



مركز  
للبحوث والتحريات الكمبيوترية

اصبهان

للعلوم



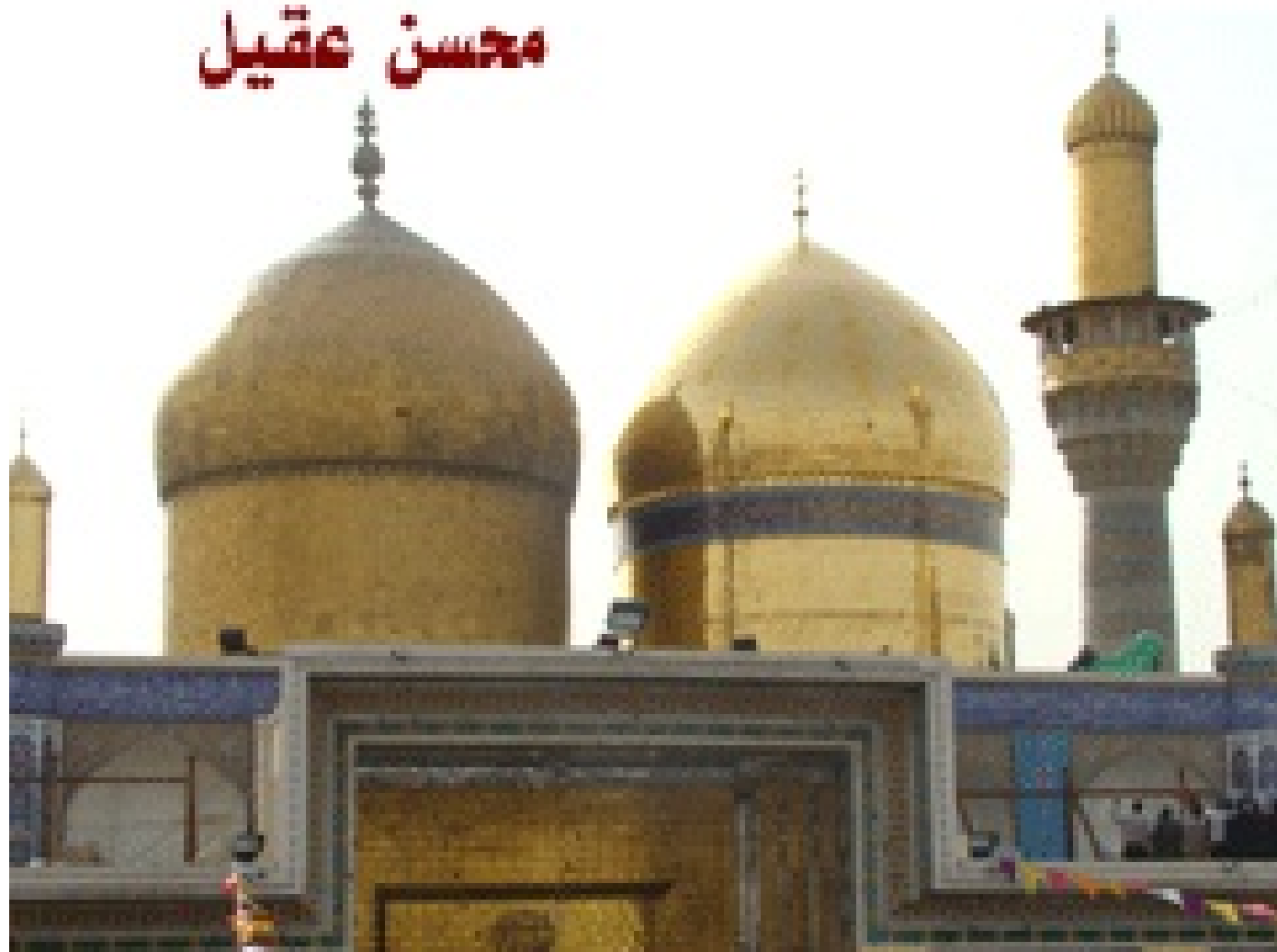
عمر  
عليه السلام

www. **Ghaemiyeh** .com  
www. **Ghaemiyeh** .org  
www. **Ghaemiyeh** .net  
www. **Ghaemiyeh** .ir

طِبُّ الْأِمَامِ الْكَاظِمِ عَلَيْهِ السَّلَامُ

الطِّبُّ الْبَدِيئُ  
لِحِفْظِ الصَّحَّةِ وَ الْعَمْرِ الطَّوِيلِ

مَجَسَّنْ عَقِيلُ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طب الامام الكاظم (الطب البديل لحفظ الصحة و العمر الطويل)

كاتب:

محسن عقيل

نشرت فى الطباعة:

دارالرسول الاكرم صلى الله عليه وآله

رقمى الناشر:

مركز القائمية باصفهان للتحريات الكمبيوترية

## الفهرس

٥	الفهرس
٥٠	طب الامام الكاظم (الطب البديل لحفظ الصحة و العمر الطويل)
٥٠	اشارة
٥٠	اربعه خصال تستغنى بها عن الطب
٥٠	المقدمة
٥١	الفواكه والثمار
٥١	الأترج
٥١	اشاره
٥١	الأترج فى طب أهل البيت
٥١	الأترج فى الطب العربى القديم
٥٢	الأترج فى الطب الحديث
٥٢	الاجاص
٥٢	اشاره
٥٢	الاجاص فى طب أهل البيت
٥٢	الاجاص فى الطب العربى القديم
٥٣	الاجاص فى الطب الحديث
٥٣	البطيخ
٥٣	اشاره
٥٣	البطيخ فى طب أهل البيت
٥٤	البطيخ فى الطب العربى القديم
٥٤	البطيخ فى الطب الحديث
٥٥	التفاح
٥٥	اشاره

- ٥٥ ..... التفاح فى طب أهل البيت
- ٥٦ ..... التفاح فى الطب العربى القديم
- ٥٦ ..... التفاح فى الطب الحديث
- ٥٦ ..... اشاره
- ٥٦ ..... التداوى بالتفاح
- ٥٧ ..... تفاحة واحدة فى الصباح تطرد الطبيب بعيدا
- ٥٨ ..... شجرة التفاح
- ٥٨ ..... التعريف بها
- ٥٨ ..... خصائصها الطبيه
- ٥٩ ..... تحضيره والاحتياطات
- ٥٩ ..... التمر- الرطب - العجوة
- ٥٩ ..... اشاره
- ٦٠ ..... خواص التمر فى طب أهل البيت
- ٦١ ..... الرطب فى طب أهل البيت
- ٦٢ ..... العجوة فى طب أهل البيت
- ٦٢ ..... التمر فى الطب العربى القديم
- ٦٢ ..... التمر فى الطب الحديث
- ٦٣ ..... اهم الحالات المرضيه التى يمنع فيها التمر هى
- ٦٣ ..... قيمته الغذائيه و محتوياته
- ٦٤ ..... من خواص البلح
- ٦٤ ..... التين
- ٦٤ ..... اشاره
- ٦٥ ..... التين فى الطب القديم
- ٦٥ ..... التين فى الطب الحديث

- ٦٥ ..... اشاره
- ٦٦ ..... التداوى بالتين
- ٦٦ ..... الحروق البسيطة
- ٦٦ ..... الرشح المزمن
- ٦٦ ..... السعال
- ٦٦ ..... كسل الأمعاء
- ٦٧ ..... الرمان
- ٦٧ ..... اشاره
- ٦٧ ..... خواص الرمان فى طب أهل البيت
- ٦٨ ..... الرمان فى الطب العربى القديم
- ٦٩ ..... الرمان فى الطب الحديث
- ٦٩ ..... السفرجل
- ٦٩ ..... اشاره
- ٧٠ ..... السفرجل فى طب أهل البيت
- ٧٠ ..... السفرجل فى الطب العربى القديم
- ٧١ ..... السفرجل فى الطب الحديث
- ٧١ ..... قصب السكر
- ٧١ ..... اشاره
- ٧١ ..... قصب السكر فى الطب العربى القديم
- ٧١ ..... قصب السكر فى الطب الحديث
- ٧١ ..... العنب
- ٧١ ..... اشاره
- ٧٢ ..... العنب فى طب أهل البيت
- ٧٢ ..... العنب فى الطب العربى القديم

- ٧٢ ..... العنب فى الطب الحديث
- ٧٣ ..... الخضار والبقول
- ٧٣ ..... الباذروج
- ٧٣ ..... اشاره
- ٧٣ ..... الباذروج فى طب أهل البيت
- ٧٤ ..... خواص الباذروج (الحوك) فى الطب القديم
- ٧٤ ..... الباذنجان
- ٧٤ ..... اشاره
- ٧٤ ..... الباذنجان فى طب أهل البيت
- ٧٥ ..... الباذنجان فى الطب العربى القديم
- ٧٥ ..... اشاره
- ٧٥ ..... ضرر الباذنجان
- ٧٥ ..... دفع ضرر الباذنجان
- ٧٥ ..... الباذنجان فى الطب الحديث
- ٧٥ ..... اشاره
- ٧٦ ..... الفرق بين الباذنجان الأسود و الباذنجان الأبيض
- ٧٦ ..... البصل
- ٧٦ ..... اشاره
- ٧٦ ..... البصل فى طب أهل البيت
- ٧٧ ..... البصل فى الطب العربى القديم
- ٧٧ ..... البصل فى الطب الحديث
- ٧٨ ..... التداوى بالبصل
- ٧٩ ..... الثوم
- ٧٩ ..... اشاره



- ٧٩ ..... الثوم فى طب أهل البيت
- ٧٩ ..... اشارة
- ٨٠ ..... الثوم فى وصفة صينية
- ٨٠ ..... تركيب الوصفه
- ٨٠ ..... التداوى بالثوم
- ٨٠ ..... ارتفاع الضغط
- ٨٠ ..... الاسهال
- ٨١ ..... الدودة الوحيدة
- ٨١ ..... السعال الديكى
- ٨١ ..... طرد الديدان
- ٨١ ..... القشرة
- ٨١ ..... الثوم من طبيبات الرزق
- ٨١ ..... الثوم اشتهر كغذاء و دواء على السواء
- ٨١ ..... اشارة
- ٨٢ ..... محتوياته الغذائية
- ٨٣ ..... ميزاته الطبيه
- ٨٣ ..... الكولسترول، الضغط والنشاف
- ٨٤ ..... لمنع نشاف الشرايين والأوعية الدموية
- ٨٤ ..... للسترس والتعب ومنشط
- ٨٤ ..... بديل للأسبرين
- ٨٤ ..... ضد السرطانات
- ٨٥ ..... للسيدا
- ٨٦ ..... رشح: زكام، كريب، أمراض صدرية بما فيها الاسم والسل
- ٨٦ ..... للصحة الجيدة و علاج الأوجاع والجروح وغيرها

- ٨٧ ..... للأذن والأنف والحنجرة والفم
- ٨٧ ..... للأسنان
- ٨٧ ..... للمعدة والاسهال
- ٨٨ ..... للصلع و تأخير ظهور الشيب و لشعر قوى
- ٨٨ ..... للجلد والأظافر
- ٨٨ ..... لازالة رائحة الثوم
- ٨٨ ..... ضد التسمم بالرصاص
- ٨٩ ..... معدل استهلاكه
- ٨٩ ..... الثوم والعسل والنخل
- ٨٩ ..... ملاحظة مهمة
- ٨٩ ..... الجرجير
- ٨٩ ..... اشاره
- ٩٠ ..... الجرجير فى طب أهل البيت
- ٩٠ ..... الجرجير فى الطب القديم
- ٩٠ ..... الجزر
- ٩٠ ..... اشاره
- ٩٠ ..... الجزر فى طب أهل البيت
- ٩١ ..... الجزر فى الطب العربى القديم
- ٩١ ..... الجزر فى الطب الحديث
- ٩١ ..... اشاره
- ٩١ ..... التداوى بالجزر
- ٩١ ..... ضد اسهال الأطفال
- ٩٢ ..... نوبات الكبد و اليرقان
- ٩٢ ..... فوائده وقيمته الغذائية

- ٩٢ ..... الخضر
- ٩٢ ..... اشاره
- ٩٣ ..... الخضر فى طب أهل البيت
- ٩٣ ..... زينوا مائدتكم بالخضار
- ٩٣ ..... الدباء والقرع
- ٩٣ ..... اشاره
- ٩٤ ..... الدباء فى طب أهل البيت
- ٩٤ ..... القرع فى الطب العربى القديم
- ٩٥ ..... القرع فى الطب الحديث
- ٩٥ ..... اشاره
- ٩٥ ..... علاجات القرع المفيدة و الفعالة
- ٩٥ ..... اللفت (السلجم)
- ٩٥ ..... اشاره
- ٩٥ ..... السلجم (اللفت) فى طب أهل البيت
- ٩٥ ..... السلجم (اللفت) فى الطب القديم
- ٩٦ ..... السلق
- ٩٦ ..... اشاره
- ٩٦ ..... السلق فى طب أهل البيت
- ٩٦ ..... السلق فى الطب القديم
- ٩٧ ..... الكراث
- ٩٧ ..... اشاره
- ٩٧ ..... الكراث فى طب أهل البيت
- ٩٨ ..... الكراث فى الطب القديم
- ٩٩ ..... الكرفس

- ٩٩ ..... اشاره
- ٩٩ ..... الكرفس فى طب أهل البيت
- ٩٩ ..... الكرفس فى الطب الحديث
- ٩٩ ..... اشاره
- ٩٩ ..... شراب الرياضيين الاغريق
- ١٠٠ ..... مدر طبيعى للبول
- ١٠٠ ..... المزايا العلاجية
- ١٠٠ ..... التخلص من الوزن الزائد
- ١٠٠ ..... ارتفاع الضغط الشريانى
- ١٠٠ ..... قصور القلب الاحتقانى
- ١٠١ ..... القلق والأرق
- ١٠١ ..... السكرى
- ١٠١ ..... صحة المرأة
- ١٠١ ..... مزايا أخرى
- ١٠١ ..... التحضير والمقادير
- ١٠١ ..... تحذيرات
- ١٠٢ ..... الكزبرة
- ١٠٢ ..... اشاره
- ١٠٢ ..... الكزبرة فى طب أهل البيت
- ١٠٢ ..... اشاره
- ١٠٢ ..... الكزبرة علاج سماوى
- ١٠٢ ..... النبات الذى فضله الفراعنة
- ١٠٣ ..... استخدامها كملبس (بونبون)
- ١٠٣ ..... التحضير والمقادير

- ١٠٣ ..... تحذيرات
- ١٠٣ ..... الكزبرة في الطب العربي القديم
- ١٠٤ ..... الكزبرة في الطب الحديث
- ١٠٤ ..... الكماء
- ١٠٤ ..... اشاره
- ١٠٤ ..... الكماء في طب أهل البيت
- ١٠٤ ..... اشاره
- ١٠٤ ..... اسماء الكماء
- ١٠٤ ..... الكماء في الطب القديم
- ١٠٤ ..... اشاره
- ١٠٥ ..... التداوى بالكماء
- ١٠٥ ..... الحبوب الذى تستعمل فى الغذاء
- ١٠٥ ..... البر
- ١٠٥ ..... اشاره
- ١٠٥ ..... قواعد لحفظ الصحة
- ١٠٥ ..... النباتات الخضراء
- ١٠٥ ..... المياه الصحية
- ١٠٦ ..... لا تأكل الطعام الا عندما تكون جائعا
- ١٠٦ ..... اشرب الماء فقط عندما تكون عطشان
- ١٠٦ ..... امضغ الطعام جيدا
- ١٠٦ ..... الجاورس
- ١٠٦ ..... اشاره
- ١٠٧ ..... الجاورس في طب أهل البيت
- ١٠٧ ..... الجاورس في الطب القديم

- ١٠٧ ..... الحلبه
- ١٠٧ ..... اشاره
- ١٠٧ ..... الحلبه فى طب أهل البيت
- ١٠٧ ..... اشاره
- ١٠٧ ..... الحلبه مثبت ممكن لمعدل الكولسترول
- ١٠٨ ..... العلف الاغريقى
- ١٠٨ ..... سلاح عسكرى
- ١٠٨ ..... مركب بنكهام
- ١٠٩ ..... المزايا العلاجية
- ١٠٩ ..... معدل الكولسترول
- ١٠٩ ..... آلام الحلق
- ١٠٩ ..... صحة المرأة
- ١٠٩ ..... التهاب المفاصل
- ١٠٩ ..... مزايا أخرى
- ١١٠ ..... التحضير والمقادير
- ١١٠ ..... تحذيرات
- ١١٠ ..... الحلبه فى الطب العربى القديم
- ١١٠ ..... الحلبه فى الطب الحديث
- ١١٠ ..... اشاره
- ١١١ ..... زيت الحلبه
- ١١١ ..... الحنطة (القمح)
- ١١١ ..... اشاره
- ١١١ ..... الحنطة فى الطب القديم
- ١١١ ..... اشاره

- ١١٢ ..... خواص القمح الطيبة
- ١١٣ ..... حول منافع القمح المبرعم التجريبية
- ١١٣ ..... اشاره
- ١١٤ ..... حول المنافع المتوقعة و غير المتوقعة في تجربتي الشخصية
- ١١٤ ..... اشاره
- ١١٤ ..... الجشة في الصوت
- ١١٤ ..... جفاف الغضاريف و آلامها
- ١١٤ ..... جلجل جفن العين
- ١١٤ ..... الوهن الجسدى
- ١١٤ ..... الوهن الذهنى
- ١١٤ ..... ضعف حاستى السمع والبصر
- ١١٥ ..... عدم التركيز في قيادة السيارة
- ١١٥ ..... البثور الجلدية و آثارها
- ١١٥ ..... الانفلونزات والرشوح
- ١١٥ ..... هشاشة العظم
- ١١٥ ..... اشاره
- ١١٥ ..... في الخلاصة
- ١١٥ ..... ثم ماذا عن تجارب الآخرين مع القمح المبرعم؟
- ١١٦ ..... ماذا عن النتائج الخاصة
- ١١٦ ..... حول مرض السكر
- ١١٦ ..... حول اعياء الحامل
- ١١٦ ..... اشاره
- ١١٦ ..... حول ضغط الدم
- ١١٧ ..... حول الشقيقة

- ١١٧ حساسية جيوب أنفية
- ١١٧ نوبات التشنج العصبى الدورى
- ١١٧ ضعف البصر
- ١١٧ فقدان السمع
- ١١٧ خمول الأطفال
- ١١٧ الامساک والتلبكات المعوية
- ١١٨ تشنج المعاء الغليظ
- ١١٨ السكر والمفاصل والامساک
- ١١٨ تحسين النسل
- ١١٨ فى الخلاصة
- ١١٨ ثم ماذا عن منافع القمح المبرعم التى لحظتها بعد نشر المقال الثانى لعام ١٩٩٦
- ١١٨ آلام فى الركبة
- ١١٨ الاعياء الذهنى والتوتر النفسى فى فترة الامتحانات المدرسية
- ١١٩ قلة الشهية للطعام
- ١١٩ القلق النفسى
- ١١٩ التوتر النفسى
- ١١٩ الترهل وعدم التركيز الذهنى
- ١٢٠ ولكن ماذا عن مضار القمح المبرعم
- ١٢٠ التسبب بأعراض القرحة المعوية
- ١٢٠ زيادة النحافة
- ١٢٠ زيادة السمنة
- ١٢٠ زيادة حيوية الأطفال
- ١٢٠ فقدان المناعة لدى المسنين
- ١٢١ القمح المبرعم على موائد علوم التغذية



- ١٢١ ..... اشاره
- ١٢١ ..... فما هي أفضلية القمح المبرعم على سواه؟
- ١٢١ ..... اشاره
- ١٢٢ ..... فماذا عن القمح المبرعم في المراجع العلمية
- ١٢٢ ..... الفيتامينات الذوابة في الدسم
- ١٢٢ ..... فيتامين (أ)
- ١٢٣ ..... فيتامين (د)
- ١٢٣ ..... فيتامين (هـ)
- ١٢٣ ..... فيتامين (ك)
- ١٢٣ ..... الفيتامينات الذوابة في الماء
- ١٢٤ ..... حول أنواع الفيتامينات في حبة القمح
- ١٢٤ ..... حول أملاح المعادن الموجود في حبة القمح
- ١٢٤ ..... فماذا عن هذه الفيتامينات؟
- ١٢٤ ..... فيتامين ب ١
- ١٢٥ ..... فيتامين ب ٢
- ١٢٥ ..... فيتامين ب ٦
- ١٢٥ ..... فيتامين ب ١٢
- ١٢٥ ..... فيتامين ب - ب
- ١٢٥ ..... فيتامين ب ٣
- ١٢٦ ..... فيتامين ب - اكس
- ١٢٦ ..... فيتامين بيوتين
- ١٢٦ ..... فيتامين الابنوزيتول
- ١٢٦ ..... فيتامين ج
- ١٢٦ ..... فيتامين الفوليك

- ١٢٦ ..... اشاره
- ١٢٧ ..... بعض منافع القمح المبرعم المستدركة
- ١٢٧ ..... كيف نبرعم القمح و كيف نأكله
- ١٢٧ ..... اشاره
- ١٢٧ ..... القمح الصالح للبرعمة
- ١٢٧ ..... اشاره
- ١٢٧ ..... عدم تسميد القمح بالكيماويات
- ١٢٧ ..... كيف نتغلب على عقبه التسميد بالكيماويات؟
- ١٢٨ ..... حول سلامة حبة القمح
- ١٢٨ ..... كيف نبرعم القمح؟
- ١٢٩ ..... كيف نأكل القمح المبرعم؟
- ١٢٩ ..... فائدة للمسنين
- ١٣٠ ..... خواص البرغل (المصنوع من القمح) الطبية
- ١٣٠ ..... السويق
- ١٣٠ ..... اشاره
- ١٣٠ ..... السويق فى طب أهل البيت
- ١٣١ ..... السويق فى الطب القديم
- ١٣١ ..... الشعير
- ١٣١ ..... اشاره
- ١٣٢ ..... الشعير فى طب أهل البيت
- ١٣٢ ..... الشعير فى الطب القديم
- ١٣٣ ..... العدس
- ١٣٣ ..... اشاره
- ١٣٣ ..... العدس فى طب أهل البيت

- ١٣٣ ..... العدس فى الطب القديم
- ١٣٤ ..... العدس فى الطب الحديث
- ١٣٤ ..... اشاره
- ١٣٤ ..... العدس بمختلف ألوانه
- ١٣٤ ..... الماش
- ١٣٤ ..... اشاره
- ١٣٤ ..... الماش فى الطب القديم
- ١٣٥ ..... الأسنان
- ١٣٥ ..... اشاره
- ١٣٥ ..... الأسنان فى طب أهل البيت
- ١٣٥ ..... الاسنان فى الطب القديم
- ١٣٥ ..... الاعشاب و فوائدها الطبية
- ١٣٥ ..... البنفسج
- ١٣٥ ..... اشاره
- ١٣٦ ..... البنفسج فى طب أهل البيت
- ١٣٦ ..... البنفسج فى الطب القديم
- ١٣٦ ..... اشاره
- ١٣٧ ..... قال الامام السيوطى فى فوائد و منافع البنفسج الطبية
- ١٣٧ ..... البنفسج فى الطب الحديث
- ١٣٧ ..... الحرمل
- ١٣٧ ..... اشاره
- ١٣٧ ..... الحرمل فى طب أهل البيت
- ١٣٨ ..... الحرمل فى الطب القديم
- ١٣٩ ..... الحناء

- ١٣٩ ..... اشاره
- ١٣٩ ..... الحناء فى طب أهل البيت
- ١٣٩ ..... الحناء فى الطب العربى القديم
- ١٣٩ ..... اشاره
- ١٤٠ ..... تجربتى فى عالم الحناء
- ١٤٠ ..... مزايا الحناء و فوائدها الطبيئة
- ١٤١ ..... افضل الطرق لاستعمال الحناء
- ١٤١ ..... الحنظل
- ١٤١ ..... اشاره
- ١٤٢ ..... خواص الحنظل فى الطب القديم
- ١٤٣ ..... الخطمى
- ١٤٣ ..... اشاره
- ١٤٣ ..... الخطمى فى طب أهل البيت
- ١٤٣ ..... الخطمى غذاء أم دواء؟
- ١٤٣ ..... اشاره
- ١٤٣ ..... ايام المجاعة
- ١٤٤ ..... فوائد الخطمى
- ١٤٤ ..... المزايا العلاجية
- ١٤٤ ..... اشاره
- ١٤٤ ..... الجروح
- ١٤٤ ..... الاضطرابات التنفسية
- ١٤٥ ..... الجهاز المناعى
- ١٤٥ ..... الخيرى
- ١٤٥ ..... اشاره

- ١٤٥ ..... الخيري في الطب القديم
- ١٤٦ ..... الرازيانج
- ١٤٦ ..... اشاره
- ١٤٦ ..... الرازيانج في الطب القديم
- ١٤٧ ..... الريحان
- ١٤٧ ..... اشاره
- ١٤٧ ..... الوصف النباتي والموطن الأصلي لنبات الريحان
- ١٤٧ ..... اشاره
- ١٤٧ ..... المكونات الفعالة
- ١٤٧ ..... الأهمية الاقتصادية والطبية
- ١٤٧ ..... طرق استخلاص زيت الريحان واستخدامه في علاج الكبد
- ١٤٨ ..... و كانت نتائج تجاربه تتلخص فيما يلي
- ١٤٨ ..... الزنبق
- ١٤٨ ..... اشاره
- ١٤٨ ..... الزنبق في طب أهل البيت
- ١٤٩ ..... السداب
- ١٤٩ ..... اشاره
- ١٤٩ ..... خواص السداب في الطب القديم
- ١٥٠ ..... السدر
- ١٥٠ ..... اشاره
- ١٥٠ ..... السدر في طب القديم
- ١٥١ ..... اشاره
- ١٥١ ..... التركيب الكيميائي
- ١٥١ ..... الاستعمال الطبي

- ١٥١ ..... السعد
- ١٥١ ..... اشاره
- ١٥٢ ..... السعد فى طب أهل البيت
- ١٥٢ ..... السعد فى الطب القديم
- ١٥٢ ..... السنأ
- ١٥٢ ..... اشاره
- ١٥٢ ..... السنأ فى طب أهل البيت
- ١٥٣ ..... السنأ فى الطب القديم
- ١٥٣ ..... السنأ فى الطب الحديث
- ١٥٣ ..... اشاره
- ١٥٣ ..... المزايأ العلاجية
- ١٥٤ ..... السواك
- ١٥٤ ..... اشاره
- ١٥٥ ..... السواك فى طب أهل البيت
- ١٥٥ ..... اشاره
- ١٥٤ ..... السواك و فوائده
- ١٥٧ ..... تركيب السواك
- ١٥٧ ..... المضمضة والسواك
- ١٥٧ ..... الشبرم
- ١٥٧ ..... اشاره
- ١٥٨ ..... الشبرم فى الطب القديم
- ١٥٨ ..... الحبة السوداء (الشونيز)
- ١٥٨ ..... اشاره
- ١٥٨ ..... الحبة السوداء فى طب أهل البيت

- ١٥٨ ..... اشاره
- ١٥٩ ..... الحبة السوداء ومناعة الجسم
- ١٥٩ ..... فهل فى الحبة السوداء شفاء من كل داء؟
- ١٥٩ ..... اشارة
- ١٦٠ ..... التداوى بالحبة السوداء
- ١٦٠ ..... الم الأسنان
- ١٦٠ ..... آلام الأعصاب
- ١٦٠ ..... آلام الأمعاء
- ١٦٠ ..... علاج الانتفاخ
- ١٦١ ..... الجرب
- ١٦١ ..... الارتشاء الجنسي
- ١٦١ ..... الحصى
- ١٦١ ..... السكر
- ١٦١ ..... حب الشباب
- ١٦١ ..... شلل الأطفال
- ١٦١ ..... الصداع
- ١٦٢ ..... آلام الظهر
- ١٦٢ ..... التوتر العصبى
- ١٦٢ ..... طرد الغازات
- ١٦٢ ..... التهاب اللثة
- ١٦٢ ..... آلام المعدة
- ١٦٢ ..... المفاصل
- ١٦٣ ..... الأوردة
- ١٦٣ ..... السحايا

- ١٦٣ ..... الناسور
- ١٦٣ ..... الولادة
- ١٦٣ ..... الحبة السوداء فى الطب العربى القديم
- ١٦٣ ..... الصعتر (السعتر)
- ١٦٤ ..... اشاره
- ١٦٤ ..... السعتر فى طب أهل البيت
- ١٦٤ ..... اشارة
- ١٦٤ ..... الصعتر (الزعتر): صيدلية نباتية
- ١٦٤ ..... اشاره
- ١٦٤ ..... اضافته على حيوانات المعبد
- ١٦٤ ..... التيمول: زيت مطهر
- ١٦٥ ..... ازمة الحرب العالمية الأولى
- ١٦٥ ..... اشارة
- ١٦٥ ..... المزايا العلاجية
- ١٦٥ ..... اشاره
- ١٦٥ ..... مطهر
- ١٦٥ ..... منشط للهضم
- ١٦٦ ..... صحة المرأة
- ١٦٦ ..... مضاد للسعال
- ١٦٦ ..... كتب عالم الأعشاب الألماني وردلف فريتزويس
- ١٦٦ ..... التحضير و المقادير
- ١٦٦ ..... لتحضير نقيع يعالج السعال و آلام الطمث
- ١٦٦ ..... تحذيرات
- ١٦٧ ..... احتياطات أخرى



- ١٦٧ ..... اشارة
- ١٦٧ ..... الزعتر أحد عجائب الطبيعة الأربعة
- ١٦٧ ..... اشاره
- ١٦٧ ..... محتوياته
- ١٦٨ ..... خصائصه
- ١٦٨ ..... تحضيره
- ١٦٨ ..... قطافه
- ١٦٨ ..... الاحتياطات
- ١٦٩ ..... محتوياته الغذائية
- ١٦٩ ..... اللبان
- ١٦٩ ..... اشاره
- ١٦٩ ..... اللبان (الكندر) في طب أهل البيت
- ١٦٩ ..... اشاره
- ١٧٠ ..... الموطن الأصلي للكندر
- ١٧٠ ..... المكونات الفعالة
- ١٧٠ ..... من خصائصه العلاجية
- ١٧٠ ..... الكندر في الطب القديم
- ١٧١ ..... المرزنجوش
- ١٧١ ..... اشاره
- ١٧١ ..... ما هو المرذقوش؟
- ١٧٢ ..... المرذقوش في الطب العربي القديم
- ١٧٢ ..... اشارة
- ١٧٢ ..... المرذقوش في الطب الحديث
- ١٧٢ ..... اشاره

- ١٧٢ ..... منشط رومانى للهضم
- ١٧٣ ..... مردقوش أم مرو؟
- ١٧٣ ..... المزايا العلاجية
- ١٧٣ ..... تنشيط الهضم
- ١٧٣ ..... صحة المرأة
- ١٧٣ ..... القوباء
- ١٧٤ ..... تحذيرات
- ١٧٤ ..... النانخواه
- ١٧٤ ..... اشاره
- ١٧٤ ..... النانخواه فى الطب القديم
- ١٧٥ ..... الأهمية الطبية والاستعمالات
- ١٧٥ ..... الهليلج
- ١٧٥ ..... اشاره
- ١٧٥ ..... خصائصه الفعالة
- ١٧٥ ..... الورد
- ١٧٥ ..... اشاره
- ١٧٥ ..... ما يزال الورد متربعا على عرش مملكة الزهور
- ١٧٥ ..... اشاره
- ١٧٦ ..... زهور طبية
- ١٧٦ ..... الفيتامين «ج» يعود بقوة
- ١٧٦ ..... المزايا العلاجية
- ١٧٧ ..... الرشح والنزلة الوافدة
- ١٧٧ ..... التحضير والمقادير
- ١٧٧ ..... تحذيرات

- ١٧٧ ..... من خصائص الورد الطيبة أيضا
- ١٧٨ ..... فوائد الورد الوقائية والعلاجية
- ١٧٨ ..... المأكولات و مشتقاتها
- ١٧٨ ..... البيض
- ١٧٨ ..... اشاره
- ١٧٩ ..... البيض فى طب أهل البيت
- ١٧٩ ..... البيض و خصائصه العلاجية
- ١٧٩ ..... اشاره
- ١٧٩ ..... العناصر الغذائية فى البيضة
- ١٨٠ ..... كم بيضة يمكن أن نأكل فى الأسبوع؟
- ١٨١ ..... الثريد
- ١٨١ ..... اشاره
- ١٨١ ..... الثريد فى طب أهل البيت
- ١٨١ ..... الجبن
- ١٨١ ..... اشاره
- ١٨٢ ..... الجبن فى طب أهل البيت
- ١٨٢ ..... من خصائص الجبن الغذائية
- ١٨٢ ..... اشاره
- ١٨٤ ..... الجبن الطرى
- ١٨٤ ..... الجبن المطبوخ
- ١٨٤ ..... الجبن المتخمر
- ١٨٤ ..... الخل
- ١٨٤ ..... اشاره
- ١٨٥ ..... الخل فى طب أهل البيت

- ١٨٦ ..... من خصائص الخل
- ١٨٦ ..... خل التفاح
- ١٨٦ ..... هل تريد أن تكون حياتك أبدية تقريبا؟
- ١٨٧ ..... الآراء الطبية فيه
- ١٨٧ ..... اشارة
- ١٨٩ ..... ميزات خل التفاح الطبيه
- ١٨٩ ..... اشاره
- ١٨٩ ..... تسهيل امتصاص الحديد
- ١٨٩ ..... يسهل امتصاص الكالسيوم
- ١٨٩ ..... مقاوم للتكلس و ترقق العظام
- ١٨٩ ..... مقو ممتاز
- ١٩٠ ..... مقو و منشط لجهاز المناعة
- ١٩٠ ..... مقو للذاكرة
- ١٩٠ ..... علاج ضد العقم غير المرضى
- ١٩٠ ..... مساعد ضرورى لغذاء الحوامل
- ١٩٠ ..... ضد العدوى
- ١٩٠ ..... لأوجاع الأذن
- ١٩١ ..... اوجاع الحنجره والفم عامه
- ١٩١ ..... التهاب اللثة والقلاع
- ١٩١ ..... لعلاج الرشوحات والسعال
- ١٩١ ..... لعلاج الكلى والمثانة
- ١٩١ ..... للجلد
- ١٩٢ ..... للقدمين والمشى و ازالة المسمار
- ١٩٢ ..... لعدم تساقط الشعر و بقاء لمعانه ولونه والتخلص من القشرة

- ١٩٢ ..... للعناية بالعين
- ١٩٣ ..... للمعدة و للهضم و كمقبل
- ١٩٣ ..... لحازوقة
- ١٩٣ ..... للزونا
- ١٩٤ ..... الالتهابات البولية
- ١٩٤ ..... مهدىء للأعصاب
- ١٩٤ ..... لبعض الأوجاع
- ١٩٤ ..... ضد تجمد الدم والنزيف
- ١٩٥ ..... ضد زيادة الكولسترول والضغط و أمراض القلب و الشرايين والدوخة
- ١٩٦ ..... مخفض للحرارة و بعض الأوجاع
- ١٩٦ ..... مضاد قوى
- ١٩٦ ..... مقاوم لظهور الشيخوخة و بعض أمراضها
- ١٩٧ ..... لتخفيف الوزن
- ١٩٧ ..... القرحة وفقر الدم
- ١٩٨ ..... خل التفاح و بعض الأعشاب الطبية
- ١٩٨ ..... استعماله فى الطب البيطرى
- ١٩٨ ..... الاستعمالات الأخرى للخل عامة
- ١٩٨ ..... الخل والجمال
- ١٩٨ ..... اشاره
- ١٩٨ ..... للشعر
- ١٩٩ ..... للقشرة
- ١٩٩ ..... مزيل للروائح
- ١٩٩ ..... صنع خل التفاح
- ١٩٩ ..... ما هى أم خل التفاح

- ٢٠٠ ..... الزبيب
- ٢٠٠ ..... اشارة
- ٢٠٠ ..... الزبيب فى طب أهل البيت
- ٢٠٠ ..... الزبيب فى الطب العربى القدم
- ٢٠١ ..... الزبيب فى الطب الحديث
- ٢٠١ ..... الزيت (زيت الزيتون)
- ٢٠١ ..... اشارة
- ٢٠١ ..... الزيت فى طب أهل البيت
- ٢٠١ ..... اشارة
- ٢٠١ ..... كلوا الزيت و ادهنوا به
- ٢٠٢ ..... ماذا يقول أطباء الغرب عن زيت الزيتون؟
- ٢٠٢ ..... الأبحاث العلمية الحديثة
- ٢٠٢ ..... زيت الزيتون و ارتفاع ضغط الدم
- ٢٠٣ ..... زيت الزيتون و مرض السكر
- ٢٠٣ ..... فوائد أخرى لزيت الزيتون
- ٢٠٣ ..... الزيتون
- ٢٠٣ ..... اشارة
- ٢٠٣ ..... الزيتون فى طب أهل البيت
- ٢٠٣ ..... الزيتون فى الطب العربى القديم
- ٢٠٤ ..... الزيتون فى الطب الحديث
- ٢٠٤ ..... اشارة
- ٢٠٤ ..... الحالات المرضية التى يمنع فيها الزيتون
- ٢٠٤ ..... التداوى بالزيتون والزيت
- ٢٠٤ ..... الروماتيزم

- ٢٠٤ ..... العناية بجلد الوجه والخراجات والدمامل والبثور
- ٢٠٤ ..... لمعالجة فقر الدم والكساح عند الأطفال
- ٢٠٤ ..... سقوط الشعر
- ٢٠٥ ..... النقرس
- ٢٠٥ ..... تشقق الأيدي والأرجل من البرد
- ٢٠٥ ..... الامساك التشنجي
- ٢٠٥ ..... تليين المعدة
- ٢٠٥ ..... السكر
- ٢٠٥ ..... اشاره
- ٢٠٦ ..... السكر في طب أهل البيت
- ٢٠٦ ..... اشاره
- ٢٠٦ ..... اضرار السكر الصناعي
- ٢٠٧ ..... السكر مصيبة كبرى
- ٢٠٧ ..... شر السكريات
- ٢٠٧ ..... رأى جماعة «الطب الطبيعى»
- ٢٠٨ ..... كيف نتناول السكر
- ٢٠٨ ..... السكنجبين
- ٢٠٨ ..... اشاره
- ٢٠٨ ..... السكنجبين فى الطب القديم
- ٢٠٩ ..... السمك
- ٢٠٩ ..... اشاره
- ٢٠٩ ..... السمك فى طب أهل البيت
- ٢٠٩ ..... منتجات البحر
- ٢٠٩ ..... التعريف بها

- ٢١٠ ..... تصنيف الأسماك
- ٢١٠ ..... قيمتها الغذائية و محتوياتها
- ٢١١ ..... ملاحظة
- ٢١١ ..... خواص ثمار البحر
- ٢١١ ..... المفعول الجيد لزيت السمك
- ٢١٢ ..... الربيثا (نوع من السمك)
- ٢١٢ ..... الاربيان (نوع من السمك هو الجنبرى).
- ٢١٢ ..... اشاره
- ٢١٢ ..... الروبيان فى الطب القديم
- ٢١٢ ..... السمن
- ٢١٢ ..... اشاره
- ٢١٣ ..... السمن فى طب أهل البيت
- ٢١٣ ..... خصائص السمن البلدى والنباتى
- ٢١٥ ..... الشحم
- ٢١٥ ..... اشاره
- ٢١٥ ..... الشحم فى طب أهل البيت
- ٢١٥ ..... العسل
- ٢١٥ ..... اشاره
- ٢١٦ ..... العسل فى طب أهل البيت
- ٢١٦ ..... فوائد العسل العجيبه
- ٢١٧ ..... اشاره
- ٢١٧ ..... ميزات العسل
- ٢١٧ ..... العسل مصدر للشفاء
- ٢١٨ ..... حفظ العسل و كيفية تخزينه



- ٢١٩ ..... فوائد العسل الطبية
- ٢١٩ ..... اشاره
- ٢١٩ ..... تقوية عضلة القلب
- ٢١٩ ..... الذبحة الصدرية
- ٢٢٠ ..... علاج هبوط ضغط الدم بالعسل
- ٢٢٠ ..... العسل بعد جراحات القلب الغائرة
- ٢٢٠ ..... انسداد الأنف
- ٢٢٠ ..... مسكن للسعال و طارد للبلغم
- ٢٢١ ..... جفاف البلعوم والحنجرة
- ٢٢١ ..... التهاب اللوزتين
- ٢٢١ ..... قرحة المعدة و قرحة الاثني عشر
- ٢٢٢ ..... عسر الهضم
- ٢٢٢ ..... الباريوم والعسل في دراسات الأمعاء
- ٢٢٣ ..... العسل و أمراض الكبد
- ٢٢٣ ..... التوتر العصبي
- ٢٢٣ ..... التسمم الكحولي
- ٢٢٣ ..... الأرق
- ٢٢٤ ..... الصداع والصداع النصفي
- ٢٢٤ ..... تقلص العضلات
- ٢٢٤ ..... فرية ظالمة داحضة عن العسل والسكر
- ٢٢٤ ..... التهاب الأعصاب الطرفية المتعدد السكري
- ٢٢٥ ..... الضعف الجنسي
- ٢٢٥ ..... التهاب الكلى الحاد والمزمن
- ٢٢٥ ..... علاج حصوات الكلى

- ٢٢٥ ..... المثانة الضعيفة
- ٢٢٦ ..... قرحة المثانة
- ٢٢٦ ..... التبول في الفراش وسلس البول عند الأطفال في الليل
- ٢٢٦ ..... التهاب الفم واللسان
- ٢٢٦ ..... تسوس الأسنان
- ٢٢٧ ..... سرطان الفم
- ٢٢٧ ..... صحة الجلد
- ٢٢٧ ..... علاج الخراريج والبثور
- ٢٢٧ ..... علاج حب الشباب بعسل النحل
- ٢٢٧ ..... قرحة الفراش
- ٢٢٨ ..... سرطان الجلد
- ٢٢٨ ..... تشقق الجلد و خشونته و تشقق الشفاه
- ٢٢٨ ..... غثيان الحمل (قيء الحمل)
- ٢٢٨ ..... الامساك عند الحمل
- ٢٢٨ ..... تسمم الحمل
- ٢٢٩ ..... انقباض الرحم
- ٢٢٩ ..... فترة النفاس
- ٢٢٩ ..... تغذية الأطفال
- ٢٢٩ ..... التهاب قرنية العين
- ٢٢٩ ..... ضعف الابصار
- ٢٣٠ ..... التهاب الجيوب الأنفية
- ٢٣٠ ..... الزكام و نزلات البرد
- ٢٣٠ ..... ضمور الغشاء المخاطي المبطن للأنف والحلق
- ٢٣٠ ..... العسل يمنع السيولة

- ٢٣٠ ..... العسل كمضاد للسرطان
- ٢٣١ ..... الكامخ
- ٢٣١ ..... اشارة
- ٢٣١ ..... من فوائد القمح
- ٢٣٢ ..... اللبن
- ٢٣٢ ..... اشارة
- ٢٣٢ ..... الألبان في طب أهل البيت
- ٢٣٣ ..... كأس من اللبن في الصحة والمرض
- ٢٣٣ ..... ماذا تقول الأبحاث العلمية عن اللبن
- ٢٣٣ ..... اشارة
- ٢٣٤ ..... اللبن الرائب والشيخوخة
- ٢٣٤ ..... الحليب
- ٢٣٤ ..... اشارة
- ٢٣٤ ..... سطو الانسان على حليب الحيوان
- ٢٣٥ ..... الحليب عند العرب
- ٢٣٥ ..... الحليب في الطب القديم
- ٢٣٥ ..... الحليب في الطب الحديث
- ٢٣٥ ..... اشارة
- ٢٣٦ ..... اى حليب نختاره؟
- ٢٣٦ ..... انواع الحليب
- ٢٣٧ ..... الحليب غذاء للجميع
- ٢٣٧ ..... فائدة الحليب للتجميل
- ٢٣٧ ..... الحليب دواء من الدودة الوحيدة
- ٢٣٧ ..... فائدة حليب الأم للأطفال

- ٢٣٨ ..... مأكولات من الحليب
- ٢٣٨ ..... من خصائص منتجات الحليب أيضا
- ٢٣٩ ..... وظيفته و أهميته
- ٢٣٩ ..... والحليب مصادره متعددة منها
- ٢٣٩ ..... مشتقاته
- ٢٤٠ ..... الكمية أو الحصه و كمية الكالسيوم فى الحليب والجبنه واللين
- ٢٤٠ ..... الكمية أو الحصه و كمية الكالسيوم فى الحليب و مشتقاته
- ٢٤١ ..... مقارنة بين حليب الأم و البقر و الصويا (فى المائه غرام)
- ٢٤١ ..... الملح
- ٢٤١ ..... اشاره
- ٢٤١ ..... الملح فى طب أهل البيت
- ٢٤١ ..... اشاره
- ٢٤٢ ..... قيمة الملح الغذائية
- ٢٤٢ ..... الملح ضرورى
- ٢٤٣ ..... رأى الطب الحديث
- ٢٤٣ ..... اللحم
- ٢٤٣ ..... اشاره
- ٢٤٣ ..... لحم المعز
- ٢٤٤ ..... لحم البقر
- ٢٤٤ ..... اشاره
- ٢٤٤ ..... لحم البقر فى طب أهل البيت
- ٢٤٥ ..... اللحم القديد
- ٢٤٥ ..... اشاره
- ٢٤٥ ..... القديد فى طب أهل البيت

- ٢٤٥ ..... لحم القبج
- ٢٤٥ ..... لحم الكباب
- ٢٤٦ ..... لحم الدراج
- ٢٤٦ ..... اشاره
- ٢٤٦ ..... لحم الدراج فى الطب القديم
- ٢٤٦ ..... لحم الحبارى
- ٢٤٦ ..... الماء
- ٢٤٦ ..... اشاره
- ٢٤٧ ..... الماء عين الحياة
- ٢٤٧ ..... اشاره
- ٢٤٧ ..... الوقاية من فقدان الماء
- ٢٤٨ ..... متى يجب أن نشرب؟
- ٢٤٨ ..... آداب شرب الماء فى أحاديث أهل البيت
- ٢٤٨ ..... اشاره
- ٢٤٩ ..... هل المياه المعدنية مفيدة؟
- ٢٥٠ ..... الماست
- ٢٥٠ ..... المرى
- ٢٥٠ ..... الهريسة
- ٢٥٠ ..... اشاره
- ٢٥٠ ..... الهريسة فى طب أهل البيت
- ٢٥١ ..... فى ذكر آداب و سنن طبية واجبة و مستحبة و أشياء أخرى
- ٢٥١ ..... خمسة سنن فى الرأس والجسد
- ٢٥١ ..... اشارة
- ٢٥١ ..... الأتمد

- ٢٥١ ..... اشاره
- ٢٥١ ..... الاثمد فى طب أهل البيت
- ٢٥٢ ..... الاثمد فى الطب القديم
- ٢٥٢ ..... تقليم الأظفار
- ٢٥٢ ..... اشاره
- ٢٥٣ ..... تقليم الأظفار فى أحاديث أهل البيت
- ٢٥٣ ..... الحجامه
- ٢٥٤ ..... اشاره
- ٢٥٤ ..... الحجامه فى الطب الحديث
- ٢٥٥ ..... اشاره
- ٢٥٤ ..... تاريخ الحجامه القديمه
- ٢٥٨ ..... منهجيه الحجامه القديمه
- ٢٥٨ ..... الطريقه القديمه للحجامه
- ٢٥٩ ..... الحجامه الحديثه
- ٢٥٩ ..... الحجامه الحديثه... ما هى
- ٢٥٩ ..... المؤشرات العامه الى استخدام الحجامه الحديثه هى
- ٢٥٩ ..... اشاره
- ٢٦٠ ..... العمليات الأربع للعلاج
- ٢٦٠ ..... اشاره
- ٢٦٠ ..... الوخز بالإبر
- ٢٦٠ ..... فصد الدم
- ٢٦١ ..... تنشيط نقاط الوخز
- ٢٦١ ..... المعالجه المثليه
- ٢٦١ ..... الأمراض التى تعالجها الحجامه الحديثه

- ٢٦١ ..... طرق تحديد أماكن الركود الدموى - الفائض السمى: الطرق الفيزيائية
- ٢٦٢ ..... اشارة
- ٢٦٢ ..... الاعداد للحجامة الحديثة
- ٢٦٢ ..... الجلد
- ٢٦٢ ..... الأدوات
- ٢٦٢ ..... التغذية
- ٢٦٢ ..... النوم
- ٢٦٢ ..... بعد اجراء الحجامة
- ٢٦٣ ..... المنهاج
- ٢٦٣ ..... المعدات اللازمة لعملية الحجامة
- ٢٦٣ ..... المواد المطهرة المستخدمة لتعقيم المعدات
- ٢٦٣ ..... الحمام
- ٢٦٣ ..... اشاره
- ٢٦٤ ..... دخول الحمام فى أحاديث أهل البيت
- ٢٦٤ ..... اشاره
- ٢٦٥ ..... يكره فى الحمام أمور
- ٢٦٥ ..... يستحب فى الحمام أمور
- ٢٦٦ ..... اسرار الختان
- ٢٦٦ ..... اشاره
- ٢٦٦ ..... الختان فى الطب الحديث: قصة الختان فى أميركا
- ٢٦٦ ..... اشاره
- ٢٦٧ ..... تراجع المعادين للختان
- ٢٦٧ ..... الختان الروتينى من الناحية الاقتصادية
- ٢٦٨ ..... نظافة الأعضاء الجنسية

- ٢٦٩ ..... نظافة المناطق الجنسية في البلدان الراقية؟! .....
- ٢٦٩ ..... هل تكفي العناية الصحية بنظافة الأعضاء الجنسية و تغنى عن الختان؟ .....
- ٢٦٩ ..... الختان والتهاب المجارى البولية .....
- ٢٧٠ ..... التهاب المجارى البولية عند الأطفال .....
- ٢٧١ ..... الختان و سرطان القضيب .....
- ٢٧١ ..... ما هو سرطان القضيب؟ .....
- ٢٧١ ..... الآراء العلمية الحديثة في سرطان القضيب .....
- ٢٧٢ ..... سرطان القضيب في أميركا .....
- ٢٧٣ ..... هل يمكن منع سرطان القضيب؟ .....
- ٢٧٤ ..... الختان و سرطان عنق الرحم .....
- ٢٧٤ ..... سرطان عنق الرحم و سرطان القضيب .....
- ٢٧٤ ..... سرطان عنق الرحم والأمراض الجنسية .....
- ٢٧٤ ..... الختان والأمراض الجنسية .....
- ٢٧٥ ..... السيلان .....
- ٢٧٥ ..... الهريس التناسلى .....
- ٢٧٦ ..... الختان و مرض الايدر .....
- ٢٧٦ ..... طرق الختان الجراحية .....
- ٢٧٧ ..... التخدير الموضعى في الختان .....
- ٢٧٧ ..... اختلاطات التخدير الموضعى .....
- ٢٧٧ ..... النهى عن تناول الطعام الحار .....
- ٢٧٧ ..... الخضاب .....
- ٢٧٨ ..... اشاره .....
- ٢٧٨ ..... الخضاب في أحاديث أهل البيت .....
- ٢٨٠ ..... الخلال .....



- ٢٨٠ ..... اشاره
- ٢٨١ ..... الخلال فى أحاديث أهل البيت
- ٢٨٢ ..... الخزف
- ٢٨٢ ..... اشاره
- ٢٨٢ ..... الخزف فى طب أهل البيت
- ٢٨٢ ..... إزالة الشعر الزائد عن الجسد
- ٢٨٣ ..... حلق الشعر
- ٢٨٣ ..... اشاره
- ٢٨٣ ..... قص الشعر فى أحاديث أهل البيت
- ٢٨٤ ..... الطيب
- ٢٨٤ ..... اشاره
- ٢٨٥ ..... التطيب فى أحاديث أهل البيت
- ٢٨٦ ..... الطين
- ٢٨٦ ..... اشاره
- ٢٨٧ ..... الطين فى أحاديث أهل البيت
- ٢٨٧ ..... العطر
- ٢٨٧ ..... العنبر
- ٢٨٧ ..... اشاره
- ٢٨٨ ..... العنبر فى الطب القديم
- ٢٨٨ ..... الكحل
- ٢٨٨ ..... اشاره
- ٢٨٨ ..... الكحل فى أحاديث أهل البيت
- ٢٨٩ ..... المسك
- ٢٨٩ ..... اشاره

- ٢٨٩ ..... المسك في الطب القديم
- ٢٨٩ ..... الدهن
- ٢٨٩ ..... اشاره
- ٢٨٩ ..... الدهن في أحاديث أهل البيت
- ٢٩٠ ..... تسريح الشعر و تمشيطه
- ٢٩٠ ..... اشاره
- ٢٩٠ ..... التمشيط في أحاديث أهل البيت
- ٢٩١ ..... النورة
- ٢٩١ ..... اشاره
- ٢٩١ ..... النورة في أحاديث أهل البيت
- ٢٩٢ ..... النوم و تدبيره
- ٢٩٢ ..... اشاره
- ٢٩٣ ..... في آداب النوم والانتباه منه في أحاديث أهل البيت
- ٢٩٤ ..... بول الابل
- ٢٩٥ ..... اشاره
- ٢٩٥ ..... في أحاديث أهل البيت
- ٢٩٥ ..... الترياق
- ٢٩٥ ..... الميبة
- ٢٩٥ ..... اشارة
- ٢٩٦ ..... اداب المائدة
- ٢٩٦ ..... اشاره
- ٢٩٦ ..... آداب الاكل والشرب و متعلقاتها في أحاديث أهل البيت
- ٢٩٦ ..... اشاره
- ٣٠٠ ..... مورثات الهم والغم

- ٣٠٠ ..... الأمور المزيلةً للهم والغم
- ٣٠٠ ..... الأشياء المورثةً للحفاظ والمزيدةً له
- ٣٠١ ..... مورثات النسيان
- ٣٠١ ..... ما يورث الجنون
- ٣٠١ ..... ما يزيد العمر
- ٣٠٢ ..... ما يورث قساوة القلب
- ٣٠٢ ..... مرققات القلب
- ٣٠٢ ..... اربعةً تقوى البدن
- ٣٠٢ ..... اربعةً توهن البدن
- ٣٠٢ ..... اربعةً تقوى البصر
- ٣٠٢ ..... اربعةً توهن البصر
- ٣٠٢ ..... اربعةً تزيد في الجماع
- ٣٠٢ ..... اربعةً تزيد في العقل
- ٣٠٣ ..... ذكر أصناف الطعام الذي يجبونه و فوائد أخرى
- ٣٠٣ ..... كراهة الافراط في الأكل، و الأكل على الشبع
- ٣٠٣ ..... اشاره
- ٣٠٣ ..... فن اختيار الأغذية
- ٣٠٤ ..... مقدار الطعام
- ٣٠٤ ..... وقت تناول الغذاء
- ٣٠٥ ..... ترتيب الغذاء
- ٣٠٥ ..... عدد مرات الغذاء
- ٣٠٥ ..... شرب الماء على الطعام
- ٣٠٥ ..... الحركة مع الطعام
- ٣٠٦ ..... الجماع

- ٣٠٦ ..... الحمام
- ٣٠٦ ..... المراقد و المساكن
- ٣٠٦ ..... كثرة اختلاف ألوان الطعام
- ٣٠٦ ..... طول وقت الأكل
- ٣٠٧ ..... العوارض النفسية
- ٣٠٧ ..... ما لا يوافق المغتذى من طعام
- ٣٠٧ ..... الطعام المشتهى المستلذ
- ٣٠٧ ..... الطعام بحسب السن والمهنة والبلاد والوقت
- ٣٠٨ ..... فى ذكر جمل الأجسام ذوى الطعوم المفردة و منافعها و دفع مضارها و ما يحدث منها عند تركيبها
- ٣٠٨ ..... دفع مضار الأغذية
- ٣٠٨ ..... اجتماع الأغذية
- ٣٠٩ ..... معرفة أفعال الأغذية
- ٣٠٩ ..... فى أن الحمية الدائمة فى حال الصحة والتقلل من الأغذية والاستكثار والمبادرة الى الأدوية ضار منهك للبدن
- ٣٠٩ ..... فى علاج التخم و دفع مضارها
- ٣١١ ..... الحمية والوقاية
- ٣١١ ..... اشاره
- ٣١١ ..... الحمية فى أحاديث أهل البيت
- ٣١٢ ..... اساس كل حمية صحية
- ٣١٢ ..... اشاره
- ٣١٢ ..... ان تأكل
- ٣١٢ ..... الامتناع عن تناول
- ٣١٢ ..... و من الأساسى والضرورى جدا
- ٣١٢ ..... ممارسة الرياضة
- ٣١٣ ..... تقوية الجسم

- العشاء قوة للجسم، وصالح للجماع ..... ٣١٤
- اشاره ..... ٣١٤
- العشاء فى أحاديث أهل البيت ..... ٣١٤
- العلل والأمراض و علاجتها والطبائع و كيفية خلق الانسان ..... ٣١٥
- الحث على تجنب استعمال الأدوية قدر الامكان ..... ٣١٥
- اشاره ..... ٣١٥
- لا تكثر من الدواء ..... ٣١٥
- العلل و سبب حدوثها، و أن أيامها محسوبة ..... ٣١٥
- علاج الجرب ..... ٣١٦
- مداواة الجرح ..... ٣١٦
- الحمى، فضلها، حالها، وطرق علاجها ..... ٣١٦
- اشاره ..... ٣١٦
- الحمى فى أحاديث أهل البيت ..... ٣١٧
- اشاره ..... ٣١٧
- علاج أمراض الحمى ..... ٣١٨
- الاستعمال الخارجى ..... ٣١٩
- معالجة الحمى المعاودة والتيفية ..... ٣١٩
- لدفع الحمى البرداء أو الملاريا ..... ٣١٩
- لطرده الحمى الغديرية أو النقعية ..... ٣١٩
- حمى شديدة الحرارة ..... ٣١٩
- الحمى العتيقة ..... ٣١٩
- الحمى النافض ..... ٣١٩
- الحمى ..... ٣١٩
- حمى الربع ..... ٣٢٠

- ٣٢٠ ..... الحمى الصفراوية
- ٣٢٠ ..... علاج السل
- ٣٢٠ ..... دلائل عطاس المريض
- ٣٢٠ ..... اشاره
- ٣٢٠ ..... العطاس فى أحاديث أهل البيت
- ٣٢١ ..... لسعة العقرب
- ٣٢١ ..... اشاره
- ٣٢١ ..... علاج لسعة العقرب
- ٣٢١ ..... اشارة
- ٣٢٢ ..... بحث طبي فى عضة الحية ولدغة العقرب
- ٣٢٢ ..... الاصابة بسموم الحية
- ٣٢٢ ..... لدغة العقرب
- ٣٢٣ ..... فى ما يورث النسيان
- ٣٢٣ ..... اشاره
- ٣٢٣ ..... مورثات النسيان
- ٣٢٣ ..... الأشياء المورثة للحفظ والمزيدة له
- ٣٢٤ ..... فى ما يجلى البصر
- ٣٢٤ ..... اشاره
- ٣٢٤ ..... امور تزيد فى قوة البصر
- ٣٢٤ ..... امور تضعف قوة البصر
- ٣٢٤ ..... فى ذكر بعض خصال الشمس
- ٣٢٤ ..... اشاره
- ٣٢٤ ..... دولتا النهار و الليل
- ٣٢٥ ..... علامات هيجان الدم

- ٣٢٥ ..... اشاره
- ٣٢٥ ..... بعض الأمراض وامكانية علاجها بالنباتات والطعام
- ٣٢٥ ..... الذبحة الصدرية
- ٣٢٥ ..... الغم والهم
- ٣٢٥ ..... قطع القابلية
- ٣٢٦ ..... الآفت القلاع
- ٣٢٦ ..... نشاف أو تصلب الشرايين
- ٣٢٦ ..... الربو
- ٣٢٦ ..... التهاب الرئة، الحاد والمزمن
- ٣٢٦ ..... زيادة الكولسترول
- ٣٢٧ ..... مغص الأمعاء
- ٣٢٧ ..... مغص أو ألم الكلى
- ٣٢٧ ..... الرمذ
- ٣٢٧ ..... الامساک
- ٣٢٧ ..... النقاہة
- ٣٢٨ ..... السكرى
- ٣٢٨ ..... الاسهال
- ٣٢٨ ..... عسر الهضم
- ٣٢٨ ..... الحمى
- ٣٢٩ ..... اضطراب الكبد
- ٣٢٩ ..... الرشح
- ٣٢٩ ..... البواسير
- ٣٢٩ ..... ارتفاع ضغط الدم
- ٣٢٩ ..... الأرق

- ٣٣٠ ..... التهاب الحنجرة
- ٣٣٠ ..... وجع الرأس والميغران
- ٣٣٠ ..... تهيج الأعصاب
- ٣٣٠ ..... البدانة
- ٣٣١ ..... داء المفاصل
- ٣٣١ ..... السعال
- ٣٣٢ ..... الدوالي
- ٣٣٢ ..... حال الطبائع الأربع
- ٣٣٢ ..... اشاره
- ٣٣٢ ..... وقفة تأمل في أحاديث أهل البيت حول الطب والتشريح
- ٣٣٢ ..... اشاره
- ٣٣٣ ..... المرة السوداء والمرء الصفراء
- ٣٣٣ ..... الدم
- ٣٣٤ ..... البلغم
- ٣٣٥ ..... النار
- ٣٣٦ ..... النور
- ٣٣٧ ..... بحث في الريح والمقصود به
- ٣٣٧ ..... الطرق التنفسية
- ٣٣٨ ..... اقسام لأذن الرئيسية هي التالية
- ٣٤٠ ..... الحنجرة والصوت
- ٣٤٠ ..... الماء
- ٣٤١ ..... مراحل و كيفية خلق الانسان
- ٣٤١ ..... اشاره
- ٣٤٢ ..... التقسيم القرآنى لنمو الجنين الانسانى



- ٣٤٤ ..... خاتمة في حفظ صحة الجسم
- ٣٤٤ ..... حفظ صحة الجسم و خواص الأشياء و منافعها في طب أهل البيت
- ٣٤٤ ..... روايات ذهبية عن أهل البيت لحفظ الصحة
- ٣٤٧ ..... باورقي
- ٣٨٠ ..... تعريف مركز القائمة باصفهان للتمريرات الكمبيوترية

## طب الامام الكاظم (الطب البديل لحفظ الصحة و العمر الطويل)

### إشارة

المؤلف: محسن عقيل الطبعة: الاولى\par\ طبع في سنة: ١٤٢٤ ق / ٢٠٠٣م\par\ المطبعة: دارالرسول الاكرم

### اربعة خصال تستغنى بها عن الطب

قال أمير المؤمنين عليه السلام للحسن عليه السلام: ألا- أعلمك أربع خصال، تستغنى بها عن الطب؟ قال: بلى، قال: ١- لا تجلس على الطعام الا- و أنت جائع. ٢- لا- تقم عن الطعام الا- و أنت تشتهي. ٣- جود المضغ. ٤- اذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء. فاذا استعملت هذا استغيت عن الطب. [ صفحة ٦ ] ان النصائح الواردة في هذا الكتاب اذا لم تكن تسمح بالشفاء من المرض، فعلى الأقل توقفه و تحد من استشرائه. قال الامام على عليه السلام: «الأكل نصفه يقيت و نصفه يميت». قال أبو قراط: خمسمائة سنة قبل المسيح: «المأكولات هي طبيينا الأمثل». وقيل: «درهم وقاية خير من قنطار علاج». وقيل: «العقل السليم في الجسم السليم». يعنى الانسجام بين الروح والجسد. وقيل: «لا تجلس الى المائدة الا و أنت جائع، و قم و أنت بما دون الشبع قانع». [ صفحة ٧ ]

### المقدمة

الحمد لله رب العالمين، و أفضل الصلاة و أتم السلام على أشرف الأنبياء والمرسلين محمد و آله الطيبين الطاهرين المعصومين الهداة المهديين، و لعنة الله على أعدائهم أجمعين الى قيام يوم الدين. الحمد لله الذى أعطى كل نفس خلقها و هداها، و ألهمها فجورها و تقواها، و علمها منافعها و مضارها، و ابتلاها و عافاها، و أماتها و أحياها. ان أهمية الطب تعود الى حاجة الناس اليه، فالطب هو الذى يحفظ البدن، و يدفع عنه غوائل المرض و أنواع السقم. قد أهتم ديننا بالطب اهتماما بالغا، و أرشد الى الاعتناء بالصحة و حفظها، فجاءت آيات كثيرة تقرر أمورا مختلفة من الأمور الطبية كالوقاية و الحماية. وقد أهتم النبي صلى الله عليه و آله وسلم و أهل بيته عليه السلام بالصحة و حفظها اهتماما بالغا، فقد بينوا منزلة العافية و تأثيرها على سعادة الانسان. فقال صلى الله عليه و آله وسلم: «من أصبح منكم آمنا فى سربه، معافى فى جسده، و عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا». لقد أوجب الاسلام الحفاظ على النفس، و ما غاية الطب الا ذلك. فالاسلام يعتبر الطب وظيفه شرعية، و أحد الواجبات التى لا مجال للتساهل فيها. من هذا التراث الطبى العظيم، ما ورد لنا عن امامنا الكاظم عليه السلام، من أحاديث نافعة فى هديه عليه السلام، فى الطب الذى تطب به، و وصفه لغيره. و كان من هديه عليه السلام: فى الاحتماء من التخم، و الزيادة فى الأكل على قدر الحاجة، والقانون الذى ينبغى مراعاته فى الأكل و الشرب. و كان من هديه عليه السلام: فى العلاج بالأدوية الطبيعية، فى علاج الأبدان، مما اعتادته من الأدوية و الأغذية. و كان من هديه عليه السلام: فى تغذية المريض بألطف ما اعتاده من الأغذية، [ صفحة ٨ ] و اصلاح الطعام، و دفع ضرر الأغذية و الفاكهة، و اصلاحها بما يدفع ضررها. و كان من هديه عليه السلام: فى علاج الحمى، و الجرح، و الصرع، و عرق النساء، و يبس الطبع، و حكة الجسم، و الصداع، و الشقيقة، و الأورام، و السموم، و الاستفراغ و ما الى ذلك. و كان من هديه عليه السلام: العلاج بشرب العسل، و الحجامة، و فى المطعم و المشرب، و فى هيئة الجلوس للأكل، و تدبيره لأمر الملبس، و النوم و اليقظة، و حفظ الصحة بالطيب، و ذكره لسنن و آداب، و وصايا طيبة، تقوى البدن، و تحافظ على صحته. و بعد الانتهاء من تقديم جملة من هدى امامنا الكاظم عليه السلام، التى تضمنت حقائق طيبة، و أقرها العلم الحديث، من مبادئ وضعها منذ ذلك الزمن البعيد، لضمان الصحة النفسية و الجسمية، و تضمنت فى بعضها الآخر قواعد الوقاية من الأمراض، كما تضمنت وصف بعض طرق العلاج، و ارشادات صحية و أسس طيبة. و أخيرا ألا نستطيع أن نضع خطة عملية

مستوحاه من هذه الأحاديث، لنسير عليها في حياتنا وقاية و علاجاً، فتفيدنا قوة و صحه في أجسامنا، و صفاء في عقولنا، و سلامه في نفوسنا، فنسهم بذلك من الناحية الصحية في تحقيق قول الله سبحانه و تعالى فينا: (كنتم خير أمة أخرجت للناس) (آل عمران: ١١٠). محسن عقيل [ صفحة ١١ ]

## الفواكه والثمار

### الأترج

#### اشاره

عن أبي الحسن عليه السلام قال: «أى شىء يأمركم أطباؤكم من الأترج؟» قلت: يأمرونا به قبل الطعام. قال: قال: لكنى آمرمك به بعد الطعام. [١]. عن الجعفرى قال: قال أبو الحسن عليه السلام: ما تقول الأطباء فى الأترج؟ قال: يأمرونا بأكله على الريق. قال: لكنى آمرمك أن تأكلوه على الشبع. [٢].

### الأترج فى طب أهل البيت

١- عن ابراهيم بن عمر السمنانى، قلت لأبى عبد الله عليه السلام: انهم يزعمون أن أكل الأترج على الريق أجود مما يكون؟ فقال أبو عبد الله عليه السلام: «ان كان قبل الطعام خير، فبعد الطعام خير و خير». ٢- عن أبى عبد الله عليه السلام، قال: «كلوا الأترج بعد الطعام، فان آل محمد صلى الله عليه و آله وسلم يفعلون ذلك». ٣- عن الرضا عليه السلام، قال: «الخبز اليابس يهضم الأترج». [صفحة ١٢] ٤- عن محمد بن على عليه السلام، قال: «ان الأترج لثقل: فاذا أكل فان الخبز اليابس يهضمه». ٥- عن أبى عبد الله عليه السلام قال: «ما من شىء أراد منه قبل الطعام، و ما من شىء أنفع منه بعد الطعام، فعليكم بالمربى منه: فان له رائحة فى الجوف كرائحة المسك». ٦- قال الرسول صلى الله عليه و آله وسلم: «عليكم بالأترج فانه يسر الفؤاد و يزيد فى الدماغ». ٧- عن أبى الحسن الرضا عليه السلام قال: أن رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم كان يعجبه النظر الى الأترج الأخضر و التفاح الأحمر». ٨- قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «مثل المؤمن الذى يقرأ القرآن كمثل الأترجة طعمها طيب و ريحها طيب».

### الأترج فى الطب العربى القديم

قال السيوطى: الأترج بارد رطب، يصلح غذاء، و دواء مشموما و مأكولا. - يبرد عن الكبد حرا، و يزيد فى شهوة الطعام دسرا، و يجمع حدة المرة الصفراء، و يزيل الغم العارض منها و يبدله بشرا. - يسكن العطش، و ينفع القوة جهرا، و يقطع القيء و الاسهال و المزمين دهرا. - حماضه يقوى القلب الشديد حرا. ينفع المالىخوليا المتولدة من اختراق الصفراء. - ينقع البخار الحار و الصفراء و القيء و الخفقان. - ينفع شربا و طلاء من لسعة العقربان، و اكتحالا من الرمذ و اليرقان، و طلاء من القوباء و الكلف و يجلو الألوان. - يحبس ما يتحلب من الكبد الى المعدة و الأمعاء و كم له فى الاسهال العارض من قبل الكبد نفعا. - اذا نقع فى ماء ورد و قطر فى العين نفع الرمذ المزمين و أبرأه من الشين، و ربه دايع للمعدة من الرين. [صفحة ١٣] - المربى جيد للحلق و الرئة من الغين. - طيخة مسمن و نافع من الحمى يزيل و هجها. - لبه اذا طبخ بالخل و شرب قتل العلق المبلوعة و أخرجها. - عطارته تسكن غلظة النساء. - قشرة يقوى المعدة منه اليسير، و ينفع أكله من البواسير. - امساكه فى الفم يطيب النكهة المشمومة، و فى الثوب يمنع السوس أن يحومه. - عصارتها اذا شربت تنفع من نهش الأفاعى و الأدوية المسمومة. - حرافته طلاء جيد للبرص معلومة. - رائحة الأترج تصلح فساد الهوء و الوباء. - حبه ينفع من لدغ العقارب مدقوقا طلاء و مقشرا مشربا. - بزره يقوى اللثة و يحلل الأورام. - ورقه مقو للمعدة و الأحشاء، هاضم من الأكل

ما شاء، للمعدة مسخن، وللنفس مسكن، وللنفس موسع، وللصدر البلغمية مفتوح. - دهنه نافع للمعالج من استرخاء العصب والقالج. و قالت طائفة من الحكماء: جمع أنواعا من المحاسن والاحسان: قشره مشموم، و شحمه فاكهة، و حماضه ادام، و بزره دهان. و قال عبدالله بن البيطار: - قوة الأترج تلتطف و تقطع و تبرد و تطفئ حرارة الكبد، و تقوى المعدة، و تزيد في شهوة الطعام، و تقمع حدة المرة الصفراء، و تزيل الغم العارض منها، و يسكن العطش و يقطع الاسهال، و حماضه نافع من الخفقان الحار. و شره جيد للبرص، و نفس القشر يطيب النكهة امساكا في الفم، و عصارة القشر تنفع من نهش الأفاعى، و ضماد القشر نفسه نافع لها. - رائحة الأترج تصلح فساد الهواء والوباء، و ينفع من الأدوية المسمومة شربا. [صفحة ١٤] - حب الأترج ينفع من العقارب اذا شرب منه مثقالان مقشرا بماء فاتر، و طلاء مطبوخا، و ان دق و وضع على موضع اللدغة كان نافعا. - قوة ورقه محلله مجففة، و ورقه هاضم للطعام، مسخن للمعدة، موسع للنفس اذا ضاق من البلغم.

### الأترج في الطب الحديث

وصف الأترج في الطب الحديث بأنه جيد للجسم، لأنه يطرد الرياح، و هاضم، لأن قشره يحتوى على زيت طيار. و يستفاد من قشر الأترج في صنع مربى لذيذ. [صفحة ١٥]

### الاجاص

#### اشاره

عن زياد القندي قال: دخلت على أبي الحسن الأول عليه السلام و بين يديه تور [٣] ماء، فيه اجاص أسود فى ابانه، فقال: انه هاجت فى حرارة، و ان الاجاص الطرى يطفئ الحرارة، و يسكن الصفراء، و ان الياض منه يسكن الدم، و يسلب الداء الدوى [٤] - [٥].

### الاجاص فى طب أهل البيت

١- عن أبي جعفر عليه السلام قال: شكى رجل الى أبى جعفر مرارا هاجت به حتى كاد أن يجن فقال له: «سكنه بالاجاص». ٢- عن الأزرق بن سليمان قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن الاجاص؟ فقال: «نافع للمرار، و يلين المفاصل، فلا تكثر منه فيعقب رياحا فى مفاصلك». ٣- عنه عليه السلام أنه قال: «الاجاص على الريق يسكن المرار الا أنه يهيج الرياح». ٤- عنهم عليه السلام: «عليكم بالاجاص العتيق، فان العتيق قد بقى نفعه و ذهب ضرره، و كلوه مقشرا فانه نافع لكل مرار و حرارة و هج يهيج منها». [صفحة ١٦] ٥- قال الصادق عليه السلام: «انها تنفع باذن الله من المرة السوداء والصفراء، والبلغم، و وجع المعدة، والقىء، والحمى، والبرسام، و تشقق اليدين والرجلين، والزحير، و وجع البطن، و وجع الكبد والحر فى الرأس. و ينبغى أن يحمى من التمر و السمك، والخل، والبقل، وليكن طعام من يشربه زيرباجه بدهن سمس، يشربه ثلاثة أيام، كل يوم مثقالين» و كنت أسقيه مثقالا، فقال: «مثقالين، و ذكر أنه لبعض الأنبياء»: «يؤخذ من خيار شنبر رطل منقى، و يتقع فى رطل من ماء، يوما و ليلة ثم يصفى، فيؤخذ صفوه، و يطرح ثقله و يجعل مع صفوه رطل من عسل، و رطل من أنشرج السفرجل، و أربعون مثقالا من دهن ورد، ثم تطبخه بنار لينه حتى يسخن، ثم تنزله عن النار، و تتركه حتى يبرد، فاذا برد، جعلت فيه الفلفل، و دار فلفل، و قروحه، و فى نسخة و قرفة القرافل - و زنجبيل و دار صيني، و جوز بوا، من كل واحد ثلاثة مثاقيل، كمون منخول، فاذا جعلت فيه هذه الأخلط هجنت بعضه ببعض، و جعلته فى جرة خضراء، أو قارورة، والشربة منه مثقالا على الريق نافع باذن الله تعالى، و هو نافع لما ذكروا منه».

### الاجاص فى الطب العربى القديم

- الاجاص يقوى القلب والمعدة من الاعتلال، و يقطع العطش والقىء والاسهال. - من اشتدت حرارة معدته والتهبت، و ارتقت عن درجة المبرودين و ذهبت حصل له به نجاح، و لم يحتج منه الى اصلاح. - الاجاص أسرع انهضاما و أقرب الى الصلاح، و ما يتولد منها فى البدن أحمد منه و أقرب الى الصلاح. - ان آكلها على الريق يضر بأكله، و يسىء بفاعله. - من آكل الاجاص على سبيل اللذة والغذاء، لا على سبيل الحاجة والدواء، فأما للدواء فهو على الريق أفضل و أجدر، لأنه بعد الطعام مطلق و زائد فى ضعف المعدة و أوقر. - الحامض من الاجاص دايع للمعدة، زائد فى الشدة، مشه للأكل، مدر للبول. [ صفحة ١٧ ] - شرابها و ربها للمعدة يشدان، و للاسهال الصفراوى يقطعان و يسدان. قال عبدالله بن البيطار المغربى: الكمثرى: أصناف كثيرة، و كلها قابضة، أما ثمرتها ففيها مع قبضها جلاء و مائية، و متى أكلت قويت بها المعدة، و سكنت العطش، و متى وضعت كالضماد جففت و جلت جلاء يسيرا. - اذا أكل أو شرب طبيخه بعد أن يجف عقل البطن. - أن أكل الاجاص والمعدة خالية أضرب بأكله، بأن يورثه قولنجا يعسر انحلاله. - البرى من الاجاص بطىء النضج، وقوته أشد قبضا من البستاني، و ورقه قابض أيضا.

### الاجاص فى الطب الحديث

يحتوى الاجاص على: الماء، والسكر، والحوامض، والألياف، والرماد، والفوسفور، والصوديوم، والكلسيوم، والمنغنيزيوم، والكبريت، والبوتاسيوم، والكلور، والزنك، والنحاس، والحديد، واليود، والزرنيخ، وفيتامينات: (أ) و (ب أ) و (ب ٢) و (ب) و (ج). والاجاص يدر البول، ويلين المعدة و يسهلها، و يرمم الخلايا، و يفيد، المعدة، و يهدئها، و يرطبها. و يوصف الاجاص لعلل الروماتيزم، والصرع، والتهاب المفاصل، الوهن الجسمى والعقلى، و فقر الدم، والسل. و أزهار الاجاص لها فائدة فى ادرار البول. و مغلى أزهار الاجاص يفيد فى اضطرابات المجارى البولية وخاصة فى حالات التهاب المثانة. الاجاص مصدر كبير للألياف والبروتين و يحوى على البوتاسيوم، والنحاس والمانيزيوم والفوسفور والصوديوم (أملاك)، و كمية قليلة من فيتامين C و B و A و عند يكون مجففا، مواد الغذائية تصبح مكثفة أكثر. [ صفحة ١٨ ] محتويات الاجاص المحتويات: ماء - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٨٨ درصد المحتويات: بروتين - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٥ / ٠ غرام المحتويات: مواد دهنية - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٤ / ٠ المحتويات: سكريات - النسبة فى ١٠٠ غرام: ١١ غرام المحتويات: ألياف - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٥ / ١ المحتويات: حراريات calories - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٤٢ Cal و هو شقيق التفاح و قريب جدا من حيث الفوائد والخصائص والمحتويات الغذائية. [ صفحة ١٩ ]

### البطيخ

#### اشاره

عن ابراهيم بن عبد الحميد، عن أبى الحسن قال: أكل رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم البطيخ بالسكر، و أكل البطيخ بالرطب. [٦].

### البطيخ فى طب أهل البيت

١- عن النبى صلى الله عليه وآله وسلم: «أية امرأة حامل تأكل البطيخ، لا يكون مولودها الا حسن الخلق». ٢- قال الرضا عليه السلام: «البطيخ على الريق يورث الفالج». ٣- قال النبى صلى الله عليه وآله وسلم: «تفكهوا بالبطيخ، فانها فاكهة الجنة فيها ألف بركة و ألف رحمة، و أكلها شفاء من كل داء». ٤- قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «عض البطيخ و لا تفتقعها قطعاً؛ فانها فاكهة مباركة طيبة مطهرة الفم مقدسة القلب، تبيض الأسنان و ترضى الرحمان، ريحها من العنبر، و ماؤها من الكوثر، و لذتها من الجنة، و أكل عبادة». ٥- قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «عليكم بالبطيخ فان فيه عشر خصال هو: طعام و شراب و أشنان و ريحان، و يغسل المثانة و البطن،

و ينقى البشرة». ٦- قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «تفكهوا بالبطيخ و عضوه؛ فان ماءه رحمة [صفحة ٢٠] و حلاوته من حلاوة الايمان، و الايمان من الجنة، فمن لقم لقمه من البطيخ كتب الله له سبعين ألف حسنة، و محى عنه سبعين ألف سيئة». ٧- قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «ان فى البطيخ خصال عشرة»، و أنه أهدى بطيخ من الطائف الى النبی صلى الله عليه وآله وسلم فشمه و قبله، ثم قال عليه السلام: «عضوا البطيخ فانه من حلال الأرض، و ماءه من رحمة الله، و حلاوته من الجنة». ٨- قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «البطيخ قبل الطعام يغسل البطن و يذهب بالداء أصلاً». ٩- كان صلى الله عليه وآله وسلم يأكل القثا بالملح، و يأكل الجبن بالبطيخ، و كان يأكل الفاكهة الرطبة، و ربما أكل البطيخ باليدین جميعاً. ١٠- كان الرسول صلى الله عليه وآله وسلم يحب من الفواكه العنب و البطيخ. ١١- أتى النبی صلى الله عليه وآله وسلم ببطيخ و رطب، فأكل منهما، و قال: «هذان الأطيبان». ١٢- و قال أمير المؤمنين عليه السلام: «البطيخ شحمة الأرض لا داء و لا غائلة فيه». ١٣- و قال عليه السلام: «فيه عشر خصال، طعام، و شراب، و فاكهة، و ريحان، و آدم، و حلواء، و أشنان، و خطمي، و بقل، و دواء». ١٣- عن الصادق عليه السلام قال: «كلوا البطيخ فان فيه عشر خصال مجتمعة، و هو شحمة الأرض لا داء فيه و لا غائلة، و هو طعام و شراب و فاكهة و ريحان، و هو أشنان و آدم، و يزيد فى الباه، و يغسل المثانة و يدر البول». ١٤- فى حديث آخر: «يذهب الحصى فى المثانة». ١٥- قال الصادق عليه السلام: «أكل البطيخ على الريق يورث الفالج، و أكل التمر البرنى على الريق يورث الفالج». ١٦- «كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يأكل البطيخ بالتمر». ١٧- عن النبی صلى الله عليه وآله وسلم قال: «فى البطيخ عشر خصال: هو طعام و شراب، و يغسل المثانة، و يقطع الأبردة، و هو ريحان، و أشنان، و يغسل البطن، و يكثر الجماع، و ينقى البشرة». [صفحة ٢١] ١٨- قال الامام الرضا عليه السلام: أهدت لنا الأيام بطخة من حلال الأرض و دار السلام تجمع أوصافاً عظيمة و قد عدتها موصوفة بالنظام كذلك قال المصطفى المجتبى محمد جدى عليه السلام ماء، و حلواء، و ريحانة فاكهة، حرض، طعام ادم تنقى المثانة، و تصفى الوجه تطيب النكهة عشر تمام

### البطيخ فى الطب العربى القديم

قال عبدالله بن البيطار المغربى: - البطيخ النضيج جوهره جوهر لطيف، و أما غير النضيج فجوهره جوهر غليظ و فيهما جميعاً قوة تقطع و تجلو. - و لذلك هما يدران البول، و يصفيان ظاهر البدن، و خاصة بذرهما اذا جفف، و دق، و نخل، و استعمل غسولاً للبدن. - فى البذور و الأصل من الجلاء أكثر من اللحم الذى يؤكل. - هو ينقى الكلف و البهق الرقيق. قال ابن جزلة: - البطيخ يدر البول، و يقطع الكلف و البهق و الوسخ. - بزره أقوى جلاء من جرمه. - قشره يلصق على الجبهة فيمنع النوازل الى العين. - لحمه ينقى حصى الكلى و المثانة الصغار. - هو يحرك القيء.

### البطيخ فى الطب الحديث

يحتوى البطيخ على فيتامين (ج ١) و فيه (٩٢ درصد) ماء، و (٧ درصد) سكر، و قليل من حمض النيكوتينك، و (٤٣ درصد) مواد دهنية، و (٢٧ درصد) بروتين. قال الأطباء فى منافع البطيخ: - انه يرطب، و يلين، و يطفىء الظمأ، و يدر البول. - كما يفيد المصابين بالروماتيزم. - و هو يحفظ من التيفويد. [صفحة ٢٢] - و تستخدم بزور البطيخ كملين و مجدد للقيء. - و فى بلادنا تؤكل البذور محمصة الى جانب مواد التسلية الأخرى المسما (النقل)، و هذه البذور ذات قيم غذائية عالية، اذ تبلغ نسبة البروتين فيها بنسبة (٢٧ درصد)، و يبلغ السكر فيها بنسبة (١٥ درصد) و المواد الدهنية بنسبة (٢٣ درصد). و ينصح أكل البطيخ بين الوجبات، و ليس بعد الطعام لأن الاكثار منه يسبب عسر الهضم. و البطيخ يعرف أيضاً «بالجيس» و هو فى مقدمة و الذ فاكهة الصيف، لاحتوائه على نسبة عالية جداً من الماء تروى الظمأ، و تخفف من الشعور بالحرارة، و يعتبر أرخص الفاكهة الصيفية، و أكثرها انتاجاً. قيمته الغذائية و محتوياته: - البطيخ غنى بفيتامين C و البوتاسيوم و فقير بفيتامين A. - و يحتوى على الفوسفور و الكلور و الكبريت. - و مدر فعال للبول. - يقول

الدكتور «اينسلي» عالم تغذية أمريكي: ان عصير البطيخ يقي من التيفوئيد و مفيد للمصابين بالروماتيزم. - أما بزور البطيخ فانها تستعمل في الهند كملين و مقومعا، و هذه البذور لها قيمة غذائية ممتازة. محتويات البطيخ في ١٠٠ غرام: المحتويات: ماء - النسبة: ٩٢ درصد - بذور بطيخ: لا شيء المحتويات: بروتين - النسبة: ٠ / ٦ غرام - بذور بطيخ: ١ / ٢٧ غرام المحتويات: مواد دهنية - النسبة: ٠ / ٤ غرام - بذور بطيخ: ٤٣ غرام المحتويات: سكريات - النسبة: ٧ غرام - بذور بطيخ: ٧ / ١٥ غرام المحتويات: حراريات - Calories - النسبة: ٢١ درصد Cal - بذور بطيخ: مرتفعة [ صفحة ٢٣ ]

## التفاح

### اشاره

عن الجعفرى قال: سمعت أبا الحسن الأول عليه السلام يقول: التفاح شفاء من خصال: من السم، والسحر، واللمم [٧] يعرض من أهل الأرض، والبلغم الغالب، و ليس شيء أسرع منفعة منه. [٨]. الجعفریات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن ابيه، عن آبائه عليهم السلام، عن على بن أبى طالب عليه السلام، أنه قال: عليكم بالتفاح فانه نضوح [٩] المعدة. [١٠]. عن القندي، قال: اصاب الناس وباء [١١] و نحن بمكة فأصابني، فكتبت الى أبى الحسن عليه السلام، فكتب الى: «كل التفاح» فأكلته فعوفيت. [١٢]. [ صفحة ٢٤ ] عن زياد القندي قال: دخلت المدينة و معى أخى «سيف» فاصاب الناس رعاف [١٣]، فكان الرجل اذا رجع يومين مات. فرجعت الى المنزل فاذا سيف يرعف رعافا شديدا. فدخلت على أبى الحسن عليه السلام فقال: يا زياد، اطعم سيفا التفاح. فاطعمته اياه فبرىء. [١٤]. عن منصور بن يونس، قال: سمعت أبا الحسن موسى بن جعفر عليه السلام يقول: ثلاثة لا تضر: العنب الرازقى، و قصب السكر، و التفاح اللباني. [١٥]. عن أبى الحسن عليه السلام: أكل التفاح و الكزبرة تورث النسيان. [١٦].

## التفاح في طب أهل البيت

١- عن سليمان بن درستويه قال: دخلت على أبى عبد الله عليه السلام و بين يديه تفاح أخضر، فقلت: جعلت فداك! ما هذا؟ فقال: «يا سليمان! وعكت البارحة، فبعث الى هذا الأكل أستطفىء به الحرارة، و يبرد الجوف، و يذهب بالحمى». [ صفحة ٢٥ ] ٢- فى الحديث: «ان التفاح يورث النسيان؛ و ذلك لأنه يولد فى المعدة لزوجة». ٣- عن الرضا عليه السلام قال: التفاح نافع من خصال: من السحر و السم و اللمم، و مما يعرض من الأمراض، و البلغم العارض، و ليس من شيء أسرع منفعة منه». ٤- عن درست بن أبى منصور قال: بعثنى المفضل بن عمر الى أبى عبد الله عليه السلام بلطف [١٧] فدخلت عليه فى يوم صائف و قدامه طبق فيه تفاح أخضر، فوالله ان صبرت أن قلت له: جعلت فداك! أتأكل من هذا و الناس يكرهونه؟ فقال لى كأنه لم يزل يعرفنى: «وعكت [١٨] فى ليلتى هذه، بعثت به فأكلته، و هو يقلع الحمى، و يسكن الحرارة». فقدمت فأصبت أهلى محمومين، فأطعمتهم فأقلعت الحمى عنهم. ٥- عن ابن بكير قال: رعت سنة بالمدينة، فسأل أصحابنا أبا عبد الله عليه السلام عن شيء يمسك الرعاف؟ فقال لهم: «أسقوه سويق التفاح». فسقونى فانقطع عنى الرعاف. ٦- عن اسماعيل بن جابر قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: «التفاح نضوح المعدة». ٧- قال الامام على عليه السلام: «كلوا التفاح فانه يدبغ المعدة». ٨- عن سماعة، قال: سألت أبا عبد الله الصادق عليه السلام عن مريض انتهى التفاح، و قد نهى عنه أن يأكله؟ قال عليه السلام: «أطعموا محمومكم التفاح؛ فما من شيء أنفع من التفاح». ٩- عن محمد بن مسلم قال: قال أبا عبد الله الصادق عليه السلام: «لو يعلم الناس ما فى التفاح ما داووا مرضاهم الا به؛ الا و انه أسرع شيء منفعة للفؤاد خاصة و أنه نضوحه». [ صفحة ٢٦ ] ١٠- عن أبى بصير قال: سمعت الباقر عليه السلام يقول: «اذا أردت أكل التفاح فشمه ثم كله، فانك اذا فعلت ذلك أخرج من جسدك كل داء و غائله، و سكن ما يوجد من قبل الأرواح كلها». ١١- عن المفضل بن عمر، عن أبى عبد الله عليه السلام قال: ذكر له الحمى،

فقال عليه السلام: «انا أهل بيت، لا نتداوى الا بافاضة الماء البارد يصب علينا، و أكل التفاح». ١٢- عن محمد بن موسى، عن بعض أصحابنا، رفعه الى أبي عبدالله عليه السلام أنه قال: «ما أعرف للسموم دواء أنفع من سويق التفاح». ١٣- عنه، عن أحمد بن محمد بن يزيد. قال: كنا اذا لسع بعض أهل الدار حية، أو لدغته عقرب، قال: «أسقوه سويق التفاح». ١٢- فى وصية النبي لعل عليه السلام قال: «يا على! تسعه أشياء تورث النسيان: أكل التفاح الحامض، و أكل الكزبرة والجبن، و سؤر الفأرة، و قراءة كتابه القبور، والمشى بين امرأتين، و طرح القملة، والحجامة فى النقرة، والبول فى الماء الراكد».

### التفاح فى الطب العربى القديم

قال جلال الدين السيوطى: - التفاح رطب فى الأولي، مقو لغم المعدة اذا صادف فيها خلطا غليظا أحدره فضولا - طيب فى المذكورين، موافق قل أن يضر المحرورين. - له خاصة عظيمة فى تفریح القلب و تقويته، ذو عطريه يعد من أغذية الروح و أدويته. - من أنفع الأشياء للموسوسين و المذبولين أكلا و شما، و يقوى الدماغ و ينفع هو وعصارتة و ورقه شما. - يضمده به العين الرمده اذا شوى شيئا. - المشوى منه فى العجين ينفع قلة الشهوة والدود والدوسنطاريا. [صفحة ٢٧] - من خاصته فيما ذكر الأطباء توليد النسيان. و روى فيه أثر أنه فى غاية النكران. [١٩]. - شرابه يعقل الطبيعة، و يجمع حرا، و يصلح للغشى، والقىء الكائنين فى المرة الصفراء. - عصارتة لرجل المنقرس طلا، و هو سر النفس، و يحسن الخلق شما و مأكلا. - الحذر من فاكهه لم تنضج على شجرها فانها عليه، و من أكثر من أكلها أورثه ذلك حمى طويله. قال عبدالله بن البيطار المغربى: - التفاح يسكن القىء؛ و يشد الطبيعة. - شراب التفاح: يعقل الطبيعة، و يجمع الحرارة، و هو مقو لغم المعدة، موافق للمحرورين، الا أنه بطيء الانهضام. - التفاح من الأدويه القلبية، له خاصية عظيمة فى تفریح القلب و تقويته، و ينفع الروح بما يغذوه و بما يعدله. - ورق التفاح الغض اذا شرب منه أوقية ينفع من السموم الحارة، و من نهش الهوام. - التفاح من أنفع الأشياء للموسوسين و المذبولين شما. قال ابن جزلة: - التفاح المشوى فى العجين نافع لقله الشهوة، و ينفع من الدود، و من الدوسنطاويا، و يقوى المعدة، و يمنع القىء.

### التفاح فى الطب الحديث

#### إشاره

يوصف التفاح للمصابين بالنقرس، و بأمراض الكلى، والمفاصل، والروماتيزم، والرثية، وحصى المرارة. [صفحة ٢٨] والتفاح مفيد جدا للنساء اللواتى يحافظن على بشرتهن، فهو يحفظ الجمال، و يجدد النشاط، و لا يسمن الأجسام.

### التداوى بالتفاح

- لتلين المعدة: عليك بأكل تفاحة واحدة مساء كل يوم. - لتسهيل المعدة: عليك بأكل تفاحة واحدة صباح كل يوم. - لمنع العطش: عليك بأكل تفاحة واحدة، و أن تشرب معها فنجان شاي. - الرشح والزكام: عند اصابتك بالرشح أو الزكام، عليك أن تأكل كيلو تفاح نىء مبشور يوميا، و تدوم الحميه يومين أو ثلاثة أيام. - الروماتيزم: للمعالجه من الروماتيزم: يغلى (٣٠ غ) من قشر التفاح فى (٢٥٠ غ) من الماء لمدة (١٥) دقيقه، و يشرب منه أربعة الى ستة أقداح فى اليوم، - قلة البول (النقرس): لمعالجه قلة البول أو النقرس: اتبع وصفه (الرشح والروماتيزم). - آلام الأذن: للعلاج من آلام الأذن: تشوى تفاحة فى الفرن و توضع لصقه على الأذن. - الجرب والقرع: للعلاج من الجرب والقرع: تقطع تفاحة نصفين، و ينزع قلبها و بذورها، و يوضع مكانها قليل من زهر الكبريت، و يضم النصفان معا بخيط، و تشوى فى الفرن، ثم تهرس و تفرك أماكن المرض بالسائل الذى يخرج من التفاحة. - للجروح المزمنة: تشوى



التفاحة بعد تقشيرها، و توضع لصقات منها على الجروح. - لتقوية الجلد: يدهن بعصير التفاح الوجه، والرقبة، والاثداء، والبطن، و هذه الوصفة تقوى خلايا الجلد.

### تفاحة واحدة في الصباح تطرد الطيب بعيدا

أشهر أنواع الفاكهة و أقدمها، كالعنب (تفاحة آدم) استعماله غير محدود [ صفحة ٢٩ ] و بمختلف الأشكال. قلب التفاح يتأكسد (soxyde) و يسود بتعرضه للهواء، و لتلافي ذلك، يستهلك أو يطبخ فوراً، أو يرش بعصير الحمضيات (حامض برتقال) أو الخل وفقاً للاستعمال. قيمته و محتوياته الغذائية: التفاحة قديمة قدم الإنسان، و لا نرى فيها الا رمزا لحكمة الانسانية والعلم. كانت في نظر الانسان دائما الثمرة الممتازة شهية المذاق. و تستعمل كغذاء و دواء. جاء في المثل الانكليزي: «تفاحة واحدة في الصباح تطرد الطيب بعيدا». و التفاح دائم الحضور صيفا شتاء. و أنواعه كثيرة و مختلفة، باللون والشكل والحجم. ولذة التفاح مثلثة: لذة النظر، لذة اللمس، و لذة المذاق. عصير التفاح سكري تحالطه حموضة خفيفة. في التفاحة ٢٦ عنصرا كيمياويا مختلفا، و هي التي تعطي التفاحة أريجها العطر المكون ليس من عبير واحد أو اثنين بل هو مزيج مختلف، و فيه أنواع لم يتوصل العلم الى اكتشافها بدقة كاملة بعد. و التفاح سكره و فيتاميناته و أملاحه و الماء الذي يحويه، يجعل منه غذاء مختارا، لكنه يفتقر الى البروتين والدهون (lipides). عصير التفاح يحوى على ١٠ درصد سكريات منها ٩ درصد سكرًا بسيطًا، يوجد بشكل غليكوز (سكر العنب). و سكر الفواكه عامة كذلك. و هكذا نجد أن الجسم لا يحتاج سوى لجهود بسيطه لهضمها و امتصاصها لا ننسى أن العضلات تستهلك الغليكوز فقط) لذا كانت التفاحة أو عصيرها غذاء منشط و يساعد على العمل العضلي. و التفاح يحوى ثروة من فيتامين C، و كمية عالية جدا من فيتامين B المفيد جدا لعمل الجهاز العظبي. و التفاح لغناه بالماء حوالي ٨٥ درصد مزيل للعطش. و التفاح يساعد على الهضم لأدراجه للعباب، و اذا مضغت جيدا تقاوم الغازات و الامساك لوفرة البكتين فيها. و غناها بالبوتاسيوم يقاوم تكون الحامض البولي (A.urique). [ صفحة ٣٠ ] و التفاح يؤكل مع قشره، لأن لقشره فوائد علاجية عظيمة، فهو يقاوم داء النقرس و الروماتيزم و تكون الحصى الكلوية و البولية. و قشر التفاح المجفف المسحوق يغلى بمعدل ملعقة كبيرة في كوب ماء ليكون شرابا مفيدا جدا مدر للبول و مزيل للرمال. و التفاح مرطب و مسهل في آن. و نقيع التفاح لذيذ الطعم، دسم و مفيد في الأمراض الحادة و الالتهابات. مثلا: يخفف من الحمى و الألم، و مفيد جدا للكبد و الكليتين و المثانة بحيث يسهل عمل هذه الأعضاء. و مفيد للصدر: فهو يهدى السعال و يسهل افراز البلغم، و لغناه بمادة البكتين فانه يسهل الافراز، و يوقف الاسهال، و هو مفيد في حالة التهاب الأعصاب المؤمن و ضعف القلب و أمراض الكبد. و عصير التفاح كعصير العنب له فوائد عظيمة في صيانة الأوعية الدموية، بحيث يقلل من سرعة عطبها و يزيد في نشاط القلب. و التفاح يستخدم اليوم ضد تسوس الأسنان الذي يتسبب به تخمر المواد السكرية مثلا: التين هو أكثر الفواكه ضررا بالأسنان و أقلها هو التفاح. و التفاح بما يمتاز به من الخصائص الشفائية، المرتبة الأولى في معالجة أمراض الأطفال، خاصة الجهاز الهضمي بما يحويه من السليلوز و البكتين المقاوم للتسمم و الالتهابات. و أهم الفعاليات الشفائية هي لخل التفاح الغنى جدا بالفيتامينات و المعادن الأساسية، و الفعال جدا في ارسال التوازن بين القلوبات و الحمضيات (Alcalin et Acide) فتكاثر الحمضيات كما تكاثر القلوبات خطر جدا على الصحة العامة. و لا ننسى أنه بعد الأربعين من العمر تبدأ الحمضيات أو التحمض بمهاجمة أجسامنا مما يؤدي الى الشيخوخة المبكرة، فاستعمال خل التفاح يزيل هذا التحمض و يعيد التوازن بينها و بين القلوبات، فتتأخر ظواهر الشيخوخة و يطول العمر، مع التمتع بالصحة الجيدة المتوازنة. [ صفحة ٣١ ] و في رأى معظم اختصاصى التغذية اليوم كما فى رأى الأطباء: أن تناول ثلاث تفاحات يوميا و من أى نوع كان من الحجم الوسط و ما فوق، أو تناول ملعقة خل طبيعي (دون أسمدة كيميائية أو مبيدات) (Organique)، اذا أمكن فى كوب ماء قبل كل وجبة طعام خاصة فى فصل الشتاء، يؤدي الى: ١- توازن الحمضيات و القلوبات. ٢- يزود الجسم بالحاجة اليومية بالمضادات الضرورية (Antioxydants) المؤخرة لظهور الشيخوخة. ٣- يسهل الابراز و بالتالى اخراج السموم من الجسم. ٤- تقوية

المناعة العامة التي نحن بأمس الحاجة اليها في هذا العصر الغذائي الصناعي. ان التفاح مصدر جيد للبووتاسيوم وفيتامين C، يحتوى على كمية كبيرة من البكتين، المنظم لمعدل الكولسترول والسكر في الدم، و كمية من الألياف التي تساعد في حسن عمل الأمعاء و سهولة الابراز و عدم الامساك. و نلفت النظر الى أن معظم النيتريمون (Nutriments) أى الفيتامينات والمعادن الأساسية والأوليغوالمان (Oligo - elements) تتركز تحت القشرة مباشرة، لهذا يجب. قدر الامكان - أكل التفاح مع قشره بعد غسله تحت حنفية ماء و دون نغعه في الماء. و للتفاح كما ذكرنا فوائد طبية هائلة من هنا المثل الانكليزي الشهير: «تفاحة في اليوم تبعد الطبيب» «An apple a day keeps the doctor away» أو الفرنسي: «Une pomme jour eloigne le medecin». و التفاح بصورة خاصة مدر ممتاز للبول، ملين، ضد الاسهالات، مقو للعضلات. ضد التهاب المفاصل، مهضم و مساعد على الهضم (digestive et stomachique) و يزيل احتقانات الكبد (Decongestionnsnt Hepatique). و أكله نيئا «وكدشا» ينظف الأسنان و يقوى النيرة بتدليكها. [ صفحة ٣٢] و للتفاح مفعول قوى في التخلص من الحامض البولي (Acidurique) و معالجة أمراض الكبد والأمعاء والمسالك البولية والقصبات الهوائية. و هو أفضل الفواكه في معالجة الحميات والاسهالات كما قلنا. وقد استعمل قديما في معالجة الجروح والقروح، حتى أن اسم المرهم (pommade) مشتق من التفاح (pomme). و ان أطباء العرب القدماء اكتشفوا الفائدة الطبية «للعفن» المستخرج من التفاح قبل اكتشاف البنسلين بألف سنة على الأقل، وقد وردت في كتب الطب العربي القديم و صفات علاج بالتفاح العتيق أو القديم في حالات الجروح والغرغرينا. أما اليوم فقد أحله علماء التغذية الطبيعون، والأطباء، في مقدمة الفواكه الشفائية لوفرة مواد المغذية، من فيتامينات و أملاح معدنية أساسية و غيرها الكثير. وقد أثبتت الدراسات أن المناطق التي تكثر فيها زراعة التفاح، لا يصيب سكانها بتكون الحصى الكلوية أو البولية «نورماندى في فرنسا، كليفورنيا في أميركا»، نظرا لما يتمتع به التفاح من قوة في اذابة الحصى و منع تكون الرمال البولية. أما زهر التفاح المجفف فهو كمغلى (Infusion) مفيد جدا لوجع الحنجرة والحلق (Gorge) والسعال، و مغلى قشر التفاح المجفف ممتاز للقلب وداء المفاصل (Goutte). و للتفاح مفعول مهدىء و مقاوم للصداع (Migraine) والأرق. و اذا كدشت تفاحة قبل النوم، تنام جيدا و تحصل على أسنان بيضاء قوية دون تسوس لأن التفاح يطهرها. و التفاح يحوى قليلا جدا (traces) من حامض الفوليك والمانيزيوم والنحاس. [ صفحة ٣٣] محتويات التفاح مع قشرة: المحتويات: ماء - المعدلات في ١٠٠ غرام: بين ٦٤ و ٨٤ درصد المحتويات: بروتين - المعدلات في ١٠٠ غرام: بين ٠ / ٢ و ١ غرام المحتويات: مواد دهنية - المعدلات في ١٠٠ غرام: ٤ / ٠ غرام المحتويات: سكريات - المعدلات في ١٠٠ غرام: ١٥ غرام المحتويات: ألياف - المعدلات في ١٠٠ غرام: ٢ / ٢ غرام المحتويات: فيتامين A - المعدلات في ١٠٠ غرام: ٩٠ وحدة U. I المحتويات: فيتامين B١ - المعدلات في ١٠٠ غرام: ٤٠ وحدة U. I المحتويات: فيتامين B٢ - المعدلات في ١٠٠ غرام: ٢٠ وحدة U. I المحتويات: فيتامين C - المعدلات في ١٠٠ غرام: ٢٠ وحدة U. I المحتويات: حراريات Calories - المعدلات في ١٠٠ غرام: ٥٩ Cal اذا لم يكن من مجال في حديقتك لزراع سوى ثلاثة أشجار، فلتكن الشجرة الأولى التفاح، والثانية الكرز أما الثالثة فشجرة الخوخ.

## شجرة التفاح

### التعريف بها

ورد الحديث عنها في باب الفاكهة، لكن بالاضافة الى فائدها الغذائية و محتوياتها الصحية التي رأينا، فان لها أهمية عظيمة كنبات طبي.

### خصائصها الطبية

هذه الخصائص هائلة لا تحصى، فثمره التفاح علاج مفيد جدا للاسهالات [صفحة ٣٤] والامساك معا، و تساعد في الوقاية من أمراض القلب و تصلب الشرايين والسرطان وانفجارات الدماغ، و شيخوخة الخلايا، و زيادة الكولسترول و داء المفاصل و مدر للبول. والخصائص الشفائية للتفاح التي أعلنها قدماء علماء النباتات والأعشاب (Herboristes) تأكدت علميا اليوم. - فعالم النباتات الراهب الألماني Hildegard de Bingen، نصح بأكل التفاح الطازج النيء لاعطاء القوة والنشاط، والتفاح المطبوخ كعلاج لكل الأمراض. و جاء في حكمه انكليزية: «Manger une pomme avant d,aller au lit fera du medecin un homme bien mal loti» - أما Culpeper فوصف التفاح لتهييج المعدة والتهابات الصدر والرئتين و حتى الاسم (Asthme). - والأطباء الأميركيون و صفوا التفاح الطازج للامساك والتفاح المطبوخ في الفرن. للحرارة (Fievre) الخفيفة، و مغلي (Decocotion) التفاحه للملاريا. أ- للاسهال والامساك معا: فعال جدا، و اعترف له بها الطب الحديث، لاحتوائه على مادة البكتين (pectine) الهامة. والتي أثبتت الدراسات العلمية انها فعالة ضد السهالات و في نفس الوقت ضد الامساك بسبب زيادتها لحجم الخروج. ب- أمراض القلب والشرايين و حوادث شرايين الدماغ: ان مادة البكتين الموجودة في التفاح تخفض بالتأكد معدل الكولسترول في الدم، و هو السبب الأساسي لأمراض القلب والشرايين. - و ينصح بأكل تفاحه بعد وجبات اللحوم و مشتقات الحليب لأنها أفضل طريقة لانقاص الكولسترول. ج - السرطان: الجمعية الأميركية للسرطان أوصت بغذاء غني بالألياف لتلافي تكون بعض أنواع السرطان، خاصة سرطان الأمعاء الغليظ (colon). [صفحة ٣٥] - وفقا لدراسة نشرت في «journal of the National Cancer Institute» «أن البكتين في التفاح يحاصر بعض المواد السرطانية في الأمعاء و يسرع اخراجها». د - السكري: ان الطعام الغني بالألياف ممتاز للمصابين بالسكري و أثبتت دراسات عديدة أن البكتين ينظم و يراقب معدل السكري في الدم. ه- التسمم بالرصاص: أثبتت الدراسات الأوروبية و أكدت أن البكتين يساعد في ازالة الرصاص والزنك و بقية المعادن الثقيلة السامة من الجسم. من هنا فالحاجة ماسة جدا للمدنيين، والمتواجدين. بحكم عملهم أو سكنهم - في أجواء ملوثة أن يأكلوا تفاحه يوميا على الأقل. و- الجروح الملتهبة: أوراق التفاح تحوى مادة الفلوريتين (Phloretine) و هي أنتيبوتيك فعال جدا. فاذا جرحت في حقل تفاح، افرك بعض الأوراق وضعها فورا على الجرح.

### تحضيره والاحتياطات

يغسل التفاح بالماء والصابون فقط لازالة البستيسيد (Pesticide) عنه. - لا تأكل البذور الداخلية، لأنها تحوى كمية كبيرة من مادة السيانير (cyanure) و هي سم فتاك كما قال البروفسور الأميركي James A. Duke المسؤول عن قسم النباتات الطبية في وزارة الزراعة الأميركية. - يجب تحذير الأولاد من أكل بذور التفاحه، و كذلك الكبار أيضا، اذا حصل امساك أو اسهال من أكل التفاح، خفف الكمية أو امتنع عن أكله، لكن ذلك نادر جدا. [صفحة ٣٦]

### التمر - الرطب - العجوة

#### اشاره

التمر: الجعفریات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام، عن على بن أبى طالب عليه السلام أن رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم أخذ كسرة و أخذ ثمرة فوضعها على الكسرة، و قال: هذه ادام لهذه. ثم أكلها. [٢٠]. بهذا الاسناد عن على بن أبى طالب عليه السلام، قال: من أكل سبع تمرات عجوة عند مضجعه، قتلن الدود في بطنه. [٢١]. عن محمد بن الحسن بن شمون قال: كتبت الى أبى الحسن عليه السلام: «ان بعض اصحابنا يشكو البحر». فكتب اليه: «كل التمر البرنى». و كتب اليه آخر يشكو يبسا، فكتب

اليه: «كل التمر البرنى على الريق، و أشرب عليه الماء». ففعل فسمن و غلبت عليه الرطوبة. فكتب اليه يشكو ذلك، فكتب اليه: «كل التمر البرنى على الريق، و لا تشرب عليه الماء» فاعتدل. [٢٢]. عن داود الرقى، قال: شكا رجل الى موسى بن جعفر عليه السلام الرطوبة. [صفحة ٣٧] فأمره أن يأكل التمر البرنى على الريق و لا يشرب الماء. ففعل ذلك فذهبت عنه الرطوبة، وافرط عليه اليبس، فشكى ذلك اليه. فأمره أن يأكل التمر البرنى و يشرب الماء. ففعل فاعتدل. [٢٣]. عن على بن جعفر، عن أخيه موسى عليه السلام قال: سألته عن القرآن بين التين و التمر و سائر الفواكه. قال: نهى رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم عن القرآن، فان كنت وحدك فكل كيف أحببت، و ان كنت مع قوم مسلمين فلا تفرن. [٢٤]. باسناده الى موسى بن جعفر عليه السلام، عن أبيه، عن آبائه، عن على عليه السلام، قال: كان رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم اذا أراد أن يخرج الى المصلى يوم الفطر كان يفطر على تمرات، أو زبيبات. [٢٥]. روى ابن أبي قره باسناده عن الرجل عليه السلام قال: كل تمرات يوم الفطر، فان حضر ك قوم من المؤمنين فأطعمهم من ذلك. [٢٦]. عن الجعفریات و نوادر الراوندى باسنادهما الى الامام الكاظم عليه السلام، باسناده الى جده قال: انا أهل بيت لا نحى و لا نحتمى الا من التمر. [٢٧]. [صفحة ٣٨] الرطب: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام عن على بن أبى طالب عليه السلام، قال: ما استشفت النفساء بمثل أكل الرطب، لأن الله تبارك و تعالى أطعمه مريم بنت عمران عليها السلام جنيا فى نفاسها. [٢٨]. بهذا الاسناد عن على بن أبى طالب عليه السلام، قال: ان رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم أتى بطبق فيه رطب، فوضع بين يديه، و كان بعض القوم يتناوله اثنتين فإكلهما، فقال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: احدى احدى فانه أمرا، و أجدر أن لا يكون فيه غبن. [٢٩]. باسناده الى موسى بن جعفر، باسناده الى على قال: كان صلى الله عليه و آله يأكل البطيخ بالرطب. [٣٠]. العجوة: عن موسى بن اسماعيل بن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: العجوة من الجنة، و هى شفاء من السم. [٣١].

### خواص التمر فى طب أهل البيت

١- قال الرسول صلى الله عليه و آله وسلم: «كل التمر على الريق؛ فانه يقتل الدود». [صفحة ٣٩] ٢- قال صلى الله عليه و آله وسلم: «نعم السحور للمؤمن التمر». ٣- قال صلى الله عليه و آله وسلم: «من وجد التمر فليفطر عليه، و من لم يجد فليفطر على الماء؛ فانه طهور». ٤- عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «من أكل فى كل يوم سبع تمرات عجوة على الريق من تمر العالية [٣٢] لم يضره سم و لا سحر و لا شيطان». ٥- قال أمير المؤمنين عليه السلام: «خير تمور كم البرنى، فأطعموها النساء فى نفاسهن، يخرج أولادكم حكما». ٦- عنه عليه السلام قال: «كلوا التمر؛ فان فيه شفاء من الأدواء». ٧- عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «العجوة أم التمر، و هى التى أنزلها آدم من الجنة». ٨- عنه عليه السلام قال: «العجوة من الجنة، و فيها شفاء من السحر». ٩- عنه عليه السلام قال: «من أكل فى يوم سبع تمرات عجوة قتلت الديدان فى بطنه». ١٠- عن النبى صلى الله عليه و آله وسلم قال: «من تصبغ بعشر تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سحر و لا سم». ١١- عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «بيت لا تمر فيه جياح أهله». ١٢- قال الرسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «نزل على جبريل بالبرنى من الجنة». ١٣- قال الرسول صلى الله عليه و آله وسلم: «أطعموا المرأة فى شهرها التى تلد فيه التمر؛ فان ولدها يكون حليما نقيًا». ١٤- قال صلى الله عليه و آله وسلم: «عليكم بالبرنى؛ فانه يذهب بالاعياء، و يدفىء من القر [٣٣] و يشبع من الجوع، و فيه اثنان و سبعون بابا من الشفاء». ١٥- «قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: من أكل التمر البرنى على الريق ذهب عنه الفالج». [صفحة ٤٠] ١٦- عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «أطعموا نساء كم التمر البرنى فى نفاسهن، تجملوا أولادكم». ١٧- «ان رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم كان يبتدىء طعامه اذا كان صائما بالتمر». ١٨- عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «الصرقان سيد تموركم». ١٩- عن أبى سليمان الحمار، قال: كنا عند أبى عبدالله عليه السلام فجاءنا بمضيرة و بعدها بطعام ثم أتى بقناع من رطب عليه ألوان. الى أن قال: - فأخذ واحدة فقلنا: هذه المشان؟ فقال: «نحن نسميها أم جردان، ان رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم أتى بشيء منها فأكل منها: ودعا

لها: (فليس من نخلة أحمل) منها». ٢٠- قال أبو عبد الله عليه السلام: «نعم التمر الصرفان، لا داء ولا غائلة» ٢١- عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «بيت لا تمر فيها كأن ليس فيها طعام». ٢٢- عن علي بن أبي طالب عليه السلام: قال «من أكل سبع تمرات عجووة عند مضجعه قتلن الدود في بطنه». ٢٣- عنه عليه السلام أنه قال: «اسقه خل الخمر فان خل الخمر يقتل دواب البطن». ٢٤- عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: «كل العجووة، فان ثمرة العجووة تميتها، وليكن على الريق». ٢٥- عن سعيد بن جناح، عن مولى لأبي عبد الله عليه السلام قال: دعا بتمر فأكله، ثم قال: «ما بى شهوة ولكنى أكلت سمكا». ثم قال: «من بات وفي جوفه سمك لم يتبعه بتمرات أو عسل لم يزل عرق الفالج يضرب عليه حتى يصبح». ٢٦- قال الامام الصادق عليه السلام وقد وضع بين يديه طبق فيه تمر: «ما هذا؟». قيل له: البرنى. فقال: «ان فيه شفاء». ٢٧- فى حديث لأمر المؤمنين عليه السلام، قال: «خير تمراتكم البرنى، فأطعموا نساءكم فى نفاسهن يخرج أولادكم حلما». [صفحة ٤١] ٢٨- قال صلى الله عليه وآله وسلم: «فى تمرتكم (البرنى) هذه تسع خصال: ان هذا جبرائيل يخبرنى أن فيه تسع خصال: يطيب النكهة، و يطيب المعدة، و يهضم الطعام، و يزيد فى السمع والبصر، و يقوى الظهر، و يخبل الشيطان و يقرب من الله عزوجل و يباعد من الشيطان». ٢٩- عن أبى عبد الله عليه السلام: قال: «خير تمروركم البرنى، يذهب الداء، ولاداء فيه، و يذهب بالاعياء، و لا ضرر له، و يذهب بالبلغم، و مع كل ثمرة حسنة». ٣٠- فى رواية أخرى: «يهنىء، و يمرىء، و يذهب بالاعياء و يشبع». ٣١- عن أبى جعفر، أو أبى عبد الله عليه السلام فى قول الله عزوجل: «فلينظر أياها أزكى طعاما فليأتمكم برزق منه» قال: «أزكى طعاما التمر». ٣٢- عن أبى عبد الله عليه السلام قال: «ما قدم الى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم طعام فيه تمر الا بدأ بالتمر». ٣٣- عن أبى عبد الله عليه السلام قال: «كان حلوى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم التمر». ٣٤- عن معروف بن خربوذ، عن رأى أمير المؤمنين عليه السلام يأكل الخبز بالتمر. ٣٥- كان أمير المؤمنين عليه السلام يأخذ التمرة فيضعها على اللقمة، و يقول: هذا ادام هذه». ٣٦- عن سليمان بن جعفر الجعفرى، قال: دعانا بعض آل على عليه السلام، فجاء الرضا عليه السلام، فأكلنا. الى أن قال: فقال لى: «أبغنى قطعة من تمر»، فجئت بقطعة من تمر فى قطعة من قربة، فأقبل يتناول و أنا قائم و هو مضطجع، فتناول منها تمرات، و هى بيدي، ثم ركبنا، فقال: «ما كان فى طعامهم شىء أحب الى من التمرات التى أكلتها». ٣٧- عن على عليه السلام. فى حديث الأربعمائه - قال: «خالقوا أصحاب المسكر، و كلوا التمر؛ فان فيه شفاء من الأدواء. ٣٨- أن النبى صلى الله عليه وآله وسلم و عليا الحسنين و زين العابدين والباقر والصادق والكاظم عليه السلام كانوا يحبون التمر، و أن شيعتهم تحبه، و أن البرنى يشبع و يهنىء و يمرىء و يذهب بالاعياء، و مع كل ثمرة حسنة، و هو الدواء و لا داء له، و يكره تقشير التمر». [صفحة ٤٢] ٣٩- عن أبى عبد الله عليه السلام: «من كل أكل سبع تمرات عجووة عند مضجعه قتلن الدود فى بطنه، و يقرب من الله، من الشيطان و يهضم الطعام، و يذهب بالداء، و يطيب النكهة». ٤٠- عن عمرو بن عمير، قال: هبط جبرئيل على رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم و بين يديه طبق من رطب أو تمر، فقال جبرائيل: «أى شىء هذا؟ قال: البرنى. قال: يا محمد! كله فانه يهنىء و يمرىء و يذهب بالأعياء، و يخرج الداء و لا داء فيه، و مع كل ثمرة حسنة». ٤١- أهدى الى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم تمر برنى من تمر اليمامة، فقال: أكثر لنا من هذا التمر. فهبط عليه جبرائيل، فقال: التمر البرنى يشبع و يهنىء و يمرىء، و هو الدواء و لا داء له، و مع كل ثمرة حسنة، يرضى الرحمن، و يسخط الشيطان، و يزيد فى ماء فقار الظهر». ٤٢- قال الامام على عليه السلام: «حنكوا أولادكم بالتمر، فهكذا فعل رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم بالحسن والحسين.

### الرطب فى طب أهل البيت

١- عن عمار الساباطى، قال: كنت مع أبى عبد الله عليه السلام فأتى برطب فجعل يأكل منه، و يشرب الماء، و يناولنى الاناء، فأكره أن أردّه فأشرب، حتى فعل ذلك ثلاث مرات. ٢- قال على بن أبى طالب عليه السلام فى قوله تعالى: (ثم لتسئلن يومئذ عن النعيم) قال: الرطب والماء البارد». ٣- عن عمار الساباطى، قال كنت مع أبى عبد الله عليه السلام، فأتى برطب، فجعل يأكل منه، و يشرب الماء، و

يناولني الاناء، فأكره أن أرده فأشرب، حتى فعل ذلك مرات، قال: فقلت له: انى كنت صاحب بلغم، فشكوت الى أهرن طيبب الحجاج، الى أن قال - فأمرنى أن آكل من الهيرون سبع تمرات حين (أريد أن أنام و لا أشرب) الماء، ففعلت: فكنت أريد أن أبصق فلا- أقدر على ذلك، فشكوت ذلك اليه؟ [ صفحة ٤٣ ] فقال: «اشرب الماء قليلا، و أمسك حتى (تعتدل طبيعتك) ففعلت: فقال أبو عبدالله عليه السلام: «أما أنا فلولا- الماء ما باليت أن لا أذوقه». ٤- قال أمير المؤمنين عليه السلام: «ما تأكل الحامل من شىء و لا تتداوى به أفضل من الرطب؛ قال الله عزوجل لمريم: (و هزى اليك بجذع النخله تسقط عليك رطبا جنيا فكلى و اشربى و قرى عينا). حنكوا أولادكم بالتمر، فهكذا فعل رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم بالحسن والحسين». ٥- عنه صلى الله عليه و آله وسلم: «اذا ولدت المرأة فليكن أول ما تأكل الرطب الحلو أو التمر؛ فانه لو كان شىء أفضل منه أطعمه الله تعالى مريم حين ولدت عيسى عليه السلام». ٦- عن أبي عبدالله عليه السلام قال: «ما استشفت نفسا بمثل الرطب؛ لأن الله أطعم مريم جنيا فى نفاسها». ٧- قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: ليكن أول ما تأكل النفساء الرطب؛ قال الله عزوجل لمريم بنت عمران: (و هزى اليك بجذع النخله تسقط عليك رطبا جنيا). قيل: يا رسول الله! فان لم يكن ابان الرطب؟ قال: «سبع تمرات من تمرات المدينة، فان لم يكن فسبع تمرات من تمرات أمصاركم؛ فان الله تبارك و تعالى قال: و عزتى و جلالى، و عظمتى و ارتفاع مكانى، لا تأكل النفساء يوم تلد الرطب فيكون غلاما، الا كان حليما، أو كانت جارية الا تكون حليمة».

### العجوة فى طب أهل البيت

١- قال أبو عبدالله عليه السلام: «العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم». ٢- عن أبي عبدالله عليه السلام قال: «من أكل سبع تمرات عجوة عند منامه قتلن الديدان فى بطنه». ٣- عن أبي عبدالله عليه السلام، قال: «العجوة أم التمر، و هى التى أنزلها الله من الجنة لآدم عليه السلام، و هو قول الله: (ما قطعتم من لينة أو تركتموها قائمة على أصولها) يعنى: العجوة. ٤- أن رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم قال: «من تصبى بتمر من عجوة لم يضره ذلك اليوم سم و لا سحر». [ صفحة ٤٤ ] ٥- عن أبي عبدالله عليه السلام قال: «نعم التمر هذه العجوة، لا داء، و لا غائله». ٦- عن أبي عبدالله عليه السلام، قال: «الصرقان هو العجوة، و فيه شفاء من الداء». ٧- عن أبي عبدالله عليه السلام - فى حديث - قال: «الصرقان نعم التمر، لا داء و لا غائله، أما انه من العجوة».

### التمر فى الطب العربى القديم

وصف التمر فى الطب العربى القديم أنه مقو للكبد، ملين لطبع، يزيد فى الباه، و لا سيما مع حب الصنوبر، و يبرىء من خشونة الحلق، و من لم يعتقه كأهل البلاد الحارة - فلانه يورث لهم السدد، و يؤذى الأسنان، و يهيج الصداع. و دفع ضرره باللوز. - التمر من أكثر الثمار تغذية للجسم، و أكله على الريق يقتل الدود. هو فاكهة، و غذاء، و دواء، و شراب، و حلوى. و من الأطباء من ميز بين البلح و التمر. قالوا عن البلح: - انه يقوى اللثة و المعدة، و يوقف الاسهال، و سيلان الرحم، و يقطع الدم و البواسير، و يلزق الجراحات ضمادا، و هو ردىء للصدر و الرئة، و يحدث سدا للكبد اذا شرب بالزنجبيل بعده و العسل. قالوا عن التمر: انه يقوى الكبد، و يلين الطبع، و يزيد فى القوة الجنسية مع الحليب و القرفة، و يخضب البدن و يسخنه، و ينفع الصدر و الرئة، و يحسن اللون، و هو عسر الانهضام، و يحدث الكثير منه صداعا، و أحسن أكله فى وقت البرد.

### التمر فى الطب الحديث

القيم الغذائية للتمر و البلح: تعطى كل مائة غرام من التمكر (٣٤٧) كالورى، بينما البلح يعطى (١٦٣) كالورى. [ صفحة ٤٥ ] و التمر يساعد على تليين الأمعاء، بينما البلح يساعد على الامساك.

## اهم الحالات المرضية التي يمنع فيها التمر هي

١- السكرى. ٢- البدانة. ٣- انتفاخ البطن. ٤- تضخم القولون. ٥- الاسهال. وقد ثبت أن التمر ذو قيمة غذائية عظيمة، و هو مقو للعضلات والأعصاب و مرمم، و مؤخر لمظاهر الشيخوخة، و اذا أضيف اليه الحليب كان أصلح الأغذية. و هو يفيد المصابين بفقر الدم، و بالأمراض الصدرية. و هو يزيد فى وزن الأطفال، و يحفظ رطوبة العين و بريقها، و يمنع جحوظ العين، و يكافح الغشاوة، و يقوى الرؤية و أعصاب السمع، و يهدىء الأعصاب، و يحارب القلق العصبى، و ينشط الغدة الدرقية، يشبع السكينة و الهدوء فى النفس، و يقوى الأعصاب، و يلين الأوعية الدموية، و يرطب الأمعاء و يحفظها من الضعف و الالتهاب، و يقوى حجيرات الدماغ، و القوة الجنسية، و يقوى العضلات، و يكافح الدوخة، و زوغان البصر، و التراخى، و الكسل عند الصائمين و المراهقين. و التمر سهل الهضم، سريع التأثير فى تنشيط الجسم، و يدر البول، و ينظف الكبد، و يغسل الكلى. جاء فى كتاب (التمر دواء ليس فيه داء) صفحة ١١٦ - ١١٥: - ان التمر غنى جدا بالمواد الغذائية الضرورية للانسان. - ان الكيلو غرام الواحد من التمر يعطى نفس القيمة الحرارية التى يعطيها اللحم. - ان الكيلو غرام الواحد من البلح يعادل ثلاث أضعاف ما يعطيه كيلو واحد من السمك. - ان الأطباء يطلقون على التمر اسم: عامل النمو. [ صفحة ٤٦ ] ان التمر يحفظ رطوبة العين و بريقها. - ان التمر يمنع الخوص و جحوظ الكرة العينية. - ان التمر يحقق فى الطبقة المشيمية الداخلية للعين عملا طبيعيا لأنه يعمل على تكوين الأرجوان الشبكي. - ان التمر يجعل البصر نافذا ثاقبا فى الليل فضلا عن النهار. - ان التمر يقوى الأعصاب السمعية. - ان التمر لا يورث السمنة عند الفتيات، و لا يسىء الى قاماتهن لخلوه من المواد الشحمية والدهنية. - ان التمر يساعد على السكينة و الدعة على النفوس القلقة المضطربة. - ان التمر يرطب الأمعاء و يحفظها من الالتهاب و الضعف. - ان التمر يشفى المصاب فى استرخاء القلب. - ان التمر يساعد على شفاء المصابين من القرحة المعدية. - ان التمر يشفى المصابين بتشقق الشفاه. - ان التمر يقوى الأظافر و يساعد على نموها. - ان التمر شفاء سريع لمن يشعر بجفاف جلده. - ان التمر يساعد على القوة الجنسية. - ان سكان الصحراء لا يعرفون مرض السرطان اطلاقا، أو أن مرض السرطان لم يعرف طريقه اليهم أبدا، لأنهم يأكلون التمر باستمرار. - ان التمر غنى بسكر العنب و سكر الفاكهة، و سكر القصب. - ان السكاكر الموجودة فى التمر سريعة الامتصاص، اذ لا يحتاج امتصاصها الى عمليات هضمية و عمليات كيميائية حيوية معقدة. - ان التمر يفيد الشيوخ الذين بدأوا يعانون قلة السمع و الوشيش، أو بالأصح ضعف الأعصاب السمعية. - ان التمر يمد الجسم بالحرارة و الفيتامين المساعد على النمو و المقوى للأعصاب و المضاد لآفات الكبد و اليرقان. [ صفحة ٤٧ ] - ان التمرد غذاء صالح لخلايا المخ. - ان التمر يعطى الحديد اللازم للدم و الفوسفور المهم للتفكير. - ان التمر يحتوى على الفيتامين (أ) و الفيتامين (ب ١) و الفيتامين (ب ٢)، و الفيتامين (ب ب). - ان البلح يحوى مادة تخفض ضغط الدم عن الحوامل. - ان البلح يؤثر تأثيرا كبيرا فى مساعدة الحوامل على سهولة الولادة. البلح **Datte** شجرته تبلغ من الارتفاع حوالى ٣٠ مترا فى العصور القديمة كانت تسمى هذه الشجرة، شجرة الحياة «Arber de vie» و قد ذكرت بالسيد المسيح. و قد ورد فى القرآن الكريم: (و هزى اليك بجذع النخلة تسقط عليك رطبا جنيا فكلى و اشربى و قرى عينا). و فى تاريخ العرب و بداوتهم، دور مهم جدا للتمر كغذاء رئيسى. فهو من فاكهة الصحراء الممتازة.

## قيمتة الغذائية و محتوياته

ان التمر غنى جد بالمواد الغذائية الضرورية، الغرام الواحد منه يعطى حوالى «٣» ثلاثة حراريات (Calories)، و هو يعطى نفس الحراريا التى يعطيها اللحم، كما يعطى الغرام الواحد منه ثلاثة أضعاف ما يعطيه الغرام الواحد من السمك. - يحتوى على فيتامين A بنسبة مرتفعة جدا، حيث تعادل نسبته فى زيت السمك و الزبدة، و هذا الفيتامين يسميه الأطباء: «علامل النمو». - يحفظ رطوبة العين و بريقها، و يقاوم الغشاوة الليلية للعين، فيجعل البصر قويا نافذا فى الليل و النهار. و يذكّر أن الطيارين الأميركيين استعملوه فى الحرب

العالمية الثانية أثناء الغارات الليلية لتقوية بصرهم و تمييز الأهداف في الظلام. - فهو اذا مقو ممتاز للأعصاب البصرية: من هنا اشتهر البدوى والصحراوي الذي يتغذى اجمالا بالتمر بالرؤية الدقيقة من مسافات بعيدة. - التمر بهذه الخاصية مفيد جدا للمسنين الذين بدأوا يعانون ضعف السمع والبصر. و يساعد الأطفال والشباب على النمو المتكامل مع الرشاقة والنشاط، و هو لا يسبب السمنة لخلوه من الشحوم والدهنيات. [ صفحة ٤٨ ] - للتمر خاصه مهدئه للأعصاب و بالتالى يزيل القلق والاضطراب والمزاج العصبى الناتج عن ازدياد نشاط الغدة الدرقية و افرازاتها. - هناك بعض النباتات والثمار تحد من نشاط و افراز الغدة الدرقية منها: الجزر، السبانخ، اللوز، المشمش، و أحسنها و فى مقدمها التمر. من هنا فائدة ادخال البلح فى غذاء العصبيين لغناه الكبير بفيتامين A المنظم لعمل الغدة الدرقية. - لذا ينصح الأطباء باعطاء الأطفال عصبى المزاج بضع حبات من التمر فى صباح كل يوم مع كوب حليب، فيصبح هادئا مزودا بالطاقة اللازمة لفكره وجسده و أعصابه. - كما يحتوى التمر أو البلح على فيتامين B1 و B2 و P.P التى تقوى الأعصاب و تساعد فى عدم تصلب لأوعية الدموية. و تلين الأمعاء و تحفظها من الالتهابات والضعف.

### من خواص البلح

يوصف البلح للناقهين والرياضيين والمفكرين. كما أنه يفيد الكبد واليرقان و تشقق الشفاه و الحساسية و تكسر الأظافر و نشاف الجلد لغناه بفيتامين B2. - البلح غنى بالفوسفور، ففيه نسبة أكبر من تلك الموجودة فى المشمش والاجاص والفريز والعنب ففى كل ١٠٠ غرام من التمر حوالى ٤٠ ملليغراما من الفوسفور بينما لا تزيد هذه النسبة على ٢٠ ملليغرام فى نفس الكمية من الفاكهة المذكورة. و لا يخفى علينا ما للفوسفور من أهمية فى تركيب العظام والأسنان وكغذاء للدماغ والغدد التناسلية، و بالتالى أثره فى القوة الجنسية. - البلح غنى بالمانيسيوم المضاد للسرطانات، و غنى جدا بالبوتاسيوم، و يحوى النحاس والحديد و فيتامين B6. و البلح أو التمر غنى بالجليكوز (سكر العنب) و سكر الفاكهة، والسكراروز (سكر القصب)، بحيث تبلغ نسبتها حوالى ٧٠ درصد و سكره سريع الامتصاص والهضم، فيدخل فوراً فى الدم حاملا الطاقة الضرورية الى الدماغ أولا و من ثم الى العضلات. و هذه السكريات الموجودة فى التمر، مدرة للبول، تغسل الكلى و تنظف الكبد. - التمر أحد الثمار الأربع المفيدة جدا، حيث يعطى منقوعها لمن يشكو [ صفحة ٤٩ ] السعال والبلغم والالتهابات الرئوية: و هذه الثمار هى: العنب، التين، والعناب والتمر، يؤخذ منها ٥٠ غراما مجففا تغلى قليلا فى لتر من الماء. - البلح يحوى الألياف الضرورية للجهاز الهضمى، فتجعله ملينا طبيعيا ممتازا. - من يتناول التمر يوميا يتخلص من الامساك المزمن، و يصبح تبرزه طبيعيا. و اذا أضفنا الجوز واللوز أو الحليب الى التمر تزيد قوته و غناه بالمواد البروتينية والدهنية. - هو معدل لحموضة الدم فى الجسم بسبب وجود الأملاح المعدنية القلوية فيه، و عدم توازن الحموضة والقلوية فى الدم هى السبب فى العديد من الأمراض العائلية الوراثية كالحصى فى الكلى والمرارة و ارتفاع فغط الدم والبواسير وغيرها. - هذه الفاكهة سهلة الحفظ لمدة طويلة مع احتفاظها بجميع محتوياتها الغذائية. ولكن الحفظ يجب أن يكون بعيدا عن الهواء والشمس فى مكان بادر و ناشف. محتويات البلح المحتويات: ماء - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٢٤ درصد المحتويات: بروتين - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٩ / ١ غرام المحتويات: مواد دهنية - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٥ / ٠ غرام المحتويات: سكريات - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٧٢ غرام المحتويات: ألياف - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٣ / ٢ غرام المحتويات: حراريات Calories - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٢٧١ Cal [ صفحة ٥٠ ]

### التين

### اشاره

تقدم فى مادة التمر، و فيه سؤال على بن جعفر اخاه عن القرآن بين التين، والتمر، و سائر الفواكه. قال: نهى رسول الله صلى الله عليه و



آله وسلم عن القرآن، فان كنت وحدك، فكل كيف أحببت، وان كنت مع قوم مسلمين فلا تقرن. [٣٤]. عن بكر بن صالح قال: سمعت ابا الحسن الأول عليه السلام يقول: من الريح الشابكة والحام والابردة في المفصلات تأخذ كف حلبة، وكف تين يابس، تغمرهما بالما، و تطبخهما في قدر نظيفة، ثم تصفى، ثم تبرد، ثم تشربه يوما و تغب يوما، حتى تشرب منه تمام أيامك قدر قدح روى. [٣٥].

### التين في الطب القديم

قال الحسين بن عبدالله (ابن سينا): أجود التين الأبيض، ثم الأحمر، ثم الأسود، و شديد النضج خيره، و قريب من أن لا يضر، واليابس محمود في أفعاله الا- أن الدم المتولد منه غير جيد، و لذلك يقمل الا أن يكون مع الجوز فيجود هضمه، و أخف الجميع الأبيض. والرطب من التين: حار قليلا، و رطبه كثير المائية، والفج منه جلاء، واليابس منه و خصوصا الحريف قوى الجلاء، منضج محلل، والبرى أشد. [صفحة ٥١] و قال ديسقوريدوس: التين الطرى ردىء للمعدة و يسهل البطن، ولكن اسهاله هين الانقطاع، و يجلب العرق، و يقطع العطش، و يسكن الحرارة، و المجفف منه مغذ، مسخن، معطش، ملين للبطن، يوافق الحلق، و قصبه الرئة، و المثانة، و الكلى، و من به ربو، و الذين تغيرت ألوانهم من جراء أمراض مزمنة، و يوافق المصروعين و المجانين. و قد يطبخ التين و معه الشعير فيستعمل في ضماد الأوجاع مع حلبة و حشيش الشعير، و اذا طبخ و دق و تضمد به حلل داء الخنازير، و أورام العارضة في أصول الأذنين، و يلين الدماميل، و ينضج الأورام. - و ان استعمل مع قشر الرمان أبرأ الداحس. - و اذا دق و خلط بخردل مسحوق بالماء و صير في الآذان نفع من دويها و حكتها. و قال أبو بكر الرازي: التين: جيد للمبرودين، و لوجع الظهر، و تقطير البول، و هو مسخن للكلى، و يخرج ما في الصدور و الرئة، و يلين البطن، و يدفع الفضول المتعفنة في الماء، و الفج منه أكثر نضجا و أعسر خروجا من البدن.

### التين في الطب الحديث

#### إشارة

يتركب التين من البروتين بنسبة (٣ / ١ درصد)، و السكر بنسبة (١٨ درصد) و الماء بنسبة (٧٩ درصد)، و الألياف بنسبة (١ / ١ درصد) و يحتوي التين على كمية عالية من المواد الهيدروكاربونية، و يحتوي كل مائة غرام تين على (٨٣) وحدة حرورية، و تزداد هذه النسبة في حالات تجفيف التين، لذا يؤكل التين المجفف في الشتاء و الأيام الباردة. و في التين مواد هلامية مليئة للبراز، و مواد مطهرة، و هو غنى جدا بالكالسيوم، و فيه فيتامين (C) و (ب ١) و (ب ٢) و كاروتين. و المربي من التين مع الأنيسون يسمن كثيرا اذا تدبر على أكله. و هو يقوى الكبد، و ينفع في الباسور، و عسر البول، و الخفقان، و الربو، و السعال، و أوجاع الصدر، و الامساك. و اذا أكل التين بالجوز كان أمانا من السموم، و مع اللوز و الفستق يسمن الأجسام النحيفة، و يزيد في العقل و جوهر الدماغ. [صفحة ٥٢] و لبن التين خصوصا البرى يزيل النمش، و الثآليل، و أوجاع الأسنان، و البرى من التين اذا كويت الثآليل بحطبه ذهب، و رماده مع الزيت معجوننا ينقى القروح، و يبيض الأسنان و اذا فركت به، و ينفع اللثة. و منقوع التين يفيد من التهابات الجهاز التنفسي أو في تجفيف السعال الديكي، و في الامساك خصوصا عند الشيوخ، و ذلك بوضع عدة حبات من التين المجفف في نصف قدح من الماء البارد عند المساء و في الصباح تؤكل الثمار المنقوعة، و يشرب ماؤها على الريق. - ان المائة غرام من التين الأخضر تعطى (٧٧) كالورى. - ان المائة غرام من التين الجاف تعطى ٣٥٠ كالورى. - ان تناول التين على الريق يمنع من الامساك و يلين المعدة. - ان لبن التين الذى يخرج من اغصانه اذا أضيف الى اللبن العادى خثره. - ان التين المجفف اذا أكل يكافح الامساك. - ان مغلى التين بالماء دواء مقشع، و مسكن للسعال. - ان مغلى التين بالماء دواء مقشع، و مسكن للسعال. - ان التينة الجافة تفجر الدملى اذا نقعت بالماء الحار ثم وضعت في مكان الألم. - ان التين مفيد جدا للحوامل و الرضع. - ان التين يقلل الحوامض في الجسم و يدفع أثرها السىء. - ان منقوع التين يفيد في علاج

التهابات الجهاز التنفسي. - ان كأسا من منقوع التين قبل الطعام يفيد في تخفيف حدة السعال التشنجي الديكي. - ان استعمال منقوع التين غرغرة يخفف الآلام الناجمة عن التهاب البلعوم. - ان التين اذا دوام النحيل على أكله على الفطور أربعين صباحا مع الأنيسون سمن تسمينا لا يعدله في شيء. - ان التين يفتح السدد، ويقوى الكبد. [صفحة ٥٣] - ان التين يذهب الطحال، و الباسور، و عسر البول، و الخفقان، و الربو، و السعال، و أوجاع الصدر. - ان أكل التين بالجوز امانا من السموم القتالة. - ان رماد حطب التين مع الزيت ينقى الجروح، و يجلو الآثار، و يبيض الأسنان، و ينفع اللثة، و يسود الشعر مع الخل. - ان التين ينفع من الوسواس. - ان التين اذا أكل كان أمانا من السموم. - ان شجرة التين اذا سقيتها بماء الزيتون لا يسقط من ثمرتها شيء. ان شجرة التين اذا جعل تحتها خشي البقر ثم غرستها فان طعم ثمرتها تطيب جدا. - ان خشب شجرة التين ينفع من لسع الهوام و الرتيلاء سقيا و مسحاً و دخانا. - ان قضبان التين اذا طبخ مع اللحم هراً اللحم. - ان عصارة القضبان قبل أن تورق تنفع اذا جعلت على السن المتآكلة. - اذا نشر رماد خشب التين في البساتين هلك ديدانها. - ان عصارة ورق التين تطلع آثار الوشم. - ان لبن التين مع العسل ينفع الغشاوة. - ان دخان التين يهرب منه البق، و بعض الحشرات.

### التداوى بالتين

الامساك: لمعالجة الامساك تتبع الطريقة التالية: نطبخ ٣ أو ٤ تينات طازجة مقطعة في قده حليب مع ١٢ حبة من العنب الجاف (الزبيب). يشرب الخليط كله صباحا على الريق. أو تلك الطريقة: تنقع ٦ حبات من التين في قليل من الماء طوال الليل. تنقع أغصان صغيرة من شجر التين في ماء. [صفحة ٥٤]

### الحروق البسيطة

المقادير: ٢٠٠ غرام تين مجفف. طريقة الاستعمال: تهرس الكمية المذكورة أعلاه من التين المجفف، و توضع على الحروق البسيطة، و يعمل بهذه الوصفة اذا كان المصاب بعيدا عن مراكز الاسعاف والأطباء.

### الرشح المزمن

المقادير: ١٠٠ غرام تين و ١ لتر ماء. طريقة الاستعمال: تغلى الكمية المذكورة غليا جيدا، و يشرب منها المصاب بالرشح المزمن، و التهاب الشعب، و النزلات الصدرية، و التهاب الحنجرة، و التهاب قصبه الرئة.

### السعال

لمعالجة السعال المزمن اتبع الطريقة العلاجية التالية: المقادير: ٣٠ غرام من أوراق التين، و ١ لتر ماء. طريقة الاستعمال: تغلى الكمية المذكورة أعلاه، و يشرب المصاب بالسعال منها ثلاث مرات يوميا. و هذه الوصفة نافعة لاضطراب الحيض، و ادرار الطمث، و لكن تؤخذ قبل الميعاد.

### كسل الأمعاء

المقادير: ٦ أو ٧ تينات. ١ كوب زيت زيتون ١ ليمونة. طريقة الاستعمال: تشطر التينات الى نصفين، ثم توضع الشرائح في زيت الزيتون، ثم تضاف اليها بضع شرائح الليمون، و تترك ليلة كاملة. و في الصباح ترفع شرائح التين و تؤكل على الريق بعد تصفية الزيت منها. [صفحة ٥٥]

## الرمان

## اشاره

الجعفریات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه، عن علي بن أبي طالب عليهم السلام، أنه قال: ليس من رمانة الا وفيها حبة من رمان الجنة، فاذا شذ شيء منها فاتبعوه واكلوه. [٣٦]. وفيه بهذا الاسناد عن علي بن أبي طالب عليه السلام، أنه قال: كلوا الرمان بشحمه، فانه دباغ للمعدة. [٣٧]. عن ابراهيم بن عبد الحميد، عن أبي الحسن عليه السلام قال: مما اوصى به آدم الى هبة الله: «عليك بالرمان، فانك ان اكلته و أنت جائع أجزاءك، و أن اكلته و أنت شبعان أمراك [٣٨]» [٣٩]. عن ابراهيم بن عبد الحميد، عن أبي الحسن عليه السلام. قال: لم يأكل الرمان جائع الا- أجزاءه، و لم يأكله شبعان الا- امرأة. [٤٠]. عن ابراهيم بن عبد الحميد، عن أبي الحسن موسى عليه السلام، قال: [صفحة ٥٦] عليكم بالرمان، فانه ليس من حبة تقع في المعدة الا- أنارت، و أطفأت شيطان الوسوسة. [٤١] - [٤٢]. عن زياد بن مروان، قال: سمعت أبا الحسن الأول عليه السلام يقول: من أكل رمانة يوم الجمعة على الريق، نورت قلبه أربعين صباحا. فان أكل رمانتين فثمانين يوما. فان أكل ثلاثا فمائة و عشرين يوما، و طردت عنه وسوسة الشيطان، و من طردت عنه وسوسة الشيطان لم يعص الله، و من لم يعص الله أدخله الله الجنة. [٤٣]. عن ابراهيم بن عبد الرحمن، عن زياد، عن أبي الحسن عليه السلام قال: دخان شجر الرمان ينفي الهوام [٤٤] - [٤٥]. عن أمالي الشيخ الصدوق، قال عليه السلام: لا تتخللوا بعود الريحان و لا بقضيب الرمان، فانهما يهيجان عرق الجذام. [٤٦]. [صفحة ٥٧]

## خواص الرمان في طب أهل البيت

١- عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: «كل الرمان بشحمه: فانه دباغ للمعدة، و في كل حبة منها. اذا استقرت في المعدة - حياة للقلب و انارة للنفس، و تقرض وساوس الشيطان أربعين صباحا، و الرمان من فواكه الجنة، قال الله عزوجل: (فيهما فاكهه و نخل و رمان). ٢- عن الحارث بن المغيرة قال: شكوت الى أبي عبد الله عليه السلام ثقلا أجده في فؤادي، و كثرة التخمه من طعامي؟ فقال: «تناول من هذا الرمان الحلو، و كله بشحمه، فانه يدبغ المعدة دبغا، و يشفي التخمه، و يهضم الطعام، و تسبح في الجوف». ٣- قال الامام الصادق عليه السلام: «أطعموا صبيانكم الرمان، فان أسرع لشبابهم». ٤- قال عليه السلام: «كلوا الرمان بشحمه، فانه يدبغ المعدة و يزيد في الذهن». ٥- قال الرسول صلى الله عليه و آله وسلم: «كلوا الرمان فليست فيه حبة تقع في المعدة الا أنارت القلب و أخرست الشيطان أربعين يوما». ٦- عن عبدالعزيز بن المهدي، يرفعه الى أبي عبد الله عليه السلام، قال: «أربع يعدلن الطبايع: الرمان السوراني، و البسر المطبوخ، و البنفسج، و الهندباء». ٧- عن عمر بن أبان الكلبى قال: سمعت أبا جعفر و أبا عبد الله عليه السلام يقولان: «ما على وجه الأرض ثمرة كانت أحب الى رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم من الرمان، و كان والله اذا أكلها أحب ألى- يشركه فيها أحد». ٨- قال أبو عبد الله عليه السلام: «شيطان صالحان لم يدخلوا جوف واحد قط فاسدا الا أصلحاه، و شيطان فاسدان لم يدخلوا جوفاً قط صالحا الا أفسدها، فالصالحان: الرمان و الماء الفاتر، و الفاسدان: الجبن و القديد». ٩- قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «ما من رمانة الا و فيها حبة من الجنة» قال: «فأنا أحب ألى أترك منها شيئا». ١٠- «نهى رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم عن التخلل بالرمان و الآس و القصب، و هن يحركن عرق الآكله». [صفحة ٥٨] ١١- عنه صلى الله عليه و آله وسلم قال: «من أكل رمانه حتى يتمها نور الله قلبه أربعين يوما». ١٢- «قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: ما من رمانة الا و فيها حبة من رمان الجنة، فاذا تبدد منها شيء فخذوه، ما وقعت و ما دخلت تلك الحبة معدة امرىء مسلم الا أنارتها أربعين صباحا». ١٣- قال النبي صلى الله عليه و آله وسلم: «خلق آدم و النخلة و العنب و الرمانة من طينة واحدة». ١٤- من املاء الشيخ أبي جعفر الطوسى عليه الرحمة: «أطعموا صبيانكم الرمان؛ فانه أسرع

لألستهم». ١٥- عن الخراساني عليه السلام قال: «أكل الرمان الحلو يزيد في ماء الرجل و يحسن الولد». ١٦- عن ابراهيم بن عبد الحميد، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: «عليكم بالرمان، فإنه لم يأكله جائع الا أجزأه، ولا شعبان الا أمرأه». ١٧- عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «الفاكهة عشرون و مائة لون، سيدها الرمان». ١٨- عن عبد الله بن الحسن، قال: «كلوا الرمان تنقى أفواهكم». ١٩- عن عبد الله بن سنان، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: «عليكم بالرمان الحلو فكلوه؛ فإنه ليس من حبة تقع في معدة مؤمن الا أبادت داء، و أذهبت شيطان الوسوسة». ٢٠- عن أبي عبد الله عليه السلام، قال: ذكر عنده الرمان، فقال: «المز أصلح في البطن». ٢١- عن أبي عبد الله عليه السلام، قال: «كلوا الرمان المز بشحمه، فإنه دباغ المعدة». ٢٢- قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «كلوا الرمان بقشره، فإنه دباغ البطن». ٢٣- عن بعضهم رفعه الى صعصعة، أنه دخل على أمير المؤمنين عليه السلام و بين يديه نصف رمانة، فكسر له وناولها بعضه، و قال: «كله مع قشره. يريد: مع شحمه - فإنه يذهب بالحفر و بالبخر و يطيب النفس». [صفحة ٥٩] ٢٤- عن عبد الله بن سنان قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: «عليكم بالرمان الحلو فكلوه؛ فإنه ليست من حبة تقع في معدة مؤمن الا أبادت داء، و أطفأت شيطان الوسوسة عنه».

### الرمان في الطب العربي القديم

- الرمان يدبغ المعدة من غير أن يضر بعصبها، و يحدر منها الرطوبات المرية العفينة، و يبرىء من وصبها. - يحط الطعام اذا مص بعده عن فمها، و ينفع من حميات الغب المتطاولة و ألمها. - اذا أديم مصه مع الطعام أخصب الأبدان. - يقوى الصدر و يجلو الفؤاد، و اذا أكل بالخيز منعه من الفساد. - جيد للكيموس قليل الغذاء، صالح للمحوررين دافع للأذى. - ينعظ لما يحدثه من قليل الرياح، و لكون نفخه سريع التفشى لا يحتاج الى اصلاح. - فيه قبض لطيف، و يسير تجفيف، و حبه أشد في ذلك ثم قشره، ثم جنبذه الذي يسقط عن الشجر اذا سقط زهره. - اذا وضع في شمس حارة ماؤه المعتصر، و اكتحل به بعد غلظه أحد البصر، و كلما عتق كان أجود و أبر. - اذا طبخ ماؤه في اناء نحاس نفع من القروح والعفن، و الروائح المنتنة في الأنف و الأذن. حامضه أنفع للمعدة الملتهبة، و أكثر للبول ادرارا، و أقوى في تسكين الأبخرة الحارة مقدارا، و أشد تبريدا للكبد، و لا سيما أنها أولى ادمانا و اكثارا. - يطفىء ناريه الصفراء و الدم، و يقطع القيء و يقطع من المعدة البلغم. - اذا عصر النوعان مع شحمهما و شرب منه نصف رطل مع سكر عشرين درهما أسهل المرة الصفراء، و قوى المعدة و أذهب عنها ضرا. - ان شرب عشر أواق مع عشرة دراهم سكر، فان هذا يقارب الاهليلج الأصفر. [صفحة ٦٠] - في الشراب المتخذ منهما خاصية في منع أخلاط البدن من التعفين، و الرب المتخذ من الرمان يقوى المعدة الحارة، و يقطع العطش و القيء و الغثيان. - اذا عصر الرمانتان بشحمهما و تمضمض بمائهما نفع القلاع المتولد في أفواه الصبيان. - اذا طبخ في اناء نحاس ماؤه المعتصر، و اكتحل بهما أذهب الحكمة، و الجرب، و السلاق، و قوى البصر. - الأولى أن يمتص المحموم من الرمان بعد غذائه ليمنع صعود البخار، و لا يقدمه فيصرف المواد عن الانحدار. - اذا شويت الرمانة احلوة و ضمدها بها سكن وجع العين الرمدة، و زهر الرمان يقطع القيء الذريع المفرط اذا ضمدت بعد المعدة. - اذا فرغت رمانة من حبها، و ملئت بدهن ورد عن لبها، و فترت على نار هادئة فتتيرا، سكن وجع الأذن تقطيرا، و مع دهن بنفسج ينفع للسعال اليابس كثيرا. - حب الرمان الحامض اذا جففت في الشمس و دق للانعام، و ذر أو طبخ مع الطعام، منع الفضول أن تسيل على المعدة أو الأمعاء. - اذا نقع في ماء المزن و شرب، نفع من نفث الدم نفعا. - قشر الرمان اذا سحق و سف منه عشرة دراهم أخرج الدود، و اذا عجن بعسل، و ذلى به آثار الجدرى و غيرها أياما متواليه أذهبها و حصل المقصود. - اذا طبخ في ماء و تمضمض به قوى لثة الفم، و ان شربه أمسك استرسال البول، و اسهال البطن و انضم. - ان استنجى به قوى المعدة، و قطع ما انبعث من أفواه البواسير من الدم. - ان جلس فيه النساء نفع من النزف و سدده، أو الأطفال نفعهم من خروج المقعدة. - جلناره يشد اللثا، و يلزق الجراحات، و يتمضمض بطبيخه للثة التي تدمى كثيرا، و الأسنان المتحركات. - من ابتلع منه ثلاث حبات صغار لم يعرض له تلك السنة رمد. - أصل شجر الرمان اذا شرب طبيخه بنار موهجة، قتل حب القرع و أخرجه.

فسبحان من أوجده من العدم، و أودعه هذه المنافع والحكم. [صفحة ٤١] قال عبدالله بن البيطار المغربي: - جميع الرمان قابض، ولكن ليس الأ-كثر فيه القبض، لأن منه الحلو ومنه الحامض، و منه القابض، فيجب أن يكون كل نوع بحسب طبعه الغالب عليه. - حب الرمان أشد قبضا من عصارته، و أشد تجفيفا. - قشوره أكثر من ذلك قبضا و تجفيفا. - الرمان كله جيد الكيموس، جيد للمعدة، قليل الغذاء. - الحلو منه أطيب طعما من غيره من الرمان غير أنه يولد حرارة في المعدة و نفخا، لذا لا يصلح للمحمومين. - الحامض أنفع للمعدة الملتهبة. - ان عصر الرمان الحلو والحامض مع شحمهما، و شرب من عصيرهما مقدار نصف رطل مع قليل من السكر، أسهل المرة الصفراء، و قوى المعدة. - عصاره الرمان الحلو اذا شمس في قارورة حتى تغلظ، و اكتحل بها، أحدث البصر، و كلما عتقت كانت أجود. - عصاره الرمان الحلو والحامض اذا طبخا في اناء نحاس الى أن يشخا، و اكتحل بهما، أذهب الحكه، والجرب، والسلاق، و زادا في قوة البصر. - اذا أفرغت رمانة من حبها، و ملئت بدهن ورد، و فترت على نار هادئة، و قطر منه في الأذن، سكن وجعها. - قشر الرمان اذا جلس فيه النساء نفعهن من النزف، و اذا جلس فيه الأطفال نفعهم من خروج المقعدة. - الرب المتخذ من الرمان الحلو أو الحامض يقوى المعدة الحارة، و يقطع العطش والقيء والغثيان. - امتصاص الرمان الطرى و أخذ ربه اذا أخذه المسلول بالماء عند العطش رطب بدنه. - اذا شويت الرمانة الحلوة، و ضمدت بها العين الرمده سكن وجعها، و حط رمدها. - حب الرمان مع العسل يمنع القلاع. [صفحة ٤٢]

### الرمان في الطب الحديث

يحتوى ثمر الرمان الحلو على مواد سكرييه، و حامض الليمون، و رماد، و مواد بروتينية، و ألياف، و مواد عفصيه، و مواد مره، و مقادير قليلة من الحديد، والبوتاس، والفوسفور، والكبريت، والكلس، والمنغنيز. كما يحتوى على فيتامينات (أ) و (ب) و (ج). وصف الرمان بأنه: - مقو للقلب. - قابض. - طارد للدوده الشريطيه. - مفيد للزحار (الذنتارية)، و للدهن العصبى. - يكافح الأورام فى الغشاء المخاطى. - اذا شرب عصير الرمان مع الماء والسكر، أو مع الماء والعسل يكون مسهلا خفيفا، و هو ينظف مجارى التنفس والصدر، و يطهر الدم، و يشفى عسر الهضم. - اذا أكل الرمان مع المآكل الدسمة يهضمها، و يخلص الأمعاء من فضلات المآكل الغليظة. - قشور الرمان تفيد فى كثير من حالات الاسهال. - اذا غليت جذور الرمان بنسبه (٥٠ غ) فى ليتر ماء لمدة ربع ساعه و شرب من المغلى كوب، فى كل صباح، أسقط الدوده الوحيدة. [صفحة ٤٣]

### السفرجل

#### اشاره

جامع الأحاديث للشيخ الثقة أبى محمد جعفر بن أحمد القمى، قال: حدثنا محمد بن عبدالله، قال: حدثنا محمد بن الأشعث، عن موسى بن اسماعيل بن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: رائحة الأنبياء رائحة السفرجل. و رائحة الحور العين رائحة الآس. و رائحة الملائكه رائحة الورد. و رائحة ابنتى فاطمه الزهراء رائحة السفرجل والآس والورد. لا-بعث الله نبيا و لا وصيا الا وجد منه رائحة السفرجل، فكلوها و اطعموا حبالاكم، يحسن أولادكم. [٤٧]. عن أبى الحسن موسى بن جعفر عليه السلام قال: كسر رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم سفرجله و أطعم جعفر بن أبى طالب و قال له: كل، فانه يصفى اللون، و يحسن الولد. [٤٨]. عن أبى ابراهيم عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم لجعفر: يا جعفر كل السفرجل فانه يقوى القلب، و يشجع الجبان. [٤٩]. [صفحة ٤٤] الجعفریات: باسناده عن موسى بن جعفر، عن آباءه عليهم السلام، عن على بن أبى طالب عليه السلام، قال: كان جعفر بن أبى طالب عند رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم، فأهدى الى رسول الله صلى الله

عليه و آله وسلم سفرجله، فقطع منها قطعة فناولها جعفرًا، فأبى جعفر أن يأكلها، فقال له رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: خذها فكلها، فانها تذكى القلب، و تشجع الجبان. [٥٠].

### السفرجل فى طب أهل البيت

١- قال الامام الصادق عليه السلام: «السفرجل يحسن ماء الوجه، و يجم الفؤاد» ٢- قال عليه السلام: «من أكل سفرجله على الريق طاب ماؤه، و حسن ولده». ٣- قال عليه السلام: «أكل السفرجل قوة للقلب و ذكاء للفؤاد». ٤- عنه عليه السلام: «السفرجل يذهب بهم الحزين، كما تذهب اليد بعرق الجبين» ٥- عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: «أكل السفرجل يزيد فى قوة الرجل و يذهب بضعفه». ٦- عن طلحة بن زيد، قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن الحجامه يوم السبت؟ قال: «يضعف». قلت: انما علتى من ضعفى و قلته قوتى؟ قال: «فعليك بأكل السفرجل الحلو مع حبه؛ فانه يقوى الضعف، و يطيب المعدة و يزيكها». [صفحة ٦٥] ٧- عنه عليه السلام أنه قال: «ان فى السفرجل خصلة ليست فى سائر الفواكه». قلت: و ما ذاك يا ابن رسول الله؟ قال: يشجع الجبان، هذا والله من علم الأنبياء صلوات الله عليهم أجمعين». ٨- قال النبى صلى الله عليه و آله وسلم: «كل السفرجل، فانه يقوى القلب، و يشجع الجبان». ٩- قال أيضا صلى الله عليه و آله وسلم: «انه يجلو القلب، و يذهب بطخاء [٥١] الصدر، و يزيد فى العقل». ١٠- عن على عليه السلام: «السفرجل قوة القلب، و حياة الفؤاد، و يشجع الجبان». ١١- و فى الباقرى عليه السلام: «أنه يذهب بهم الحزين». ١٢- قال صلى الله عليه و آله وسلم أيضا: «رائحة الأنبياء رائحة السفرجل، و رائحة الحور العين الآس، و رائحة الملائكة الورد، و ما بعث الله نبيا الا أوجد منه ريح السفرجل». ١٣- عن الصادق عليه السلام: أنه نظر الى غلام جميل، فقال: «ينبغى أن يكون أبو هذا أكل سفرجلا ليلة الجماع». ١٤- قال النبى صلى الله عليه و آله وسلم: «كلوا السفرجل، فانه يجلو الفؤاد، و ما بعث الله نبيا الا أطعمه من سفرجل الجنة فيزيد فيه قوة أربعين رجلا». ١٥- قال صلى الله عليه و آله وسلم: «كلوا السفرجل، فانه يزيد فى الدهن، و يذهب بطخاء الصدر، و يحسن الولد». ١٦- قال صلى الله عليه و آله وسلم: «من أكل سفرجلا ثلاثة أيام على الريق، صفا ذهنه، و امتلأ جوفه حكمة و علما، و وقى من كيد ابليس و جنوده». ١٧- و فى رواية: «كلوا السفرجل؛ فان فيه ثلاث خصال». [صفحة ٦٦] قيل: و ما هى يا رسول الله؟ قال: «يجم الفؤاد [٥٢] و يسخى البخيل، و يشجع الجبان». ١٨- عنه صلى الله عليه و آله وسلم قال: «كلوا السفرجل و تهادوه بينكم، فانه يجلو البصر، و ينبت المودة فى القلب. و أطعموه حبالاكم، فانه يحسن أولادكم». و فى رواية: «يحسن أخلاق أولادكم». ١٩- عن الصادق عليه السلام قال: «من أكل السفرجل أجرى الله الحكمة على لسانه أربعين صباحا». ٢٠- قال النبى صلى الله عليه و آله وسلم: «كلوا السفرجل على الريق». ٢١- عن أبى عبد الله عليه السلام قال: «السفرجل يفرح المعدة و يشد الفؤاد، و ما بعث الله نبيا قط الا أكل السفرجل».

### السفرجل فى الطب العربى القديم

قال جلال الدين السيوطى: - السفرجل: فيه منافع و تقوية. - يقوى المعدة القابلة للفضول، و الشهوة الساقطة جدا للمأكول. - يسكن العطش و القيء و يدر، و ينفع من الدوسنطاويا و يقر. - يحبس النزف و العرق، و اذا دخل البطن على الطعام انطلق. - عصارته نافعة من الربو و انتصاب النفس، و اذا قطرت فى الأليل نفعت من حرقة البول الذى انحس، و لعابه يرطب ما فى قصبه الرئة من اليبس. - حبه ملين لا قبض فيه لمن شاء، و هو يمنع سيلان الفضول الى الأحشاء. ينفع الحلق من الخشونة، و يحدث فى قصبه الرئة ليونة. - دهنه نافع من النملة، و الشقاق، و من والقروح الجربة على الاطلاق، و من وجع الكلى و المثانة، و ما فى البول من الاحراق. [صفحة ٦٧] - مشويه يوضع على العين للحار من الأورام، و يحقن بطبيخه لتتو المعدة و الأرحام. - اذا أدمنت الحامل أكله كان ولدها حسن الصورة، و اذا وضع مطبوخه على الثدي الوارم من انعقاد اللبن أزال منه الضرورة. قال أبو الفضل حسن بن ابراهيم التفليسى: - أجود السفرجل الكبار اليبانغ، ينفع من القيء، و يدر البول، و يقوى المعدة الحارة، و يعقل الطبيعة اذا أكل قبل الطعام، و يلينها اذا أكل بعد الطعام، و غذاؤه

كثير، و ما أكل و هو غير نضيج فهو عسر الانحدار، يحبس الطبيعة بقوة. و قال ابن جزلة: السفرجل يدر البول، و هو يمنع سيلان الفضول الى الأحشاء، و عصارته تنفع من انصباب الربو و النفس، و رائحته تقوى الدماغ و القلب، و تقطع القيء و الغثيان.

### السفرجل فى الطب الحديث

يحتوى السفرجل على كثير من الأملاح الكلسية، و المواد الهضمية، و البروتين، و الألياف، و السكر، و المواد الدهنية، و البوتاس، و الفوسفور، و الكبريت، و الصودا، و الكلور، و الكلس. من خصائص السفرجل أنه يسكن، و يقوى، و يفتح الشهية، و يعالج المعدة و الكبد. يشفى الاسهال المزمن، و يقوى القلب، و يفيد المصابين بسل الأمعاء، و الصدر، و النزيف المعدى و المعوى، و يقوى الهضم و الأمعاء، و يمنع القيء، و يفيد الأطفال و الشيوخ، و يشفى من سيلان اللعاب، و من الزكام الشديد، و من سيلان المهبل، و فقد الشهية، و العجز الكبدى. أما برز السفرجل فسيتمعمل ملطفاً، و مغليه غسولا فى تشقق الجلد و الجروح، و البواسير، و الحروق. [صفحة ٦٨]

### قصب السكر

#### اشاره

مكارم الأخلاق: عنه عليه السلام قال: قصب السكر يفتح السدد، و لا داء فيه و لا غائلة. [٥٣]. عن الجعفریات، باسناده الى موسى الكاظم عليه السلام، عن جده صلى الله عليه و آله و سلم أنه نهى أن يتخلل بالقضب، و أن يستاك به. [٥٤]. عن الخصال، عنه عليه السلام قال: ثلاثة لا تضر منها: قصب السكر. [٥٥].

### قصب السكر فى الطب العربى القديم

قال عبدالله بن البيطار: - قصب السكر لطيف، ملائم للبدن، نافع من الخشونة التى تعرض فى الصدر، و الرئة و الحلق. - يجلو الرطوبة اللطيفة المتولدة فيها. - يدر البول، و يذهب بالحرقة الكائنة عند خروجه. - يليف الطبيعة. - ينفع من السعال. [صفحة ٦٩] - يقطع الالتهاب العارض فى المعدة برطوبته و لطافته. - ينقى المثانة. لكن قصب السكر يولد الرياح و ينفخ، لا سيما اذا أخذ بعده الطعام. و دفع ضرره: أن يمص و يشرب بعده من الماء الحار قليلا، أو يؤخذ بعود الزنجبيل المربى.

### قصب السكر فى الطب الحديث

يحتوى عصير السكر على (٨٣ درصد) ماء، و (١٥ درصد) سكر سكروز، و (٠ / ٨٠) سكر محول، و (٠ / ٤٥) رماد، و (٠ / ٥) بروتين، و (٠ / ٠٣) أجزاء ألياف، و (٠ / ١٠) دهن و شمع. و غيرها. و قد أجاد الأطباء بمنافع قصب السكر فقالوا: - حلاوة قصب السكر أقل من حلاوة العسل، و هو يفتح السدود، و ينقى المجارى، و تناوله يعطى الجسم ما يلزمه من طاقة. لكن الاكثار منه يضر الأمعاء، و يلهب المعدة. و هو يقوى الكبد، و العظام، و يسمن النحفاء، و يلين المعدة، و يدر البول. [صفحة ٧٠]

### العنب

#### اشاره

عن الخصال، عنه عليه السلام قال: ثلاثة لا تضر منها: العنب الرازقى، و قصب السكر، و التفاح اللبنانى. [٥٦].

## العنب في طب أهل البيت

١- قال الامام الصادق عليه السلام: «العنب يشد العصب، و يذهب النصب، و يطيب النفس». ٢- قال عليه السلام: «شكا نبي من الأنبياء الى الله تعالى الغم، فأمره بأكل العنب». ٣- قال الرسول صلى الله عليه و آله وسلم: «ربيع أمتي العنب والبطيخ». ٤- في الصادق عليه السلام: أن نوحا شكا الى الله تعالى الغم، فأوحى اليه: «كل العنب الأسود، فانه يذهب بالغم». ٥- قال الرسول صلى الله عليه و آله وسلم: «كل العنب حبة حبة؛ فانه أهنأ». ٦- عن علي عليه السلام قال: «أربعة نزلت من الجنة: العنب الرازقي، والرطب المشاني، والرمان الأمليسى، والتفاح الشعشعاني». ٧- كان علي بن الحسين عليه السلام يعجبه العنب، فكان يوما صائما، فلما أفطر كان أول ما جاء به العنب. أته أم ولد له بعنقود عنب، فوضعت بين يديه، فجاء سائل فدفعه اليه، فدمت أم ولده الى السائل فاشترته منه، ثم أتت به فوضعت بين يديه، فجاء سائل آخر فأعطاه اياه، ففعلت أم الولد مثل ذلك! ثم أتته به فوضعت بين يديه، فجاء سائل آخر فأعطاه، ففعلت أم الولد مثل ذلك، فلما كان في المرة الرابعة أكله». [صفحة ٧١] ٨- كان أمير المؤمنين عليه السلام يأكل الخبز بالعنب. ٩- قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «خير طعامكم الخبز، و خير فاكهتكم العنب». ١٠- عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: «العنب آدم و فاكهة و طعام و حلواء».

## العنب في الطب العربي القديم

قال عبدالله بن البيطار: - ما كان حديثا من العنب فانه يسهل البطن، و ينفع المعدة. - العنب جيد للمعدة، و منهض للشهوة، و يصلح للمرضى. - العنب الأبيض أحمد من الأسود اذا تساويا في سائر الصفات، من المائئة، والرقه، و الحلاوة. - المتروك من العنب بعد القطف يومين أو ثلاثة خير من المقطوف في يومه. - قشر العنب بادر يابس بطيء الهضم، و حشوه حار رطب، و حبه بارد يابس. و هو جيد الغذاء، موافق مقو للبدن، و هو شبيه التين في قلة الرادئة و كثرة الغذاء، و ان كان أقل غذاء منه. - المقطوف في الوقت منفخ، و النضيج أقل ضررا من غير النضيج. - فاذا لم يهضم العنب كان غذاؤه فجائيا. - غذاء العنب بحاله أكثر من غذاء عصيره، ولكن عصيره أسرع نفوذا و انحدارا. - العنب ينفخ قليلا، و يطلق البطن، و يخضب البطن سريعا، و يزيد في الانعاظ، و هو جيد للمعدة، و لا يفسد فيها كما تفسد سائر الفواكه، و هو معتدل، و أسخنه أحلاه. - الدم المتولد من العنب أصلح من الدم المتولد من الرطب. قال ابن جزلة: العنب يسمن بسرعة، و يولد دما جيدا، و ينفع الصدر والرئة. [صفحة ٧٢] و قال ديوسقوريدس: ان العنب يشفى من الحميات الحارة، و نزف الدم من الصدر، و الزنطارية، و أمراض الكبد. - أما عصير العنب فانه مطهر، و مدر للبول و ضد الحميات.

## العنب في الطب الحديث

من أهم و أعظم أنواع الفاكهة على الاطلاق، و يعتبر غذاء كاملا كالحليب، و من العسير علينا أن تحصي كل فوائده حتى أن بعض علماء التغذية يذهب الى التأكيد بأن في العنب خصائص لا توجد في الحليب. فهو أغنى الفواكه فائدة و مردودا، و له دور مهم و فعال في بناء الجسم و تقويته و الوقاية و العلاج من أمراض كثيرة. يؤكل على الطبيعة، عصيرا أو مجففا أو مريبات يصنع منه الخل و يستخرج من بذره الزيت المفيد، و أوراقه تؤكل نيئة أو مطبوخة مع الأرز و اللحم أو بدونه (قاطع) و هي لذيذة جدا. قيمته و محتوياته الغذائية: من العسير أن نحصى كل فوائده. فهو أغنى الفواكه بالفيتامينات خاصة A و C و فيتامين B٦ و B٢ و B١ و الثيامين و البوتاسيوم بمعدل ٦٣ درصد و يحوى: الكالسيوم، المنغنيز، الحديد، و الفوسفور، السيليس والألياف. و من حيث السكريات فهو في مقدمة الفواكه. و العنب سريع الهضم، مغذ جدا، فعال في الوقاية من الأمراض خاصة: حالات سوء الهضم، و الامساك، البواسير، الحصاة الكبدية و البولية و التسمم بالزئبق و الرصاص، السل الرئوى، الروماتيزم، ارتفاع ضغط الدم و المصابين بفقر الدم، و العصبيين، و نقص الكالسيوم،



والبدينين والالتهابات والدورة الدموية وللرياضيين لاستعادة قواهم و مرونة عضلاتهم. والعنب مفيد جدا، من القشرة الى البذرة، فالأولى تنظف الأمعاء و تنقى الدم من الحوامض والدهنيات والسموم والثانية تصنع منها زيتا ممتازا و مفيدا جدا. فلا حرج من الاكثار من تناوله، لكن الاعتدال هو الأفضل. يقول الدكتور «كارليه»: من الضروري اعطاء العنب للمصابين بفقر الدم، و في طور التفاهة، للمتسممين و المرهقين بالعمل». [ صفحة ٧٣ ] يمكن استعمال العنب على مدار السنة طازجا و عصيرا أو شرابا أو مجففا و هو «الزيب». و قد لاحظ الدكتور «ماكغادن» اختصاصى فى العلاج الطبيعى: «ان الاصابة بأمراض السرطان تكاد تكون معدومة فى المناطق التى يكثر فيها العنب، و استنتج أن للعنب أثرا حقيقيا فى الوقاية من السرطانات». و عصير العنب أغنى من عصير الفريز والبطيخ بالحديد والكالسيوم الذى يدخل فى تكوين العظام والأسنان، و يحتوى كميات كبيرة من السكريات السهلة الهضم والسريعة الامتصاص. و نشير الى أنه من الضرورى غسل العنب جيدا قبل تناوله، لأنه يرش دائما ببعض المواد الكيماوية المضرة بالصحة. العنب الأسود: مقوم ممتاز، بسبب المادة الملونة فيه. و يعمل بالعنب حمية لتنقية و تنظيف الجسم من السموم والبقايا، و ذلك بفضل خواصه المطهرة والمنظفة والمنعشة، و يكون ذلك لمدة ثلاثة أيام أو أسبوع و حسب المقدرة، على أن لا يؤخذ فى خلالها سوى العنب فقط والماء الصافى، هذه الحمية ضرورية لكل من بلغ الثلاثين و ما فوق و مرة فى السنة على الأقل. محتويات العنب فى ١٠٠ غرام محتويات: ماء - عنب نوع أميركى: ٨١ درصد - عنب أوروبى: ٨١ درصد محتويات: بروتين - عنب نوع أميركى: ٧ / ٠ غرام - عنب أوروبى: ٧ / ٠ غرام محتويات: مواد دهنية - عنب نوع أميركى: ٣ / ٠ غرام - عنب أوروبى: ٦ / ٠ غرام محتويات: سكريات - عنب نوع أميركى: ١٧ غرام - عنب أوروبى: ١٨ غرام محتويات: ألياف - عنب نوع أميركى: ٩ / ٠ غرام - عنب أوروبى: ٢ / ١ غرام محتويات: حراريات - عنب نوع أميركى: ٦٣ Cal - عنب أوروبى: ٧١ Cal [ صفحة ٧٧ ]

## الخضار والبقول

### الباذروج

#### اشاره

عن أيوب بن نوح قال: حدثنى من حضر أبا الحسن الأول على المائدة معه... فدعا بالباذروج فقال: انى أحب أن أستفتح به الطعام، فانه يفتح السدد، و يشهى الطعام، و يذهب بالسل، و ما أبالى اذا افتتحت به ما أكلت بعده من الطعام، فانى لا أخاف داء و لا غائلة. قال: فلما فرغنا من الغداء دعا به أرضا، و رأيتة يتبع ورقه على المائدة و يأكله، و يناولنى منه، و هو يقول: اختم به طعامك، فانه يمرى ما قبل، و يشهى ما بعد، و يذهب بالثقل، و يطيب الجشاء والنكهة. [٥٧].

### الباذروج فى طب أهل البيت

١- قال الرضا عليه السلام: «الباذروج لنا و الجرجير لبنى أمية، و حجامه الاثين لنا و الثلاثاء لبنى أمية». ٢- كان أمير المؤمنين على عليه السلام يعجبه الباذروج (الحوك). ٣- ذكر لرسول الله صلى الله عليه و آله وسلم الحوك و هو الباذروج، فقال: بقلتي و بقله الأنبياء قبلى، و انى لأحبها و أكلها، و انى أنظر الى شجرتها نابتة فى الجنة». ٤- عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «الحوك بقله الأنبياء، أما ان فيه ثمانى خصال: يمرى الطعام، و يفتح السدد، و يطيب النكهة، و يشهى الطعام، و يسهل الدم، و هو أمان من الجذام، و اذا استقرت فى جوف الانسان قمع الداء كله» ثم قال: «انه يزين به أهل الجنة موآندهم». [ صفحة ٧٨ ] ٥- قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «الحوك بقله طيبة، كأنى أراها نابتة فى الجنة، والجرجير بقله خبيثة كأنى أراها نابتة فى النار» ٦- قال صلى الله عليه و آله وسلم: «من أكل بقله الباذروج أمر الله عزوجل الملائكة يكتبون له الحسنات حتى يصبح». ٧- عن أبى عبدالله عليه السلام، قال: «كأنى أنظر الى

نبات الباذروج فى الجنة»، قلت: الهندباء؟ قال: «لا! بل الباذروج». ٨- كان أحب البقول الى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم الباذروج. ٩- سأل رجل أباعده الله عليه السلام عن البقول؟ و أنا عنده، فقال: «الباذروج لنا». ١٠- سئل أبوعبدالله عليه السلام عن الحوك [٥٨]؟ فقال: «محببة الى الناس، غير أنها تبخر والديدان تسرع اليها، وهى الباذروج؟».

### خواص الباذروج (الحوك) فى الطب القديم

- ينفع للتحليل والانضاج. - اذا تضمد به مع السويق و دهن الورد والخل نفع من الأورام الحارة. - اذا تضمد به وحده نفع من لسعة العقرب والتنين البحرى. - ماؤه يجلو البصر ويجفف الرطوبات السائلة الى العين. - بزره اذا شرب وافق من يتولد فى بدنه السوداء والصرع و من به عسر البول والنفخ. - اذا استنشق أحدث عطاسا كثيرا. والباذروج أيضا يفعل ذلك و ينبغى أن تغمض العين تغميضا شديدا فى الوقت الذى يعرض فيه العطاس. - جيد لقم المعدة و القلب و الخفقان و هو نافع من الغشى. - عصارته قطورا نافعة للرعاف و لا سيما بخل خمر و كافور فتيلة. [صفحة ٧٩] - أسكرجة من مائة تنفع من سوء النفس. - ماؤه جيد لنفث الدم. - يوضع على لسع الزنابير فينفعها. - اذا مضغه الانسان مضغا متتابعا فى وقت نزول الشمس برج الحمل سلمت أسنانه و لم توجهه أبدا فى تلك السنة البتة. - ان مضغ غصنه و دس فى الأذن الوجعة سكن وجعها. - عصارته قطورا نافع للرعاف، لا سيما بخل خمر و كافور فتيلة و يذهب بالطرش. - ينفع من ضربات العين ضمادا، و يحدث ظلمه البصر مأكولا- لغلظ رطوبته و تبخيرها، و عصارته تقوى البصر كحلا. - يقوى القلب جدا و يجفف الرئة و الصدر، و اسكرجة من مائة ينفع من سوء النفس، و ماؤه جيد للنفث الدموى، و يدر اللبن. - عسر الهضم سريع العفونة ردى للمعدة، و خصوصا ماء ورقه. - بزره ينفع من عسر البول. - يوضع على لسع الزنابير والعقارب و تنين البحر. - يحل ورم العين فى وقته، و يمنع النزلات والحمرة و الدمعة و الزكام طلاء. - يجفف القروح، و يحل عسر النفس و بلة المعدة، و أوجاع الصدر. - يقوى الشم لشدة فتح السدد، و ينفع من الطحال و ضعف الكبد الباردة. - يفتت الحصى و يدر، و يمنع السموم مطلقا. - ينضج الدبيلات و يقطع الرعاف و خصوصا مع الخل والكافور. - اذا مضغ يوم نزول الحمل، أمن من وجع الأسنان سنة. - شربته، الى ثلاثة، و من مائة الى عشرة. [صفحة ٨٠]

### الباذنجان

#### اشاره

عن الحسين بن أبى غندر، عن أبى الحسن موسى، و أبى الحسن الرضا عليه السلام أنهما قالوا: الباذنجان عند جذاذ النخل لاداء فيه. [٥٩]. عن مكارم الأخلاق و فيه: ثم أتى بلحم مقلو فيه باذنجان فقال عليه السلام: كلو بسم الله الرحمن الرحيم، فان هذا طعام كان يعجب الحسن بن على. [٦٠].

### الباذنجان فى طب أهل البيت

١- قال الامام على الهادى عليه السلام لبعض مواليه: «أقل لنا من البصل، و أكثر لنا من الباذنجان». فقال له: مستفهما: «الباذنجان». قال: «نعم! الباذنجان جامع الطعم، منقى الداء، صالح للطبيعة، منصف فى أحواله، صالح للشيوخ و الشباب، معتدل فى حرارته و برودته، حار فى مكان الحرارة و بارد فى مكان البرودة». ٢- قال الصادق عليه السلام: «الباذنجان جيد للمرة السوداء». ٣- قال على الهادى عليه السلام لبعض قهارمته [٦١]: «استكثر لنا من الباذنجان: [صفحة ٨١] فانه حار فى وقت الحرارة و بارد فى وقت البرودة، معتدل فى الأوقات كلها، جيد على كل حال». ٤- قال الصادق عليه السلام: «عليكم بالباذنجان البورانى؛ فهو سفاء يؤمن من البرص، و كذا المقلى

بالزيت». ٥- قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «كلوا الباذنجان، فانها شجرة رأيتها في جنه المأوى، شهدت الله بالحق ولى بالنبوه و لعلى بالولايه، فمن أكلها على أنها داء كانت داء، و من أكلها على أنها دواء كانت دواء». ٦- عن الصادق عليه السلام قال: «أكثرنا من الباذنجان عند جذاذ النخل [٦٢]، فانه شفاء من كل داء، و يزيد في بهاء الوجه، و يلين العروق، و يزيد في ماء الصلب». ٧- عن الصادق عليه السلام قال: «روى أنه كان بين يدي على بن الحسين عليه السلام باذنجان مقلو بالزيت و عينه رمده و هو يأكل منه»: قال الراوى: قلت له: يا ابن رسول الله! تأكل من هذا و هو نار؟ فقال: «ان أبى حدثنى، عن جدى قال: الباذنجان من شحمه الأرض، و هو طيب فى كل شىء يقع فيه». ٨- قال الامام الصادق عليه السلام: «كلوا الباذنجان فانه جيد للمره السوداء و لا يضر الصفراء، كلوا الباذنجان فانه يذهب الداء و لا- داء فيه». ٩- قال أبو عبدالله عليه السلام: «كلوا الباذنجان فانه شفاء من كل داء». ١٠- عن الرضا عليه السلام أنه كان يقول لبعض قهارمته: «استكثروا لنا من الباذنجان؛ فانه حار فى وقت البرد، بارد فى وقت الحر، معتدل فى الأوقات كلها، جيد فى كل حال». ١١- كان النبى عليه السلام فى دار جابر، فقدم اليه الباذنجان، فجعل يأكل؛ فقال جابر: ان فيه الحراره! فقال: «يا جابر مه! انها أول شجرة آمنت بالله، اقلوه و انضجوه، و زيتوه، و لينوه، فانه يزيد الحكمة». ١٢- قال أبو عبدالله عليه السلام: «اذا أدرك الرطب، و نضج العنب، ذهب ضرر الباذنجان». [ صفحه ٨٢ ]

## الباذنجان فى الطب العربى القديم

### اشاره

قال عبدالله بن البيطار المغربى: - الباذنجان: جيد للمعدة التى تقىء الطعام. - ردىء للرأس و العين. - يولد دما أسود يسير المقدار حارا، يتولد عنه القوابى، و البواسير، و الرمد، و الأمراض السوداويه. - يفتح سدد الكبد و الطحال. - اذا سلق ثم قلى ذهب عنه حدته و حرافته، و تبقى حده الباذنجان و حرافته فى المشوى. - المطبوخ من الباذنجان بالخل أوفق للمحرورين، و أصحاب الأكباد الحاره الغليظه، و ينفعهم نفعاً بينا. - سحق أقماع الباذنجان المجففه فى الظل طلاء نافع للبواسير، بعد أن يدهن بدهن مسخن. - ليس للباذنجان نسبة الى عقل و اطلاق البطن، لكنها اذا طبخت فى الدهن أطلقت، و فى الخل عقلت. قيل: الباذنجان يفتح سدد الكبد، و الطحال المتولده عن المره الصفراء.

## ضرر الباذنجان

- يولد الصفراء، و يثير البلغم، و يتولد منه الأمراض السوداويه مثل: القوابى، و الكلف، و السرطان، و داء الفبل.

## دفع ضرر الباذنجان

أن يقشر، و ينقع بالماء و الملح، و يغير عنه الماء ثلاث دفعات. ثم يطبخ باللحم. قال الحسين بن على ابن سينا: - الحديث من الباذنجان أسلم، و العتيق ردىء. - يولد السوداء، و يولد السدد، و يفسد اللون، و يسود البشرة، و يصفر اللون. [ صفحه ٨٣ ] - ما كان من الباذنجان صغيراً فكله قشر، يورث الكلف، و يولد السرطانات و الجذام، و يولد الصرع و السدد، و يدثر الفم، الا المطبوخ فى الخل فانه ربما فتح السدد.

## الباذنجان فى الطب الحديث

### اشاره

الباذنجان طيب المذاق، شائع الاستعمال، يتناوله جميع الناس بمختلف طبقاتهم، و اليهم نسوق ما يحويه هذا النوع من الطعام:

### الفرق بين الباذنجان الأسود و الباذنجان الأبيض

الباذنجان الأبيض: الجزء الصالح للأكل: ٤٠,٥ الماء: ٩١,٥٦ البروتين: ٠,٩٦ المواد الدهنية: ٠,٠٧ مادات الفحم: ٥,٠٨ الألياف: ١,٦٨ الرماد: ٠,٦٥ الباذنجان الأسود: الجزء الصالح للأكل: ٩١ الماء: ٩٢ البروتين: ١,٦٠ المواد الدهنية: ٠,١٠ مادات الفحم: ٤,٤٠ الألياف: ١,٤٠ الرماد: ٠,٥ ليس في الباذنجان قيمة غذائية كبيرة، و هو يختلف باختلاف نوعه، و ما اذا كان بلديا أو أفرنجيا. [صفحة ٨٤] لكن الباذنجان صالح لذوى المعدة القوية، و الهضم الجيد، و هو يدر البول، فينصح بأكله مسلوقا رغم أن السلق يعطيه طعما مرا، و رائحة غير مقبولة. و المشوى من الباذنجان جيد للمعدة، أما المقلو منه يصبح ثقيلًا- على المعدة. و ينصح بالامتناع عن أكل الباذنجان للمصابين بالسمنة، و التهاب الكلى، و المغص المعوى، و عسر الهضم، و داء الصرع، و الروماتيزم، و الأطفال، و النساء الحاملات. يمتاز قشر الباذنجان بأنه يحوى على كميات قليلة من فيتامين (أ) و فيتامين (ج)، و مقادير ضئيلة من الكبريت، و الفوسفور، و الحديد، و الكلس، و البوتاس، و البروتين، و الدسم، و النشويات. لذا فالأفضل أن يؤكل الباذنجان بقشره، ذلك أن الفيتامينات موجودة فى القشرة أكثر من اللب. كذلك يجب أن يؤكل الباذنجان ناضجا جدا لأن الفج منه يحوى سما. و تمتاز أوراق الباذنجان بأنها تزيل آلام الحروق، و الخراجات، و البواسير، و القوباء اذا عمل منها كمادات. و عليك أن تختار الباذنجان أن تختار منه الثقيل الوزن، و ذا الجلد السوى اللماع، و الجسم الصلب فى اللمس. أما الباذنجان ذو الجلد الكامد، و الجسم الرخز فانه سىء، يحدث اضطرابا و نعمة فى الأمعاء. [صفحة ٨٥]

### البصل

#### اشاره

عن عمر بن أبى حسنة الجمال، قال: شكوت الى أبى الحسن عليه السلام قلة الولد، فقال: استغفر الله و كل البيض بالبصل [٦٣]. عن على بن جعفر، عن أخيه عليه السلام قال: سألته عن الثوم و البصل يجعل فى الدواء قبل أن يطبخ. قال: لا بأس به [٦٤]. عن على بن جعفر، عن أخيه موسى عليه السلام، قال: سألته عن أكل الثوم و البصل بالخل. قال: لا بأس. [٦٥].

### البصل فى طب أهل البيت

١- عن النبى صلى الله عليه و آله وسلم قال: «إذا ادخلتم بلدة وبيئها و خفتم و بآها فعليكم ببصلها فانه يجلى البصر، و ينقى الشعر، و يزيد فى ماء الصلب، و يزيد فى الخطا (الخطى) و يذهب بالحمى». و هو السواد فى الوجه و الاعياء أيضا. ٢- قال الصادق عليه السلام: «البصل يطيب الفم، و يشد الظهر، و يرق البشرة». [صفحة ٨٦] ٣- ذكر أبو عبد الله عليه السلام البصل فقال: «يطيب النكهة، و يذهب بالبلغم، و يزيد فى الجماع». ٤- قال أبو عبد الله عليه السلام: «البصل يذهب بالنصب، و يشد العصب، و يزيد فى الخطى و يزيد فى الماء، و يذهب بالحمى». ٥- عن أبى عبد الله عليه السلام قال: «البصل يطيب النهكة و يشد الظهر و يرق البشرة». ٦- قال رجل لأبى عبد الله الصادق عليه السلام: سيدى! انى أشتري الجوارى و أحب أن تعلمنى شيئا أتقوى به عليهن؟ فقال عليه السلام: «خذ البصل الأبيض فقطعه و أقله بالزيت، ثم خذ بيضا و انفضه فى ظرف و ذر عليه شيئا من الملح، ثم أكبه على البصل و الزيت و أقله و كل منه». فقال الرجل: ففعلته، فكنت لا أريد منهن شيئا الا نلته. ٧- قال النبى صلى الله عليه و آله وسلم: «إذا دخلتم بلادا فكلوا من بصلها يطرده عنكم و بآها». ٨- عن الصادق عليه السلام أنه سئل عن أكل البصل؟ فقال: «لا بأس به توأبلا فى القدر، لا بأس أن تتداوى بالثوم. ولكن اذا

أكلت ذلك فلا تخرج الى المسجد» ٩- عن الصادق عليه السلام قال: «البصل يذهب بالنصب، ويشد العصب، ويزيد في الماء، ويزيد في الخطي، و يذهب بالحمى». ١٠- قال الصادق عليه السلام: «في البصل ثلاث خصال: يطيب النكهة، ويشد اللثة، ويزيد في الجماع». ١١- عن الباقر عليه السلام أنه قال: «انا لناكل الثوم، والبصل، والكراث» ١٢- عن أبي عبدالله عليه السلام، أنه سئل عن أكل الثوم والبصل والكراث؟ فقال: «لا بأس بأكله نيا و في القدور، ولا بأس بأن يتداوى، بالثوم، ولكن اذا أكل ذلك فلا يخرج الى المسجد. [ صفحة ٨٧]

### البصل في الطب العربي القديم

قال الحسين بن علي (ابن سينا): - البصل: ملطف مقطع، و خصوصا المأكول، و فيه مع قبض له جلاء و تفتيح قوى، و فيه نفخ، و فيه جذب الدم الى الخارج، فهو محمر للجلد، ولا يتولد من غير المطبوخ منه غذاء يعتد به. - البصل المأكول خاصة ينفع من ضرر المياه، و مما يذهب رائحته اذا رمى ثقله. - البصل يحمر الوجه، و بزره يذهب بالبهق، و يذلك به حول موضع داء الثعلب فينفع جدا، و هو بالملح يقلع الثآليل. - ماء البصل ينفع القروح الوسخة، و ينفع مع شحم الدجاج. - اذا استعط بماء البصل نقي الرأس، و يقطر في الأذن لتقل الرأس و الطنين و القيح في الأذنين، و الماء. - ماء البصل مع العسل ينفع من الخناق. - البرى من البصل عسر الهضم و منه نوع منه يهيج القيء، و المأكول منه لمرارة يقوى المعدة الضعيفة، و يشهى، و المطبوخ مرتين كثير الغذاء معطش، و ينفع من اليرقان. - جميع أنواع البصل تفتح أفواه البواسير. - البصل يهيج الباه. - البصل يدر الطمث، و يلين الطبيعة. - ينفع البصل من عضه الكلب الكلب اذا نزل عليها ماؤه بملح و سذاب. - البصل المأكول يدفع ريح السموم. قال داود بن عمر الأنطاكي: - البصل الأبيض هو أجوده خصوصا المستطيل، و الأحمر هو أردؤه سيما اذا استدار. - يقطع الأخلاط اللزجة، و يفتح السدد، و يقوى الشهوتين خصوصا [ صفحة ٨٨] المطبوخ في اللحم، و يذهب اليرقان و الطحال، و يدر البول، و الحيض، و يفتت الحصى. - ماء البصل ينفع الدماغ سعوطا، و يقطع الدمعة و الحكمة و الجرب كحلا. - اذا ذلك به البدن حسن اللون جدا، و حمرة، و أذهب أوساخه. - عصارتة تنقى الأذن و السمع، و هو يسخن و يجفف الخلط الغليظ. و يصلح الأظفار لطوخوا، و أكله في الصيف يصدع، و يضر المحرورين مطلقا، و الاكثار منه يهيج القيء. - البصل الأبيض اذا علق على الفخذ قوى الجماع. و البرى منه أشد نفعاً في العين و الأذن، و كلما عتق كان أجود خصوصا لداء الثعلب. و قال عبدالرحمن بن علي بن الجوزي: البصل: يفتق الشهوة، و يهيج الباه، و ينفع من تغير المياه، و يزيد في المنى، و يحسن اللون، و يقطع البلغم. و قال محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي (ابن قيم الجوزية): - البصل: يدفع ريح السموم، و يقوى المعدة، و يجلو المعدة. - بزر البصل يذهب البصل، و يذلك به حول داء الثعلب فينفع جدا، و هو بالملح يقلع الثآليل. - اذا شمه من شرب دواء مسهلا منعه من القيء و الغثيان، و أذهب رائحة ذلك الدواء. و أما ضرره: فانه يورث الشقيقة، و يصدع الرأس، و يولد أرياحا، و يظلم البصر، و كثرة أكله تورث النسيان، و يفسد العقل، يغير رائحة الفم و النكهة، و يؤذى الجليس.

### البصل في الطب الحديث

في القرن الميلادي الأول تحمس (ديويسكوريد) لفوائد البصل الجمة، و في القرون الوسطى نسبت الى البصل القدرة على الوقاية من الطاعون و الشفاء منه، [ صفحة ٨٩] و خلال الأجيال المتعاقبة جعلت منه الفتوحات المدنية و القارية ترياقا حقيقيا يشفى من أمراض العظام، و الدماغ، و العضلات، و القلب، و مجمل الجهاز العصبي، و الربو، و السكري، و التهاب القصبات، و التهاب اللوزتين، و فقر الدم، و عسر الهضم، و القرحة المعوية، و الزكام، و بحة الصوت، و الاضطرابات المعوية، و الكولسترول، و الدهنيات في الدم. و من هنا كان القول المأثور: «الأرض التي تصلها كل بصلها». و يحتوي البصل على المواد التالية: تسلسل: ١- المادة: مواد بروتينية - النسبة: بنسبة ضئيلة تسلسل: ٢- المادة: مواد دهنية - النسبة: بنسبة ضئيلة تسلسل: ٣- المادة: بوتاسيوم - النسبة: ١٢٠ ملغراما درصد تسلسل: ٤- المادة:

صوديوم - النسبة: ١٠ ملغرامات درصد تسلسل: ٥ - المادة: كلور - النسبة: ٢٥ ملغراما درصد تسلسل: ٦ - المادة: فوسفات - النسبة: ٤٠ ملغراما درصد تسلسل: ٧ - المادة: كبريت - النسبة: ٥١ ملغراما درصد تسلسل: ٨ - المادة: كالسيوم - النسبة: ٢٧ ملغراما درصد تسلسل: ٩ - المادة: فيتامين A - النسبة: ٤٠ وحدة دولية درصد تسلسل: ١٠ - المادة: فيتامين C - النسبة: ١٠ ملغرامات درصد تسلسل: ١١ - المادة: فيتامين E - النسبة: ٢٦ / ٠ ملغراما درصد أما قيمة المائة غرام من البصل فانها تعطى ٣٥ كالورى. [ صفحة ٩٠ ] الحالات المرضية التي يعطى فيها البصل: أهم هذه الحالات هي: ١- الوقاية من الأمراض الانتانية. ٢- الرشح والزكام. ٣- النزلة الوافدة. ٤- التهاب اللوزتين. ٥- بحه الصوت. ٦- التهاب الحنجرة والقصبات. ٧- السكرى. ٨- عسر الهضم. ٩- تساقط الشعر. ١٠- قرحة المعدة. ١١- الربو. ١٢- ارتفاع معدل الكولسترول فى الدم. ١٣- زيادة الدهون فى الدم. ١٤- أمراض القلب. ١٥- أمراض العظام. ١٦- أمراض العضلات. ١٧- لادرار البول. ١٨- لمنع تخثر الدم.

### التداوى بالبصل

١- البصل والجنس: لتقوية الجنس عليك اتباع الوصفة التالية: المقادير: ٢٢٠ غ من البصل. ٢٠٠ غ من العسل. [ صفحة ٩١ ] طريقة الاستعمال: - امزج الكمية المذكورة أعلاه مزجا جيدا بحيث تصبح كالتراب. - تناول من هذا المسحوق ملعقة كبيرة على الريق و عند الظهر، وعند المساء. ٢- تغيث العين: لازالة تغيث العين عليك اتباع الوصفة التالية: المقادير: ٥٥ غ من العسل. ٢٥ غ من عصير البصل. طريقة الاستعمال: - امزج المواد المذكورة أعلاه مزجا جيدا. - يقطر فى العين نقطة واحدة فى العين صباحا و مساء. ٣- ادرار البول: يستعمل نيذ البصل لادارا البول و معالجة انصباب السوائل فى تجاويف الجسم (كيس القلب، البلورا، التجويف البطنى)، و يعمل النيذ على الشكل التالى: المقادير: ٣٠٠ غ من البصل الغض. ٦٠٠ غ من النيذ الأبيض. ١٠٠ غ من العسل. طريقة الاستعمال - تنفع الكمية المذكورة أعلاه، و تخض خضا جيدا قبل الاستعمال، و يعطى منه ملعقة كبيرة (١٥٠ - ١٠٠ غ) فى اليوم. البصل فوائده تفوق التفاح: - ان البصل يقوى المعدة. - انه يشهى الطعام. - انه ينفع اليرقان. [ صفحة ٩٢ ] - انه يفتح البواسير. - انه يهيج الباه. - انه يلين الطبيعة. - انه ينفع من ريح السموم. - انه يقوى المعدة. - ان المشوى من البصل صالح للسعال و خشونة الصدر. - انه ينفع من الغثى الكائن فى الصفراء، أو البلغم و يسكنها. - انه ينفع فى حالات تشمع الكبد والاستسقاء، و تورم الساقين وانتفاخ البطن، و بعض أمراض القلب، وانصبابات الجنب. - ان وجبة مؤلفة من البصل والخبز والبقول والبندورة لأغنى بكثير من وجبة مؤلفة من اللحوم والشحوم. - و ان البصل يقى من الأمراض الانتانية. - انه يداوى النزلة الوافدة. - انه يداوى التهاب اللوزتين. - انه يشفى التهاب الحنجرة والقصبات. - انه يداوى مرض السكرى. - انه علاج فعال لعسر الهضم. - انه يمنع من تساقط الشعر. انه يشفى قرحة المعدة. - انه يداوى الربو. - انه علاج لارتفاع معدل الكولسترول فى الدم، - انه علاج لزيادة الدهون فى الدم. - انه علاج فعال لمرض القلب. - انه يمنع الدم من التخثر و تكوين الجلطات الدموية التى تسبب الذبحة القلبية. [ صفحة ٩٣ ] - انه يشفى من أمراض العظام. انه شفاء لأمراض العضلات. - انه يفيد الكلى والمثانة. - انه شفاء فعال لمكافحة السرطان. - ان البصل يفوق التفاح فائدة. - ان فى البصل ما عشرين ضعفا من الكالسيوم الموجود فى التفاح. - ان فى البصل ضعف ما فى التفاح من الفوسفور. - ان فى البصل ثلاثة أضعاف ما فيه من فيتامين (أ) والحديد. - ان خمائر البصل تفيد فى الاستسقاء. - ان هذه الخمائر تفيد فى تشمع الكبد، و انتفاخ البطن، و تورم الساقين. - ان البصل اذا أكل نيئا يشفى من الزحر البولى. البصل، يؤكل نيئا أو مطبوخا، طازجا أو يابسا، البصل الأحمر أكثر حلاوة من غيره. لتلافى رائحته و رائحة الثوم شقيقه، نمضغ بضعة عروق بقدونس طازج أو بضع حبات بن، أو قليلا من النعناع فتزول الرائحة، و يسمى البصل: «ديناميت الجسم». أما الثوم فسفرد له بحثا خاصا لعظيم فائدته و قيمته الغذائية و الطبية الوقائية والعلاجية. قيمته الغذائية و محتوياته: فوائده كذاء و دواء لا تحصى. فهو مدر للبول، مغذ، ومشه، و قديما كان يوضع على باب جحر الحية لمنعها من الخروج. و هو قاتل فعال للجراثيم والطفيليات. و قد جعله بعض العلماء أكبر قيمة غذائية من التفاح، فهو يحوى من الكالسيوم عشرين ضعفا ما

يحيوه التفاح، و من الفسفور ضعف ما فى التفاح، أما من الحديد والفيتامين A فيحوى ثلاثة أضعاف التفاح. و هو يحوى فيتامين B٦ والبوتاسيوم والمعادن. - و يحتوى البصل على الكبريت و فيتامين C والغلوكونين (Glukonin) التى تعادل فى أهميتها الأنسولين فى تحديد نسبة السكر فى الدم. [ صفحة ٩٤ ] - و يحوى أيضا عناصر تؤثر على القلب والشرايين والدورة الدموية، و على عناصر مليئة و مقوية للأعصاب والهرمونات الجنسية. - مفيد جدا فى مرض تشمع الكبد و تورم الساقين و أمراض القلب، لكن هذه العناصر تتلف بتأثير الحرارة. فمن الأفضل والصحى معا تناول البصل نيئا. و اذا كان لا بد من طبخه فلتكن النار خفيفة و هادئة. - والبصل لا يحتوى على النشويات من هنا امكان المصابين بالسكرى تناوله دون خوف، بل بالعكس فهو ضرورى لهم لأن فيه مادة الغلوكونين التى تحدد نسبة السكرى فى الدم. - و للبصل قوة وقائية وشفائية كبيرة فى حالة تضخم البروستات، و معالجة الكريب، و طفيليات الأمعاء والحصى البولية والاسهال والروماتيزم، و مهيج للشهوة الجنسية (Aphrodisiaque)، و منق للدم و يعطى لونا جميلا لوجوه النساء. ولازاله الرائحة الناتجة عنه، نمضغ قليلا من البقدونس الطازج أو من حب البن المحمص (حب القهوة). والبصل مزيل لزال (Uree) والملح (Sodium) من الجسم و يزيل وجع عرق النساء (Sciaticque) بفركه ببصلة مقطعة، و ينشط التعرق (Transpiration) و عصير البصل فعال جدا ضد الرشح والذبحه (Angine). - و باختصار فالبصل، منشط و مقو، مدر للبول، طارد للديدان مقاوم للعدوى، مضاد لصفرة الأسنان (Antiscorbutique) و ضد داء المفاصل و مضاد للجراثيم (Antibiotique)، مقاوم للتيفويد، وله تأثير ضد ارتفاع السكرى فيخفضه، و فعال ضد ال Scarlatine والجلطات الدموية و بالتالى مقاوم لأمراض القلب و تصلب الشرايين، هكذا يكون هو والثوم فى رأس قائمة الخضار الصحية. [ صفحة ٩٥ ]

## الثوم

### اشاره

عن على بن جعفر قال: سألته عن الثوم و البصل يجعل فى الدواء قبل أن يطبخ. قال: لا بأس. سألته عن أكل الثوم و البصل بالخل. قال: لا بأس. [٤٤].

## الثوم فى طب أهل البيت

### اشاره

١- قال الرسول صلى الله عليه و آله وسلم: «كلوا الثوم؛ فان فيها شفاء من سبعين داء». ٢- عن الرضا عليه السلام قال: «و من أراد ألا يصيبه فى بدنه فليأكل الثوم سبعة أيام مرة». ٣- قال عليه السلام: «من أراد أن يذهب بالريح الباردة، فعليه بالحقنة، و الأدهان اللينة على الجسد؛ و عليه بالتكميد بالماء الحار فى الأبنز». [٤٧]. ٤- قال الامام على عليه السلام: «تداووا بالثوم، ولكن لا- تخرجوا الى المسجد». ٥- قال النبى صلى الله عليه و آله وسلم: كلوا الثوم فانه شفاء من سبعين داء». ٦- سئل الصادق عليه السلام عن أكل الثوم؟ قال: «لا بأس بأكله بالقدر، ولكن اذا كان كذلك فلا يخرج الى المسجد». [ صفحة ٩٦ ] قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: كلوا الثوم و تداووا به، فان فيه شفاء من سبعين داء». ٨- قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: يا على! كل الثوم، فلولا- أنى أناجى الملك لأكلته». ٩- عن على عليه السلام قال: «لا يصلح أكل الثوم الا مطبوخا». ١٠- عن أبى عبدالله عليه السلام قال: سئل عن أكل الثوم و البصل و الكراث؟ فقال: «بأس بأكله نيا و فى القدر، و لا- بأس بأن يتداوى بالثوم ولكن اذا أكل ذلك أحدكم فلا يخرج الى المسجد».

## الثوم فى وصفة صينية

تاريخ الوصفه و فوائدها: - اكتشفت هذه الوصفه اللجنه الدوليه التابعه للأمم المتحده فى منطقه (أوتريف ٥٦١٧) بالتييت عام ١٩٢ م. ترجمت هذه الوصفه الى جميع لغات العالم، و يعود تاريخها الى ٤٠٠٠ / ٥٠٠٠ سنه قبل الميلاد. تذوب هذه الوصفه كل أنواع الدهون و الكلس المرصب، و تحسن عمليه الاستقلاب فى الدم، كما تزيد فى مرونة الشرايين و الأورده، و بذلك تقى من الأمراض التالية: ١- ارتفاع ضغط الدم. ٢- احتشاء عضله القلب (الجلطه). ٣- التصلب (التصلب المرضى، أو التصلب الناتج عن تغير و زياده سماكه ألياف النسيج العام، مثلا: الشرايين، الكبد، و الأعضاء ذات الافراز الداخلى فى الجملة العصبية المركزيه). ٤- تحسن البصر، و تقضى على اضطرابات الرؤيه. عند الالتزام بهذه الوصفه و المحافظه على تطبيقها يتجدد شباب الانسان بمقدار ستة عشر عاما. [ صفحه ٩٧ ]

## تركيب الوصفه

- يقشر ٣٥٠ غراما من الثوم، و بعد أن يهرس أو يفق يوضع فى وعاء من الفخار (أقطر ميز ضغط) و يضاف اليه ٢٠٠ غراما من خل عيار ٩٥ درصد، و يحرك جيدا، ثم يغلق الوعاء اغلاقا جيدا، و يوضع بعدها فى مكان مظلم و بارد (فى البراد بعد لفه بكيس أسود) لمدة عشر أيام. بعدها يصفى السائل اللزج الناتج عن التصفيه ثانية فى زجاجة ملونه و يوضع فى البراد لمدة ثلاثة أيام أخرى. بعدها يبدأ التأثير الدوائى للثوم. يؤخذ هذا الدواء دوما مع ٥ غرامات من الحليب (مقدار ملعقه). اليوم: الأول - الفطور: ١ - الغذاء: ٢ - العشاء: ٣ - مجموع النقاط: ٦ اليوم: الثانى - الفطور: ٤ - الغذاء: ٥ - العشاء: ٦ - مجموع النقاط: ١٥ اليوم: الثالث - الفطور: ٧ - الغذاء: ٦ - العشاء: ٩ - مجموع النقاط: ٢٤ اليوم: الرابع - الفطور: ١٠ - الغذاء: ١١ - العشاء: ١٢ - مجموع النقاط: ٣٥ اليوم: الخامس - الفطور: ١٣ - الغذاء: ١٤ - العشاء: ١٥ - مجموع النقاط: ٤٢ اليوم: السادس - الفطور: ١٦ - الغذاء: ١٤ - العشاء: ١٣ - مجموع النقاط: ٤٣ اليوم: السابع - الفطور: ١٢ - الغذاء: ١١ - العشاء: ١٣ - مجموع النقاط: ٣٦ اليوم: الثامن - الفطور: ٩ - الغذاء: ٦ - العشاء: ٧ - مجموع النقاط: ٢٤ اليوم: التاسع - الفطور: ٦ - الغذاء: ٥ - العشاء: ٤ - مجموع النقاط: ١٥ اليوم: العاشر - الفطور: ٣ - الغذاء: ٢ - العشاء: ١ - مجموع النقاط: ٦ اليوم: الحادى عشر - الفطور: ١٥ - الغذاء: ٢٥ - العشاء: ٢٥ - مجموع النقاط: ٦٥ اليوم: الثانى عشر - الفطور: ٢٥ - الغذاء: ٢٥ - العشاء: ٢٥ - مجموع النقاط: ٧٥ [ صفحه ٩٨ ] تؤخذ الدمغات متساويه بعد اليوم الثانى عشر، و فى كل مره (٢٥) نقطه حتى انتهاء الكميه. ملاحظه: - يسمح باستعمال هذه الوصفه مره ثانية بعد مضى خمس سنوات و ليس قبلا. محتويات الوصفه: ١- ١ / ٠ - ٣ / ٠ درصد زيت أثيرى - ألين ٢ Alin - سستين سلفوكسيد ٣. cystein Sulfoxide - خمائر Flovone. ٤- فيتامينات. A, Bi, B٢, ٥Bi٢- نوع من مركبات الأنسولين المشكله من ٣٨ من جزئيات سكر الفاكهه. - Sinistrin ٥. Cholin - Adenosin - مواد حاويه على الرودان ٦. Rhadan - آثار من العناصر التاليه: المغنيسيوم، الحديد، القصدير، المنغنيز، البورون، الكالسيوم، الكوبالت. ٧- ماده مضاد حيوى لا تحتوى على الكبريت تسمى كاربيسون Carbicin.

## التداوى بالثوم

### ارتفاع الضغط

فى حالات ارتفاع الضغط يؤخذ فصان من الثوم صباحا، لمدة ثلاثة أيام.

## الاسهال



فى حالة الاسهال الحاد، تؤخذ الكميات التالية: المقادير: ٢٠٠ غ ثوم. ٢٠٠ غ ماء. ٢٠٠ غ سكر. طريقة الاستعمال: تمزج هذه الكمية مزجا جيدا و يؤكل منها صباحا و مساء، و هذه الوصفة علاج رائع لأوجاع المعدة و الأمعاء الناجمة عن الاسهال. [ صفحة ٩٩ ]

### الدودة الوحيدة

لطرذ الدودة الوحيدة، يؤخذ رأس ثوم كبير فيقشر، و تبشر فصوصه، ثم تغلى مدة عشرين دقيقة. يؤخذ المنقوع صباحا على الريق. يمتنع عن تناول الطعام حتى الظهيرة. تكرر هذه الوصفة حتى يتم طرد الدودة.

### السعال الديكى

اذا سحق الثوم و دهن به أسفل الرجلين أو العمود الفقري أفاد فى حالة السعال الديكى. كما يفيد أيضا فى علاج مسامير الأرجل دهنا.

### طرد الديدان

ان الكبار الذين يشكون من وجود الديدان فى أمعائهم اليهم الطريقة التالية: المقادير: ٢٥ سن ثوم. ١ كأس من الحليب أو الماء طريقة الاستعمال: تغلى الكمية المذكورة على النار و تؤخذ صباحا.

### القشرة

لمعالجة القشرة فى فروة الرأس تفرم الكميات التالية: المقادير: ٤ بصلات من الثوم فرما ناعما. طريقة الاستعمال: توضع الكمية المفرومة مع كمية من الكحول فى زجاجة محكمة السد، و تترك فى الشمس مدة عشرة أيام، ثم تصفى و يدلكك بها جلد الرأس مرتين فى اليوم.

### الثوم من طبيبات الرزق

- ان الثوم ينفع من تغير المياه. - انه ينفع من وجع الأسنان و السعال المزمن. - انه ينفع من أوجاع الصدر من البرد. [ صفحة ١٠٠ ] - انه يخرج الدود و العلق، و يقتل القمل و الصئبان. - انه يصفى الحلق. - انه يخرج المشيمة. - انه يلين البطن. - انه نافع من لسع الهوام. - انه نافع من عضه الكلب سقيا بشراب. - انه ينفع من البرد. - انه مقو و مشه. - انه مثير للعطاس. - انه يطهر الأمعاء. - انه يجلى الصوت. - ان الثوم اذا أكل ممزوجا بالخل يشفى من الاصابة بالطاعون. - ان الخل المعقم بالثوم علاج ضد الجروح و الانتانات. - ان الثوم غنى بالفوسفور و الكس، لذا يكون منشطا للجسم. - ان للثوم قدرة فعالة على قتل الجراثيم. - ان الثوم يعادل البنسلين و الستربتومايسين. - انه يساعد على تشكيل العصيات اللبنيه التى تلعب دورا هاما فى وقاية أجسامنا. - ان الثوم علاج فعال للوقاية من انتشار الرشوحات. - انه يمنع من انتقال العدوى، و يقى اللوزتين و البلعوم من الالتهاب. - ان الثوم يساعد الرئتين على التنفس، و خاصة فى الحالات المرضية كالربو، و السعال الديكى. - ان الثوم طارد ممتاز للديدان، و لذا فمن المستحسن اضافته سن منه الى الحساء الذى يتناوله الأطفال. [ صفحة ١٠١ ]

### الثوم اشهر كغذاء و دواء على السواء

### اشاره

هو من أهم و أقدم النباتات التي زرعها الانسان، و اذا كانت عبارة «الدواء العجيب» يمكن أن تطلق على نبتة خاصة، فانها تطلق بامتياز كبير على نبتة الثوم. - هو أقدم نبتة و أهمها فعالية. كثيرون هم الذين يدعون تعريف العالم به ونشر زراعته من الاسكندر الكبير حتى مار كوبولو. - يقال أن هذه النبتة العجائية موطنها آسيا الوسطى، و منها انتشرت زراعتها في دول حوض البحر الأبيض المتوسط، و دخلت في أساس النظام الغذائي المتوسطي المشهور. - في كل مكان دخله الثوم اشتهر كغذاء و دواء على السواء، خاصة لدى الطبقات الفقيرة والشعبية جدا في مناطق البحر المتوسط والهند والصين و مصر. - يدخل الثوم في تركيب ٢٢ دواء تستعمل ابتداء من وجع الرأس مرورا بلسعة العقرب والحشرات، و اضطرابات و أوجاع العادة الشهرية والديدان في الأمعاء و حتى الأورام السرطانية و أمراض القلب والشرايين. - أول وصفة طبية في الثوم وجدت محفورة على أحد ألواح الفخار من قبل السومريين حوالي ٣٠٠٠ سنة قبل السيد المسيح. - في زمن الفراعنة بناء الأهرامات أدى الثوم دورا مهما جدا في حياة العبيد الذين عملوا في البناء، لأنه كان عنصرا هاما في غذائهم، فكان يحميهم من الأمراض و يزيد قدرتهم و جلدتهم على تحمل التعب. - ففي زمن بناء أحد الأهرامات، أنقصت كمية الثوم التي كانت تعطى للعبيد العاملين، مما حملهم على الامتناع عن العمل و توقفه فكان بالفعل أول اضراب في تاريخ الانسانية. - أطباء اليونان والرومان كانوا يحبون الثوم كثيرا، فابوقراط Hippocrate أبو الطب كان يصفه أيام العدوى لعلاج الالتهابات والجروح والبصر والسرطان و مشاكل عسر الهضم. Discoride وصفه في حالات الاضطرابات القلبية بينما Pline Lancien أدخله في حوالي ٦١ دواء لعلاج مختلف الأمراض من الرشح [صفحة ١٠٢] حتى أمراض القلب والبرص والسرطان، و في الهند كان حكماؤها الأقدمون يستعملون الثوم لعلاج البرص والسرطان. - في العصور الوسطى كان الثوم يدعى: العلاج العام للفقراء. - و قد صنفه العالم الانكليزي Nicolas culpeper في القرن السابع عشر بأنه «علاج الفقراء... و دواء كل الأمراض والجروح». - و أول من كتب عن هذه النبتة سنة ١٨٠٠، علم الغذاء الطبيعي (Naturiste) الروسي فيدشنكو (Fedvhenko). - أما العالم الفرنسي المشهور باستور (pasteur) فقد وضع بعض حبوب الثوم في وعاء يحوى كثيرا من البكتيريا، فكانت النتيجة أنها ماتت جميعها. - و جاءت الأبحاث الحديثة تؤكد اليوم فعالية الثوم في علاج البرص (leper) والوقاية من بعض أمراض السرطان. في القرن التاسع عشر اعترف الأطباء الأميركيين الذين يختارون الأحسن (les Electiques) بفعاليته في علاج الرشح والسعال والشهقة و غيرها من أمراض التنفس، و ان عصير الثوم الطازج اذا وضع على الأذن يقدر على شفاء الطرش (surdite) و تأكدت هذه الطريقة في بعض المؤلفات الحديثة عن النباتات الطبية. - كان أطباء الجيوش البريطانية والفرنسية والروسية في الحرب العالمية الأولى يعالجون بعصيره جروح الجنود الملتهبة. و وصفوه للوقاية من العدوى و علاج الديدان. - و بعد اكتشاف Alexandre Fleming عام ١٩٢٨ للبنسلين، في الحرب العالمية الثانية، حل البنسلين محل الثوم في علاج الجروح الملتهبة. - أما أطباء الجيش الأحمر الروسي فقد عالجوا بالثوم حوالي ٢٠ مليون روسي جريح و انتهوا الى تسميته «البنسلين الروسي». - أما المتخصصون ببيع الأعشاب الطبية المحذون فيصفونه: للرشح والسعال الكريب وارتفاع الحرارة والالتهابات الرئوية والدودة الوحيدة و ديدان الأمعاء، و ارتفاع معدل الكولسترول و مشاكل الكبد والهضم والمرارة. - و الثوم كما خل التفاح والعسل من أهم ما وهبته الطبيعة للانسان و هو [صفحة ١٠٣] يحوى أكثر من مئتي ٢٠٠ مادة مغذية جدا و متنوعة، و أوراقه الخضراء صالحة للأكل والتبيل. - تقول حكمة يابانية قديمة: «اذا أكلت الثوم والخبز الكامل كل يوم، تعمر طويلا و تحافظ على نشاط أقوى و فكر حاد». - و لمحبي اللحوم «والبفتيكا» خاصة، نقول لهم اذا أكلت معها حبتين أو ثلاثة من الثوم تستفيد منها أكثر.

### محتوياته الغذائية

يحوى الثوم العديد من الفيتامينات والمعادن والحوامض الأمينية الأساسية والأوليغوالمان (Oligo - elements) والخمائر والكبريت الذي يمتزج بأوكسجين الهواء و يعطيه القدرة الشفائية العجيبة. فالأليين (Alliine) الذي يحويه الثوم يتحول عند الهضم الى

الليسين (Allicine) التي تشفى و تحفظ الجسم من الأمراض. و عندما نطبخ أو نهرس الثوم، يتفاعل مع أو كسجين الهواء و ينتج أكثر من ٧٠ مادة مركبة أساسها الكبريت. و يحتوى الثوم على القليل من الحرارةيات. ثلاث حبات ثوم كبيرة تعطى حوالى ١٢ حرارة. و يحتوى على القليل من الكالسيوم والحديد والنياسين والريبوفلافين والصبوديوم. و يحوى كمية مهمة من الألياف الغذائية والمانيبيوم والفسفور والبوتاسيوم والبروتين والسيلانيوم والكبريت والنيامين وفيتامين A, B, C والزنك. - وللثوم مفعول مهم لقتل الميكروبات والفيروسات، و منذ القدم كان الثوم يستعمل لمعالجة الكثير من الأمراض، و كان استعماله خارجيا و داخليا و كان مفعوله عجيبا. و قد ثبت أن الثوم يعمل ضد التسمم بالفطريات (Mycoses) و طفيليات الأمعاء (asites intestinaux) و عدوى الحميات، و يعمل ضد السرطانات بتقوية جهاز المناعة العام. - و استهلاك الثوم هو من وسائل تحسين التغذية. والثوم هو من الخضار النافعة جدا، والمنشط الفعال لجهاز المناعة، و فعال ضد الأمراض. [ صفحة ١٠٤ ] و قد ذكرت صحيفة (journal of American Association) أن هناك أكثر من ألف دراسة علمية نشرت عن فوائد الثوم و خصائصه. - و قد لخصت الـ (Herb Research Foundation) فى أكثر من ٢٠٠ صفحة خصائص الثوم، و هذه الدراسات أجريت على الناس والحيوانات، و أشارت النتائج الأولية أن الثوم يساهم فى الوقاية من أنواع عديدة من السرطانات منها: سرطان المعدة، والأمعاء. محتويات الثوم الغذائية: المحتويات: ماء - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٨٩ / ٧ درصد المحتويات: بروتين - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٢ / ١ غرام المحتويات: مواد دهنية - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٢ / ٠ غرام المحتويات: سكريات - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٦ / ٨ غرام المحتويات: ألياف - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٦ / ١ غرام المحتويات: حراريات Calories - النسبة فى ١٠٠ غرام: ٣٩ Cal

### مميزاته الطبية

### الكولسترول، الضغط والنشاف

(Atherosclerosis): يعرف الجميع أن الكولسترول، والضغط و نشاف الشرايين و انسدادها مخاطر تقلق بال البشرية جمعاء. وضحاياها بالملايين كل سنة والكولسترول هو أهم عوامل نشاف الشرايين و ارتفاع الضغط. - و قد أظهرت الدراسات العلمية أن تناول الثوم عامل فعال فى تخفيض معدل الكولسترول بنسبة ٢٨ درصد. - و أظهرت دراسات أخرى أن الثوم يمكن أن يخفض معدل الكولسترول [ صفحة ١٠٥ ] بين ١٠ و ٧٥ درصد، و بالتالى يخفض خطر نشاف الشرايين بين ١٥ الى ٥٠ درصد و ينخفض ضغط الدم المرتفع نتيجة لذلك. - و ان تخفيض نسبة معينة فى الكولسترول، يؤدى الى تخفيض مضاعف لخطر النشاف و انسداد الشرايين و الضغط. - فاذا انخفض الكولسترول بفعل تناول الثوم ٥ درصد مثلا فخطر النشاف ينخفض بنسبة ١٠ درصد و كذلك ينخفض الضغط. و قد أجريت تجارب عديدة فى جامعات أميركا، و نشرت مجلة: (journal). نتيجة دراسات طبية أظهرت بأن الثوم يخفض حقيقة، و يشكل ملحوظ الكولسترول السىء L.D.L. و ذكرت صحيفة (Clinical Citations)، ان دراسة حديثة بينت أن تناول الثوم اليومى يخفض الكولسترول السىء L.D.L من ١٠ الى ١١ درصد، و يخفض الكولسترول العام حوالى ٦ درصد، و يحسن نسبة الكولسترول الجيد H.D.L مما يودى الى تخفيض بسيط فى الوزن و انخفاض فى ضغط الدم. والجمعية الألمانية لأطباء الطب العام (Generalistes Association des Medecins) أجرت دراسة أثبتت فيها أن الثوم يؤثر بتخفيض الكولسترول الذى يسد الشرايين و يؤدى الى النشاف و ارتفاع الضغط، والتخفيض كان بنسبة ١٢ درصد للكولسترول السىء L.D.L و ١٧ درصد للترينغليسريد (Triglyceride). ان انسداد الشريان التاجى للقلب (Artere coronaire) و هو القاتل الأول فى أميركا، سببه الأساسى تراكم الكولسترول على جنبات الشريان مما يسده جزئيا أو كليا. و تحدث الأزمات القلبية. و ان الأطباء: دنودنا (Dandona) من جامعة نيويورك والبروفسور فريمن (Freeman) من جامعة كاليفورنيا، اكتشفا فى الثوم مادتين كيميائيتين تساعدان فى تأخير تكاثر ونمو خلايا الكولسترول التى تسد الشرايين. و ان هذه الخلايا التى تسد الشرايين لها ميزات سرطانية، و بالتالى فان تناول الثوم يمكن أن يقى

من السرطان. و تناول الثوم اليومي يقى من حصول ذبحة قلبية، و يخفض معدل الوفيات من أثرها، و ما ذلك الا لأن الثوم يساعد على عدم انسداد الشرايين و بالتالى ضخ الدم من القلب و اليه بسهولة. [ صفحة ١٠٦ ] و قد أظهرت دراسة أجريت فى جامعته الطب فى طاغور - الهند - أن من يتناول الثوم يوميا تنخفض نسبة الأزمات القلبية عنده ٣٢ درصد و نسبة الوفيات منها ٤٥ درصد. و البحاثة فى مستشفى (Royal United Hospitals - England) اثبتوا أن محتويات الثوم، تخفض ضغط الدم، و تنقص معدل التريغليسيريد و الكولسترول السىء L.D.L و تمنع الدم من التجمد، و توسع الشرايين و الأوعية الدموية. و فى جامعته همبورغ. المانيا - أثبتت دراسة، ان الثوم فعال فى تأمين ضغط معتدل. و هو يعمل على توسيع الشرايين و الأوعية الدموية، و على جعل الدورة الدموية أكثر انتظاما و أسرع، و يعطل خطر تكون «البلا-كيت» (plaquettes). و استنتجوا أن الدم الأكثر سيولة هو المفتاح للوقاية من انسداد الشرايين و نشافها (Artheriosclerode et Atherosclerose) و حدوث الجلطات الدموية (Thrombus). و لتكون لك شرايين سليمة: أغلى فى كوب من خل التفاح حبوب الثوم المقشورة لرأس ثوم كامل، و اشرب ملعقه شوربه من هذا المغلى ممزوجة فى كوب ماء ساخنة. و يمكن أن تتلافى ارتفاع الضغط، اذا شربت كل يوم مغلى (Tisane) الثوم. و اذا تناولنا كثيرا من الثوم النىء. دون اسراف - تؤمن سيلانا جيدا للدم و تلافيا للأزمات القلبية و انسداد الشرايين. و تناول الثوم النىء كل يوم ينظف الدم من السموم و يؤمن عمرا طويلا. و أهم الدراسات عن الثوم كعلاج أجريت فى روسيا، حيث استعماله شائع كثيرا. و يدعى البنيسلين الروسى (Penicilline Russe).

### لمنع نشاف الشرايين والأوعية الدموية

نشرب «مزمرة» و يوميا ملعقتى شوربه من هذا الشراب: (نغلى لمدة ربع ساعة ٤ حبوب ثوم فى ثلاثة أكواب خل تفاح، ثم نهرس حبات ثوم فى الخل المغلى، و نشرب).

### للسترس والتعب و منشط

السترس هو من أمراض المدنية الحديثة التى تطاول أكثر من ٧٠ درصد من سكان العالم الصناعى. (stress) و الثوم هو من الخضار الغنية بالفيتامينات و المعادن و البروتين، و قد ثبت أن [ صفحة ١٠٧ ] له نحو ٦٥ درصد من فعالية الفاليوم (Valium) فى تخفيف السترس، و بدل استعمال هذا المخدر الذى يجلب النعاس و التعب، تناول الثوم يوميا فتتخلص من السترس. و أثبتت تجارب أجريت على رياضيين و مصارعين أنه بعد علاجهم لمدة ثلاثة أسابيع بالثوم أصبحوا لا يتعبون بسرعة و طاقتهم أكبر.

### بديل للأسبرين

الأسبرين معروف بأنه مخفف للتعب، مسيل الدم، و بالتالى يقى من الأزمات القلبية، و علاج للالتهابات المختلفة. لكن استعمال الأسبرين باستمرار قد يؤدى الى تفاقم الآسم (Asthme) و حصول القرحة، و لا-يوصف للحوامل. و الثوم تعهد أن يكون بديلا للأسبرين فى هذه الوظائف، فهو قادر على تمدد جنبات الأوعية الدموية و منع تكون البلاكيت (Plaquettes) و الجلطات الدموية. دون أن تكون الأضرار الناتجة عن استعمال الأسبرين. و فى روسيا يسمونه البنيسلين الروسى كما رأينا، و ان ملليغراما واحدا من الأليسين (Allicine) أحد محتويات الثوم له مفعول ١٥ وحدة بنيسلين. و بدل استعمال الأسبرين للوقاية من الرشح و الالتهابات و وجع الحنجرة. تناول الثوم، فهو فعال فى الوقاية من الرشح و العدوى، و يقوى المناعة و المقاومة الطبيعية للجسم ضد التهابات الحنجرة.

### ضد السرطانات

الثوم يأتي في رأس لائحة الأغذية القادرة على تلافى أمراض السرطان. و يقول البروفسور بيارسون (Pierson) من المعهد الوطني للسرطان في أميركا (National Cancer Institute)، «ان الثوم هو الطعام الأكثر قدرة في مقاومة السرطانات». كما بينت دراسة العالمين Dandona و Freeman التي رأينا سابقا كيف يقدر الثوم على الوقاية من السرطان، بتناوله يوميا و باستمرار. و يقول الدكتور «Benjamin lau» «ان خلاصة الثوم تؤخر نمو الخلايا السرطانية، و تنشط جهاز المناعة ليعمل ضدها». [صفحة ١٠٨] و من التجارب التي أجراها معهد الطب في لوس انجلوس كاليفورنيا: «ان الثوم هو الطريقة الطبيعية والأكيدة لمعالجة السرطان، بحيث يخفف نمو الخلايا السرطانية، و لا يؤثر على نمو الخلايا السليمة». و تقول عيادة و مركز الأبحاث في بناما سيتي في ولاية فلوريدا: «ان من يتناول الثوم بانتظام تكون الكريات البيضاء عند أقوى و أنشط، و بالتالي فتاكة بالخلايا السرطانية». أ- سرطان الثدي: يقول الدكتور كليمون (Clement Ip) من قسم جراحة الثدي في معهد روزويل للسرطان (Institute du Cancer de Roswell)، «ان السيلانيوم الموجود بكثرة في الثوم معروف بحمايته للثدي من السرطانات، و يعتقد أنه في المستقبل سيصبح الطعام طريقة لتخفيض الاستعداد للاصابة بسرطان الثدي». و يعتقد الدكتور ميلنر (Milner) من جامعة بنسلفانيا: «ان الثوم يعمل لمنع العناصر الكيماوية السرطانية من الالتصاق بخلايا الثدي، و منع حدوث السرطان. ب - سرطان المعدة: نشرت جريدة National Cancer Institute. دراسة مهمة عن سرطان المعدة، ورد فيه: «أن الثوم يخفف بالتأكيد خطر تطور هذا النوع من السرطان، و انه كلما زاد استهلاكنا للثوم، كلما زادت وقايتنا من سرطان المعدة. و أوردت نشرة (Harvard Health letter): «أن سرطان المعدة أقل ب - ٦٠ درصد عند الصينيين الذين يتناولون الثوم بانتظام». و كذلك تأكدت النتائج في ايطاليا. و نشرت دورية (The Cancer Researcher Weekly) نتيجة دراسة للدكتور ميلز (Milner) من جامعة بنسلفانيا أميريكيا، لاحظ فيها «أن الثوم ينقص حدوث سرطان المعدة، بتخفيضه معدل النتريت (Nitrite) في الجسم». و قال الكيماوي جنزوليو (Jhinzou lio) من جامعة بنسلفانيا أيضا: «أن الثوم هو أفضل من فيتامين C لمنع تكون النيتروزامين (Nitrosamines) في الجهاز الضمعي». و أجريت دراسة في جامعة ميامي - فلوريدا في أميركا، و بينت: «أن الثوم [صفحة ١٠٩] يؤخر ظهور سرطان الرئة و المعدة، بتقويته عمل الكبد و خمائره التي تلغي المواد السرطانية». ت - لوجع المعدة: نضع حبة ثوم مفرومة ناعما أو مدقوقة في نصف كوب لبن ونشربه. ج - سرطان المثانة (Vessie): ذكرت نشرة (Harvard health letter) بالاضافة الى ما سبق: «أن الثوم قادر على تعطيل الخلايا السرطانية في المثانة، كما أنه فعال ضد سرطان الكولون (Colon) أو الأمعاء الغليظ و البلعوم (Oesophage) والجلد». و أعلنت جامعة كيوتو (Kyoto) في اليابان: «أن خلاصة الثوم قادرة على التخفيف والحد من تطور السرطانات الناتجة عن الكيماويات في مراحلها الأولى. و ان أحد مركبات الثوم «L,aajoene» يعمل كسم قاتل لخلايا بعض سرطانات الجلد». و أعلن الدكتور ميكايل وراغوفيتش (Dr. Michael Wargovish) من هيوستن: «ان أحد مركبات الثوم المثبتين الكبريتية، كانت أحد العوامل الطبيعية الكيماوية الوقائية، الأكثر فعالية مما رأى في تجاربه». د- بصورة عامة: العجائبي في الثوم أنه قادر على وضع حد للسرطان قبل تكونه. و كما قلنا سابقا: «تفاحة كل يوم تبعد الطبيب» نقدر أن نقول الآن بالتأكيد بعد كل ما رأينا أن: حبة ثوم في اليوم تبعد السرطان» (jour repousse le cancer une gousse D, ail). و أعلن رئيس أول مؤتمر عالمي للثوم، العالم روبر لين (Robert lin) نتائج دراسات تؤكد «أن الثوم قادر أن يقى الجسم ضد الاشعاعات و التلوث البيئي، السببان الرئيسيان للسرطان، و يساعد الجسم على التخلص من المعادن الثقيلة (القصدير و الزئبق) و هي سرطانية أيضا. و تناول الثوم الطازج و النىء بكثرة يمكن أن يشفى سرطان البطن (Abdomen) و الرحم (Uterus).

السيدا

لقد أجريت بعض الدراسات و الأبحاث الأولية لمعرفة قدرة [صفحة ١١٠] الثوم و فعاليته في الشفاء أو الوقاية من مرض السيدا الخطير،

وقد تركت هذه الدراسة أملاً بذلك. و ان واحدة من هذه الدراسات بينت تحسناً في حالة جهاز المناعة عند سبعة مصابين بالسيدا، تناولوا حبة ثوم واحدة يومياً لمدة ثلاثة أشهر، و نحن قد رأينا أهمية الثوم و فعاليته في تقوية جهاز المناعة و تقوية كريات الدم البيضاء جيش الدفاع عن صحة أجسامنا.

### رشح: زكام، كريب، أمراض صدرية بما فيها الاسم والسل

- للتخلص من الرشح: تناول حساء الدجاج مع كثير من الثوم، يساعد على التخلص من الرشح و سهولة التنفس. - عند تفشى فيروسات الرشح: الثوم فعال جدا ضد العدوى، و تناوله بكثرة يشفى بسرعة من الرشح. - تنشق بخار الثوم مع الحليب الساخن: يزول الاحتقان من الرأس والأنف، و يسهل التنفس. - لتجنب الاصابة بالعدوى من الرشح، عند النوم مساء البس جوراب وضع في داخلها حبة مقشورة طيلة الليل. - للسعال لتخفيفه و زواله: نقع بضع حبات ثوم مقشورة لمدة ٢٤ ساعة مع العسل. ثم نشرب ١ / ٢ ملعقة من هذا النقيع. - للسعال الدائم: تأخذ بضع نقاط من مزيج عصير عدة رؤوس ثوم مع العسل في كوب ماء فهو فعال و قوى جدا. - لالتهاب الرئة: (pneumonie) نشرب ١ / ٢ ملعقة من هذا النقيع. - لشفاء رشح مزمن: نضع في وعاء، بصلتان مع أربع حبات ثوم مقشورة في نصف كوب ماء، نغليها على نار هادئة لتصبح طرية، ثم نأكلها ساخنة. - أو نغلي مع الحليب على نار خفيفة بضع حبات ثوم مقشورة فتحصل على شراب مقوي يشفى من الرشح. - لوقف الرشح فوراً وطرده: نقطع بصله و ٣ حبات ثوم مقشورة و نقلها في زيت ساخن، و قبل أن تحمر، نأكلها مع قطعة خبز. [صفحة ١١١] - لعلاج و تخفيف الآسـم (Asthme) نبرش أو نفرم ناعماً الحبوب المقشورة لرأس ثوم كامل، نضعها في ربع كوب خل تفاح مع ربع كوب عسل. نشرب ملعقة قهوة من هذا المزيج المقوي والفعال ثلاث مرات يومياً. نقشر ٢٠ حبة ثوم، نضعها في وعاء زجاجي للطبخ بدون غطاء، مع كويين من الماء، على النار ليصبح الثوم طرياً، كلما نقص الماء، نزيد ماء ليبقى الثوم مغموراً بالماء، نأخذ حبات الثوم الطرية، نضعها في وعاء سعة لتر، نسكب فوقها الماء الساخن الذي طبخت فيه و كوباً من خل التفاح و ١ / ٣ كوب من العسل. نغطي الوعاء، و نترك المزيج طيلة الليل. في الصباح، و كل صباح، نأكل حبة ثوم مع ملعقة قهوة من هذا الشراب. - للسـل: ان الثوم فعال جدا ضد بكتيريا السل و ٣٠ بكتيريا أخرى، والثوم مقو ممتاز لجهاز المناعة.

### للصحة الجيدة و علاج الأوجاع والجروح وغيرها

- للحفاظ على صحة جيدة للأولاد و وقايتهم من الأمراض: نضيف بعض نقاط من خلاصة الثوم الى حليبهم اليومي. للمحافظة على شرايين و عروق جيدة: نشرب مرتين في اليوم، ملعقة شورية في كوب ماء ساخن من الشراب التالي: (نغلي الحبوب المقشورة لرأس ثوم كامل في كوب خل تفاح). - لتنظيف الدم من السموم و اعطاء الجسم قدرة و قوة أكثر: نسحق أو نهرس عدداً من حبوب الثوم المقشورة في صحن أو جرن ثوم، نضع الرأس فوق الصحن و نغطيه بسرعة مع الصحن و ننتشق البخار. - لتسريع الشفاء من مرض تكاثر الكريات البيضاء في الدم (Mononucleose) نشرب كثيراً من نقيع أو مغلي (Tisane) الثوم مع ١ / ٢ ملعقة قهوة عسل. - ان مجرد أكل الثوم مع وجبتين كل يوم يقوى و ينشط الكلى. - اذا شربت كل يوم نقيع أو مغلي (Tisane) الثوم المذكور أعلاه تتلافى ارتفاع الضغط. [صفحة ١١٢] - للحفاظ على الحيوية والشباب الدائم: نهرس كمية متساوية من الثوم والبصل، و نضيف إليها نفس الكمية من خل التفاح والعسل، و نشرب من هذا المزيج ١ / ٢ ملعقة قهوة ٤ مرات يومياً. - لتبقى بصحة جيدة و تعيش طويلاً: كل كل يوم ثوم و بقله و بقدونس. - لتبقى بأحسن حال و تفيض عافية و نشاطاً حتى في عمر متقدم، نقترح أن تبدأ يومك بترويقه منشطة مؤلفة من: (تبرش حتى ثوم في كوب حليب و تمزجها جيداً، نفرم ناعماً ربع كوب من ورق السبانخ الطازج و تضعها على قطعة خبز محمصه وفاترة، تقطعها قطعاً صغيرة و تضعها في الحليب و تأكل، هنيئاً). - في أيام الصيف حيث يكثر البرغش والذباب: اذا

أكلت الثوم مرتين أو ثلاث مرات يوميا، لا يقرب منك البرغش والذباب. - للحفاظ على صحة جيدة للأولاد، وعدم تكون الديدان في أمعائهم: نقشر كمية من حبوب الثوم، و نرش عليها السكر، و نتركها تنشف في الهواء ثم نطعمها للأولاد. - ضد التهاب الجروح: نغسلها بغلي (Tisane) الثوم. قال العالم باستور (Pasteur): «انه وضع حبوب ثوم مقشورة في وعاء يحتوى الكثير من البكتيريا فماتت جميعها». فهو اذا (Antibiotique et antiviral). - مفيد للحمي، والتهاب المفاصل والعصبى: لتهدئة وجع عرق أو شلش الأنسر (Siatique) و أوجاع الظهر، والامساك والاسهال والديزنتري والبواسير، و للتخلص من الديدان والطفيليات في الأمعاء، اذا أكلنا حبة ثوم على الأقل يوميا، نتلافى الأمراض عامة، و خاصة أمراض الشيخوخة. لأن الثوم ينقى الدم و ينظفه من الرواسب والسموم و يسيله، و ينشط الدورة الدموية و يزيد الحيوية. - ضد التسمم بالطعام هو كخل التفاح، يجب أن يوضع دائما مهروسا أو مدقوقا على مائدتك، لتأمن التسمم. لصنع شراب منشط قوى و فعال: أ - شراب قوى: أقشر حبوب الثوم لرأس كامل، ضعها في كوبى ماء، و اغلها لمدة ٣ دقائق فقط. من هذا الشراب القوى نصنع أيضا: [صفحة ١١٣] ب - شراب خفيف: نخلط حجما واحدا من الشراب المنشط المذكور مع حجمين ماء، و من هذا المزيج نشرب كوبا واحدا ثلاث مرات فى اليوم، فانه مدر جيد للبول. ج - لشراب وسط: نمزج حجمين متساويين من الماء والشراب الأول القوى. - لتهدئة الأعصاب المتوترة، و تخفيف الانحطاط (Stress): اشرب كل ساعة، بجرعات صغيرة كوبا من الشراب الخفيف المشار اليه. - للاسهال، اشرب كل ساعة ٢ / ١ كوب من الشراب الوسط، و بجرعات صغيرة. - للدوخة المصحوبة بوجع القلب، تناول يوميا الثوم المشوى أو المسلوق. - لوجع الرأس: نشرب بهدوء كوبا من مغلى الثوم الساخن، و أثناء شربها نفرك أو ندلك أسفل الابهام و مفاصله (يمين و شمال). - يستعمل الثوم أيضا فى حالات تمدد الطحال (Rate) وكسله و اضطرابات المرارة والكبد، و علاج أوجاع الأمراض الصدرية وضيق التنفس والبرونشيت والسعال الديكى و غيرها، والعادة الشهرية الغزيرة. - تقول حكمة صينية قديمة: «اذا أكلت الثوم والخبز. طبعاً الكامل - كل يوم تعش طويلا و تبقى بعقل حاد».

### للأذن والأنف والحنجرة والفم

- لتخفيف آلام الأذن: نضع فيها بعض نقاط من هذا المزيج: (نقع فى فنجان زيت زيتون لمدة ٢٤ ساعة على الأقل حبة ثوم مقشورة، ثم نستعملها). - لسمع جيد: نشرب كل يوم عصير بصله و رأس ثوم كامل. - لتحسين سمع خفيف: اشرب على مهل كل يوم مغلى (Tisane) ثوم ساخن. - لوقف نزيف الأنف: نضع حبة ثوم مقشورة فى كل فتحة و نضغط على الأنف من الخارج حتى يزول النزيف. [صفحة ١١٤] - لفتح أنف مسدود من الرشح والزكام: نغلى الثوم (Tisane) و نضيف له ملعقة خل تفاح، و نتشق البخار، و لزيادة الفعالية نغطى الرأس والوعاء بمنشفة. - لبحه الصوت، والتهاب الحنجرة: نأكل قبل الطعام حبة ثوم مبروشة، ثم بعدها ملعقة شوربه عسل. - لتخفيف التهاب اللوزتين: نشرب كل ساعة، وفاترا ربع كوب من هذا المغلى (حبة ثوم مبروشة، ملعقة قهوة من القصعين (Sauge) المجفف و أربع أكواب ماء، نغلى الكل لمدة دقيقة واحدة، نضيفها و نتركها لتصبح فاترة ثم نشربها). و أساتذة الغناء فى ايطاليا يصفون الثوم النىء كمنقو للحنجرة و تقوية صوت المغنين.

### للأسنان

أ- وجع السن: ثبت ثوم مقشورة «بلاستير» فى ثنية الركبة من الخلف، بخلال نصف ساعة يفترض أن يزول الألم. ب - انبات أسنان قوية: «أكل الثوم المدقوق مع زبدة أو مايونيز خفيف، على خبز محمص «توست» مرتين يوميا، يساعد على: ١- انبات أسنان قوية و ثابتة (للأولاد خاصة) ٢- معالجة التهاب اللوزتين والحنجرة (laryngite) والغدد المتورمة فى النعق.

### للمعدة والاسهال

أ- لمعدة: لتلييك المعدة: نرشف، أو نمز حليبا فاترا مضافا اليه بضع نقاط من عصير الثوم. - لوجع المعدة: نأكل ٢ / ١ كوب لبن مضافا اليه حبة ثوم مفرومة أو مدقوقة. أ- لمنع عسر الهضم: ١- نشرب بعد الأكل كوبا من تيزان الثوم محلى بملعقة قهوة عسل، و لتقوية هذا الشراب و زيادة فعاليته أضف له ملعقة قهوة خل تفاح. [ صفحة ١١٥ ] ٢- نضع فى كوب حبة ثوم مفرومة ناعما، و نسكب فوقها ماء تغلى و نتركها لمدة ثلاث دقائق ثم نشربها. - لمنع الغازات المعديّة: نأكل ساحنا ثوما مشويا (بالفرن) مع ضمة صغيرة بقدونس (رأس ثوم مشوى بالفرن). ب - للاسهال: ١- لتخفيفه: حبة ثوم مفرومة ناعما أو مدقوقة مع ملعقة قهوة عسل، نتناولها بعد نصف ساعة من الأكل، ثم بعد ساعة. ٢- لوقف الاسهال: استعمال الأرز والماء والعسل والثوم بمعدل: (٣ حبات ثوم مقشور، مع كوب أرز أسمر، نغلى الكل فى عشرة أكواب ماء لمدة ٢٥ دقيقة، نصفها و نحفظ الماء فى وعاء ثم نضيف له ١ / ٤ كوب عسل، و نشرب منه نصف كوب عند اللزوم). أما الأرز والثوم فيمكن استعمالها فى وجبات أخرى، فتكون لذيذة.

### للصلع و تأخير ظهور الشيب و لشعر قوى

نضع فى قنينه نيبيد أحمر أربع حبات ثوم مفرومة أو مدقوقة و نتركها لمدة أسبوعين. بعد هذه المدة ندهن الرأس بلطف مرتين يوميا منها. أ- لانبات شعر جديد: قبل النوم نفرك الرأس بلطف يوميا بعصير الثوم. أو نفركه بحبه ثوم مقسومة قسمين لمدة ٣ أشهر و مرتين يوميا. و بعد ساعة، ندلك جلد الرأس بزيت الزيتون (ملعقة شوربة) ثم نغطى الرأس بقطعة قماش ناعمة طيلة الليل و فى الصباح نغسل الرأس. كرر هذه العملية يوما و لمدة ستة أسابيع فينبت الشعر الجديد. ب - لتأخير الشيب و قوة الشعر: نغسل الشعر باستمرار بمغلى (Tisane) الثوم، أحيانا و بهذه الطريقة يعود اللون الطبيعى للشعر الشايب.

### للجلد والأظافر

ننقع حبة ثوم مقشورة فى كوب خل تفاح طيلة الليل، نرمى حبة الثوم، و نستعمل الخل لتنظيف و تقوية الجلد، مرتين يوميا. [ صفحة ١١٦ ] للتخلص من الحبوب والبثور الجلدية (خاصة فى الوجه). ننظف الجلد قبل النوم، بمزيج من حجمين متساويين من عصير الثوم و خل التفاح، يظهر الفرق جليا بعد أسبوعين تقريبا. لازالة البقع عن الجلد بسبب الشمس (العدو الأول لجلدك) أو التقدم فى العمر: نضع عليها لمدة ربع ساعة مزيجا من: - رأس ثم مبروش ناعما، مع ٨ / ١ كوب عسل. هذا مزيج يستعمل لمرة واحدة. ارم الباقي. لشفاء الدمل (Furoncle): نضع لصقة من الثوم الفاتر (Tiede) والمغلى ليصبح الثوم طريا على الدمل و عندما نفتح «تنفجر» نغسلها بمزيج خل التفاح و عصير الثوم بأحجام متساوية. للمحافظة على أظافر قوية و صلبة، و عدم تشققها و تكسرها، نبلل الأظافر بزيت زيتون ساخن مع حبة ثوم مقطعة. و اذا تعودنا أكل الثوم ولو مرة واحدة على الأقل يوميا فهذا يساعد أيضا.

### لازالة رائحة الثوم

١- نمضغ جيدا: بعض حبوب القهوة، أو بعض حبوب اليانسون. أو قشر البرتقال، أو اللوبيا الخضراء، أو قطعا من التفاح الكامل، أو بقله أو و هو الأفضل والأسهل كمية من البقدونس. ٢- نغسل الفم: بماء مع الملح، أو حليب بارد. ٣- ولازالة رائحته عن الأيدي والأوعية، نغسلها بعصير الحامض أو الخل أو الحليب البارد.

### ضد التسمم بالرصاص

Plomb: أظهرت دراسة أجريت فى أوروبا أن الثوم يساعد فى ازالة الرصاص والمعادن الثقيلة الأخرى السامة من الجسم. اذا لنصف دائما و يوميا الى كل وجبة نتناولها حبة أو اثنتين من الثوم المبروش أو المفروم ناعما أو المدقوق و هو الأفضل، خاصة لغذاء الأطفال



الحساسين جدا لتأثير الرصاص والمعادن الثقيلة الأخرى كالزئبق والقصدير و هي من الملوثات الهامة خاصة في البحار والزراعة. [صفحة ١١٧]

### معدل استهلاكه

أثبت الباحثون أن حبة ثوم وسط تحوى (U.L.١٠, ٠٠٠ بنيسلسن) و وفقا لنوع المرض فان كمية البنسلين التي تؤخذ من الفم تراوح بين ٠,٠٠٠, ٦٠ الى ١, ٢ مليون U.L. وقالوا ان ست حبات ثوم وسط تحوى كمية مماثلة وقالوا بالنتيجة: - ان تناول ٣ حبات ثوم مرتين أو أربع مرات يوميا و باستمرار تؤمن البنسلين اللازم من مصدر طبيعى و تعطى نفس النتيجة. و نصحوا لتخفيض معدل: الضغط والكولسترول المرتفع و مخاطر الجلطات الدموية تناول من ٣ الى ١٠ حبات ثوم طازجة يوميا موزعة على الوجبات، على أن تكون مدقوقة أو مبروشة لتؤمن تحول الآلين Alline الى الليسين و هو الأنتيبوتيك الفعال فى الثوم المدقوق والمبروش.

### الثوم والعسل والخل

الثوم والعسل وخل التفاح، هي من أكبر و أهم مصادر الأوليغومان (Oligo - elements)، و تحوى كمية هائلة من العناصر الغذائية، الضرورية للصحة الجيدة والعمر الطويل. والفيتامينات والمعادن والخمائر والحوامض الأمينية التي تحويها مهمة و ضرورية لكل الناس. ان أفضل مقاوم لارهاق (Stress) المدنية الحديثه هو تناول طعام متنوع و متوازن قدر الامكان. و قد أثبت العلم والتجارب: أن الثوم وخل التفاح، والعسل، تعطى كمية كبيرة من العناصر الغذائية الصحية جدا، و تجعل الطعام متوازيا. و اذا كنت لا تشعر بأن صحتك جيدة، اشرب كثيرا من الماء، و تنشق الهواء الطلق، و مارس التمارين الرياضية، خاصة المشى السريع (بمعدل ٥ كيلومتر فى الساعة)، و تناول طعاما ينشط جهاز المناعة لديك. و هل هناك أفضل من هذه الثلاثة؟ و اعلم و لا تنس، ان الثوم وخل التفاح والعسل تعمل العجائب فى نظام صحى متوازن، و حتى فى خلق التوازن لأى نظام غذائى صحى. [صفحة ١١٨]

### ملاحظة مهمة

١- فى النهاية يجب أن تعلم، بأن تناول كمية كبيرة من الثوم تحدث للعيان عند بعض الأشخاص، و عند البعض تقود الى الحساسية المزعجة و عسر الهضم. فاستشر الطبيب اذا كنت من هؤلاء الأشخاص. ٢- انتبه: عندما تخلط الثوم المدقوق أو المهروس مع الزيت أو الزبدة أو المايونيز أو المرجرين. يجب وضعه فى البراد فى وعاء مقفل. لأن بكتيريا البوتيليسم (Botulisme) فى الثوم تتكاثر فى الحرارة، أو حرارة البيت، و قد تحدث تسمما غذائيا مميتا. و من المفيد والصحى أن نضيف الى هذا المزيج اللذيذ الصحى قليلا من خل التفاح أو عصير الحامض، لزيادة فعاليته و منع البكتيريا المذكورة من التكاثر والنمو و تشكيل أى خطر على الصحة. ٣- لعمل نقيع الثوم: نبرش أو نفرم ناعما أو نهرس ست حبات ثوم وسط، و نضيف لها كوبا من الماء البارد، و نتركها لمدة ست ساعات. ٤- الحساسية: البعض وهم قلّة، لديهم حساسية على الثوم و رائحته و قد تكون خطيرة جدا بالنسبة لهم، فيجب الانتباه. كما أن الثوم قد يحدث مغصا عند الطفل الرضيع فلتنتبه المرضع أيضا لذلك. و اذا أحدث استهلاكه وجعا فى المعدة فيجب تخفيف استهلاكه و حتى الامتناع عنه. [صفحة ١١٩]

### الجرير

### اشاره

عن نصير مولى أبى عبدالله، أو عن موفق مولى أبى الحسن عليه السلام قال: كان اذا أمر بشىء من البقل يأمرنا بالاكثر من الجرجير، فيشترى له. و كان يقول: ما أحمرق بعض الناس؟! يقولون: أنه ينبت فى وادى جهنم، والله تبارك و تعالى يقول: (وقودها الناس والحجارة) [٦٨] فكيف ينبت البقل؟! [٦٩].

### الجرجير فى طب أهل البيت

١- عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «ما تضلع [٧٠] الرجل من الجرجير بعد أن يصلى العشاء الآخرة فبات تلك الليلة الا و نفسه تنازعه الى الجذام». ٢- عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «من أكل الجرجير بالليل ضرب عليه عرق الجذام من أنفه و بات ينزف الدم. ٣- قال عليه السلام: «أكل الجرجير بالليل يورث البرص». ٤- عنه عليه السلام أنه قال فى الجرجير: «ما من عبد بات وفى جوفه شىء من هذه البقلة الا بات الجذم يرفرف على رأسه حتى يصبح؛ اما أن يسلم، و اما أن يعطب». [صفحة ١٢٠]

### الجرجير فى الطب القديم

- زهر الجرجير البستاني اذا أدمن أكله حرك شهوة الجماع، و بزره يفعل ذلك، و يدر البول، و يهضم الطعام ويلين البطن. - يولد المنى و يهيج شهوة الجماع، الا أنه يصدع و لا سيما أن أكل وحده. - الجرجير يسخن و ينفخ و يهيج الانعاض، و يصدع و يثقل الرأس و يسدر. - ان أكل على الريق، نفع من ذفر الابطين و تنتهما. - اذا أخذ بزر الجرجير، و سحق و طلى على الكلف فى الوجه أذهب. اذا دق و صير على البيض النيمبرشت، بدل الملح، هيج الجماع. - الجرجير بمرارة البقر، لآثار القروح. - بزره أو ماؤه بعسل، للنمش و البهق الأسود. - اذا أكل وحده و شرب عليه الشراب الريحاني، فهو ترياق لعضة ابن عرس. - الأقراص المعمولة منه: اذا طلى بها مدافئة بالخل و شىء من خل نقت الآثار من الوجه و البدن، و جلتها. - اذا شرب بزره بسكنجبين، و ماء حار قياً بلغماً. - بزر الجرجير اذا دق و عجن بمرارة البقر، و ضمده به تشقق الأظفار فانه بيرئه. - ماء الجرجير بمرارة البقر لآثار القروح، بزره أو ماؤه يغسل النمى و الكلف. - مصدع، و خصوصاً ان أكل وحده مدر اللبن. فيه هضم للغذاء. البرى منه مدر للبول محرک للانعاض خصوصاً بزره. يحلل الرياح و يدفع السموم و الكلب، و يهيج الشهوة جدا و يخصب، و يذهب البلغم و يفتح الصلابات و السدد من الطحال و الكبد. يفتت الحصى و يجلو الآثار و يصدع و يحرق الدم، شربته الى خمسة. [صفحة ١٢١]

### الجزر

#### اشاره

عن داود بن فرقد، قال: سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: أكل الجزر يسخن الكلتيين، و يقيم الذكر. قلت: جعلت فداك و كيف آكله و ليس لى اسنان؟ فقال: مرالجارية تسلقه و كله. [٧١]. روى بعض أصحابنا أن داود قال: دخلت عليه و بين يديه جزر، فناولنى جزرة فقال: كل. فقلت: ليس لى طواحن. [٧٢]. فقال: أما لك جارية؟ فقلت: بلى. فقال: مرها تسلقه لك و كله، فاه يسخن الكلتيين و يقيم الذكر. [٧٣]. مكارم الأخلاق: و قال عليه السلام: الجزر امان من القولنج [٧٤]. [صفحة ١٢٢] و البواسير [٧٥] و يعين على الجماع. [٧٦].

### الجزر فى طب أهل البيت

١- فى حديث: الجزر و الكسب، و اللذان ينفعان من كل شىء و لا يضران من شىء: فالرمان، و الماء الفاتر، و اللذان يضران من كل

شىء و لا- ينفعان: اللحم اليابس، والجبن». قلت: جعلت فداك! ثم قلت: يهزلن، وقلت ههنا: يضران؟ فقال: «أما علمت أن الهزال من المضرة؟»

### الجزر فى الطب العربى القديم

قال عبدالله بن البيطار المغربى: الجزر البستانى: منه أحمر، و هو أرطب، و أطيب ذعما، والأخضر يضرب الى الصفرة، و هو أغلظ و أخشن. و أما الجزر البرى، فانه ينبت بقرب المياه، و ربما ينبت فى القفار، و ذلك قليل، و هو يشبه البستانى، و هو أقوى من البستانى فى كل شىء. و البستانى يؤكل أكثر منه، و هو أضعف، و قوتهما قوة حارة مسخنة. فهما لذلك ملطفان. - الجزر فيه قوة نافخة، يحرك شهوة الجماع. - بزرة البستانى فيه أيضا شىء يحرك الجماع. - أما الجزر البرى فلا ينفخ أصلا، فلذلك هو يدر البول. [صفحة ١٢٣] - يحدر الطمث اذا شربته المرأة و احتملته. - يوافق عسر البول، والاستسقاء، والشوصة، و نهش الهوام و لسعتها. - قد يعين الجزر فى الجبل. - الجزر يقوى المعدة التى فيها لزوجة و بلغم غليظ. - يفتح سدد الكبد. - يهضم الطعام، و ليس بردى الكيموس. - خاصته أنه يقطع البلغم، و يفتح السدد. - اذا ربي بالعسل جاد هضمه، و قلت رطوبته، و زادت حرافته، و صار نافعا للمعدة، مجففا لما فيها من البله، و لا سيما اذا كانت فيه أفاويه، و ينفع من برد الكبد، و يحرك شهوة الجماع، و يغزر الماء، و يزيد فى الباه، و ينقى الرحم، و يخرج الرياح، و يشهى الطعام، و يؤخذ قبل الأكل أو بعده فيهضمه. و قال ابن جزلة: - أجود الجزر الأحمر الحلو. - والشوى يحرك الباه، و يسهل، و يلطف، و يدر البول.

### الجزر فى الطب الحديث

#### اشاره

قد استعمله الأطباء لعلاج البرص، و مرض الفيل و فى حالات الانهيار العصبى والهيجان، لما فيه من فيتامين (أ) - تناول الجزر باستمرار يفيد فى حالات مرض السكر. - لب الجزر يفيد للقرحة والأكزيما. - بذوره تفيد للهستيريا. - ورقه مفيد فى الجروح والرضوض. - الجزر ملطف للكبد و منق له، و يؤخذ عصيره لهذا الغرض بمعدل (١٠٠ غ) فى اليوم. ناهيك أن عصيره مسهل، و يطرد الديدان. - النىء من الجزر أسرع هضما من المطبوخ. - الجزر يعطى الدم حاجته من البوتاسيوم، و نقص البوتاسيوم فى الدم [صفحة ١٢٤] يجعل الانسان عصبيا، سىء الخلق، ثائر النفس، مضطرب الرؤيه، محبا للنوم، سريع الاعياء. - كذلك فان الجزر يعطى للمصابين بالسمنة، لقله قيمته الغذائية، فلا يزيد فى سممتهم، كما يفيد فى أكثر أنظمة التنحيف، والمصابين بالروماتيزم والمصابين بالامساك. - يمنع الجزر عن المصابين بالسكرى لما فيه من كميات كبيرة من السكر. - يفيد السكر المتواجد فيه للأسخاص السليمين، والرياضيين، والنساء الحوامل. - الجزر له تأثير كبير فى طرد الدود من الأمعاء، لذا يعطى كثيرا للأطفال نيئا أو مطبوخا لتطهير أمعائهم من الجراثيم. - حساء الجزر علاج عظيم و نافع لاسهال الأطفال. - اذا أخذ عصير الجزر على الريق يطهر الكلى، و ينظم عمل الأمعاء، و يحفظ الكبد، و يقوى نظر العيون، و يعطى الوجه لونا مشرقا. يختار من الجزر النوع المستدير، أو الطويل، والذى له لون لامع، وقشرته غضة و طرية. أما الجزر غير الطازج يكون جافا و ذابلا، لذا يكون صعب الهضم، من جهة، و قليل الفائدة من جهة أخرى.

### التداوى بالجزر

#### ضد اسهال الأطفال

تسلق (٥٠٠ غ) من الجزر فى لىتر ماء حتى تصبىح طرية جدا، و يصفى لاجزر بمصفأة ناعمة، و يضاف الى المغلى (٣ غ) من الملح، و يضاف اليه كمية معتدلة من حليب الأطفال، و يعطى لهم فى الحالة المذكورة.

## نوبات الكبد و اليرقان

- يبرش الجزر و يغلى على نار قوية لمدة اثنتى عشرة دقيقة، و يؤخذ فى حالات اليرقان، أو النوبات الكبدية. [ صفحة ١٢٥ ] كل شىء جيد فى الجزر و هو أرخص الخضار على الاطلاق، ولكنه اغناها فائدة غذائية و طيبة، و الجزر «من عجائب الطبيعة الأربعة»: الحامض، البقدونس و الزعتر». و أهميته فى كثرة فوائده كغذاء واق، و دواء شاق على السواء، فهو غنى بالمواد الغذائية، و المواد الواقية و المواد العلاجية. و قد لقبه بعض العلماء. «بملك الخضار».

## فوائده و قيمته الغذائية

لقد عرفت فوائد الجزر منذ القدم، فقد «استعمله الطبيب الافريقى «آرتيه» المعاصر للسيد المسيح «فى علاج البرص و استعمل بذوره كمضاد للهستيريا». و أثبت الطب الحديث صحة ذلك و استعمله فى حالات الانهيار العصبى و التوتر لغناه بفيتامين A. و أثبتت الأبحاث أن تناول عصير الجزر باستمرار يفيد فى علاج السكرى. و هذا العصير مسهل و طارد للديدان. و هو العلاج العجائبي للاسهال عند الرضع كحساء (شوربة). و فائدة لب الجزر أكيدة فى معالجة القرحة المعديّة. و الجزر أفضل منق و ملطف للكبد. و الجزر النىء أسرع و أسهل هضمًا من المطبوخ. و الجزر يقوى البصر، و هذه ليست خرافة، لأن الجزر غنى بالكروتين الذى يقوى البصر. و الجزر يزيد فى نمو الأطفال و تقوية عظامهم و مقاوم لفقر الدم لغناه بالحديد و الكالسيوم. و الجزر يقوى و يوازن عمل الغدة الدرقية، فيخفف خفقان القلب و الاضطرابات العصبية. فتناول الجزر دائما فى السلطات، و على شكل عصير يوميا و هو الأفضل. و ليكن على مائدتك دائما بمختلف الأشكال. يفضل استعماله نيئا غير مقشور أى كاملا- يبرش مع السلطات، التى يجب أن تحوى دائما الملفوف و البروكولى و الحامض و البقدونس و السعتر اذا أمكن. (سلطة كاملة، ألف صحة، و صحة جيدة و عمرا طويلا). [ صفحة ١٢٦ ] محتوياته الغذائية: الجزر مصدر ممتاز لفيتامين A و البوتاسيوم و الكالسيوم و الألياف و منها البكتين (Pectine) و هذه المادة مفيدة ضد الامساك و الاسهال معا. و يحتوى فيتامين B<sub>2</sub> , C و B<sub>1</sub> و B<sub>6</sub> و التيامين و حامض الفوليك و المانيزيوم و النحاس على فيتامين C و P.P و D التى توجد بكثرة فيه و أكثر من أى نوع من الخضار، و هو غنى جدا بالماء حوالى ٨٨ درصد و يحتوى على الكبريت و الفوسفور و الكلور و الصوديوم و المانيزيوم و الحديد. لا ترم ورقة الذابل، أدخله فى شوربة الخضار لأنه غنى جدا بالأملاح المعدنية. و الجزر مبروشا علاج للجروح و الحروق و الدمامل (Absces) على شكل ضمادات (لزقة) و مغلى ورقه له مفعول مطهر لقلاع الفم (Aphte) و غسيله. محتويات الجزر الغذائية المحتويات: ماء - النسبة المئوية نيء: ٨ / ٨٧ درصد - النسبة المئوية مطبوخ: ٤ / ٨٧ درصد المحتويات: بروتين - النسبة المئوية نيء: ٩ / ٠ غرام - النسبة المئوية مطبوخ: ٢ / ١ غرام المحتويات: مواد دهنية - النسبة المئوية نيء: ١ / ٠ غرام - النسبة المئوية مطبوخ: ١ / ٠ غرام المحتويات: سكريات - النسبة المئوية نيء: ٢ / ٣ غرام - النسبة المئوية مطبوخ: ٥ / ١٠ غرام المحتويات: ألياف - النسبة المئوية نيء: ٢ / ٣ غرام - النسبة المئوية مطبوخ: ٩ / ١ غرام المحتويات: حراريات calories - النسبة المئوية نيء: ٤٣ cal - النسبة المئوية مطبوخ: ٤٥ cal [ صفحة ١٢٧ ]

## الخضر

## اشاره

عن موفق المدني، عن أبيه قال، بعث الى الماضي عليه السلام يوما و حبسني للغداء، فلما جاءوا بالمائدة لم يكن عليها بقل، فأمسك يده، ثم قال للغلام: أما علمت أني لا آكل على مائدة ليس فيها خضر؟ فأنتى بالخضر! قال: فذهب الغلام و جاء بالبقل، فألقاه على المائدة، فمد يده ثم أكل. [٧٧].

### الخضر فى طب أهل البيت

١- عن أبي عبدالله عليه السلام قال: «لكل شىء حلية، و حلية الخوان البقل» ٢- عن أحمد بن هارون قال: دخلت على الرضا عليه السلام فدعا بالمائدة، فلم يكن عليها بقل، فأمسك يده ثم قال: «يا غلام! أما علمت أني لا آكل على مائدة ليس عليها خضراء فأنت بها». قال: فذهب و أتى بالبقل، فمد يده فأكل و أكلت معه. ٣- قال الرسول صلى الله عليه و آله وسلم: «زينوا مواثدكم بالبقل؛ فانها مطردة للشياطين مع التسمية». ٤- عن حنان قال: كنت مع أبي عبدالله عليه السلام على المائدة، فمال على البقل، و امتنعت أنا، لعلها كانت بي فالتفت الى، فقال «يا حنان! أما علمت أن أمير المؤمنين عليه السلام لم يؤت بطبق الا و عليه بقل؟» [صفحة ١٢٨] قلت: ولم؟ قال: «لأن قلوب المؤمنين خضرة؛ فهي تحن الى شكلها».

### زينوا مائدتكم بالخضار

تمثل الخضراوات جزء مهم من وجبات الطعام فى الماكروبيوتك، حيث تتراوح بين ٢٥ درصد الى ٤٠ درصد من الوجبة. لما تحتويه الخضراوات من فيتامينات و معادن. توجد الخضراوات بصور متعددة. فمنها «اليانج» و منها «الين» لذا يجب أن تكون وجبتنا تحوى على الخضروات بصورها المتعددة ذلك للحصول على التوازن المطلوب بين الين واليانج. و عليه يجب التوازن بين الخضراوات ذات الأوراق، مثل الملفوف و الخس و البروكولى، أو الخضراوات ذات السيقان، مثل سيقان الكرفس الأمريكى، أو الخضراوات المدورة مثل القرع و البصل و اللفت، أو الخضراوات ذات الجذر مقل الجزر، ان الأنواع الكثيرة للخضراوات و التي لا يسع المجال هنا لذكرها تمنحنا الحرية فى طريقة طبخنا للحصول على مذاقات مختلفة، أو بتخليها أو بأكلها نيئة على شكل سلطة. هذه الأيام يوجد بالأسواق ولو بكميات قليلة خضار مزروع بصورة طبيعية، أو ما يسمى بالزراعة العضوية، و هى الرجوع الى الزراعة الطبيعية بالطرق التقليدية القديمة أى بدون استخدام الأسمدة الكيماوية و الاكتفاء بالأسمدة العضوية من مخلفات الحيوانات، و كذلك عدم استخدام المبيدات الحشرية الكيماوية. بالطبع ستكون هذه الخضار الأفضل على الاطلاق بغض النظر عن نضارتها و لمعانها و هى معروضة بالسوق. فمن المعروف أن الأسمدة الكيماوية و خصوصا النيتروجينية تعطى الخضار نضرة و لمعان مصطنع، و ذلك بجعل النبات يحتفظ فى أوراقه بكمية أكبر من المياه مما يجعل الأوراق مشدودة و لماعة ولكن دون فائدة لمن يتناولها لفقرها للعناصر المعدنية. لذا، فاذا توفرت الخضار العضوية فهى الاختيار الأولى. تطبخ الخضراوات بعدة طرق فمن الممكن سلقها بالماء و سلقها بالبخار و هو الأفضل، حيث تنضج و تبقى عناصرها بداخلها أو تشوى بالفرن أو قليها بقليل من الزيت. [صفحة ١٢٩]

### الدباء و القرع

#### إشارة

الجعفریات: بالاسناد الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن على بن أبى طالب عليه السلام قال: أكل الدباء يزيد فى الدماغ. [٧٨]. عن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن جده عليهم السلام، قال: كان فيما اوصى به رسول الله صلى الله عليه و آله عليا عليه السلام أن قال: يا على، عليك بالدباء فكله، فانه يزيد فى العقل و الدماغ. [٧٩]. عن على بن حسان، عن موسى بن بكر قال:

سمعت ابا الحسن عليه السلام يقول: الدباء يزيد في العقل [٨٠].

### الدباء في طب أهل البيت

١- عن أمير المؤمنين عليهم الصلاة والسلام قال: «كلوا الدباء، ونحن أهل البيت نجبه». ٢- عن أمير المؤمنين صلوات الله عليه في الدباء، أنه قال: «كلوا الدباء، [صفحة ١٣٠] فانه يزيد في الدماغ، فقال الصادق عليه السلام: «نعم! وأنا أقول: انه جيد لوجع القولنج». ٣- عن الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «إذا أخذ أحدكم مرقا فليكثر فيه الدباء؛ فانه يزيد في الدماغ والعقل». ٤- كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يعجبه الدباء، و يلتقطه من الصحفة. ٥- عن الامام على عليه السلام قال: «كلوا الدباء؛ فانه يزيد في الدماغ و كان يعجب النبي صلى الله عليه وآله وسلم. ٦- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: كلوا اليقطين، فلو علم الله أن شجرة أخف من هذه لأنبتها على أخى يونس عليه السلام؛ إذا اتخذ أحدكم مرقا فليكثر فيه من الدباء: فانه يزيد في الدماغ و فى العقل» ٧- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: إذا طبختم فأكثروا القرع: فانه يسر القلب الحزين». ٨- كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يعجبه الدباء، و يلتقطه من الصحفة، و كان النبي صلى الله عليه وآله وسلم في دعوة فقدموا اليه قرعا، فكان يتبع آثار القرع ليأكله. ٩- كان النبي صلى الله عليه وآله وسلم يعجبه الدباء، و كان يأمر نساءه اذا طبخن قدر أن يكثرن فيها من الدباء، و هو القرع. ١٠- قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم لعلى عليه السلام: «كل اليقطين؛ فانها من أكلها، حسن وجهه، و نضر وجهه، و هى طعامى و طعام الأنبياء قبلى». ١١- عنه صلى الله عليه وآله وسلم قال: «عليكم بالدباء؛ فانه يذكى العقل و يزيد في الدماغ».

### القرع في الطب العربى القديم

قال الامام جلال الدين السيوطى: - القرع دواء نافع من الأدواء العائنة العاتبة، و هو أقل الثمار الصيفية كلها مضرة، و أيسرها فى المعدة لاثبة، مذكور فى المشهورين، و مشهور فى المذكورين، و هو طعام للمحرورين. [صفحة ١٣١] - جيد لأصحاب الصفراء، و لأصحاب الكبد الحارة أصلح و أخرى. - لم يداو المبرسمون و المحرورون بمثله صنعا، و لا أعجل منه نفعا، و لا أعظم منه وقعا. - يبدد و يطفى، و يلين البطن، و يغفى، و يسكن العطس و اللهيب، و له فى نفع الحميات نصيب. - مرقة الفروج المطبوخ فيه منعشة من الغشيات الناشئة من حدة الأخلاط الصفراوية فى الحميات. - اذا ضمد بشىء منه الأورام الحارة بردها و أطفاها، و سواء فى ذلك الدماغ و العين و النقرس و ما سواها. - ماؤه اذا شرب، أو غسل به الرأس سكن الصداع، و ينوم من يبس دماغه من المرض تقطيرا فى الأنف بلا نزاع. - اذا لطح بعجين، و شوى و استخرج ماؤه، سكن حرارة الحمى الملتبهة، و قطع العطش، و حسن غذاؤه. - و ان شرب شربا بخيار شنبر و بنفسج مربى أحدر الصفراء و أزال الكربا. - ان كحل بمائه المذكور العينان أزال عنهما صفرة اليرقان. - جرادة القرع اذا لطح بها الرأس سكن الحار من الصداع، أو ضمدت بها العين من الرمذ الحار سكن منها الأوجاع، أو الحمره حصل لمادتها الارداغ. - أما قشر القرع فانه اذا استعط به، نفع من وجع الأسنان، أو قطر مع دهن ورد نفع الوجع الحار فى الآذان. - اذا طبخ القرع بالخل نقص من غلظه و انهضم، و كان أشد تطفئة للصفراء و الدم. - سويقه نافع من السعار، و وجع الحلق، و الصدر الصادرين خرا، و من الكرب الحادث من الصفرا. - دهن القرع نحو دهن البنفسج و النيلوفر، جيد للحر و السهر، و هو من أجل الأدوية لتنويم المحمومين و المسلولين كيفما استعمله البشر. [صفحة ١٣٢] - اذا اكتحل بماء زهره، أذهب الرمذ الحار و أقلعه. - قشر القرع اليابس اذا أحرق و ذر على الدم المنبعث قطعه. - اذا عجن بخل و طلى على البرص نفعه. - تنفع من قروح الذكر و الأعضاء اليابسة و المزاج، و هى جيدة لتطهير الصبيان، و لحرق النار معجونا بسمن النعاج. - اذا قشر حبه و دق و استخرج منه الأدهان، نفع وجع الأمعاء الحارة، و وجع الآذان. - لب بزره ينفع من السعال الحار المواد، و يرطب الصدر، و يبرىء حرقة المثانة المتولده عن خلط حاد.

## القرع في الطب الحديث

### اشاره

للقرع خواص عديدة منها: - هاضم، و مسكن، و مرطب و ملين، و مدر للبول، و مطهر للصدر، و ملطف. و القرع يفيد في أمراض و علل كثيرة منها: - أنه يشفي التهابات مجازى البول، و حصر البول. - هو يشفى من البواسير، و الزحار، و الامساك، و الوهن، و عسر الهضم، و التهاب الأمعاء، و علل القلب، و الأرق، و مرض السكر. اذا استعمل القرع داخليا: سهل تسهيفا حسنا بشرب قدح من عصيره على الريق في كل صباح. اذا استعمل القرع خارجيا: شفى الحروق، و الالتهابات، و الخراجات، و ذلك يوضع كمادات عليها من بزور القرع.

### علاجات القرع المفيدة و الفعالة

١- الدودة الوحيدة: لطرد الدودة الوحيدة تقشر كمية من بزر القرع بنسبة (٤٠٠ غ) و تدق حتى تصبح عجينا، و تمزج العجينة الحاصلة بمقدار من الحليب. [صفحة ١٣٣] تكرر هذه العملية ثلاثة أيام، و بعدها يؤخذ مسهل قوى. ٢- العجز الجنسي: تؤخذ كمية من بزور القرع، و الخيار، و البطيخ الأصفر. فتقشر و تدق ناعما، و تمزج بمقدار من السكر، و تؤكل في كل يوم ثلاث ملاعق. شرط أن تكون البزور الثلاثة متساوية. ٣- الأرق و التهابات مجارى البول: يطبخ في حليب أو ماء مقدار من بزر القرع المقشر المهروس، و يؤخذ منه يوميا. [صفحة ١٣٤]

### اللفت (السلجم)

### اشاره

عن على بن المسيب، قال: قال العبد الصالح عليه السلام: عليك باللفت - يعنى السلجم - فكله، فانه ليس من أحد الا و به عرق من الجذام [٨١] و انما يذيه أكل اللفت. قلت: نيا أو مطبوخا؟ قال: كلاهما [٨٢]. عن على بن المسيب، قال: قال العبد الصالح عليه السلام: عليك باللفت فكله - يعنى السلجم - فانه ليس من أحد الا و به عرق من الجذام، و اللفت يذيه. [٨٣]. عن على بن أبي حمزة، عن أبي الحسن عليه السلام - أو قال: عن أبي عبدالله عليه السلام - قال: ما من أحد الا و به عرق من الجذام، فأذيبوه بأكل السلجم. [٨٤]. [صفحة ١٣٥]

### السلجم (اللفت) في طب أهل البيت

١- عن أبي جعفر عليه السلام أنه قال: «ما من خلق الا و فيه عرق من الجذام؛ أذيبوه بالسلجم». ٢- عن محمد بن سنان، عن ذكره، عن أبي عبدالله عليه السلام قال: «عليكم بالسلجم فكلوه، و أذيموا أكله، و اكنموه الا عن أهله، فما من أحد الا و به عرق من الجذام؛ فأذيبوه بأكله». و فى حديث آخر: «كلوا السلجم، و لا- تخبروا أعداءنا». و السر فى كتمانها: أن فيه خواص ليس فى غيره، و هو أنه يزيد فى البهاء، و يكثر الأولاد، و يدفع السوداء.

### السلجم (اللفت) في الطب القديم

- يدر الفضلات كلها خصوصا البول، و يفتح السدد. - ينفع من الاستسقاء و اليرقان و الحصى و أوجاع الظهر و يحد البصر جدا. -

ينفع من السعال و بزره أبلغ فيما ذكر خصوصا في تهيج الباه و تفتيت الحصى. - عروق اللفت اذا هرست و جعلت على الورم، حلته. - عصارته، تجلو الكلف. - دهن بزره المعروف بدهن السلجم، يطرد الرياح الغليظة و الاعياء طلاء و أكلا. - بزر هذا النبات يهيج شهوة الجماع و أصله يزيد في المنى. - أصله اذا طبخ و أكل كان مغزيا مولدا للرياح مولدا للحم الرخو محركا لشهوة الجماع، و طبيخه يصب على النقرس و الشقاق العارض من البرد فينفع منها. - اذا تضمد به أيضا فعل ذلك. اذا أخذت سلجمه و جوفت و أذبت في تجويها موما بدهن ورد على رماد حار كان نافعا من الشقاق المتفرح العارض من البرد. [صفحة ١٣٦] - قلوب ورقه تؤكل مطبوخة فتدر البول. - اذا شرب أنهض شهوة الجماع. اذا عرق من عروق السلجم التي تمتد في الأرض فسحق سحقا جيدا رطبا كان أو يابسا و خلط بعسل و لعقه من يشتكى طحاله أو من به عسر البول نفعه و شفاه. [صفحة ١٣٧]

## السلق

### اشاره

المحاسن: عن محمد بن عبد الحميد العطار، عن صفوان بن يحيى، عن أبي الحسن عليه السلام، قال: نعم البقلة السلق. [٨٥]. عن عبد الله بن جعفر، عن محمد بن عيسى، عن بعض الحضيين، عن أبي الحسن عليه السلام أن السلق يجمع عرق الجذام، و ما دخل جوف المبرسم [٨٦] مثل ورق السلق. [٨٧].

### السلق في طب أهل البيت

١- قال الرضا عليه السلام: «عليكم بالسلق؛ فانه ينبت على شاطئ نهر في [صفحة ١٣٨] الفردوس، و فيه شفاء من كل داء، و هو يشد العصب، و يطفىء حرارة الدم، و يغلظ العظام، و لولا أنه تمسه أيد خاطئة لكانت الورقة تستر رجلا!» قال رجل: فقلت: جعلت فداك! كان أحب البقول الى. قال: «فاحمد الله على معرفتك». ٢- روى عن الصادق عليه السلام أنه قال: «أكل السلق يؤمن من الجذام». ٣- عن الرضا عليه السلام قال: «أطعموا مرضاكم السلق، فان فيه شفاء و لا داء فيه و لا غائلة، و يهدىء نوم المريض». ٤- عنه عليه السلام قال: «السلق يجمع عرق الجذام. و ما دخل جوف المبرسم مثل ورق السلق». ٥- عنه أيضا قال: «لا تخلون جوفك من الطعام، و أقل من شرب الماء، و لا تجامع الا من شيق، و نعم البقلة السلق». ٦- عن أبي الحسن الرضا عليه السلام، أنه قال: «أطعموا مرضاكم السلق. يعنى ورقه - فان فيه شفاء و لا داء معه، و لا غائلة له، و يهدىء نوم المريض، و اجتنبوا أصله، فانه يهيج السوداء». ٧- فى حديث آخر، قال: «يشد العقل، و يصفى الدم». ٨- عن الصادق عليه السلام: «دفع عن اليهود الجذام يأكل السلق و قلع العروق... الى أن قال: «والدباء يزيد فى العقل و الدماغ، و كان يعجب النبى صلى الله عليه و آله وسلم». ٩- عن أبى عبد الله عليه السلام قال: «مرق السلق بلحم البقر يذهب بالبياض». ١٠- عن الصادق عليه السلام قال: «السلق يجمع عرق الجذام، و ما دخل جوف المبرسم مثل ورق السلق».

### السلق فى الطب القديم

- عصارته تحلل اللقوة سعوطا بمرارة الكركى و الصداع و الشقيقة و حمرة العين. - تحلل أوجاع الأذن بدهن اللوز. [صفحة ١٣٩] - تفتح السدد و تزيد الطحال و أوجاع الكلى و المثانة و أمراض المقعدة شربا. - يشفى البهق و البرص و التآليل و داء الثعلب و السعفة و الأبرية و النقرص و المفاصل طلاء بالعسل فى البارد و دهن اللوز فى الحار و العسل فى القوابى أيضا. - يقتل القمل، و يلين الأورام. - يحسن الشعر مع الحناء. - السلق ملين بدهن اللوز، قابض بالزيت. - يذهب الطحال عن تجربة اذا أكل بالخردل. - يسكن القولنج و الأرياح الغليظة. - يقع فى الحقن، فيخرج الأثقال، و يبرىء السحج و بروز المقعدة. - تنفع عصارته و طبيخ ورقه من شقاق البرد، و



ينفع من داء الثعلب، و ينفع من الكلف اذا يعمل ورقه ضمادا بعد غسل الموضع بنظرون، و يقطع الثآليل عصيره، و عصيره يقتل النمل. - تضمد به الأورام مسلوفا، فيحللها و ينضجها، و ينفع من التوت ضمادا بحاله، و ينفع الأورام الحارة اذا تضمد بها مع السوسن. - ورقه جيد - مطبوخا - لحرق النار، و ينفع من القرابى طلاء بالعسل. - يسعط بمائه مع مرارة الكركى، فتذهب اللقوة، و ينفع قروح الأنف. و ماؤه يقطر فى الأذن، فيسكن الوجع و يغسل بمائه الرأس فتذهب النخالة. - أصله ردىء للمعدة مغث. - اذا أكل مطبوخا بالعدس و خاصة أصله كان أشد عقلا للطن. - عصارتهما اذا سعط بها بماء العسل تنقى الرأس و تنفع من وجع الأذن. - طيبخ ورق السلق، و أصله اذا غسل به الرأس قلع الصبيان و نقى النخالة. - اذا صب على الشقاق العارض من البرد نفع منه. - قد يضمد البهق بورقه نيئا بعد أن يتقدم فى غسل البهق ينظرون و يضمد به داء الثعلب بعد أن يتقدم فى غسل جلده و القروح الخبيثة. [صفحة ١٤٠] - اذا طبخ ورقه أبرأ البثور و حرق النار و الحمرة. - ان عصيره اذا ذلك به الرأس يقتل القمل و يذهب بالحزاز. - ان جعل عصيرة قيروطيا و سقى و وضع على الورم سكنه. - ان طلى على الكلف أذهب و يذهب بالقروح فى الأنف. - ان طلى داء الثعلب به أنبت فيه الشعر. - انه جيد للقولنج. - ورقه يقطع الثآليل ضمادا. - ينفع من القوابى طلاء بالعسل. - يسعط بمائه مع مرارة الكركى فيذهب باللقوة. - ماؤه فاترا يقطر فى الأذن فيسكن الوجع و يذبه. - يحقن بمائه لاجراخ الثفل. - هو مقطع للبلغم. - غذاؤه قليل ردىء و ينفع من الرعشة و يسهل النفس و ربما حرك شهوة الجماع. - اذا جعل ورقه كما هو غير مدقوق على القروح الشهيدة التى فى رؤوس الأطفال مرارا نقاها من الصديد. - ان أخذ أصل السلق طريا و مسح بخرقه من التراب ودق و اعتصر ماؤه و استعط منه بنصف مسعط نفع من وجع الأسنان و منع و من معاودة الوجع و نفع من وجع الأذن و الشقيقة. - ماء أصله أقوى فعلا فى النفع من سدس الخياشيم، و انما تمودى على تقطيره فى أنف المصروعين المتولد صرعهم من اجتماع أخلاط لزجة فى الدماغ، نفعهم جدا و قد أبرأ بعضهم. - ينفع من النزلات المنصبة الى سبل الخياشيم. [صفحة ١٤١]

## الكراث

### اشاره

عن يونس بن يعقوب، عن أبى عبدالله أو أبى الحسن عليهم السلام قال: لكل شىء سيد، و سيد البقول الكراث [٨٨]. عن أبى سعيد الآدمى، قال: حدثنى من رأى أبالحسن عليه السلام يأكل الكراث من المشارة [٨٩] يعنى الدبرة، يغسله بالماء و يأكله [٩٠]. عن يونس بن يعقوب، قال: رأيت أبالحسن الأول عليه السلام يقطع الكراث بأصوله، فيغسله بالماء، فيأكله. [٩١]. عن الصحاف الكوفى. عن موسى بن جعفر، عن الصادق، عن الباقر عليه السلام قال: شكى اليه رجل من أوليائه وجع الطحال [٩٢]، و قد عالجه بكل علاج، و أنه يزداد كل يوم شرا، حتى اشرف على الهلكة. فقال: اشتر بقطعة فضة كراثا، واقله قليلا جيدا بسمن عربى، [صفحة ١٤٢] و اطعم من به هذا الوجع ثلاثة أيام، فانه اذا فعل ذلك برىء ان شاء الله تعالى. [٩٣]. عن على بن حسان، عن موسى بن بكر، قال: اشتكى غلام لأبى الحسن عليه السلام فسأل عنه، فقيل: به طحال. [٩٤]. فقال: اطعموا الكراث ثلاثة أيام. فاطعمناه فقعد الدم [٩٥] ثم برىء. [٩٦]. عن سلمة، قال: اشتكى بالمدينة شكاة شديدة، فأتيت أبالحسن عليه السلام فقال لى: أراك مصفرا! قلت: نعم. قال عليه السلام: كل الكراث. فأكلته فبرئت. [٩٧]. عن موسى بن بكر، قال: اتيت الى أبى الحسن عليه السلام فقال لى: أراك مصفرا! كل الكراث. فأكلته فبرئت. [٩٨]. [صفحة ١٤٣]

### الكراث فى طب أهل البيت

١- عن الباقر عليه السلام قال: «انا لتأكل الثوم والبصل والكراث». ٢- عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه كان يأكل الكراث بالملح

الجريش. ٣- عن أبي عبدالله عليه السلام قال: «لكل شىء سيد، والكراث سيد البقول». ٤- عن الباقر عليه السلام قال: «فى الكراث أربع خصال: يطرد الريح، و يطيب النكهة، و يقطع البواسير، و هو أمان من الجذام لمن أدمن». ٥- عن النبى صلى الله عليه و آله وسلم قال: «فضل الكراث على سائر القبول كفضل الخبز على سائر الأشياء». ٦- عن فرات بن أحنف، قال: سئل أبو عبدالله عليه السلام عن الكراث؟ فقال: «كله؟ فانه فيه أربع خصال: يطيب النكهة، و يطرد الريح، و يقطع البواسير، و هو أمان من الجذام لمن أدمن عليه». ٧- عن داوود بن أبى داوود، عن رجل رأى أبا الحسن عليه السلام بخراسان يأكل الكراث من البستان كما هو، فقيل له: ان فيه السماد؟ فقال عليه السلام: «لا تعلق به منه شىء و هو جيد للبواسير». ٨- عن حنان بن سدير، قال: كنت مع أبى عبدالله عليه السلام على المائدة، فملت الى الهندباء، فقال: «يا حنان! لم لا تأكل الكراث؟» قلت: لما جاء عنكم من الرواية فى الهندباء. قال: «و ما الذى جاء؟» قلت: أنه يقطر عليه قطرات من الجنة فى كل يوم قطرة. قال: فقال: «على الكراث اذا سبغ قطرات». قلت: فكيف آكله؟ قال: «اقطع أصوله، واقذف برؤوسه». ٩- قال أبو عبدالله عليه السلام: «يقطر على الهندباء قطرة، و على الكراث قطرات». ١٠- عن الحسين بن الحسن، عن آبائه، قال: قال لى أمير المؤمنين عليه السلام، و ذكر حديثا فيه: «أنه أكل مع رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم التمر و الكراث». [صفحة ١٤٤] ١١- عن جعفر بن محمد، عن آبائه عليه السلام قال: «ذكر البقول عند رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم، فقال: ستام البقول و رأسها الكراث، و فضله على القبول كفضل الخبز على سائر الأشياء، و هى بقلتي و بقله الأنبياء قبلى، و أنا أحبه و آكله، و كأنى أنظر الى نباته فى الجنة، يبرق ورقه خضرة و حسنا». ١٢- عن يحيى بن سليمان قال: رأيت أبا الحسن الرضا عليه السلام بخراسان فى روضة، و هو يأكل الكراث، فقلت: ان الناس يروون: أن الهندباء يقطر قطرة من الجنة؟ فقال: «ان كان الهندباء يقطر عليه قطرة من الجنة، فان الكراث ينغمس فى الماء فى الجنة». قلت: فانه يسمد؟ فقال: لا- يعلق به شىء». ١٣- عن يونس بن يعقوب قال: كان أبو عبدالله عليه السلام يعجبه الكراث، و كان اذا أراد أن يأكله خرج من المدينة الى العريض.

### الكراث فى الطب القديم

- ينفع من الربو و أوجاع الصدر و السعال اذا طبخ فى الشعير شربا. و من القولنج وحده، و يهيج الباه خصوصا بزره. - يزيل البواسير ضمادا بالصبر حتى ان بزره، يقطعها اذا لوزم. - ان سحق بقطران و شمع، أسقط دود الأسنان بخورا و هذا ما جرب فيه. - يجلى الكلف، و النمش، و الثآليل، و البرص طلاء بالعسل. - يسكن الضربان، و يجلو القروح، و ينفع من السموم. - مقادير الشربة: شربة بزره الى درهم. - الكراث الشامى مع السماق يذهب الثآليل و الشرى. - الشامى مع الملح نافع للقروح الخبيثة، و البرىء منه لقروح الثدى، و اذا تضمد بالنبى مع الخل فجر الأورام. [صفحة ١٤٥] - يقطع الرعاف و يبخر بزره مع القطران للسن التى فيها دود، فيقتل الدود و يسقطه، و أكله مصدع يخيل أحلاما رديئة، و رماده مع دهن ورد و خل خمر للأذن الوجعة، و هو مما يفسد اللثة و الأسنان و يقلعها، و خصوصا الشامى. و النبى اذا أخذ مأؤه و خلط بالكندر و اللبن، أو دهن الورد، و قطر فى الأذن، نفع من أوجاعها و دويها و الطنين العارض فيها. - يحدث ظلمة فى العين. - مع ماء الشعير للربو الكاثر من مادة غليظة، و خصوصا النبى، و خصوصا مع العسل، و ينفع من أورام الرئة و ينضجها، و يعطى من بزره درهمان مع مثله حب الآس لنفث الدم، و اذا أكل نيا ينفع قصبه الرئة. - الكراث البرىء ردىء للمعدة. و الكراث كله نفاخ يسلق بمائين ليخف نفخه، و أذاه، قال «رؤفس»: انه يقطع الجشاء الحامض. - يدر البول، و الطمث لا سيما النبى و البرىء و يصران بالمثانة و الكلية القرحتين، و ينفع البواسير مسلوقة مأكولا و ضمادا، و يحرك الباه، و كذلك بزره مقلوا، و بزره يلقى مع حب الآس للزحير و دم المقعدة، و يجلس فى طبيخ ورقه بماء، و هو نافع من انضمام الرحم و الصلابه فيها. و عصارته يابس من جملة ما يسهل الدم، و البرىء يدر الطمث، و البول. الكراث الشامى هو القفلوط يسخن و ينفخ و يهيج الباه و الانعاض. اذا أكل الكراث أو شرب طبيخه نفع من البواسير الباردة. - ورق الكراث الشامى خاصته النفع للرحم التى فيها رطوبة يزلق الولد. - يسكن الجشاء الحامض و ينبغى أن يؤكل آخر الطعام. - الكراث النبى مأؤه اذا خلط بالخل و دقاق الكندر قطع الدم و خاصة الرعاف. -

يحرك شهوة الجماع. - اذا خلط بالعسل ولعق كان صالحا لكل وجع يعرض في الصدر وقرحة الرئة. - اذا أكل نقي قصبه الرئة. [ صفحہ ١٤٦ ] - ماؤه اذا خلط بماء القراطن نفع من نهش الهوام. اذا تضمد بالكرات أيضا فعل ذلك. - ماؤه اذا خلط بالخل والكندر واللبن أو دهن الورد و قطر في الأذن نفع من وجعها و من الدوى العارض لها. - اذا تضمد به مع السماق قطع الثآليل التي يقال لها: أنصفون ويبرىء الشرى. - اذا تضمد به الملح قلع خبث القروح. - اذا شرب من بزره درخمين مع مثله من حب الآس قطع نفث الدم من الصدر ونفعه. - الكراث النبطي ان سلق و طحن و أكل وضمم به البواسير العارضة من الرطوبة نفع منها. - ينفع من السدد العارضة في الكبد المتولدة من البلغم. - مفتق لشهوة الطعام معين على استكثار الباه. - نافع من سدد الكبد والطحال اذا وجد في المعدة أو المعى بلغما أساله و ألان الطبيعة و اذا وجد فيها مرة عقلها. - اذا دق و عمل منه ضماد و ضمم به على لسعة الأفعى نفع منها. - اذا دخنت المعدة ببزر الكراث أذهب البواسير. - ان سحق و عجن بقطران و بخرت به الأضراس التي فيها ديدان نثرها و أخرجها وسكن الوجع العارض فيها. - ان قلى مع الحرف نفع من البواسير و عقل الطبيعة و حلل الرياح التي في الأمعاء. - من أحب أن يجامع و لا يؤذيه فليشرب من بزر الكراث مع الشراب. - كراث الكرمة اذا أكل وافق نهش الهوام. نوع من الكراث يسمى: السلابس خاصيته أنه ينفع من البواسير اذا أكل أو اعتصر ماؤه فيجرع منه مع عسل أو سكر أو استف من بزره مدقوقا مع السكر كل يوم وزن درهم. [ صفحہ ١٤٧ ] ان أخذ دقاق الكندر فسحق و خلط بماء الكراث وسقى منه عشرة دراهم، نفع من سيلان الدم من السفلى. يقطع الرعاف اذا شربت منه فتيلة و ألصقت بالأنف. اذا قطر ماؤه مع الكندر نفع من الدوى في الأذنين و يحرك شهوة الجماع و يرى أحلاما رديئة ويلين البطن. طيبخ أصول الكراث النبطي أسفندياجه بدهن اللوز وشيرج نافع من القولنج و عصارته يابسسه تسهل الدم. [ صفحہ ١٤٨ ]

## الكرفس

### اشاره

عن محمد بن الحسن بن على بن يقطين. فيما أعلم -عن نادر الخادم، قال: ذكر ابو الحسن عليه السلام الكرفس، فقال: أنتم تشتهونه، و ليس من دابة الا و هي تحتك به. [ ٩٩ ] - [ ١٠٠ ].

### الكرفس في طب أهل البيت

١- عن النبي صلى الله عليه و آله وسلم: «عليكم بالكرفس؛ فانه طعام الياس واليسع و يوشع». ٢- وروى: «أنه يورث الحفظ، و يذكي القلب، و ينفي الجنون والجذام والبرص». ٣- عن النبي صلى الله عليه و آله وسلم قال: «كلوا الكرفس؛ فانه يورث الحفظ و هو طعام الخضر عليه السلام». ٤- قال النبي صلى الله عليه و آله وسلم: «الكرفس بقله الأنبياء، و يذكر أن طعام الخضر والياس الكرفس والكمأة». ٥- قال صلى الله عليه و آله وسلم: «عليكم بالكرفس، فانه لو كان شيء يزيد في العقل فهو». [ صفحہ ١٤٩ ]

### الكرفس في الطب الحديث

### اشاره

يعتقد الناس أن الكرفس ليس له ربما سوى وظيفة واحدة و هي تزيين السلطة. مع ذلك اكتشف العلماء عددا لا يصدق من المزايا العلاجية في بذور الكرفس المفيدة لعلاج الأرق و ارتفاع الضغط الشرياني والسيطرة على السكرى و قصور القلب الاحتقاني.

### شرب الرياضيين الاغريق

كان الاغريق فى العصور القاظمة يقدمون خمر الكرفس لأبطالهم الرياضيين، اضافة الى كونه مستخدما منذ أقدم العصور كشراب نباتى لمعالجة الأمراض.

### مدر طبيعى للبول

كان أطباء الهند القاظمة يصفون بذور الكرفس كمدر للبول و ذلك لمعالجة احتباس الماء اضافة الى استخدامها فى معالجة الرشح والنزلة الوافدة وعسر الهضم والتهاب المفاصل و أمراض الكبد والطحال. فى العصور الوسطى، كتبت الراهبة و عاملة الأعشاب هيلدجارد دوبنجان: يجب على كل مصاب بالنقرس أن يستعمل مسحوق بذور الكرفس. خارجيا - لأنه أفضل علاج». كان جون جيرارد عالم الأعشاب البريطانى: يدعى أن الكرفس يسهل التبول و يساعد على التخلص من الوزن الزائد، كما كان يقول: بأن هذا النبات يسمح بطرد البلغم من الرأس. فى القرن السابع عشر، كان طبيب الأعشاب البريطانى نيكولاس كولبير: يوصى أيضا بتناول بذور الكرفس كمدر للبول و ذلك لعلاج قصور القلب الاحتقانى. فيما بعد، وصفه الأعشابيون لمعالجة الأرق السمنة والنزفة و بعض أنواع السرطان، كما كانوا يصفونه لادرار الطمث أو تحريض الاجهاض و أحيانا لاثارة الغريزة الجنسية. من المثير للفضول أن الأطباء الانتقائيون الأمريكان فى القرن التاسع عشر و كذلك علماء النبات لم يكونوا متأثرين (بهذا النبات) فقد كانوا يصفونه فى حاشية تحت قريبه البقدونس، فعندما لم يكن من السهل العثور على البقدونس كان هؤلاء الأطباء يصفون. مرغمين - الكرفس كمنشط للأعصاب و كذلك لالتهاب المفاصل و احتقان الصدر. [ صفحة ١٥٠ ] أما الأطباء الأعشاب المعاصرون فيقترحون استعمال الكرفس كمدر للبول و مهدىء و مسكن و مدر للطمث و كذلك علاج للنقرس والتهاب المفاصل والسمنة والقلق و فقدان الشهية (الغذائية وليس الجنسية).

### المزايا العلاجية

يمكن للعلماء اليوم أن يدرسوا المزايا العلاجية لبذور الكرفس فى الشفاء انطلاقا من الاستخدامات التقليدية فى الماضى.

### التخلص من الوزن الزائد

تحتوى بذور الكرفس على مادة مدرة للبول، و يسمح هذا الاكتشاف بالتعرف على مزاياه العلاجية فى التخلص من السمنة لأن الكرفس - على ما يبدو - يمكنه طرح الماء. عليكم أن تعلموا بهذه المناسبة أن أى فقدان للماء تسببه مدرات البول هو فقدان مؤقت، يجب اتباع نظام غذائى فقير بالدهون والسكريات المعقدة مع برنامج من تمارين الأيروبيك المنتظمة، و ذلك اذا أردتم التخلص من الوزن الزائد بشكل دائم.

### ارتفاع الضغط الشريانى

يصف الأطباء مدرات البول لمعالجة ارتفاع الضغط الشريانى و قد بينت احدى الدراسات أن حقن الأرنب والكلاب بزيت الكرفس قد خفض لديها الضغط الشريانى بشكل واضح، وبالطبع لا يمكن حقن البشر بهذا الزيت. بالنتيجة، أعطى باحثون صينيون هذا النبات لسته عشر مصاب بارتفاع الضغط الشريانى فانخفض الضغط لدى أربعة عشر منهم بشكل ملحوظ. اذا اردتم استهلاك بذور الكرفس بشكل مترافق مع علاجكم العادى، عليكم أولا استشارة الطبيب.

### قصور القلب الاحتقانى

بما أن بذرة الكرفس تحتوى على مادة مدرة للبول فمن الممكن وصفه فى علاج قصور القلب الاحتقانى الذى يتميز بشكل أساسى

باحتباس السوائل. على الأشخاص الذين يرغبون تناول بذور الكرفس مترافق مع علاجهم العادى استشارة الطبيب أولاً.

## القلق والأرق

يحتوى زيت بذور الكرفس على عناصر كيمياوية (Phtalides) لها مفعول [ صفحة ١٥١ ] مسكن لى الحيوانات، ولم يثبت هذا التأثير على الانسان. مع ذلك، اذا كنتم تعانون من القلق والترفرة والأرق فيمكنكم استهلاك هذا النبات بأى شكل كان.

## السكرى

أشارت عدة دراسات الى أن بذور الكرفس تخفض معدل سكر الدم، و هو اجراء مهم فى مكافحة مرض السكرى. يتطلب المصابون بهذا المرض عناية طبيئة مختصة. اذا كنتم ترغبون فى استهلاك بذور الكرفس بشكل مترافق مع علاجكم العادى عليكم استشارة الطبيب أولاً.

## صحة المرأة

تنشط بذور الكرفس الانقباضات الرحمية لى الحيوانات، الأمر الذى يؤكد الاستعمال التقليدى القديم لهذه البذور فى ادرار الطمث أو تخريض الاجهاض. لم يتم اثبات هذه النتائج بالضرورة على البشر، ولكن يجب على النساء الحوامل اتخاذ جانب الحذر والامتناع عن تناول بذور هذا النبات، مع العلم أن أغصانه لا تسبب أية مشكلة. يمكن لبعض النساء تجريبه أملا فى ادرار الطمث ولكن من المخطر استعمال بذور الكرفس لتخريض الاجهاض. تسمح مدرات البول فى تخفيف آلام التطفل الذى يسببه احتباس الماء قبل حدوث الطمث. قد يكون من الممكن للنساء المصابات بتلك المتلازمة تجريب بذور الكرفس قبل بضعة أيام من حدوث الطمث لديهن.

## مزايا أخرى

يحتوى الكرفس على عناصر كيمياوية، البسورالينات psoralenes التى سمحت بمعالجة الصدف و مؤخرًا سرطان الكريات اللمفاوية الجلدية. يجب اجراء أبحاث أخرى قبل أن نتمكن من تأكيد المزايا العلاجية لهذا النبات فى علاج تلك الأمراض.

## التحضير والمقادير

لا يجب استهلاك بذور الكرفس الا تحت الاشراف الطبى و ضمن اطار برنامج علاجى و ذلك لمكافحة ارتفاع الضغط الشريانى أو قصور القلب الاحتقانى أو السكرى. [ صفحة ١٥٢ ] يمكنكم تناول النقيع اللذيذ والمهدىء لادار الطمث. تؤخذ ملعقة صغيرة الى ملعقتين من البذور المسحوقة للتو لكل كأس من الماء الغالى و يترك المزيج منقوعا من ١٠ الى ٢٠ دقيقة على أن لا يتجاوز المرء ثلاثة فناجين يوميا. بالنسبة لصبغة الكرفس، يؤخذ نصف ملعقة صغيرة الى ملعقة حتى ٣ مرات يوميا. لا ينصح باعطاء مستحضرات بذور الكرفس للأطفال دون الثانية من العمر، أما الأطفال الأكبر عمرا والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بمستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة.

## تحذيرات

لا يجب استخدام مدرات البول لغايات علاجية الا بعد موافقة الطبيب لأنها من الممكن أن تستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم، و

هو عنصر غذائى جوهري. يجب على الأشخاص الذين يتناولون مدرات البول اسهلاك أغذية غنية بالبوتاسيوم مثل الموز والخضار الطازجة و ذلك لتعويض خسارة الجسم من ذلك المعدن (والمعادن المنحلة كهربائيا). يعتبر ارتفاع الضغط السريانى و قصور القلب الاحقانى والسكرى من الأمراض الخطيرة، و من الممكن لبذور الكرفس أن تساهم فى تثبيتها ولكن لا يجب أن تستهلك بشكل مترافق مع العلاج الطبى العادى الا- بعد موافقة الطبيب. يجب على الحوامل تجنب مدرات البول دون موافقة الطبيب. ليست يذور الكرفس و زيتة من المواد السامة. أدرجت ادارة الغذاء والدواء هذا النبات فى عداد النباتات التى ليس لها أى خطر. يمكن للنساء المعافيات و غير الحوامل و غير المرضعات استخدامه دون خوف شريطة التقييد بالجرعات المحددة. لا يجب استهلاك الكرفس لغايات علاجية الا- بعد موافقة الطبيب، أما اذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كالآلام المعدة و الاسهال فعليكم الاقلال منه أو التوقف عن تناوله. عليكم استشارة الطبيب فى حال حدوث آثار غير مرغوبة أو اذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج. [صفحة ١٥٣]

## الكزبرة

### اشاره

عن ابراهيم بن عبد الحميد، عن أبى الحسن الأول عليه السلام قال: تسعة يورثن النسيان، منها: الكزبرة [١٠١]. عن أبى الحسن عليه السلام قال: أكل التفاح والكزبرة يورث النسيان. [١٠٢].

## الكزبرة فى طب أهل البيت

### اشاره

١- المسعودى قال: حدثنا الحسن بن خالد قال: كتبت امرأة الى الرضا عليه السلام تشكو اليه دوام الدم بها؟ فكتب اليها: «تأخذين ان شاء الله كفا من كزبرة، و مثله سماقا، فانقعه ليله تحت النجوم، ثم اغليه بالنار فى خزفة، فاشربى منه قدر سكرجه، يقطع عنك الدم الا فى أوان الحيض».

## الكزبرة علاج سماوى

بعد أن أجبر اليهود الجائعون على العيش فى التيه فى شبه صحراء سيناء و ذلك بعد خروجهم من مصر أرسل لهم الله غذاء عجيبا يشبه ذعمه طعم الكزبرة، و ذلك حسبما يروى الكتاب المقدس. مع ذلك، لا- يمكننا أبدا معرفة هل كان للمن التى أرسلها الله المزاي العلاجية ذاتها التى تتمتع بها الكزبرة، اذ أن هذا النبات الذى يتميز بطعم الفلفل و بمزيج من عطور القويسة Sauge والحمضيات قد [صفحة ١٥٤] استخدم لتسهيل عملية الهضم خلال آلاف السنين، قد اعترف العلم الحديث على هذا الاستخدام التقليدى القديم.

## النبات الذى فضله الفراعنة

لقد ورث العبرانيون الكزبرة من المصريين، أسيادهم القدامى الذين كانوا يستخدمونها كتابل و عطر و منشط للهضم، و كان هذا النبات جوهريا جدا عند الفراعنة الى درجة أنهم أخذوه معهم فى قبورهم لكى يعالجوا بعض مشاكل عسر الهضم المحتملة فى العالم الآخر. ذكر أبقراط - كغيره من الأطباء - فى كتاباته أن الأطباء الاغريق والرومان كانوا يصفون الكزبرة كمنشط للهضم و فى تخفيف

آلام النفخة، كما كان الرومان يستخدمون هذا التابل في حفظ الأغذية. في الهند، سرعان ما شكلت الكزبرة جزءاً لا يتجزأ من أطباق الكارى (بهارات هندية) و اشتهرت كمنشط للغريزة الجنسية، و كان الأطباء التقليديون يصفونها لمعالجة اضطرابات الهضم والتحسس والمشاكل البولية، كما استخدموها كقطرات عينية مخصصة للوقاية من العمى. دخلت الكزبرة الى الصين خلال حكم سلالة الامبراطور هان (من عام ٢٠٧ ق.م الى عام ٢٢٠ م) حيث اشتهرت في تلك الحقبة في تسهيل اقامة العلاقات الغرامية وجعل الناس خالدين. في أيامنا هذه، يستخدمها الأطباء الصينيون. بعد أن فقدت مجدها - لمعالجة الزحار والحصبة والبواسير و في الغرغرة لمعالجة آلام الأسنان. في حوالى القرن الثامن وصفت الأميرة العربية شهرزاد الكزبرة كمنبه للغريزة الجنسية و ذلك من خلال الحكايات التي كانت ترويها لملك الفرس كل ليلة والتي جمعت في المؤلف الشهير المسمى ألف ليلة و ليلة.

### استخدامها كملبس (بونبون)

لم تكن الكزبرة قط نباتا طيبا هاما في أوروبا، و اشتهرت دائما بكونها منشطة هضميا، و ليس فقط في الأغذية ولكن أيضا في صناعة السكاكر. في بريطانيا و خلال القرن السادس عشر كانت بذور الكزبرة تشكل قلب الملبس القاسى، و كانت الملكة اليزابيت الأولى مغرمة بهذا النوع من السكاكر التي لم تفقد شيئا من شعبيتها. [ صفحة ١٥٥ ] أضاف الأعشابيون الأوائل في أمريكا الكزبرة الى النباتات المليئة المرة كالنبق المسهل، و ذلك بغية منحها طعما أفضل و تعديل آثارها الشديدة.

### التحضير والمقادير

ربما لا تكون الكزبرة أقوى منشط هضمى معروف، ولكن طعمها اللذيذ جعلها تستحق المذاق. اذا أردتم الحصول على نكهة القويصة والحمضيات. ضعوا ملعقة صغيرة من بذورها المطحونة في فنجان من الماء الغالى، يترك المزيج منقوعا لمدة خمس دقائق ثم يشرب قبل أو بعد الوجبات بمعدل ٣ فناجين يوميا. يمكن أن يعطى نقيع الكزبرة الخفيف بحذر للأطفال دون الثانية من العمر، أما الأطفال الأكبر عمرا، والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بمستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة. بالنسبة لاستعمال الكزبرة خارجيا، برش مسحوقها على الجروح والخدوش بعد تنظيفها جيدا.

### تحذيرات

أدرجت ادارة الغذاء والدواء الكزبرة في عداد النباتات التي ليس لها أى خطر، يمكن للنساء المعافيات و غير الحوامل و غير المرضعات استخدامها دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة. لا يجب استهلاك الكزبرة لأغراض علاجية الا بعد موافقة الطبيب، أما اذا أحدثت بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الاسهال عليكم الاقلال منها أو التوقف عن تناولها. استشيروا طبييكم في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو اذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج.

### الكزبرة في الطب العربي القديم

قال عبدالله بن البيطار المغربى: - الكزبرة مركبة من قوى متضادة، اذا ضمدت مع الخبز أو السويق على الحمره أو النملة أبرأتها. - و بزرها اذ شرب منه شىء كثير خلط الدهن، و ينبغى أن يحرز من ادمانه، و من الاستكثار منه. [ صفحة ١٥٦ ] - ماء الكزبرة اذا خلط بالاسفيداج أو الخل، و دهن الورد، و لطخ على الأورام الحارة الملتهبة الظاهرة فى الجلد نفع منها. - الاكثار من عصارتها قاتل بالتبريد، و خاصتها النفع من البشر الطاهرة فى الفم واللسان، اذا تمضمض من مائها و دلكت به. - الكزبرة اليابسة ان قليت عقلت البطن، و قطعت الدم شربا و ذورا على موضع النزف. - الكزبرة الرطبة حارة، تعقل البطن، و تسكن الجشاء الحامض اذا أكلت فى آخر

الطعام، و تجلب النوم. - اذا نعتت الكزبرة اليابسة و شرب ماؤها بسكر قطع الانعاض، و ييس المنى، و كذلك اذا استفتت مع السكر. - و عصارة الكزبرة اذ قطرت فى العين مع لبن امرأة سكنت الضربان الشديد. - اذا ضمدت العين بورقها قطع انصباب المواد اليها. قال أبقراط: ان فى الكزبرة حرارة و برودة، و هى تزيل روائح البصل والثوم ان مضغت رطبة و يابسة.

### الكزبرة فى الطب الحديث

- ثبت عن الأطباء أن الكزبرة هاضمة، و مقوية، و طاردة للرياح، و مضادة للتشنج، والصداع. - الكزبرة تنفع من ضغط الدم، و تصلب الشرايين لأنها تحوى على اليود، و تجعل امتصاص الكحول فى الجسم بطيئا. - يفيد منقوع (٣٠ غ) من الكزبرة فى لتر ماء ضد عسر الهضم، و توسع المعدة. - تدخل الكزبرة تابلا فى أكثر المأكول، و هى تستعمل خضراء و يابسة. [صفحة ١٥٧]

### الكمأة

#### اشاره

عن محمد بن محمد بن الأشعث، عن موسى بن اسماعيل بن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: الكمأة من المن و ماؤها شفاء للعين. [١٠٣].

### الكمأة فى طب أهل البيت

#### اشاره

١- قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: الكمأة من المن، و المن من الجنة، و ماؤها شفاء للعين، و العجوة من الجنة، و فيها شفاء من السم. ٢- عن النبى صلى الله عليه و آله وسلم قال: «الكمأة من المن الذى أنزل الله تعالى على بنى اسرائيل، و هى شفاء للعين، و العجوة التى هى من البرنى من الجنة، و هى شفاء من السم». ٣- عن أبى بصير، عن فاطمة بنت على، عن أمامة بنت أبى العاص بن ربيع - و أمها زينب بنت رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم - قالت: أتانى أمير المؤمنين عليه السلام فى شهر رمضان، فأتى بعشاء و تمر و كمأة، فأكل، و كان يحب الكمأة.

### اسماء الكمأة

للكمأة عدة أسماء هى: نبت الرعد: لأنها تكثر فى أوقات الصواعق و البروق و الأنواء الجوية. [صفحة ١٥٨] جدوى الأرض: لأنها تندفع نحو سطح الأرض متجسدة تشبيها بالجدرى فى صورته و مادته. الفقع: فى لهجة سكان الخليج العربى. الفقعة: مفرد الفقع. الكمأة: هكذا وردت فى الحديث النبوى الشريف و كتب العلماء. الكمة: فى اللهجة الدارجة. منتر الأرض: لأنها ترتفع و تنفخ مكانها. نبات الرعد: صحفها بعضهم الى هذا الاسم.

### الكمأة فى الطب القديم

#### اشاره



- ان الكماء تغذى، و تملأ- القروح. - ان ماء الكماء يجلو البصر كحلا. - ان الكماء سام و خاصة الأسود منه. - ان الكماء تنمو فى الصحارى و تحت أشجار البلوط فى باطن الأرض. - ان الكماء توجد فى باطن الأرض على عمق ٢٠ - ١٥ سنتيمترا. - ان الكماء مخفية تحت الأرض لا ورق لها و لا ساق. - ان الاكتحال بالكماء نافع من ظلمة البصر، والرمد الحار. - ان النوع الأبيض من الكماء قليل القيمة. - ان النوع الأحمر من الكماء قليل الوجود، و هو ردىء للمعدة و بطىء الهضم. - ان النوع الأسود يستعمل لتخدير النحل وقت جنى العسل. - ان الكماء تفوق فى تنشيط القوة الجنسية جميع أنواع الفطور. - ان ماء الكماء يقوى أجفان العين. - ان ماء الكماء يزيد فى الروح الباصرة، و فيه قوة و حدة، و يدفع عنها نزول الماء. [ صفحة ١٥٩ ] - ان الكماء النيئة عسيرة الهضم. - ان الكماء المطبوخة سهلة الهضم، سائغة الطعم.

### التداوى بالكماء

حده البصر: المقادير: عصارة ثلاث حبات كماء، قليل من الاثمد. طريقة الاستعمال: تمزج العصارة مزجا جيدا مع الاثمد، و يكتحل به. و هذه العملية تقوى الأجفان، و تزيد البصر، و تدفع عن العين نزول النوازل. [ صفحة ١٦٣ ]

### الحبوب الذى تستعمل فى الغذاء

#### البر

#### اشاره

البر: هو حب القمح. المعجم الوسيط: ١ / ٤٨. عن مكارم الأخلاق، عنه عليه السلام قال: فضل خبز الشعير على البر كفضلنا على الناس. [١٠٤].

### قواعد لحفظ الصحة

#### النباتات الخضراء

بلا- شك أن النباتات الخضراء تضىف نوعا من البهجة و تلطف الجو فى داخل المنزل أو المكتب ولها دور أكثر من التجميل، فهى تنشر الأيونات المفيدة للانسان و تزيد كمية الاوكسجين فى المكان المغلق و تعطى البيت صبغة طبيعية و كذلك من المستحسن أن نزرع أشجارا صغيرة خارجة لتسلق الشبايبك ان أمكن ذلك اذا كنا نعيش فى مناطق مشمسة حارة.

#### المياه الصحية

ان لنوعية المياه التى نشربها و نستخدمها بالطبخ أهمية بالغة أيضا. ففى هذه الأيام و فى أغلب بلدان العالم أصبحت المياه التى تأتينا بواسطة الأنابيب للبيت غير مستحسن شربها فهى مياه شبه مصنعة، فلقد عولجت بالمواد الكيماوية و لم تصل الينا الا وقد مرت بأنابيب قد تكون مهترئة و تجرف معها لكثير من شوائب المعدن، انها تصلنا و قد تغير طعمها، فالأجدر عدم ادخالها الى أجسامنا، فاما أن نصفها بأجهزة وفلاتر و ان كان الأفضل ان توفرت لنا مياه نقيه طبيعية معبئه فهى بلاشك الأفضل نستخدمها للشرب والطبخ. [ صفحة

### لا نأكل الطعام الا عندما تكون جائعا

يجب أن نأكل الطعام فقط لأنه موعد الغذاء مثلا أو العشاء، أى مجرد أنه موعد محدد أو لأننا معتادون على أكل الطعام فى هذا الوقت و ان كانت أجسامنا فى أغلب الأحيان تتكيف عن هذا الوقت و غالبا ما نحس بالجوع فى هذه المواعيد، فان أحسنا بالجوع فى هذه المواعيد أكلنا، أما اذا لم نكن جائعين فيجب ألا نأكل. ان أجسامنا تشعرنا عندما نكون جائعين، فنحن قوم لا نأكل حتى نجوع و اذا أكلنا لا نشبع، أى لا نأكل حتى التخمئة و انما نأكل بما يسد جوعنا و لا نأكل عندما تكون مشغولا أو تحت ضغط أو مشدود الأعصاب فان جهازك الهضمى فى تلك اللحظة غير مستعد للتعامل مع الطعام.

### اشرب الماء فقط عندما تكون عطشان

كما هو الحال بالنسبة للطعام فهو للماء أيضا، فيجب أن نشرب كفايتنا من الماء عندما نشعر بالعطش و لا- نستبدله بالمرطبات والمشروبات الغازية، فهذه المشروبات و ان كان مكوناتها الرئيسية الماء فانها تتعب الجسم بما تحويه من سكريات و أصباغ و مضافات كيميائية. لتكن لنا ثقة بجسمنا فهو الذى يحس بالعطش والارتواء و لتعامل مع جسمنا ببساطة و بدون تصنع بالطبع فى منطقة الخليج الحرارة عالية فى أغلب أيام السنة، ولكننا هذه الأيام نقضى أغلب أوقاتنا فى الجو المكيف سواء فى البيوت أو المكاتب. ان زيادة شرب الماء كما يروج له هذه الأيام حيث يقال أنه يجب أن نشرب لترين من الماء يوميا قد يكون مبالغا فيه، يجب أن نضع فى أذهاننا مسبقا بأنه يجب شرب هذه الكمية لندع أجسامنا تحدد ما تريد.

### امضغ الطعام جيدا

لقد وهبنا الله الأسنان لنستخدمها بما ينفعنا. ان من أهم مبادئ الماكروبايوتك هو مضغ الطعام جيدا، لدرجة أن جورج أوساوى أبو الماكروبايوتك حدد عدد مضغ وعلك القضم الواحد من الطعام خمسين مرة فى الفم قبل بلعها، أى أن يصبح الطعام الصلب سائلا و بذلك نكون قد هضمنا [ صفحة ١٦٥ ] الطعام بالفم سواء بالأسنان أو بمزجه باللعب الذى يحتوى على أنزيمات الهضم. ان الكاربوهيدرات المركب الموجودة فى الحبوب الكاملة البقوليات و بعض الخضراوات يتم هضمها بصورة كثيرة فى الفم بواسطة الانزيمات الموجودة باللعب. هذه أسرار الماكروبايوتك، فان لم تكن قد بدأت باتباع الماكروبايوتك فابدأ من هذه النقطة. [ صفحة ١٦٦ ]

### الجاورس

#### اشاره

[قال ابن البيطار فى الجامع: ١ / ١٥٦: الجاورس عند الأطباء صنف من الدخن صغير الحب، شديد القبض، أغبر اللون. هو عند جميع الرواة الدخن نفسه، غير أن أباحنيفة الدينورى خاصة من بينهم قال: الدخن، جنسان: أحدهم زلال وقاص، والآخر أجرش. وقال: الجاورس فارسى، والدخن عربى. و قال ابن ماسه: اذا طبخ مع اللبن واتخذ من دقيقه حساء و صير معه شىء من الشحوم غذى البدن غذاء صالحا، و هو أفضل من الدخن، و أغذى و أسرع انهضاما، و أقل حبا للطبيعة.] عن أيوب ابن نوح قال: حدثنى من أكل مع

أبي الحسن الأول عليه السلام هريسهُ بالجاورس، و قال: أما انه طعام ليس فيه ثقل، و لا له غائلة، و انه أعجبنى، فأمرت أن يتخذ لى، و هو باللبن أنفع و ألين فى المعدة. [١٠٥].

### الجاورس فى طب أهل البيت

١- عن عبدالرحمن بن كثير، قال: مرضت بالمدينة، فأطلق بطنى، فوصف لى أبو عبدالله عليه السلام سويق الجاورس، و أمرنى أن آخذ سويق الجاورس، و أشربه بماء الكمون، ففعلت، فأمسك بطنى و عوفيت.

### الجاورس فى الطب القديم

- متى تعالج به الانسان من خارج، بأن يجعل فى كيس أو صرة، و يكمد به نفع غاية فى المنفعة، لمن يحتاج الى تكميد يجفف من غير أن يلدغ. - اذا عمل منه خبز و هبىء منه ما يشبه الحشيشة، عقل البطن و أدر البول. - اذا قلى و تكمد به حارا، نفع من المغص، و غيره من الأوجاع. [صفحة ١٦٧]

### الحلبة

#### اشاره

عن محمد بن محمد بن الأشعث، عن موسى ابن اسماعيل بن موسى بن جعفر عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: عليكم بالحلبة ولو بيع وزنها ذهباً. [١٠٦]. باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم أنه قال: تداواوا بالحلبة، فلو تعلم أمتى مالها فى الحلبة لتداوت بها، ولو بوزنها من ذهب. [١٠٧]. عن بكر بن صالح قال: سمعت ابا الحسن الأول عليه السلام يقول: من الريح الشابكة [١٠٨] والحام [١٠٩] والابردة [١١٠] فى المفاصل تأخذ كف [صفحة ١٦٨] حلبة، و كف تين يابس، تغمرهما بالماء، و تطبخهما فى قدر نظيفة، ثم تصفى، ثم تبرد، ثم تشربه يوماً و تغب يوماً، حتى تشرب منه تمام أيامك قدر قدح روى [١١١] - [١١٢].

### الحلبة فى طب أهل البيت

#### اشاره

١- قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «عليكم بالحلبة، ولو تعلم أمتى ما لها فى الحلبة لتداواوا بها ولو بوزنها ذهباً».

### الحلبة مثبت ممكن لمعدل الكولسترول

منذ العصور القديمة و حتى نهاية القرن التاسع عشر لعبت الحلبة دورا كبير الأهمية فى الشفاء بالنباتات، ثم تركت جانبا، و فى أيامنا هذه، يبدو أن هذا النبات الذى يتمتع بطعم مزيج و غريب من الكرفس المر و عصارة القيقب قد عاد من جديد و استعاد ثقته لدى الناس. بالفعل، لاحظوا أن الحلبة تسمح بتخفيض معدل الكولسترول لدى الحيوانات التى أجريت عليها بعض الدراسات، لذا قد تكون

الحلبة مفيدة للانسان كما هي مفيدة للحيوان.

### العلف الاغريقي

كانت الحلبة تستخدم كدواء لعلاج الحيوانات المريضة قبل أن تصبح بذورها دواء شعبيًا لمعالجة المرضى من البشر بزمن طويل، فقد كان الاغريقيون في الأزمنة القديمة يخلطون هذا النبات مع علف الحيوانات المعفن أو الذي هاجمته الحشرات و ذلك لجعله أكثر استساغة، و اكتشفوا أن الجياد المريضة والمواشي تأكل الحلبة عندما لم تكن تجد نوعا آخر تأكله من الغذاء. اعتمد المصريون والرومان «العلف الاغريقي» و من هنا جاء اسم **Fenu - Grec**. يستخدم حاليا هذا النبات لتعطير طعام الجياد والمواشي، و ما زال بعض الأطباء البيطريين يستخدمونه لحث الجياد المريضة والمواشي على الطعام. [صفحة ١٦٩] بينما كان استعمال الحلبة ينتشر حول المتوسط تعلم العلماء القدماء أن بذوره تحتوي على كمية كبيرة من اللعاب الصمغي **Mucilage** الذي يصبح هلاميا عندما يمزج مع الماء، و يفيد كعلاج للأنسجة الملتهبة أو المتهيجة. كان الأطباء المصريون يستخدمون الحلبة في المراهم المستعملة في علاج الجروح والخراجات، كما كانوا يوصون باستخدامها عن طريق الفم لمعالجة الحمى و الآلام التنفسية و المعوية. وصفها أبقراط و أطباء اغريق آخرون من معاصريه، و كذلك الأطباء الرومان لعلاج الحالات ذاتها. كان أطباء الصين التقليديون يعطون الحلبة للمرضى الذين يعانون من الحمى و الفتوق و مشاكل الحويصلة المرارية و آلام العضلات و حتى العجز الجنسي. في الهند حيث كانوا يمزجون الحلبة مع خليط من التوابل المحتوية على الكاري (بهار هندي)، كان الأطباء التقليديون يستخدمون هذا النبات كعلاج لالتهاب المفاصل و التهاب القصبات و الاضطرابات الهضمية، و كانت الهندييات يأكلن البذور لزيادة ادرار حليهن. أما النساء العربيات، من ليبيا الى سوريا، فكن يأكلن البذور المحمصه لهذا النبات و ذلك لزيادة وزن أجسامهن حتى يبلغ أحجام شخصيات روبنز **Rubens**، و هو ما كان يعنى لديهن بلوغ الجمال، و ذلك حسب الأذواق القديمة التي ظلت سائدة حتى القرن التاسع عشر.

### سلاح عسكري

الحلبة هي النبات الطبي الوحيد الذي استخدم كسلاح عسكري، فخلال الحصار الروماني للقدس من عام ٦٦ حتى عام ٧٠ أمر الجنرال فيسبازيان **vespsienus** - الذي أصبح فيما بعد امبراطورا - جنوده بمحاصرة جدران المدينة المهيبة. كانت أفضل طريقة للدفاع تتمثل بصب الماء الغالي على المهاجمين و على سلالهم، و حسب «تاريخ حرب اليهود» الذي كتبه الخائن اليهودي فلافيوس جوسيفوس **Flavius josephus** فان الذين كانوا يدافعون عن القدس أضافوا الحلبة الى الزيت الذي صبوه على الرومان و ذلك لجعله أكثر انزلاقا. كان الرهبان البندكتيون، هواة نباتات الحدائق و صانعو المشروبات الممتازة، قد جعلوا هذا النبات شعبيًا في أوروبا و ذلك حوالي القرن التاسع، ثم [صفحة ١٧٠] استخدم كثيرا في الطب الشعبي كما كان يستخدمه القدماء أي في معالجة الجروح و الحميات أو لمعالجة الأمراض الهضمية والتنفسية.

### مركب بنكهام

**Pinkham** ان أول من أدخل الحلبة الى أمريكا الشمالية هم المستعمرون الأوائل، و كانوا يستخدمونها كعلف، و كذلك في الطب الشعبي حيث اشتهر هذا النبات كمدر للطمث، و هكذا أصبحت الحلبة المركب الرئيسي لخليط الخضار الذي ابتكرته ليديا. بنكهام **Lydia E. Pinkham** و هو نوع من المستحضرات الصيدلية الأ-كثر شعبية لمعالجة اضطرابات الدورة الشهرية. اغتاز الأطباء المختصون بالصحة من بيع مثل هذا المستحضر في الأسواق فلعبوا دورا هاما. عن طريق تقديم الاعتراضات - في انشاء ادارة الغذاء

والدواء (F D A)، و هي منظمة مكلفه بتنظيم الشكاوى على الأدوية (لا يزال الى الآن مزيج بنكهام متوفرا في الأسواق ولكن بشكل جديد و بدون الحلبه). يوصى الأعشابيون المعاصرون بكمادات الحلبه و ضماداتها اللاصقه لمعالجه الجروح والدمامل والطفح الجلدى، كما يعتبرون أن الغرغرة بالحلبه الحاره تطفى آلام الحلق، و يوصون باستعمال هذا النبات لمعالجه السعال والتهاب القصبات. ولكن الحلبه في أيامنا هذه تستخدم بشكل خاص في الولايات المتحده لتقليد طعم شراب القيقب Erable.

### المزايا العلاجية

أثبت العلم الحديث بعض الاستخدامات التقليديه للحلبه. مع ذلك، لم تكشف احدي مزاياها العلاجية الهامه الا مؤخرا.

### معدل الكولسترول

بينت بعض الدراسات أن الحلبه تخفض معدل الكولسترول عند الكلب. لم تجر أختبارات هذا النوع على البشر ولكن نتائج الدراسات المذكوره تسمح بالقيام بأبحاث أوسع.

### آلام الحلق

يمكن للعاب الحلبه الصمغى أن يساعد على تخفيف آلام الحلق والسعال والانزعاج الذى يسببه عسر العضم. [صفحة ١٧١]

### صحة المرأة

بعد حوالى قرنين من موت ليديا بنكهام، أكدت تجربه أجريت على الحيوانات مفعول الحلبه كمنشط للرحم و خاصته خلال الأشهر الأخيرة من الحمل. تحتوى ماده الحلبه على ماده كيماويه، الديوسيجين Diosgenine، و هي ماده تشبه الأستروجين، هرمون التكاثر لدى المرأة. يسمح الأستروجين للجسم باحتباس الماء، و أحد الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل هو التقلب، فغالبا ما يترجم احتباس الماء بزيادة فى وزن الجسم، و ربما كانت النساء العريبات اللواتى يتناولن الحلبه لزيادة أوزان أجسادهن على صواب. يمكن لهذا النبات أن يساعد النساء غير الحوامل فى ادرار دماء الطمث رغم أنه لم يتم اثبات هذا الاستعمال.

### التهاب المفاصل

اكتشف الباحثون اليلجيكيون أن الحلبه تمتاز بمفعول لطيف مضاد للالتهاب و هو ما يؤكد الاستعمال التقليدى لها فى علاج الجروح والتهاب المفاصل والتهابات أخرى.

### مزايا أخرى

بينت بعض الدراسات التى أجريت على الحيوانات أن الحلبه تخفض مستويات سكر الدم. لم تثبت هذه النتائج على البشر، و على الأشخاص المصابين بالسكري الحصول على موافقه طبيهم قبل اللجوء الى هذا النبات و رؤيه فيما اذا كان يساعدهم فى السيطرة على معدلات السكر.

## التحضير والمقادير

يؤخذ مغلى الحلبه للافاده من منافعها العلاجية، كما يمكنكم تخفيف آلام الحلق بصورة خاصة، أو ادرار الدماء الطمئية، أو ربما تحسين وضع المفاصل الملتهبة. اذا استخدمت الحلبه بشكل مترافق مع علاجكم المنتظم فقد تفيد في تخفيض معدل الكولسترول والسيطرة على معدل السكر في الدم. للحصول على مغلى مر له نكهة القيقب، يغلى مزيج من بذور الحلبه المسحوقة بمعدل ملعقتين صغيرتين لكل كأس ماء و يترك المزيج على النار. بعد الغليان - لمدة ١٠ دقائق. لا تتجاوز ثلاثة فناجين في اليوم. لتحسين النكهة، يمكنكم اضافة السكر أو العسل أو الليمون الحامض أو اليانسون أو النعنع الفلفلى. بالنسبة للصبغة، يؤخذ ربع الى نصف ملعقة صغيرة حتى ثلاث مرات يوميا. لا ينصح باعطاء المستحضرات الطيبة للأطفال دون الثانية من العمر، أما [ صفحة ١٧٢ ] الأطفال الأكبر عمرا والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بمستحضرات ضعيفة التركيز ثم زيادة الجرعة عند الحاجة.

## تحذيرات

يجب على الحوامل الامتناع عن تناول الحلبه، لأنها من المنشطات الرحمية. أدرجت ادارة الغذاء الحلبه في عداد الأدوية التي تشكل أى خطر. يمكن للنساء المعافيات و غير الحوامل و غير المرضعات استخدامها دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة. لا يجب أن تؤخذ الحلبه لغابات علاجية الا بعد موافقة الطبيب، أما اذا أحدثت بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الاسهال، يجب الاقلال منها أو التوقف عن استهلاكها.

## الحلبه في الطب العربي القديم

قال عبدالله بن البيطار: - الحلبه تهيج الأورام الملتهبة، فأما الأورام القليلة الحرارة الصلبة، فانها تحللها و تشفيها. - اذا أكلت الحلبه مع المرى قبل الطعام، لينت البطن، و كثيرا ما تصدع، و ربما غثت، و اذا أكلت مع الخبر قل تليينها للبطن، ولم تصدع، ولم تفت. - الحلبه المطبوخة مع العسل تطلق البطن اذا شربت، و تخرج ما فى الأمعاء من الأخلاط الرديئة، و تحرك الأمعاء، و تستدعيها الى البراز، و يخلط معها قليل من العسل كى لا تلدغ. - دقيق الحلبه للأورام الحارة الظاهرة والباطنة ضمادا. - اذا خلطت الحلبه بنظرون و ضمده حلل ورم الطحال. - اذا جلس النساء فى طيبخ الحلبه فينفعهن من وجع الأرحام العارض من وجع الرحم و انضمامه، و يسهل ولادة الرحم العسر الولادة. - ماء طيبخ الحلبه يعصر و يغسل الرأس بعصارتة فينفع الشعر، و يجعله، و يذهب الحزاز. [ صفحة ١٧٣ ] - زيت الحلبه مع دهن الورد ينفع من الشقاق البارد، و لحرق النار، و يدخل فى أدوية الكلف، و يحسن اللون. - دقيق الحلبه يلين الدبيلات و ينضجها. - الحلبه تلين الصدر، و الحلق، و البطن، و تسكن السعال، و الربو، و عسر النفس، و تزيد فى الباءة، و هى جيدة للريح، و البلغم، و البواسير، و تغير النكهة، و تنتن رائحة العرق و البول. قال ابن جزلة: - الحلبه: مليئة، منضجة، و دقيقها يحلل الأورام البلغمية و الصلبة الحارة الظاهرة و الباطنة، و تنقى الحزاز غسلا به للرأس، و تصفى الصوت اذا طبخت، و تغزر الرئة، و تلين الصدر و الحلق. قال ابن قيم الجوزية: - اذا أكلت الحلبه مطبوخة بالتمر، أو العسل، أو التين على الريق، حلت البلغم اللزج العارض فى الصدر و المعدة، و نفعت من السعال المتناول منه. - هى نافعة من الحصر، مطلقه للبطن. - اذا وضعت على الظفر المتشنج أصلحته.

## الحلبه في الطب الحديث

الحلبة غنية بالبروتين، والنشاء، والفسفور، فهي تماثل زيت كبد الحوت. أما محتوى الحلبة من المواد المغذية يبلغ المقادير التالية في كل مائة غرام منها: (٢٨ , ٩١) من البروتين، و (٧ , ٣٦) من المواد الدهنية، و (٧٢ , ٤٠) من النشا علاوة على الفوسفور، و مادتي مكوولين، والتريكونيلين. يشيع استعمال الحلبة لدى العامة، فهي تعطى للمرضع عقب الوضع مباشرة لزيادة افراز الحليب. كما تعطى الحلبة للفتيات في فترة البلوغ لمفعولها المنشط للطمث. توصف الحلبة لمن يشكو ضعف البنية، وقله الشهوة للطعام، وفقر الدم. [ صفحہ ١٧٤ ] تفيد الحلبة كذلك في ازالة الكلف من الوجه. لولا رائحة الحلبة النفاذة التي تجعل الناس ينفرون منها، لكان للحلبة شأن آخر في قائمة الأغذية التي يتناولها الناس. وقد قال أحد الحكماء الأطباء: «لو علم الناس منافعتها لا شتروها بوزنها ذهباً».

### زيت الحلبة

أظهرت التجارب الأخيرة أن زيت الحلبة اذا أعطى للمرضعات اللواتي يعانين قلة الحليب (٢٠) نقطة ثلاث مرات يوميا يتضاعف حليبهن، و يزداد حجم أثدائهن، و تفتح شهيتهن للأكل [ صفحہ ١٧٥ ]

### الحنطة (القمح)

#### اشاره

عن تهذيب الأحكام، باسناده الى المشرقى، عنه عليه السلام قال: سألته عن أكل المرى والكامخ، فقلت: انه يعمل من الحنطة والشعير، فنأكله؟ فقال: نعم حلال، و نحن نأكله. [١١٣].

### الحنطة في الطب القديم

#### اشاره

- الحنطة اذا مضغت و وضعت على نحو الدماميل، أنضجتها. - دهنها المستخرج بالقلبي على نحو الحديد مجرب لقطع الحزاز والقوابي والكلف. - ان حرقت وعجنت بشمع و دهن ورد شيء من أصل المنثور، و باتت على الوجه ليلة، حمرته لونه و نقته من الدرن و أورثته بهجة. - متى سحق بزر البنج وعجن بالخل والعسل، حلت في الأثيين والأعصاب من الفضول لصوقا. - البرغل، جيد الغذاء مولد للدم الصالح. - اذا طبخ الدقيق باللوز والسكر، ولوزم الفطور عليه، أذهب أوجاع الصدر والكلبي وخصب البدن جدا. - الحنطة تنقى الوجه، و دقيقتها والنشاء و خاصة بالزعران دواء للكلف. [ صفحہ ١٧٦ ] - الحنطة النيئة و أيضا المطبوخة المصلوقة من غير طحن و لا تهرية كالهريسة والهريسة أيضا كذلك، ان أكلت ولدت الدود. - الحنطة مدقوقة مذرورة على عضه الكلب الكلب نافعة، و عندى الحنطة الممضوغة على الريق خير. - اذا مضغت الحنطة و تضمم بها نفعت عضه الكلب الكلب. قد يتضمم بدقيق هذه الحنطة مع عصارة البنج لسيلان الفضول الى الأعصاب والنفخ العارض للمعى. - اذا خلط دقيق هذه الحنطة بالسكنجبين و وضع على البشر اللبني قلعه. - دقيق الحنطة التي يقال لها: سطانوك ان ضمم به بالخل أو الشراب وافق من سم الهوام. - اذا طبخ حتى يصير مثل الغراء ولحق منه نفع من به سعال ونفث دم من الصدر. - اذا طبخ بماء ونعنع وزبد كان نافعا للسعال و خشونة الصدر. - غبار الرحي الذى من دقيق الحنطة اذا طبخ الشراب المسمى بالقراطن أو بماء وزيت حلل الأورام الحارة.

## خواص القمح الطبية

تشكل الحبوب و مشتقاتها جانبا بالغ الأهمية في غذاء الانسان، لا سيما في البلاد الشرقية التي تفتنت في استغلال هذه الحبوب و اصطناع أنواع مختلفة من الأطعمة والأغذية منها. و أهم هذه الحبوب: القمح لذي يعتبر من أقدم ما عرفه الانسان من الغذاء لا سيما في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، و يعود عهد الانسان به الى العصر الباليوليتي (الحجري). و في الحفريات الأثرية التي تمت في بعض البلدان كان للقمح نصيب عظيم من احترام الناس و تقديرهم و اعتبارهم اياه نباتا مباركا يستحق التقديس والتوقير. تتألف حبة القمح من غلاف خارجي ينبذ بعد الطحن و يؤلف ٩ درصد من وزن القمح و هو ما يسمى: بالنخالة. و تلي الغلاف الخارجي طبقة رقيقة جدا تؤلف [ صفحة ١٧٧ ] ٣ درصد من وزن الحبة و هي تحتوي على عنصر الآزوت، أما ما يتبقى من الحبة فهو الطبقة الداخلية النشوية، و هي قوام الدقيق الأبيض الصافي، و هذه الطبقة تشغل ٨٥ درصد من وزن الحبة، ثم الرشيم أو جنين القمح و هو قسم صغير يتمركز في زاوية من زوايا حبة القمح و يألف ٤ درصد من وزنها، و هو لا يكاد يرى بالعين المجردة الا بصعوبة ولكننا نستطيع تمييزه و تحسسها اذا ابتل القمح بالماء أو أصابته رطوبة، لأن الرشيم. اذا ذاك - يذرقونه كما يرفع رشيم البطاطا رأسه اذا ما خزنت في مكان رطب ندى. و يتألف الخبز الأسمر (رأسه بعبه) من طحن حبوب القمح كاملة، أي بأغلفتها و أجنحتها و طبقاتها الداخلية. و يعتبر رشيم القمح أغنى أجزاءه بالفيتامينات والمعادن، و يليه الغلاف الخارجي (النخالة)، أما الطبقة الداخلية المؤلفة لقوام الحبة فهي خالية من جميع هذه العناصر عدا النشا. تحتوي النخالة على الفيتامين (ب ١، ١)، والفيتامين (ب ٢، ٢)، و (ب ٦، ٦) (ب، ب) والفيتامين (هـ). و على هذا فان تناول الخبز الأسمر المصنوع من الحبوب بكاملها يفى آكله شر مرض «البري بري» والتهاب الأعصاب، والبلاغرا، كما يهبهم القوة والنشاط والاحصاب نظرا لوجود الفيتامين (هـ - E) المنشط الجنسي الممتاز. أما الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق الخالي من النخالة فهو خال من الفيتامينات. لقد تبين أن الطبقة الخارجية من القمح تحتوي على الفوسفور الذي يغذي الدماغ والأعصاب والأجهزة التناسلية و يقويها، كما يحتوي على الحديد الذي يهب الدم القوة والحيوية والأوكسجين، والكالسيوم الذي يبني العظام و يقوى الأسنان، و على السليكون الذي يقوى الشعر و بزيده قوة ولمعانا، واليود الذي يعدل عمل الغدة الدرقية و يضمنى على آكله السكينة والهدوء، والبوتاسيوم والصوديوم والمغنزيوم تلك العناصر التي تدخل في تكوين الأنسجة والعصارات الهاضمة. وبناء على هذا الاكتشاف راح العلماء ينشرون الأبحاث المطولة منددين بالخبز (العصري) الخالي من النخالة، حاثين الناس على العودة الى الخبز الأسمر [ صفحة ١٧٨ ] الذي يصنع من القمح بكامله، ولكن هذه الدعوة لم تلق آذانا صاغية لدى الجميع، فان منظر الرغيف الأبيض و قوامه ولونه أغرت الناس بالاقبال عليه والانصراف عن الخبز الأسمر الخشن. و قد أراد بعض المطاعم الأميركية تعويض الناس عما يفقدونه باعراضهم عن النخالة فوضعت لهم نخالة القمح في أوان زجاجية مثقوبة تشبه أواني الفلفل والملح، فاذا قدمت الشطائر (السندويش) المصنوعة من الخبز الاسفنجي الأبيض رست عليه النخالة، لاعادة الفوائد التي سلبته اياها الطريقة العصرية في اعداد الخبز. ولقد تبين أيضا أن ما ابتليت به حضارتنا هي المطاحن الحديثة التي تسحق القمح سحقا ناعما جدا يقتل رشيم الحبة، و تفصل النخالة عن القوام الداخلي للحبوب رغم ما فيه من فوائد جمه. ان الأطباء وعلماء التغذية ما فتئوا منذ عشرين عاما ينبهون الناس الى فوائد القمح الحقيقية التي يحرمون منها أمام أبصار الحكومات و أسماعها، حتى ان القاعدة التي يحكم الناس بها اليوم على مدى جودة الطحين هي مدى ما في بياضه من نصاعة، خلافا للتقدير العلمي السليم. ان فائدة النخالة ليست في فوائدها السالفة الذكر فقط، بل ان لها فوائد علاجية موصوفة. فان مغلى النخالة يكن استعماله كمهدىء ضد السعال والزكام الخفيف والحمضيات. و كميته هي مقدار قبضة لكل لتر من الماء. أما في حالات القبض فان النخالة أيضا فوائدها، فان ملعقة من النخالة في كأس ماء أذيب فيه قليل من العسل مفيد جدا. و تفيد النخالة أيضا كمهدىء في حالات آلام تقرحات المعدة، شريطة أن يكون مغليها خفيفا جدا، كما يمكن الاستفادة من المغلى نفسه في حالة الزحار المزمنة. اذا أردت، يا سيدتي، أن تفيدى من خواص النخالة في اكساب جلدك رونقا



وبهاء، فاستعملى ماء النخالة فى حمامك بالطريقة التالية: -ضعى فى قفاز من قفازات الحمام مقدار ملعقتين من نخالة القمع مع قشرة ليمونة جافة واربطى عنق القفاز ثم اتركه يغلى لمدة نصف ساعة فى لتر من الماء [ صفحة ١٧٩ ] ثم أضيفى هذا الماء الى ماء البانيو، و بعد الحمام استعملى القفاز نفسه للتفريك دون فتحه. و هذه وصفة أخرى (لحمام النخالة) ضد النقرس والروماتيزم: يوضع كيلو من النخالة فى خمس لترات من الماء و تغلى لمدة نصف ساعة ثم يضاف هذا الماء الى ماء البانيو. أما دقيق القمح (Farine) فيستخدم كعلاج لتهدئة الجلد الملتهب، أو لمصاب بحروق أو بثور، فتصنع ضمادات منه فوق المكان المصاب، و أحيانا تعد حمامات كاملة، من الطحين فى لالتهابات الجلدية الحادة. أما حبة القمح بكاملها فهى دواء شعبى معروف ضد التهابات جلود الأطفال، فتوضع قطعة حديد فوق النار و تحمى ثم توضع فوق قليل من الحب فيخرج منه سائل تدهن به الالتهابات فوراً بطرف ازصبح و تكرر العملية حتى لا يبقى أى أثر للالتهاب. و ينادى الدكتور «ب. كارتون» بالاستفادة من رشيم القمح فى علاج الخرع والتهابات الأعصاب نظراً لما يحويه من فيتامينات، ويضع قاعدة لذلك تقضى بأن يتناول المرء مقدار ملعقة من رشيم القمح لمدة أسبوع أو اثنين خلال وقعات الطعام الرئيسية مع المضغ جيداً أو طويلاً، أما كيفية الحصول على الرشيم فهى أن تأخذ قليلاً من حبوب القمح فتغسلها جيداً تنقعها فى الماء لمدة ساعتين أو ثلاث ثم تنشر فى صحن و توضع فوقه خرقة نظيفة أو قطعة قطن معقم مبلول بالماء و تترك فى مكان رطب مدة يومين أو ثلاثة أيام. و ما أن يظهر الجنين تحت القشرة حتى تغسل الحبوب و تكون عندئذ جاهزة للتناول، و يجب أن تحفظ بعيداً عن النور، و اذا شعرت بطعم حاد فيها اعمد الى غسلها مجدداً. أما النشاء الموجود فى القمح فيستعمل كمسكن لالتهابات المجارى الهضمية كما يستخدم كمسحوق ضد الالتهابات كالأكزيما والحكاك. و ماذا عن الخبز؟ يقول «بول ربو» ان الخبز المعروف حالياً ضار و مؤذ، و يجد هذا الرأى صدى مؤيداً لدى عدد كبير من الناس الذين يشكون عسر الهضم و بطأه، والحموضة المعدية والنفخة، اعتقاداً منهم بأن الخبز هو سبب ما يشعرون به. [ صفحة ١٨٠ ] والواقع أن الخبز الذى لا يمضغ جيداً يتجمع فى المعدة كتلة واحدة من العجين و هذا هو سبب عسره هضمه، و استحالة نفوذ عصارات المعدة الى ذراته ما دام الماء والنشاء اللذان يحتوى عليهما يجعلانه أشبه بكتلة من الطين أو العجين، تستعصى على المعدة فلا تتفتت و لا تتحول الى ذرات سهلة الهضم والتمثل. ان المسؤول عن هذه الحالة هو الانسان نفسه، الذى يزدرد الخبز ازدراداً دون أن يمضغه جيداً، ساهياً عن حقيقة هامة، هى أن الخبر بما يحويه من مواد نشوية وافرة، يهضم أول ما يهضم داخل الفم بفعل الغدد اللعابية، التى تفرز خميرة «اللعاين» التى تحل المواد النشوية و تحولها من مرحلة الى أخرى حتى تصبح قابلة للهضم فى المعدة.. اما ان ابتلع الانسان الخبز، لا سيما الطازج منه، دون مضغ تام، فان ذرات النشاء تتجمع و تتحول الى كتل لا-تستطيع الهاضمة أن تصل اليها، فيفقد حمض كلور الماء اذ ذاك قدرته على التأثير فى المواد الأزوتية الموجودة فى الغذاء. ان الخبز غذاء ممتاز لا غنى عنه للانسان، و أول طرق الاستفادة منه هى مضغه مضغاً جيداً. و خلافاً لا درج الناس عليه، فان الخبز الجاف أسهل هضماً من الخبز الطازج، فان هذا يكون أكثر قابلاً للتكتل داخل المعدة، بينما خلو الخبز الجاف من الماء يجعل العصارات المعدية تصل اليه بسهولة أكثر، و لعل هذا السبب فى انتشار تناول الخبز المحمص لدى الغرب، و اصطناعه آلات منزلية خاصة لتجفيف الخبز و تحميصه، فانه يغدو أسهل تناولاً بالنسبة لمن لا تقبل نفوسهم تناوله دون تحميص.

### حول منافع القمح المبرعم التجريبية

#### إشاره

قال اللواء المتقاعد حسن عباس فى كتابه «القمح المبرعم»: لقد عرضت معظم هذه المنافع فى المقالين المنشورين فى مجلة الشرطة الملخصين لاحقاً فى هذا الفصل. بعضها مما أفدته شخصياً، و بعضها مما أفاده غيرى. و قد استعملت صيغة المذكر للجنسين فى هذه

الدراسة. [صفحة ١٨١]

**حول المنافع المتوقعة و غير المتوقعة في تجربتي الشخصية****اشاره**

عظفا على ما ذكرته في المقدمة عن بعض منافع القمح المبرعم للمسنين، فاني أوجز أهم ما أفدته منه بعد شهر واحد فأكثر من تناوله.

**الجشة في الصوت**

لقد استعاد صوتي صفاءه و نضارته و اختفت (جشة) كبر السن منه بعد شهر واحد من تناول القمح المبرعم. و كان ذلك غير متوقع.

**جفاف الغضاريف و آلامها**

لقد تخلصت من هذه الأعراض في مفاصل الركبتين والقدمين و فقرات الظهر بعد (٣ - ٢) أشهر من تناوله و كان ذلك هو الدافع الرئيس لاستعمالي القمح المبرعم.

**جلجل جفن العين**

أصبت به قبل استعمال القمح المبرعم بمدة (٣) أسابيع. و قبل أن ينضج بأسبوع واحد ظهر جلجل ثان في جفن العين الأخرى، فأجريت العملية الجراحية للجلجل الأول. أما الثاني فقد اضمحل بعد استعمال القمح المبرعم و اختفت آثاره. بعد شهر واحد، ولم يكن ذلك متوقعا.

**الوهن الجسدي**

لقد استعدت الكثير من حيويتي بعد شهرين من تناوله و كان ذلك متوقعا.

**الوهن الذهني**

لقد استعدت الكثير من نشاطي الذهني، و أصبحت شهرا بعد شهر أكثر تركيزا و استيعابا للدراسات و أقوى ذاكرة. و كان بعض ذلك متوقعا.

**ضعف حاستي السمع والبصر**

لقد شعرت بتحسن هاتين الحاستين شهرا بعد شهر. و هما الآن خيرا مما كانتا عليه قبل خمسة عشر عاما. و كان ذلك غير متوقع.

### عدم التركيز في قيادة السيارة

لقد تحسنت قيادتي للسيارة سواء في الشوارع المزدحمة أو في المسافات الطويلة، فصرت أكثر انتباها و يقظة و احتسابا للطوارئ الى أن تجاوزت الخامسة والسبعين، فالتزمت بالمسافات القصيرة، وكان ذلك غير متوقع. [ صفحة ١٨٢ ]

### البثور الجلدية و آثارها

كانت منتشرة في الساقين والظهر، فتم شفاؤها و اختفت آثارها بعد (٣) أشهر من استعمال القمح المبرعم. و كان ذلك غير متوقع.

### الانفلونزا والرشوح

لقد حماني القمح المبرعم من موجاتهما، أو التخفيف من حدتهما طوال أربعة عشر عاما من تناوله و كان ذلك غير متوقع.

### هشاشة العظم

#### اشاره

لقد عرضت على طبيب عظيمه صورة شعاعية لركبتي التي كانت متورمة. فقال هذه الصورة لسيت لك فأنت في الرابعة والسبعين، و هي لشاب بعمر (٤٠ - ٣٠) سنة. فأجابته: اننى أتناول القمح المبرعم منذ تسع سنوات. فاستغرب الأمر. مع الاشارة الى أن ثم فيتامينات في حبة القمح ترمم العظام.

### في الخلاصة

ما أحسب الا أننى مدين لحبة القمح المبرعمه في معظم ظواهر (الدقة والشمول والعمق والابداع) في دراساتي اللغوية الأربع عن الحرف العربى، التي تمهد للانتقال بالعربية من مرحلة (كيف) التراثية كيف أستعمل العربى مفرداته و قواعد صرفه و نحوه التي دامت ألف عام الى مرحلة (لماذا) الحديثة لماذا استعملها العربى هكذا؟ وقد نشر لى منها ثلاث بعد تناولى القمح المبرعم بين (٩٩٨ - ٩٩٢) - والرابعة قيد النشر. ولكن لا بد لى من الاعتراف هنا، بأن الاجهاد الفكرى (غير العادى) بالنسبة لسنى قد أضر بقلبي الى حد ما. و هذا ناتج عن النشاط الذهني (غير العادى) الذى تمنحه حبة القمح المبرعمه لرجال الفكر بخاصة. فلأخذ المسنون حذرهم منها.

### ثم ماذا عن تجارب الآخرين مع القمح المبرعم؟

أرى أن أستعرض هنا ما ورد عن هذه التجارب تباعا في المقالين المنشورين في مجلة الشرطه. ١- حول ما جاء في المقال الأول لعام

٩٩٥ عن تجربتي مع القمح المبرعم: فماذا عن النتائج العامة؟ [ صفحة ١٨٣ ] لقد جاء في هذا المقال حرفيا، مايلي: ان ثمة ما لا يقل عن ثلاثين شخصا ممن ذكر أنفا يتناولون (القمح المبرعم). تراوح أعمارهم بين (٧٥ - ٥) سنة، و تراوح مدة استمرارهم على تناوله بين (٣) أشهر و (٩) سنوات. فكانت «النضارة و نقاء الصوت و زيادة الحيوية والنشاط الجسدي والدهني والتفاؤل» هي الظواهر العامة المشتركة بينهم جميعا. مع التنويه بأن صغار السن والشباب منهم كانت استجابتهم لهذا العلاج أسرع و أوضح منها لدى المسنين. و قد لحظت بنفسى انعكاس ذلك على شخصياتهم فأصبحوا أكثر انتباها و حضورا و مرحا، و أقرب الى القلب أيضا. «أما كبار السن بين (٧٥ - ٥٠) سنة الذين تناولوه لأكثر من ستة أشهر، فقد زالت منهم معظم اشكالات العمود الفقري والمفاصل و استعادوا الكثير من النضارة في (الوجه والصوت والعيون والمزاج النفسى). كما تخلصوا من ظاهرة ليونة أظافر اليد و تشققها. و هنا لابد من الاشارة الى أن من يشكو من آلام المفاصل ولديه زيادة في نسبة (حمض البول) في الدم، عليه أن يتخلص منها». «على أن ثمة ظاهرة عامة مشتركة بينهم جميعا تسترعى الانتباه حقا: هي عدم اصابة من يتناولون (القمح المبرعم) بالرشح الا نادرا. و من يصاب به منهم قبصورة عابرة من (العطاش والتشع) لا تعيق صاحبه عن أى عمل يدوى أو فكرى».

### ماذا عن النتائج الخاصة

#### حول مرض السكر

لى صديق كان يشكو من آلام المفاصل. و بعد تناول القمح المبرعم شفى منها، ثم أعلمنى بعد سنه أنه شفى أيضا من مرض السكر مع الاشارة الى أنه كان ملتزما بالريجيم المناسب لهذا المرض و قد عرضت هذه النتيجة على أكثر من قريب و صديق، فأفادوا جميعا منها. فقد انخفض السكر لدى أحدهم من (١٩٠) الى (١٤٠) درجة بعد شهر من تناوله من الريجيم المناسب بدون أدوية. كما انخفض لدى آخر من (٣٠٠) الى (١٤٠) درجة بعد شهر من تناوله مع الريجيم الشديد والأدوية المناسبة. ولكن نسبة السكر قد ارتفعت لدى بعضهم لتخليه عن [ صفحة ١٨٤ ] الريجيم. فالقمح المبرعم يفتح شهية لا تقاوم للطعام - فانصرفوا عنه الى الأدوية. مع الاشارة الى أنه لا يفتحها لدى بعض الناس.

#### حول اعياء الحامل

#### اشاره

أعلمتني احدي قريباتى أنها قد تخلصت من أعراض الاعياء الشديد بعد تناول القمح المبرعم لمدة أسبوع واحد و كانت فى الشهر (٦ - ٥) من الحمل. كما علمت من قريب احدهن أنه تخلصت من الآلام التى كانت ترافق دورتها الشهرية. ٢- حول ما جاء فى المقال الثانى لعام ٩٩٦ عن النتائج المتوقعة و غير المتوقعة:

#### حول ضغط الدم

لقد أفاد منه بعض المسنين (٨٠ - ٦٠) سنة فى تعديل ضغط الدم لديهم. و ذلك برفع المنخفض و تخفيض المرتفع الى الحدود المقبولة فى غالب الأحيان (٧ - ١٣)، ولكن مع الدواء. و كان ذلك متوقعا.

## حول الشقيقة

تخفيض آلام الصداع الحاد عن بعضهم و اطالة الفاصل الزمني بين نوباتها من (٦ - ٥) أيام الى (١٥ - ١٠) يوما، و تخفيض مقادير الأدوية الطبية الى أكثر من النصف و كان ذلك متوقعا.

## حساسية جيوب أنفية

أزال القمح المبرعم من أعراضها بلا أدوية بعد (٣ - ٢) أشهر من تناوله. ولكنها كانت تعود خفيفة مع موجات الرشوح والانفلونزات و كان ذلك متوقعا.

## نوبات التشنج العصبى الدورى

كانت هذه النوبات تهدد أصحابها بالوقوع أرضا، وقد فعلت ذلك مرارا. و كانت تتردد على بعضهم كل (٦ - ٥) أيام و على البعض الآخر كل (١٥ - ١٢) يوما. فشفوا منها بعد شهر واحد من تناول القمح المبرعم، بعد أن عجز الأطباء عن علاجهم. و كان ذلك مقصودا. [صفحة ١٨٥]

## ضعف البصر

أغنى القمح المبرعم أحد الشباب الذى استعمله للحيوية والنضارة، عن نظارتيه للقريب والبعيد، بعد شهرين من تناوله. ولكنه عاد اليهما بعد تركه. و كان ذلك غير متوقع.

## فقدان السمع

أصيبت الأذن الداخلية لأحد المسنين بالفطور ففقد سماعها، و عجز الأطباء المختصون عن اعادةه، ولكنه بعد شهرين من تناول القمح المبرعم لحمايته من الرشوحات المتكررة عاد السمع فيها كرفيقتها... و كان ذلك غير متوقع.

## خمول الأطفال

كان بعض الأطفال بعمر (٦ - ٤) سنوات يشكون من الخمول الجسدى والدهنى وعتامة الوجه و ضعف الشهية للطعام والنحافة فتخلصوا جميعا من هذه الأعراض (باستثناء النحافة). و استعادوا نشاطهم و نضارتهم على شىء من النباهة الملحوظة. و ذلك بعد (٤ - ٢) أشهر من تناولهم (ملعقة) طعام واحدة من القمح المبرعم يوميا. و عندئذ أشرت على ذويهم بتخفيض الكمية الى (نصف ملعقة)، حذر فرط النشاط. و كانت هذه النتائج مقصودة.

## الامساك والتلبكات المعوية

كان بعضهم يستمر الامساك لديه مددا تراوح بين (٥ - ٣) أيام، فأصبح الحال لديهم يوميا كسائر الناس، بعد أسبوعين من تناوله. و كان ذلك مقصودا.

## تشنج المعاء الغليظ

بعد أن عجز الأطباء عن معالجه لدى أحدهم بعمر (٥٠) سنة. فقد تخلص منه بعد (٦) أشهر من تناول القمح المبرعم. و كان ذلك مقصودا.

## السكر والمفاصل والامساك

كان شاب (٣٧) سنة يشكو من ارتفاع السكر و آلام المفاصل والامساك الشديد (٥ - ٣) أيام على كثير من الخمول الجسدى والدهنى، فتخلص من هذه الأعراض جميعا بعد (٦ - ٤) أشهر من تناول القمح المبرعم. و كان ذلك متوقعا. [صفحة ١٨٦]

## تحسين النسل

كان زوجان (غير شابين) يشكوان من آلام المفاصل، و زوجان شابان يشكوان من أعراض صحية أخرى. فتناولوا القمح المبرعم لمدة (٣ - ٢) أشهر فوق الحمل لدى الطرفين، و أنجبا طفلة و طفلا. وقد بدت عليهما ما لا عهد للناس بمثله و بما يعدل من يكبرهما من الأطفال الأذكاء بربع عمرها. و ذلك سواء من حيث الصفات الجسدية من نشاط و نضارة و حيوية و جمال قسما، أم من حيث الصفات العصبية الذهنية، من سلامة التصرف العفوى، و من اليقظة والوعى وقوة الذاكرة والذكاء، مما يشير الى كوامن النبوغ فيهما بانتظار الظروف المناسبة فى المستقبل. و كان ذلك غير متوقع. ثم نصحت ثلاثة أزواج آخرين من الشباب بالقمح المبرعم. فأنجبوا أطفالا يتمتعون أيضا بذات المميزات على شىء ملحوظ من العفوية والنزعة الى الابتكار و أعمارهم جميعا تراوح اليوم بين (٤ - ٢) سنوات، و على ازدياد مستمر فى مميزاتهم الجسدية والذهنية والنفسية الافته للاتباه، مما يبشر بنبوغ مقبل، ان لم أقل بعبقريه. و كان ذلك متوقعا بالنسبة للأزواج الثلاثة.

## فى الخلاصة

قد يستغرب بعضهم ان لم أقل يستبعد، أن تكون لجة لاقمح المبرعم كل هذه المنافع والاستطبابات (الجسدية والعصبية والنفسية) ولكن باستقراء المنافع الطبية للفيتامينات والأحماض والمعادن التى تحويها حبة القمح سيجد أن فى حبة القمح لكل حالة من الحالات التى عرضتها نوعا واحدا أو أكثر من الفيتامينات عدا المعادن والأحماض، بدءا من الوهن الجسدى والدهنى و انتهاء بتحسين النسل، و ذلك بالإضافة الى عشرات الحالات المرضية التى تعالجها هذه العناصر مما لم يرد ذكره فى تجاربي و تجارب الآخرين.

## ثم ماذا عن منافع القمح المبرعم التى لاحظتها بعد نشر المقال الثانى لعام ١٩٩٦

### آلام فى الركبة

أصيب مفصل ركبة أحدهم بآلام شديدة. و لما عجز أطباء العظيمة عن معالجه لجأ الى القمح المبرعم فتخلص منها بعد (٣ - ٢) أشهر من تناوله. و كان ذلك مقصودا. [صفحة ١٨٧]

## الاعياء الذهنى والتوتر النفسى فى فترة الامتحانات المدرسية

تناول فتى فى الثالثة عشرة من عمره القمح المبرعم خصيصا للتخلص من هذه الأعراض، و كان أبواه يتناولانه، فأصبح أكثر استيعابا و أقوى ذاكرة و تحملا للجهد الذهنى، و أشد ثقة و اعتدادا بنفسه. و نجح بتفوق ملحوظ. و اذن فانه ليس للطلاب من مختلف الأعمار و المدارس والكليات الجامعية خير منه فى فترات الامتحانات. مما يغنيهم عن المنشطات والمنبهات المعتادة والضارة.

### قلة الشهية للطعام

كان فتى بعمر (١٢ - ١١) سنة يشكو من ضعف الشهية للطعام على شىء من الخمول والنحافة و عتامة الوجه. و بدل أن يعرضه والداه على طبيب الهضمية لاعطائه أدوية فتح الشهية، و كانا يتناولان القمح المبرعم، أشركاه فى تناوله. فصارت له شهية لا تقاوم للطعام. مما أقلق والديه عليه خشية السمنة.

### القلق النفسى

كان شاب جامعى يشكو من القلق النفسى فى وحدته الى حدود الاكتئاب، فتخلص من هذه الأعراض ولم تعد اليه بعد أن تناول القمح المبرعم لمدة (٣ - ٢) أشهر.

### التوتر النفسى

كان شاب جامعى يشكو منه، مما جعله نكدا و مشاكسا لزملائه مكروها منهم وبعد (٣ - ٢) أشهر من تناول القمح المبرعم، انقلب مزاجه الى سعة الصدر والتسامح والمرح وحسن العشرة. و استقامت حياته الاجتماعية. و كان ذلك غير مقصود.

### الترهل وعدم التركيز الذهنى

كان مثقف فى الثمانينات من عمره، يشكو من هذه الأعراض و ما اليها من الخمول و التلبك فى الحوار والتفكير. و بعد تناوله القمح المبرعم لمدة شهر واحد طالت مدة تركيزه الذهنى فى دراساته من ساعة واحدة الى (٦ - ٥) ساعات فى الجلسة الواحدة. و خلال سنتين من الاستمرار عليه قويت ارادته فمارس (الريجيم والرياضة) المناسبين. فأصبح أفضل مما كان عليه قبل (١٢ - ١٠) سنة من حيث [ صفحة 188 ] الحيوية والرشاقة والنضارة والنشاط الجسدى والذهنى و أعمق فكرا و أشد تركيزا و أطوله. فحبذا لو يقتدى به كبار مثقفينا و علمائنا، مما بلغ بهم العمر عتيا، فيتجدد عطاؤهم المتميز و يستمر الى الأجيال الآتية أطول مدة ممكنة. و فى ذلك مكسب (انسانى - قومى) كبير لا يعوض. فى الخلاصة: ان ثمة الكثير من المنافع (التجريبية) التى شاهدها بنفسى، أو علمت بأخبارها من أفواه أصحابها أو من معارفهم، لم أتحدث عنها لأسباب من التخفيف عن القارىء، أو لعدم التعرض لما هو مشهور من خصوصيات أصحابها أو جز أهمها بما يلى: ما من شخص تجاوز الستين من عمره و تعيش مع حبة القمح المبرعمة لمدة سنة واحدة فأكثر، الا وقد عاد به العمر الى الوراء لمدة تراوح بين (١٢ - ٣) سنة من حيث النضارة والحيوية والحضور والنشاط الذهنى. و ما اليها. كما أن القمح المبرعم أعاد الحيوية والنشاط لأحدهم خلال أسبوعين بعد عملية قثطرة القلب مع الأدوية و كذلك ساهم بلحم العظام المكسورة لآخر بعد أربعين يوما من حادث بلا أدوية. و خلص أحد المسنين من تشقق زاويتي الشفتين و تقرحهما. كما خلص أحد الكهول (٥٠) سنة من تقصيره فى واجباته المنزلية و أزال التشنج العضلى لأحدهم بعد حادث خلال أيام. كما ساهم فى وقف انتشار البهاق لأحد الأطفال والتخفيف من أعراض مرض (البروستات)، و ما الى ذلك من تحسين الأحوال الصحية والعصبية والنفسية.

**ولكن ماذا عن مضار القمح المبرعم****التسبب بأعراض القرحة المعوية**

كان شخصان بعمر (٥٠ - ٣٥) سنة يشكوان من آلام المفاصل على شىء من الخمول و عتامة الوجه، و بعد تناولهما القمح المبرعم صارا الى حيوية و نضارة و نشاط ملفتة للنظر، مما عاد بهما (١٠ - ٥) سنوات الى الورا، و ذلك طوال (٦ - ٤) أشهر تناوله. ولكنهما أصيبا بالتهاب المعدة فتركاها. وبلاستعلام عن ظروفهما الصحية السابقة علمت بأنهما كانا مصابين بحساسية في معدتهما و أنهما [صفحة ١٨٩] زادا في كمية القمح من (٤) ملاعق يوميا الى (٦) ملاعق مع السلائط والأحماض مما كان ينبغي الاكتفاء ب (٣ - ٢) ملاعق يوميا و بلا أحماض، فاقتضى التنبيه.

**زيادة النحافة**

شخص كان يشكو من التشنج العصبى على شىء من النحافة. فشفى منه بعد شهر واحد. ولكنه تركه بعد (٨ - ٦) أشهر لأنه زاد فى نحافته. و بالاستعلاء تبين أنه قد زاد الكمية من (٤) الى (٦) ملاعق.

**زيادة السمنة**

شاب (٤٥) سند كان يشكو من كسل الذهن فى فترة استعداده لمسابقة دولية شافة. فتناول القمح المبرعم لمدة شهر واحد فتفوق على زملائه. و أعلمنى بأنه كان يشكو من (برقة) بعينه تعكر عليه القراءة فتخلص من معظم آثارها ولكنه ترك القمح لأنه فتح شهيته للطعام فزاد وزنه (٣) كغ ثم عاد اليه بعد ستة أشهر - مع رياضة الجرى لمدة (٦٠) دقيقة يوميا على شىء من الريجيم، فحافظ على نشاطه و حيويته و وزنه. و قد تخلص منها قريب لى بعد شهرين من الريجيم مع الرياضة.

**زيادة حيوية الأطفال**

قد يتخلص الأطفال من خمولهم بعد تناولهم ملعقة واحدة من القمح المبرعم لمدة (٤ - ٢) أشهر ولكنه قد يزيد فى حيويتهم بعد ذلك الى حد التوتر العصبى و عندئذ يستحسن تركه أو انقاص الكمية الى (نصف) ملعقة. و على الأهل مراقبة ذلك.

**فقدان المناعة لدى المسنين**

ان من يستمر على تناول القمح المبرعم لمدة سنة فأكثر من المسنين (٦٠) سنة فما فوق، تضعف المناعة فى جسمه بنسبة استمراره عليه. و ذلك لأن أجهزة المناعة فى جسمه تكون ضعيفة أصلا. و باستعمال القمح المبرعم الذى من وظائفه العامة منح (المناعة)، تكسل تلك الأجهزة و تضعف قدرتها على المقاومة. و بذلك فان تركه الفجائى يعرض صاحبه بصورة خاصة الى مختلف الأعراض الصحية التى كان يشكو منها قبل استعماله، و لا سيما الانفلونزات الشديدة و كنت واحدا من هؤلاء بعد أن انقطعت عنه لمدة (ثلاثة أشهر) لأسباب خاصة. و قد يؤدى تركه الفجائى الى علل مهلكة للمسنين. [صفحة ١٩٠] أما الأطفال والشباب، فهم و ان كانوا يخسرون بترك القمح المبرعم شيئا من منافعه، و لا سيما بعض النضارة، و الحيوية، فانهم لا يفقدون مناعتهم المعتادة. وهنا أنصح بأن يتم الترك تدريجيا، سواء من حيث المدة من خمسة عشر يوما للأطفال والشباب الى (٣) أشهر للمسنين. أما من حيث الكمية فالى



نصف ملعقة للجمع في نهاية المطاف. ولكن المسنين سيعودون اليه مرغمين. التماس: ان من يتناولون القمح المبرعم، ولا سيما المسنون، هم الأحوج الى الاطلاع على هذا الفصل بخاصة و ذلك ليتجنبوا محاذير استعماله. فألتمس ممن يطلع على هذه الدراسة أن يتكرم بتبنيه الذين يتناولون القمح المبرعم من أقاربه و معارفه الى هذه المحاذير.

### القمح المبرعم على موائد علوم التغذية

#### اشاره

لما كنت لم أدر، و لا اذين يتناولون القمح في قطرنا الا القليل مما جاء عنه في علوم التغذية فان تعايشنا معه، وان طال أعواما عديدة يظل في نطاق (التجربة). أما بعد هذا الفصل الذي يتضمن الكثير مما خلصت اليه علوم التغذية، سواء عن منافع القمح المبرعم ذاته، أو عن منافع العناصر التي يتكون منها، فان تناوله يجتاز امتحان (التجربة) الى مصطلحه العلمي الصحيح (التداوي): له ما للأدوية الصيدلانية من (الثقة)، وعليه ما عليها من أصول المراقبة التي ينصح بها الأطباء. ولكن قبل الحديث عن القمح المبرعم والعناصر التي يحتويها، و عن منافعها، (الدوائية) أرى أن ألقى أولا- بعض الأضواء على أهميته بمقارنته مع واقع المواد الغذائية الأخرى في هذه المرحلة، من التلوث الغذائي العام.

### فما هي أفضلية القمح المبرعم على سواه؟

#### اشاره

١ - لقد أصبح التلوث و لا سيما الغذائي منه ظاهرة عامة، فالأسمدة الكيماوية والمبيدات الحشرية والهرمونات والبيوت البلاستيكية قد طغت سمومها على مختلف المواد الغذائية، النباتية والحيوانية على حد سواء. و هذا ما يضعف، أن لم نقل يعدم فوائدها معظم الفيتامينات التي نستمدتها منها. ولقد تعرضت مجلة (نصف الدنيا) المصرية في عددها لشهر نيسان ١٩٩٦ الى ظاهرة العقم في النساء [صفحة ١٩١] والرجال وعزته لحرمانهم من فيتامين (هـ) المتوافر وجوده في جنين القمح و سواه بسبب التلوث. كما جا في كتاب العلاج بعشب القمح ص ٦٥: «ان النباتات والخضار المسمدة بالكيماويات هي غير مناسبة لتغذية الانسان». ٢ - و بفرض انعدام التلوث الغذائي فان الفيتامينات تضعف فائدتها بالحفظ في البرادات لأيام و أسابيع. أما القمح فتقتصر مدة تناوله على (٤) أيام فقط و تبقى فعالية فيتামيناته خلال هذه المدة في أوجها الحيوي. ٣ - و بفرض تناول المواد الغذائية غير الملوثة و لا المطبوخة مباشرة بلا حفظ في البراد، فانها لا تعطى أكثر مما فيها. أما القمح المبرعم فان فيتاميناته تتضاعف مرارا عديدة من (٥٠ درصد) الى ٥, ١٣ مرة في الفيتامين (ب) كما جاء في كتاب (العلاج بعشب القمح ص ٨٤). و هكذا فان (٣) ملاعق من القمح المبرعم تعدل بفيتاميناته ما لا يقل عن ٢٥ ملعقة من الغذاء غير الملوثة و غير المطبوخ و ما لا يقل عن (١٢٠) ملعقة من الغذاء الملوثة المطبوخ، ان لم يكن أكثر. ٤ - ان معظم المواد الغذائية تقتصر فيتاميناتها على (٥ - ٢) أنواع، بينما يقارب عددها في القمح عشرين نوعا، كما سيأتي. مما يسهم في تكوين الانسان (جسديا و عصيبا و نفسيا و عقليا). و هكذا أرى أن ظاهرات التردى الصحى والوهن الذهني، والقلق النفسى، وانحطاط المستوى الثقافى المتفشية في عصرنا الراهن يعود معظم أسبابها الى التلوث الغذائي، و أنه لا خلاص للمجتمع العربى منها الا بالحبوب المبرعمة، و في مقدمتها جميعا القمح، و كأن حبه قد هبطت من جنة الخلد مع (آدم و حواء) عليهما السلام. ولقد سبقنا الغرب والشرق الى الحبوب المبرعمة على نطاق شعبى واسع أكثر من عقدين من السنين فمتى ينتبه شعبنا الى هذه الظاهرة (الحضارية - الغذائية)، و لا

سيما الكادحون المثقفون منه الذين لا يقدرّون على تصيد الفيتامينات من مصادرها الغذائية الغالية الثمن و في كل الفصول؟

### فماذا عن القمح المبرعم في المراجع العلمية

١ - مجله (بوردا مودرن). لقد نشرت في عددها لشهر كانون الأول لعام ١٩٨٧ مقالا- بعنوان (الحبوب المستنبته مصدر الصحة والحيوية) أي الحبوب المبرعمة. قد تناول بعض المنافع [ صفحة ١٩٢ ] العامة الاستفادة من تناول الحبوب (المبرعمة) و منها القمح، ولكنه اقتصر على (الحيوية والنشاط والنضارة). دون أن يتطرق الى علاج أي ظاهرة مرضية معينة.. ولكن هذا المقال ركز بصورة خاصة على طريقة الاستنبات (البرعمة) بكثير من الدقة والعلمانية. ٢ - كتاب قاموس الأعشاب الطبية للعماد مصطفى طلاس. لقد كان هو المرجع العلمي الوحيد الذي تناول حبة القمح المبرعمة و كذلك مشتقاتها. و حذر الاطالة سأكتفي باستعراض (غرض الاستعمال) منها فحسب تاركا مواضيع (طبيعة الاستعمال و طريقة الاستعمال والعناصر الفعالة) لمن يرغب في التوسع. مع الاشارة الى أن معظم العناصر الفعالة الواردة في هذا المرجع العلمي سواء من الفيتامينات أو المعادن أو الأملاح والأحماض قد ورد ذكرها في المراجع الأخرى. آ - القمح المنبت - جنين القمح - رشيم القمح. غرض الاستعمال: فقر الدم ضربدر ببطء النمو - وهن الجسم - حالة الكساح - وهن عقلي - داء السل - وضعية الحمل - الرضاعة. ب - حبة القمح: غرض الاستعمال: تنشيط العصارات - مقو للأعصاب - يساعد في توليد الحيوية - اعطاء الجسم مناعة ضد الأمراض - ضد الحكمة - له قيمة غذائية عالية - مرمم للجروح والقروح موقف النزف - ص ٥٢٠. ج - دهن القمح - زيت القمح: غرض الاستعمال: وقاية من الأشعة الضارة مرمم الجروح والقروح - مزيل للبخر - مزيل للحكة - مطهر - مولد للنشاط والحيوية - ضد الامساك - منظم شهية الطعام - متوقف النزف - تطرية جلده الوجه واليدين. ه - غلوتين القمح (الخبز الداموق). غرض الاستعمال: خفض نسبة السكر في الدم - مغذ. و - نخالة - قشور القمح: غرض الاستعمال: داء السكري (خبز أسود). مهدي التهاب الأعصاب - آلام قرحة المعدة - ضد الامساك - آلام المفاصل. [ صفحة ١٩٣ ] ملاحظة: و هكذا، فان من طبيعة الأمور أن تحتوى حبة القمح المبرعمة على مختلف (العناصر الفعالة) الواردة في هذا المرجع من (فيتامينات و معادن و أملاح و أحماض) و عددها قرابة (٤٠) عنصرا، و أن تتوافق منافعها بذلك مع ما ورد في هذا المرجع عن (غرض الاستعمال) أعلاه. و أخيرا: ماذا عن مراجعي العلمية الخاصة؟ لقد اعتمدت في تفصيأتي المراجع التالية: ١ - كتاب العلاج بعشب القمح - تأليف الدكتور آن و نغمور. من منشورات دار التقدم في بيروت ط ١٩٨٧. ٢ - فن التغذية، للدكتور محي الدين طالو العلي. ٣ - الغذاء يصنع المعجزات لمؤلفه جايورد هوزر. ترجمة أحمد قدامي - ط / ٦ - ١٩٨١ / النفائس بيروت. ٤ - أسرار العافية للصيدلاني الكيماوي مسلم غازي. وقد نهجت في تفصيأتي مراجع ما ورد فيها جميعا عن كل واحد من فيتامينات القمح فيما يتعلق بمصادره، ثم منفعه ثم مضار (نقصه و انعدامه أو الاكثار من تناوله) و ذلك بمزيد من التركيز والاختصار الشديد. كما استبعدت الحديث عن ذكر و منافع ما تحويه حبة القمح من مختلف المعادن والأحماض والأملاح حرصا على وقت القارىء، و من يرغب في التوسع، ما عليه الا العودة الى هذه المراجع. فماذا عن هذه الفيتامينات؟

### الفيتامينات الذوابة في الدسم

#### فيتامين (أ)

١ - مصادره: القمح به اضافته الذرة به اضافته الحمص به اضافته القرنبيط به اضافته اللفت به اضافته الجزر به اضافته الشمندر به اضافته المشمش به اضافته الموز به اضافته البلح به اضافته زيت السمك به اضافته الحليب به اضافته صفار البيض به اضافته السمك. ٢ - منفعه: أ

- له أثره العام في تحسين وظائف حاستي البصر والسمع و يؤدي عوزه الى [صفحة ١٩٤] ضعف حاسة البصر و الى اضطرابات سمعية عصبية، و الى صمم الأذن الداخلية - و اضطراب التوازن والصداع الشديد والضعف العام. ب - تأثيره في وظائف الجلد: عوزه يؤدي الى جفاف الشعر و سقوطه، و سوء تشكل الأظافر وليونتها و اضطرابات في جهاز التنفس والهضم والأكزما الجافة. ح - دوره في الخصوبة لدى الجنسين: عوزه يؤدي الى اضطرابات جنسية حتى العقم - و الى تبكير سن اليأس لدى النساء كما يحمي الأطفال من الكساح. د - و من فوائده: تنظيم وظيفة الغدة الدرقية و تهدئة الأعصاب - و تنظيم نبض القلب و إيقاف تطور مرض السرطان كما يمنع تحول الورم العادي الى ورم سرطاني خبيث و ذلك لأنه يؤلف احدى المواد الأساسية للخلية - كما أنه يقاوم التهاب البروستات والمهبل والأعصاب و يساعد على الشفاء من السل الرئوي، و مقاوم للرشوحات والغثيان - و مفيد في الشفاء من ضخامة الكبد و من آلام المفاصل.

#### فيتامين (د)

هو فيتامين الجمال والرشاقة. ١ - مصادره: أجنه القمح المبرعم به اضافة الحليب الكامل الدسم به اضافة السبانخ به اضافة صفار البيض به اضافة زيت فستق العبيد به اضافة زيت السمك. ٢ - منفعه: يعمل على تمثيل الكالسيوم والفوسفور في الانسان - و هو يتكون بالتعرض لأشعة فوق البنفسجية في أشعة الشمس - و هو يهدىء الأعصاب. عوزه يؤدي الى تآكل الأسنان و انحناء الساقين والعمود الفقري - أما انعدامه فهو يؤدي الى الكساح في الأطفال، ولين العظام في الساقين - ينصح الأمهات باعطاء أولادهن ملعقة كبيرة يوميا من مسحوق القمح المطبوخ بشروط خاصة. [صفحة ١٩٥] حاشية: ولكن القمح المبرعم أغنى بالفيتامين (د) و أنفع من القمح المطبوخ. محاذيره: زيادته تؤدي الى الصداع والاقياء والاضطرابات الهضمية والقلبية.

#### فيتامين (هـ)

من مصادره - القمح المبرعم به اضافة زيت الذرة به اضافة زيت السمسم به اضافة زيت فستق به اضافة العبيد به اضافة الذرة به اضافة الخس به اضافة صفار البيض به اضافة الجوز. على أن القمح المبرعم حديثا هو أحسن مصدر طبيعي له. فوائده: تحسن الخصوبة الجنسية للجنسين به اضافة سلامة الجنين به اضافة يسر الانجاب - ينشط الغدة الدرقية يخفض الكولسترول في الدم به اضافة يمنع تصلب الشرايين به اضافة يحول دون اضطراب الدورة الشهرية للنساء. نقصانه يؤدي الى (اضطراب الانجاب والتناسل به اضافة اضطراب في الدورة الدموية - العقم) و يستعمل لاجتناب عسر الولادة. (الغذاء يصنع المعجزات ص ٦١).

#### فيتامين (ك)

مصادره - حبوب القمح به اضافة أوراق الخضراوات به اضافة السبانخ به اضافة الملفوف به اضافة زيت فول الصويا به اضافة القرنبيط به اضافة الجزر - يجب تناوله باستمرار لأنه لا يخزن في الجسم. منفعه: يحقق التوازن في ميوعة الدم بالجسم به اضافة يساهم في تخثير الدم به اضافة يمنع النزيف به اضافة الاسراع بالتئام الجروح. ملاحظة: ان الأطفال الذين يولدون من أمهات مفتقرات الى فيتامين (ك) يكونون عرضة للنزيف حتى الموت. وقد يسبب لهم ذلك شللا ارتجافيا. و اذا أعطيت الأم منه قبل الولادة بساعات، فان دم الطفل يتجمد و يتجنب الشلل و خطر الموت (المرجع السابق ص ٦٢).

### الفيتامينات الذوابه في الماء

ان أسرة فيتامينات (ب) تشكل معظم الفيتامينات الذوابة في الماء. ولما كان [صفحة ١٩٦] القمح ولا- سيما المبرعم منه هو أعظم مصدر للفيتامينات (ب) و نظرا لأهمية هذه الفيتامينات في حياة الانسان لا بل والشعوب أيضا أرى أن ألقى بعض الأضواء على حبة القمح و فيتاميناتها. آ - حول تركيب حبة القمح: ١ - الغلاف الخارجي (القشرة) تعادل (١٢ درصد) من وزنها و هي تشكل الألياف و تحتوى معظم الفيتامينات مما يجعل الخبز (راسو بعبو) أفضل بكثير من الخبز الأبيض. ٢ - الطبقة الداخلية - تعادل (٨٤ درصد) من وزنها معظمها نشويات. ٣ - جنين حبة القمح يعادل (٤ درصد) من وزنها و هو معبأ بالفيتامينات.

### حول أنواع الفيتامينات في حبة القمح

جاء في كتاب (الغذاء يصنع المعجزات ص ١٠٩) ان أعظم مصادر الفيتامينات في الطبيعة هي ثلاثة: - خميرة البيرة المسحوقة به اضافة حبوب القمح به اضافة العسل الأسود من قصب السكر. فهي تحتوى (١٢) نوعا من الفيتامينات بالتأكيد و سته أخرى باحتمال شديد كما تحوى (١٦) حمضا و (١٤) معدنا جوهريا. و جاء في المرجع السابق ص (٤٧). «ان جميع أنواع الفيتامينات (ب) ما عرف منها و ما لم يعرف، هي جوهريه للصحة و لحسن الحظ فان هذه العائلة العظيمة توجد بوفرة في الطبيعة و أكثرها غنى بها أغذية لا يتناولها الناس الا قليلا هي (الكبد و حبوب القمح و خميرة البيرة و العسل الأسود). و جاء في الصفحة ذاتها من هذا المرجع. «يظن غالبا أن من يتناول حبات (صيدلانية من فيتامين (ب) يحصل على جميع أنواع المجموعة. لكن هذا ليس صحيحا أبدا. فان الحبات الطيبة لا يستعاض بها مطلقا عن الأغذية الطبيعية المنتجة للفيتامينات). [صفحة ١٩٧]

### حول أملاح المعادن الموجود في حبة القمح

جاء في أسرار العافية ص (١٣٧) ما يلي: «يوجد فيها (الفوسفور، والكالسيوم، والحديد، والسليكون واليود، والبوتاسيوم والصوديوم، والمنغنيز، و الآزوت...) بالاضافة الى الأحماض والمواد النشوية والبروتينية». وقد تعرضت المراجع (فن التغذية به اضافة الغذاء يصنع المعجزات به اضافة أسرار العافية) الى منافع هذه الأملاح المعدنية والى ما يسببه عوزها من الأضرار على الانسان جسما و عسبا و عقلا في عشرات الصفحات مما لا مجال لمجرد الاشارة اليها، و نكتفى بالحديث الموجز جدا جدا عن فيتاميناتها الذوابة في الماء. ملاحظة: ان معظم الفيتامينات الذوابة بالماء لا يحتفظ الجسم بها لأكثر من يوم تناولها، لذلك يجب تناولها باستمرار، مما يشير الى ضرورة تناول القمح المبرعم يوميا.

### فماذا عن هذه الفيتامينات؟

#### فيتامين ب ١

١ - من مصادره: القمح والخميرة و كافة الحبوب و العسل واللحم والحليب والبطاطا والفتور والبازلاء والفاصولياء والسبانخ والبرتقال والهليون، والكرز و الملفوف والبندورة والجزر واللبن الرائب، و هو يتلف بالحرارة. ٢ - منفعه: يعالج التهاب الأعصاب من جراء (السكرى والكحول والتدخين) والشقيقة، و ألم العصب الوركى، و شلل الأطفال، و يفيد قروح المعدة والاثني عشرية، والقروح ذات المنشأ العصبى أو النفسى. كما يفيد في نقص الشهية و تخفيف الوزن - يحسن الذاكرة، فهو ضد النسيان - يحسن تروية الخلايا العصبية و استقلال السكر في الدم. [صفحة ١٩٨] ٣ - نقصه الخفيف: يؤدي الى التهاب الأعصاب و ضعف نبض القلب، و الى تبدلات نفسية، و جالات النسيان. ٤ - نقصه الشديد: يؤدي الى مرض الهزال - التهاب الأعصاب - نمل و خدر و ضعف في القدمين واليدين - قساوة في الساقين و عضلات الربله - الصداع - فقدان الشهية - غثيان - اقياء - صداع - خفقان القلب - ضيق التنفس -

ارتفاع نسبة السكر في الدم - اصابة الحبل الشوكى المؤدى للشلل والحبن (انتفاخ البطن بترشح الماء).

## فيتامين ب ٢

١- أهم مصادره: القمح - والعسل والخميرة - السبانخ - البازلاء - الليمون - الكريفون - البطيخ - التفاح - الأجاص. ٢ - منفعه: هو فيتامين الجمال والرشاقة والعيون البراقة - يحافظ على الدماغ - ينشط نمو الأطفال - ويقى من الأمراض الجلدية - يحطم السكريات والبروتينات. ٣ - نقصه: يؤدى الى تشقق مكان التقاء الشفتين - اصابات فى الأعضاء التناسلية للجنسين - كثافة فى القرنية والجسم الزجاجى فى العين. و نقصه عند الحامل يؤدى الى تشوهات فى الجنين. ٤ - استعماله: لمعالجة اضطرابات النمو والضعف العام، و فى الأمراض الجلدية، و أمراض العين والقرنية والجسم البلورى - و أمراض الكبد والمعدة - كما يفيد المرأة الحامل.

## فيتامين ب ٦

من أهم مصادره: القمح - البذور - البقول - قشر الأرز - اللحم. [صفحة ١٩٩] منفعه: ٢ - مرونة الأعصاب - تقوية العضلات - مكافحة الأرق - انتاج الخضاب الدموى - و يفيد فى حالات النمو والحمل، و فقر الدم - يساعد فى الدماغ و القلب والكبد على أداء وظائفها - و تزداد الحاجة اليه فى الحمل والارضاع و تعاطى المضادات الحيوية. ٣ - نقصه: يؤثر على نمو الأجنة، و على الجهاز العصبى - و يؤدى الى فقر فى الدم الاضطرابات العصبية و تشويه الجنين.

## فيتامين ب ١٢

١ - من مصادره: القمح - اللحوم - الكبد - البيض - الحليب - السمك. ٢ - من منفعه: هو عامل أساسى فى النمو - استقلال السكريات - ضرورى لتركيب الدم و لنضج خلايا بشرة الجهاز الهضمى والخلايا البشرية للجسم - و يمنح النضارة للوجه - ينشط الدماغ والكبد - يكافح فقر الدم الخبيث والآلام العصبية والروماتيزم. وله دور هام فى بناء كريات الدم الحمراء - يحسن وظائف الخلايا. ٣ - نقصانه: يؤدى الى فقر الدم الخبيث - والى مظاهر عصبية مما يؤدى الى الكآبة - و وهن البصر - و آلام الظهر - و التعب - والاضطراب فى التوازن - والتهاب اللسان - و ضيق التنفس - و قصور فى القلب.

## فيتامين ب - ب

١ - من مصادره: القمح - البقول - الخضراوات الورقية الخضراء - الجوز - البطاطا. ٢ - من منفعه: يساعد عملية التنفس و توسيع الشرايين - يساعد على الهضم - و يقى من الأكتام. [صفحة ٢٠٠] ٣ - نقصانه: يؤدى الى خشونة الجلد - اسهال - أرق - اضطرابات عصبية - أمراض عقلية - عته - التهابات جلدية - حرقه فى منطقة القلب - رجفان - اضطرابات نفسية.

## فيتامين ب ٣

١ - من مصادره: غذاء ملكة النحل - القمح - أنسجة جميع الحيوانات - والحبوب والنباتات - العسل الأسود. ٢ - منفعه: يشارك فى عمليات استقلال السكاكر والدهون فى جسم الانسان ينفع فى ترميم أعضاء الجسم والوقاية من ظهور الشيب و سقوط الشعر - و يرتبط بالاخصاب لدى الجنسين.

**فيتامين ب - اكس**

١ - من مصادره: القمح - العسل الأسود - الكبد - اللبن الرائب - والثمار الناضجة والخضراوات. ٢ - منفعه: الحفاظ على وظيفة الكبد - مكافحة الشيب - يساعد على ايقاف النشاط الجرثومي - و هو أحد العوامل الهامة التي تؤدي الى الاخصاب عند المرأة. نقصه: يؤدي الى نزيف الجلد.

**فيتامين بيوتين**

١ - من مصادره: القمح - الكبد - لبن الرائب - الثمار الناضجة والخضراوات. [ صفحة ٢٠١ ] ٢ - منفعه: يحافظ على الحيوية و نشاط الدماغ - يخلص الجسم من البول. ٣ - نقصانه: يؤدي الى التهاب البشرة - تساقط الشعر - مرض السيلان الدهني.

**فيتامين الاينوزيتول**

١ - من مصادره: أجنة القمح - العسل الأسود - الخضراوات. ٢ - من منفعه: ينعش خلايا فروة الرأس - يمنع الصلع.

**فيتامين ج**

١ - من مصادره: الحبوب المستنبتة و لا سيما القمح - البقدونس - الزبيب الأسود - جرجير - ليمون - جزر - فاصولياء - بطاطا. ان تخزين الخضار والفواكه و طبخها يفقدها هذا الفيتامين. ٢ - منفعه: يسهم في تشكيل نمو العظام والأسنان والدم - يساعد على مقاومة الأمراض (لتركزه في الكريات البيضاء) - يسهل امتصاص شاردة الحديد في الأمعاء - يفيد غدة الكظر والأعصاب الدماغية - و هو ضروري للغدة النخامية والكبد - و مفيد للوظائف الجنسية به اضافة ولنمو الأطفال - يعطى القوة والمرونة للغضاريف الأربطة و جديان الشرايين الدموية والنسج العظمية ويقى من التعففات والأمراض الاتنائية. يجب مضاعفة تناوله مرارا في الحالات المرضية التالية: (الحمى - التهاب المفاصل - العمليات الجراحية - طلوع الأسنان عند الأطفال) و هو يتلف بالحرارة والمبيدات الحشرية. ٣ - نقصه: يؤدي الى انتفاخ اللثة - تقرن الجلد - نزف نقيطة - نخر الأسنان - ضعف الاخصاب - اضطرابات عصبية. [ صفحة ٢٠٢ ] ٤ - زيادته: يمنع الحمل لدى النساء.

**فيتامين الفوليك****اشاره**

يتلف بالطبخ بنسبة (٩٠ - ٥٠ درصد) ١ - من مصادره: القمح - السبانخ - الملفوف - الكبد - الكليئة. ٢ - منفعه: يزداد استهلاكه عند المرأة الحامل الى (٨ ملغ يوميا) و كذلك عند الاسهال و اضطرابات الهضم و كثرة وجود الديدان - و بعد تناول أدوية الصراع. ٣ - نقصه: يؤدي الى تلف تشكّل الخلايا في كافة الأعضاء - فقر الدم - اضطراب نمو العظام والأشعار والأغشية المخاطية و لم يلحظ لزيادته أى أثر سلبي. و في حالات فقر الدم الخبيث يعطى مع فيتامين (ب ١٢). و هكذا، و نظرا لما يحتويه القمح المبرعم من مختلف الفيتامينات والأحماض والمعادن والبروتينات والنشويات، مع توافره طوال أيام السنة و قلّة ثمنه، فانه لا غنى عنه و لا سيما للكادحين المثقفين و غير المثقفين. لا بل و أيضا لمن يتمتعون بالملاءة النقدية و ذلك لظاهرة التلوث الغذائي العام.

**بعض منافع القمح المبرعم المستدركة**

١ - يشفى من حب الشباب. و من التشقق في أصابع الرجلين و يخفف من تشنج البروستات. ٢ - بدأ ظهور الجلجل في جفن عين أحدهم، كما بدأ ظهور الداحس في اصبع يد آخر. فزاد ما يتناولونه من القمح المبرعم من ثلاث ملاعق الى أربع، فشفيا.

**كيف نبرعم القمح و كيف نأكله****اشاره**

تمهيد: ان كل ما جاء في هذه الدراسة عن حبة القمح التي لا حصر [ صفحة ٢٠٣ ] لمنافعها. يتوقف على توافر الشروط الصحيحة في انتقائها، ثم في برعمتها، و ان أى خلل في هذه الشروط قد يحرم المتعامل معها من معظم منافعها، هذا اذا لم يضر ذلك بصحته. فما أشبه حبة القمح بالصديق الذكى الشهم الفائق الحساسية، الذى تقتضى صحبته مراعاة الأصول الصحيحة في التعامل معه. فألفت الانتباه الى ضرورة قراءة هذا الفصل مرارا عديدة.

**القمح الصالح للبرعمة****اشاره**

و هذا الشرط هو أعسر الشروط جميعا في عصر التلوث الغذائى الراهن على مثال الصعوبة في العثور على الانسان الصالح للصدائة في عصر التلوث الثقافى الاجتماعى الراهن أيضا.

**عدم تسميد القمح بالكيماويات**

جاء في الصفحة ٦٤ من كتاب العلاج بعشب القمح: «التربة الى تسمد كيميائيا تصبح غير صالحة لانتاج الطعام الصحى». و ذلك لأنه يضر بفيتاميناته و أحماضه الى حد التلف في حال الاكثار من نسبة التسميد. وبما أن التسميد الكيماوى أصبح شبه عام في قطرنا السورى. فانه لم يسلم من هذه العلة حتى الآن الاقله من المناطق في محافظتى (درعا والسويداء)، و فى بعض المناطق المحدودة جدا من محافظتى (حمص و حلب). و هذا ما اضطرنى طوال بضعة عشر عاما الى استيراد القمح من محافظة (درعا) بخاصة، سدا لحاجتى و حاجة أقاربى و أصدقائى فى محافظات (دمشق و طرطوس واللاذقية). ولولا هذا التلوث لبلغ عدد من يتناولون القمح عشرات الألوف، ان لم أقل مئاتها.

**كيف نتغلب على عقبه التسميد بالكيماويات؟**

أ - أن يلتزم تاجر حبوب موثوق، أو أكثر في كل محافظة باستيراد القمح غير المسمد بالكيماويات من محافظتى (درعا والسويداء) و

أن يضعها في عبوات مختومة باسم متجره سعة كيلو غرام أو أكثر. ب - أن يخصص المزارعون في محافظاتهم دونما واحدا أو أكثر من ممتلكاتهم لا يسمدونه بالكيمياويات بل بالأسمدة الحيوانية إذا أمكن و هو [ صفحة ٢٠٤ ] الأفضل، فيزرعونه بالقمح، فيأخذ هو من محصوله حاجته ويبيع الآخرين ما يحتاجونه، وهكذا يعم القمح الصالح للبرعمة سائر القطر بأسعار شعبية. ج - أن يقوم أحد المصانع الغذائية تحت اشراف و زارة الصحة بمعالجة القمح المبرعم بما يجففه دون تلف فيتاميناته و أحماضه، فيوزعه في عبوات بلاستيكية جاهزة للأكل. و ذلك على نسق ما يجرى اليوم في الدول الغربية. و قد أهداني صديق عبوة مبرعمة مستوردة من السعودية سعة نصف كغ بأسعار مرتفعة لوجبة يومية مقدارها ملعقة واحدة. د - و تعميما لمكافحة التلوث الغذائي العام على أوسع نطاق مستطاع، يزرع كل مزارع ما تحتاجه أسرته من الخضار والحبوب في مساحات محددة بلا أسمدة كيمياوية، بل بالأسمدة العضوية، و كذلك الأمر بصدد ما تحتاجه من الفواكه. وحبذا لو يستطيع انتاج ما تحتاجه من البيض والدواجن بالأغذية الطبيعية وبلا هرمنة.

### حول سلامة حبة القمح

أ - يجب أن تكون مستكملة شروط نضجها و غير (مسوسة) و يظهر ذلك عند برعمتها. فإذا لم يتبرعم عشر القمح فانه لا يكون صالحا للأكل و يجب استبداله. و أن تكون غير مقشورة كشرط للبرعمة. ب - إذا صدر عن القمح المبرعم رائحة (تعفن) سواء قبل وضعه في البراد أو بعده، فيجب عدم تناوله مما يستدعى شم قطرميز القمح قبل كل وجبة.

### كيف نبرعم القمح؟

تمهيد: لما كان القمح يؤكل أصولا خلال أربعة أيام، و يمكن تمديدها يوما خامسا، و لما كانت الكمية التي تؤخذ عادة تراوح بين (٦ - ٢) ملاعق (معرمة) فان الحاجة اليومية منه يبلغ حجمها بين نصف كباية الى كباية (معرمة). و تزداد هذه الكمية بنسبة عدد الأفراد الذين يتناولونه. أما كيفية البرعمة فهي تختلف في الصيف عنها في الشتاء. كيف نبرعم القمح صيفا: ١ - ننقى الكمية المطلوبة نغسلها جيدا بالماء. ثم نضعها في وعاء مناسب لكميتها، و نغمرها بضعف حجمها من الماء و ذلك في المساء قطعا بين الساعة (٦) [ صفحة ٢٠٥ ] والساعة (٧) أو أكثر قليلا- حسب ظروف المستعمل، حتى الصباح و لمدة بين (١٤ - ١٠) ساعة حسب ظروف المستعمل. والأفضل أن لا تقل عن ١٢ ساعة. على أن نغطي الوعاء بقطعة من القماش. ٢ - و في الصباح نجفف القمح من الماء و نضعه في قطرميز بحجم يناسب الكمية. لأن بعثرة الحبوب في قطرميز كبير يجففها من الرطوبة و يعوق البرعمة. ثم نغطي فوهته بقطعة شاش على قياسها، لكي لا تحجب النور عن القمح. ثم نشدها بخيط مطاط. ثم نقلبه الى أسفل لمدة (١٠ - ٥) دقائق لتصفيته من الماء لكي لا يتعفن. ثم نضعه على قاعدته في مكان يصله نور الشمس دون أشعتها قطعا: لأنها تتلف الفيتامينات في القمح. ٣ - و بين الساعة الواحدة والثالثة ظهرا أو أكثر قليلا يغسل القمح الموجود في القطرميز و نكرر عملية ربط الشاش على فوهته و قلبه الى أسفل و وضعه على قاعدته في نور الشمس كما تم في الصباح. ٤ - ثم نكرر العملية السابقة بين الساعة (١٠ - ٧) مساء. والأفضل وضع القطرميز في نور الكهرباء لأنه يساعد نمو الفيتامينات ولكن بأقل من نور الشمس. ٥ - و في الصباح تظهر البراعم بين الساعة (٨ - ٥) حسب حرارة الصيف و بطول (٣ - ١) مم، فنغلق القطرميز بغطائه الأصلي دون غسل الحبوب لكي لا تتعفن و نضعه في البراد و ليس في (الفريزا) و هكذا تبرعم حبوب القمح صيفا. كيف نبرعم القمح شتاء؟ ١ - نضع الكمية المطلوبة بين الساعة (٧ - ٥) مساء في سطل بسعة ٣ لتر مملوء حتى ثلثه بالماء الفاتر (٥٠ - ٤٠) درجة و لمدة (٦٠ - ٤٠) دقيقة، نفرغ السطل من الماء البارد و نضيف الى القمح الموجود فيه ضعف حجمه من الماء الفاتر بدرجة (٥٠ - ٤٠) ثم نغطي وجهه بقطعة قماش حتى الصباح كما يتم في الصيف. ٢ - و في الصباح نفرغ السطل من الماء البارد و نغسله ثم نغمره بالماء الفاتر لمدة (١٠ - ٥) دقائق ثم نجفف القمح و نضعه في القطرميز و نسد فوهته



بالشاش و نقلبه الى أسفل، و نتابع ما تم معنا فى الصيف حتى وضعه بنور الشمس. [ صفحة ٢٠٦ ] ٣ - ثم نكرر غمر القمح بالماء الفاتر و نجففه ظهرا و مساء بذات المواعيد والاجراءات المذكورة فى فصل الصيف. و هكذا بتدفئة حبة القمح بالماء الفاتر (مساء ثم صباحا ثم ظهرا ثم عشاء) تتغلب البرعمة على برد الشتاء مهما يكن قارسا، و تظهر البراعم صباحا بالساعة (٨ - ٦) خلال (٢٤ - ٢٠) ساعة أو أكثر قليلا. ملاحظات لا بد منها: ١ - يستحسن وضع القمح فى ضوء الشمس وليس فى أشعتها أطول مدة ممكنة، صيفا و شتاء و كذلك مراقبة البرعمة صباحا باكرا و ليلا أيضا فكثيرا ما يتبرعم القمح صيفا بالساعة ١٢ ليلا. فأكثر قليلا ولكن مهما تطل البراعم فانها تظل صالحة للأكل ولو لمدة (٣) أيام فالمعيار هو عدم تعفنه. ٢ - أنصح و أكرر النصح بضرورة اعادة قراءة هذه لتعليمات مرارا عند التطبيق مرحلة بعد مرحلة و أن تعاد قراءتها بعد شهر أو أكثر للتثبت من صحة التطبيق، فما أكثر الذين أخطأوا حتى صححتها لهم مصادفة. فراقب نفسك بنفسك. ٣ - شكا بعضهم من أن البراعم تطول كثيرا فى البراد حتى (١٥ - ١٠) مم و ذلك يعود اما لعب فى البراد، أو لكثرة ما يفتحه الأولاد عادة، ففى هذه الحالة يجب الاقتصاد فى أكله على مدة (٣) أيام فقط لأن البراعم تطول حتما فى البراد ولو كان سليما بحدود (٥ - ٣) مم.

### كيف نأكل القمح المبرعم؟

١ - نضع الكمية المطلوبة (٤ - ٢) ملاعق للوجبة الواحدة فى الماء الفاتر بحرارة (٥٠ - ٤٠) درجة لمدة (١٠ - ٥) دقائق لكى تطرى حبة القمح فيسهل مضغها ثم نصفها و نغمرها بماء ساخن دون الغليان بحرارة (٨٥ - ٨٠) درجة لمدة (٥) ثوانى بمعدل العد من واحد الى عشرة فقط و ذلك لتخليصها من البكتريات و السموم، و حرصا على عدم تلف الفيتامينات بتعريضها للحرارة المرتفعة مدة أطول.. ٢ - ثم تؤكل حسب قابلية من يتناولها حافا أو مع (السكر - الملح - العسل - المربي - الشورباء - الحليب - اللبن - السلطة) و مع أى أكل مطبوخ عند [ صفحة ٢٠٧ ] الاقتضاء. و من كانت لديه حساسية فى معدته، فعليه الابتعاد عن الأحماض والفلفل والبصل كما يجب عليه عدم أكل القمح المبرعم حافا أو مع السكر أو مع الملح بل مع الطعام لأن ألياف القمح المبرعم قد تجرف غشاء المعدة الرقيق كما ننصح الجميع بعدم تناول القمح المبرعم عشاء لأنه يزيد فى الحيوية و يسبب الأرق. و ذلك باستثناء الطلاب فى فترة الامتحانات، اذا رغبوا فى ذلك. ٣ - أما الكمية (بالملاعق المعرمة) فهى وقف على حال الشخص المرضية والسن والقابلية من (نصف) ملعقة للأطفال الى (٦) ملاعق فى وجبتين للكبار يوميا فالأكثر من الفيتامينات، مضر مثل الاكثار منها. و روى لى صديق أنه تناول (٧) ملاعق مساء للتجربة، فظل ساهرا بلا نعاس لمدة (٢٤) ساعة. ٤ - تؤكل كمية القمح المبرعم خلال (٤) أيام و يمكن التساهل حتى (٥) أيام فقط لأن الفيتامينات تتلف أو يضعف تأثيرها، و لذلك يجب اعداد قمح جديد قبل نفاذ السابق بمدة (٢٤) ساعة.

### فائدة للمسنين

يستحسن دق القمح المبرعم الجاهز للأكل بالهاون النحاسى أو الخشبى تسهيلا لمضغه للافادة من كل فيتاميناته. كما يمكن استعمال الملوينكس المخصص لطحن القهوة سعة (٥ - ٤) ملاعق قمح مبرعم. و ذلك لمدة (٥) ثوان للمرة الأولى، بمعدل العد من واحد الى عشرة، ثم تخض الآلة جيدا و هى مغلقة، ويعاد تشغيلها لمدة خمس ثوان أخرى، فيصبح القمح المبرعم مثل البرغل المطبوخ، و ليس مثل الطحين، حفاظا على سلامة الفيتامينات. و أنا أستعمل هذه الآلة منذ سنتين، انها تريح من عناء الدق. و ألفت الانتباه الى ضرورة غسل المولينكس بالماء و هى مقلوبة لكى لا يتسرب الماء الى جوفها فيتلف المحرك، و يجفف ثم يعاد تشغيله ثانية، فيتناثر ما بقى فيه من آثار القمح، و يغسل أيضا و ذلك لكى لا تتعفن الآلة ببقايا القمح، و تجفف.

## خواص البرغل (المصنوع من القمح) الطبية

يعتبر البرغل احدى المواد الغذائية الرئيسية فى بلادنا، كشفت العامة خواصه و فوائده بمرانها و غريزتها، فأقبلت على صنعه و تناوله، و اصطنعت منه [ صفحة ٢٠٨ ] مآكل عديدة منوعة، تضاف اليها أغذية أخرى كالخضار واللحوم والبقول، مما جعله فى مقدمة الأغذية التى يقر الطب الغذائى تناولها مع بعض التحفظات. يصنع البرغل من القمح الكامل: بأن يسلق سلقا جيدا ثم يجفف فى أشعة الشمس ثم يطحن بمطحنة خاصة تحول القمح الى «برغل» على نوعين: ناعم و خشن، و كل منها له طرق خاصة فى الطهو والاستعمال. يحتوى البرغل على ١٦ درصد من وزنه بروتئين، و ٥ درصد أملاح عضوية، و ٣ درصد مواد دهنية، و ٦٢ درصد مواد سكرية و نشوية و ألياف. و من الفيتامينات يحتوى على (أ A) و (ب B) و (د D) و (هـ E) وفى البرغل جميع ما فى خصائص القمح و قشوره. و فضلا عن ذلك فهو سهل الهضم لأنه يطبخ مرتين الأولى عند السلق. والثانية عند التحضير... و هو خير من الأرز و أغنى منه بكثير بالمواد الفيتامينات. و يتميز البرغل بأنه لا يسبب السمنة. و يتمثله الجسم بسرعة، كما يهضمه جيدا اذا كانت المعدة قوية، أما ذوو المعد الضعيفة فينصحون بالاقبال من تناول البرغل لا سيما اذا أضيفت اليه المواد الدهنية أو قلى بالزيت. [ صفحة ٢٠٩ ]

## السويق

### اشاره

عن محمد ابن عبدالله بن سيابة، عن جندب أبى عبدالله بن جندب قال: سمعت أبا الحسن موسى يقول: انما نزل السويق بالوحى من السماء. [١١٤]. عن النضر بن قرواش الجمال، قال: قال ابو الحسن الماضى عليه السلام: السويق اذا غسلته سبع مرات وقلبتة من اناء الى اناء آخر، فهو يذهب الحمى، و ينزل القوة فى الساقين والقدمين. [١١٥]. عن الكافى بآسناده الى أبى ابراهيم عليه السلام قال: السويق و مرق لحم البقر يذهبان بالوضح [١١٦]. عن مكارم الأخلاق: روى عن الكاظم عليه السلام أنه قال: مرق لحم البقر مع السويق الجاف يذهب بالبرص. [١١٧].

## السويق فى طب أهل البيت

١ - قال رجل لأبى عبدالله عليه السلام: يولد لنا المولود فيكون فيه الضعف والعلّة؟ فقال: «ما يمنعك من السويق؟ فانه ينبت اللحم، ويشد العظم». [ صفحة ٢١٠ ] ٢ - عن على بن الحسين عليهم السلام قال: «بلوا جوف المحموم بالسويق والعسل ثلاث مرات، و يحول من اناء الى اناء، و يسقى المحموم فانه يذهب بالحمى الحارة، و انما عمل بالوحى». ٣ - عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: «من أفضل سحور الصائم السويق بالتمر» ٤ - قال الرضا عليه السلام: «السويق اذا غسلته سبع مرات وقلبتة من اناء الى اناء يذهب بالحمى، و ينزل القوة فى الساقين والقدمين». ٥ - قال الصادق عليه السلام: «املاؤوا جوف المحموم بالسويق، يغسل سبع مرات ثم يسقى». ٦ - قال عليه السلام: «من شرب السويق أربعين يوما امتلأت كعبه قوة». ٧ - عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «السويق يجرى المرة [١١٨] و البلغم من المعدة جرذا يدفع سبعين نوعا من أنواع البلاء». ٨ - عن ابراهيم بن بسطام، عن رجل من أهل مرو قال: بعث الينا الرضا عليه السلام، و هو عندنا يطلب السويق، فبعثنا اليه بسويق ملتوت [١١٩] فردوه، و بعث الى «أن السويق اذا شرب على الريق و هو جاف أطفأ الحرارة و سكن المرة، و اذا لت يفعل ذلك». [١٢٠]. ٩ - عن محمد بن موسى رفعه، عن أبى عبدالله عليه السلام أنه قال: «سويق العدس يقطع العطش، و يقوى المعدة، و فيه شفاء من سبعين داء. و يطفىء الصفراء، و يبرد الجوف». ١٠ - كان اذا سافر عليه السلام لا يفارقه، و كان يقول عليه السلام: «اذا هاج الدم بأحد من حشمة قال له: «اشرب من سويق العدس؛ فانه يسكن هيجان الدم و يطفىء الحرارة». [ صفحة ٢١١ ] ١١ - عن على بن مهزيار قال: ان جارية لنا أصابها الحيض، و كان لا- ينقطع عنها حتى أشرفت على الموت، فأمر أبو جعفر

عليه السلام أن تسقى سويق العدس، فسقيت فانقطع عنها و عوفيت. ١٢ - عن قتيبة الأعشى، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «ثلاث راحات سويق جاف على الريق ينشف البلغم والمرء؛ حتى لا يكاد يدع شيئاً». ٣ - عن أبي الحسن الرضا عليه السلام قال: «نعم القوت السويق، ان كنت جائعا أمسك و ان كنت شبعانا هضم طعامك». ١٤ - عن الصادق عليه السلام، أنه أمر بسويق الجاورس بماء الكمون، لمن به البطن، ففعلوا، فأمسك بطنه. ١٥ - عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «السويق الجاف يذهب بالبياض والبرص» ١٦ - عن أحمد بن أبي عبد الله بن مسكان، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: «شرب السويق بالزيت ينبت اللحم ويشد العظم، و يرق البشرة و يزيد في الباه». ١٧ - سأل سيف التمار في مريض له أبا عبد الله عليه السلام؟ فقال له: «اسقه سويق الشعير؛ فانه يعافى ان شاء الله تعالى، و هو غذاء في جوف المريض». قال: فما سقيته الا مرة واحدة حتى عوفى. ١٨ - عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «السويق بهضم الرؤوس». ١٩ - أن النبي صلى الله عليه و آله وسلم أتى بسويق لوز فيه سكر طبرزد، فقال: هذا طعام المترفين بعدى! ٢٠ - عن سيف التمار، قال: مرض بعض رفقاينا بمكة فبرسم، فدخلت على أبي عبد الله عليه السلام فأعلمته. فقال: «اسقه سويق الشعير، فانه يعافى ان شاء الله و هو غذاء في جوف المريض». قال: فما سقيناه الا يومين، مرتين، حتى عوفى صاحبنا. [ صفحہ ٢١٢ ]

### السويق في الطب القديم

الرازي في كتاب دفع مضار الأغذية: ان كل سويق مناسب للشىء الذى يتخذ منه، فسويق الشعير أبرد من سويق الحنطة بمقدار ماء الشعير أبرد منها و أكثر توليدا للرياح. والذى يكثر استعماله من الأسواق هذان السويقان، أعنى: سويق الحنطة، و سويق الشعير وهما جميعا ينفخان و يبطنان النزول عن المعدة و يذهب ذلك عنهما ان غليا بالماء غليانا جيدا، ثم يصفيا فى خرقة صفيقة ليسيل عنهما الماء و يعصرا حتى يصيرا كبة و يشربا بالكسر والماء البارد فيقل نفخهما، و يسرع انحذارهما. - ينفعان المحرورين والملتهبين اذا باكروا شربهما فى الصيف. - يمنعان كون الحميات والأمراض الحادة و هذا من أجل منافعه. - لا ينبغي لمن يشربه أن يأكل ذلك اليوم فاكهة رطبة ولا خيارا و لا بقولا و لا يكثر منها. - أما المبرودون و من يعترهم نفخ فى البطن و أوجاع الظهر والمفاصل العتيقة، والمشايخ، و أصحاب الأمزجة الباردة جدا فلا ينبغي لهم أن يتعرضوا للسويق البتة، فان اضطروا اليه: فليصلحوه بأن يشربوه بعد غسله بالماء الحار مرات بالفانيد والعسل، و بعد اللت بالزيت، و دهن الحبة الخضراء، و دهن الجوز. - سويق الشعير و ان كان أبرد من سويق الحنطة، فان سويق الحنطة لكثرة ما يتشرب من الماء يبلغ من تطفثته و تبريده للبدن مبلغا أكثر و لا سيما فى ترطيبه فيكون أبلغ نفعاً لمن يحتاج الى ترطيبه، و سويق الشعير أجود لمن تحتاج الى تطفثته و تجفيف و هؤلاء هم أصحاب الأبدان العتلة الكثيرة اللحم والدماء. - أما الأولون فأصحاب الأبدان الضعيفة القليلة اللحم، والمصفرة، و أما سائر الأسواق فانها تستعمل على سبيل دواء لا على سبيل غذاء، كما يستعمل سويق النبق، و سويق التفاح، والرمان الحامض، ليعقل الطبيعة مع حرارة، و سويق الخرنوب والغبير أيضا يعقل الطبيعة. - أما سويق الشعير فانه اذا عجن بماء الرمانين أو سف به، خفف بله [ صفحہ ٢١٣ ] المعدة، و نفع من السعى الصفراوى، و من صداع الرأس المتولد عن أبخرة حادة، وسكن الغثيان و قوى المعدة، و اذا جعل سويق الشعير غذاء الأطفال بأن يطبخ منه حسوا و عصيدة باحدى الحلاوات، وافقهم، و أخصب أبدانهم، وقطع عنهم ما يعتري الأطفال من الغثيان والاطلاق. - متى عجن بشراب ورد و زيد طرى، نفع من السحج المقلق المكثرا لاختلاف من غير اطلاق. [ صفحہ ٢١٤ ]

### الشعير

### اشاره

عن أبي الحسن عليه السلام، قال: فضل خبز الشعير على البر كفضلنا على الناس. ما من نبى الا وقد دعا لآكل الشعير و بارك عليه. و ما

دخل جوفاً الا- و أخرج كل داء فيه. و هو قوت الأنبياء، و طعام الأبرار، أبى الله أن يجعل قوت الأنبياء للأشقياء. [١٢١]. باسناده الى المشرقى، عنه عليه السلام قال: سألته عن أكل المرى والكامخ، فقلت: انه يعمل من الحنطة والشعير فأأكله؟ قال: نعم حلال، و نحن نأكله. [١٢٢].

### الشعير فى طب أهل البيت

- ١ - عن أبى الحسن الرضا عليه السلام قال: «فضل خبز الشعير على البر كفضلنا على الناس، و ما من نبى الا و قد دعا لأكل الشعير و بارك عليه، و ما دخل جوفاً الا و أخرج كل داء فيه، و هو قوت الأنبياء و طعام الأبرار، أبى الله تعالى أن يجعل قوت أنبيائه الا شعيراً».
- ٢ - عن الصادق عليه السلام قال: «كان قوت رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم الشعير، و حلواه التمر، و ادامه الزيت». [صفحة ٢١٥]
- ٣ - عنه عليه السلام قال: «لو علم الله فى شىء شفاء أكثر من الشعير، ما جعله الله غذاء الأنبياء».

### الشعير فى الطب القديم

- استعماله فى الصيف والربيع، يسكن غليان الدم والتهاب الصفراء والعطش. - دقيقه قوى لتحليل الأورام ضماداً، و يفجر الديلات. - يلين الصلابات خصوصاً مع الراتينج والزفت والشمع. - اذا اشتد النفاخ أضيف الحلبه و بزر الكتان. - ينفع مع السفرجل النقرس الحار. و بالخل يذهب الحكه والجرب. و بماء البنج، يزيل الصداع و أورام العين والتزلات، و بنحو قشر الرمان والعفص، يعقل، و ينحو عصارة الخس والرجله يزيل الالتهاب والحرارة. - مع الأفيون ونحو البنج، يجبر الكسر والصداع والوثى. - مقشوره المحمص منه اذا طبخ مع نصفه مع سحق بزر الخشخاش حتى يتهرى و شرب، قطع الصداع الحار، والصفراء. - ان أضيف مع ذلك القرطم، أسهل البلغم اللزج ومنه الشرى، وفتح السدد. - سويقه يغذى و يقطع الالتهاب والحمى المعطشه. - طبيخه مع العناب والتين والسبستان يحل السعال مجرب. - ينفع أوجاع الصدر خصوصاً مع البرشاوشان. - قد يعجن حتى يختمر و يمرس باللبن الحامض و يسمى هذا كشك الشعير، و هو بالغ فى الاحتراق والحكه شرباً وطلاء والحميات والعطش. - دقيق الشعير اذا طبخ مع التين أو مع ماء القراطن حلل الأورام البلغمية والأورام الحارة. - اذا خلط بالزفت والراتينج وخرء الحمام أنضج الأورام الصلبة. - اذا خلط باكليل الملك وقشر الخشخاش سكن وجع الجنب. - قد يخلط ببزر الكتان و حلبه و سذاب و يضمده به للنفخ العارضة فى الأمعاء. [صفحة ٢١٦] - اذا خلط بزفت رطب وموم و بول غلام لم يحتلم و زيت أنضج الخنازير. - اذا استعمل بالآس والشراب والكمون البرى أو ثمر العليق وقشر الرمان عقل البطن. - اذا تضمده به مع السفرجل بالخل نفع من الأورام الحارة العارضة من النقرس. - اذا طبخ بخل ثقيف و وضع سخنا على الجرب المتقرح أبرأ منه. - اذا صب عليه ماء حتى يصير فى قوام الحسو الرقيق و طبخ مع زفت وافق الأورام وفتحها. - اذا جعل مكان الماء خل و طبخ مع زفت وافق سيلان الفضول الى المفاصل. - سويق الشعير قد يمسك الطبيعه و يسكن وجع الأورام الحارة. - اذا رض الشعير وسخن بالنار و كمدت به الأوجاع الحارة سكنها. - قد يعمل منه طلاء على الكلف. - دقيقه اذا عجن باحدى العصارات الباردة كالخس والرجله و ماء عنب الثعلب وضمده به العين الوارمه ورمما حاراً حط الرمى وسكن أوجاعه، و كذا يفعل اذا طلى به سائر الأورام الحارة كالحمره والحمى والفلمونى. - اذا عجن بالخل و طلى به الجبهه للصداع الحار سكنه. - اذا أخذ دقيقه وعجن بماء السيكران وعرك به حتى يتكرج و ضمده به الوثى والفسخ اذا كان معه وجع سكن الوجع و قوى العضو. - اذا طلى به على الصدغين والجبهه منع انصباب المواد الحارة الى العينين سواء كانت متقدمة أو حديثه. - اذا درس كما هو حب بالماء و استخرجت لبنيته و تغرغر بها لأورام الحلق الباطنه الحارة فى أولها سكن وجعه وردعها، و اذا تغرغر به فى آخرها و تمودى عليه فجرها. اذا خلط خميره الطاهر الحموضه فى اللبن الحامض المخيض و ترك فيه ليله و شرب كما هو قطع عطش الحميات وسكن لهيب المعده و نفع من القيء الصفراوى والاسهال العارض من الصفراء أيضاً، ويسقى منها بحسب الاحتمال والشكايه والفصل. [صفحة ٢١٧]

## العدس

## اشاره

عن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن جده عليه السلام قال: كان فيما أوصى به رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم عليا صلى الله عليه وآله وسلم أن قال: يا علي، كل العدس، فإنه مبارك مقدس، وهو يرق القلب، ويكثر الدمعة، وانه بارك عليه سبعون نبيا. [١٢٣].  
بالاسناد الى موسى بن جعفر عليه السلام، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام، عن علي بن أبي طالب عليه السلام قال: أكل العدس يرق القلب، و يسرع دمعة العين. [١٢٤].

## العدس في طب أهل البيت

١ - قال الصادق عليه السلام: «سويق العدس يقطع العطش، و يقوى المعدة، وفيه شفاء من سبعين داء. و من يتخم فليتعغد و ليتعش ولا يأكل بينهما شيئا». ٢ - قال أمير المؤمنين عليه السلام: أكل العدس يرق القلب و يكثر الدمعة». ٣ - عن الصادق عليه السلام، قال: «سويق العدس يقطع العطش، و يقوى المعدة، وفيه شفاء من سبعين داء، و يطفىء الصفراء و يبرد الجوف»، و كان اذا سافر لا يفارقه، و كان اذا هاج الدم بأحد من حشمه، قال له: «اشرب سويق العدس، فإنه يسكن هيجان الدم، و يطفىء الحرارة». ٤ - بينا رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم جالس في مصلاه، اذ جاءه عبدالله بن التيهان، [صفحة ٢١٨] فقال له: يا رسول الله! انى لأجلس اليك كقيرا، و أسمع منك كثيرا فما يرق قلبى و لا تسرع دمعتى؟ فقال له رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: يا ابن التيهان! عليك بالعدس و كله؛ فإنه يرق القلب، و يسرع الدمعة، و يذهب الكبرياء، و هو طعام الأبرار و قد بارك فيه سبعون نبيا». ٥ - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: عليكم بالعدس، فإنه مبارك مقدس، و انه يرق القلب، و يكثر الدمعة، و انه قد بارك فيه سبعون نبيا آخرهم عيسى بن مريم عليه السلام». ٦ - عن رفاعه، قال: سمعت أبا عبدالله عليه السلام يقول: «ان الله تعالى لما عافى أيوب عليه السلام نظر الى بنى اسرائيل قد أزدرعت، فرفع طرفه الى السماء: وقال: الهى و سيدى! عبدك أيوب المبتلى عافيته و لم يزدرع شيئا، و هذا لبنى اسرائيل زرع! فأوحى الله تعالى اليه: يا أيوب! خذ من سبحتك كفا فابذره. و كانت سبحته فيها ملح - فأخذ أيوب كفا منها فبذره، فخرج هذا العدس، و أنتم تسمونه الحمص».

## العدس في الطب القديم

- اذا طبخ العدس بغير قشره عقل البطن. - اذا خلط بعسل جلا القروح العميقة، و قلع خبث القروح، و نقى و سسخها. - اذا طبخ بخل حلل الأورام الصلبة. - اذا خلط بالسفرجل أو دهن ورد، أبرأ الأورام فى العين الحارة، و أورام المعقدة. - مع قشر الرمان أو ورد يابس يطبخ مع عسل، ينفع للأورام العظيمة، و القروح العميقة الحادثة فيها. - هو يغلظ الدم، فلا يجرى فى العروق، و يقلل البول و الطمث، و يتولد منه خلط سوداوى، و الاكثار منه يولد الجذام و الأورام الصلبة و السرطان. - ان طبخ العدس بقشره يعقل البطن، و يسكن أثر الدم، و ينفع صاحب الجدرى و اورام الحارة اذا طبخ من الخل و ماء الحصرم. [صفحة ٢١٩] قال عبدالله بن البيطار المغربى: - أجود العدس أسرع نضجا. و هو يقبض قبضا يسيرا. - اذا أدمن أكله عرضت منه غشاوة البصر. - هو عسر الانهضام، ردىء للمعدة، و يولد الرياح فى المعدة و الأمعاء. قال ابن سينا: - اذا قشرت ثلاثون حبة من العدس و ابتلعت نفعت من استرخاء المعدة. - لا يجب أن يخلط بالعدس حلاوة فإنه يورث حينئذ سدا كثيرا فى الكبد. - العدس نافع من الاستسقاء. - العدس مع السلق يجدد غذاؤه لأنهما أيضا متضادا الأحوال معتدلان.

## العدس في الطب الحديث

### اشاره

يحتوى العدس على مقادير كبيرة من المواد الحرارية، والبوتاس، والمنغيز، والكالسيوم، والحديد، والفوسفور، والبروتين و كميات قليلة من المواد الدهنية والنشا، وفيتامينات (ب) و (ج). لذا فقد صنف العدس في مقدمة المواد الغذائية، وقيل: هو أغذى من أكثر اللحوم. - وصف العدس لذوى الصحة الجيدة. - لضعفاء الأعصاب. - قشوره تكافح الامساك. - العدس يحفظ الأسنان من النخر. - اذا سلق بالماء وهرس و وضعت منه كمادات على الخراجات فتحتها. - العدس يضر المصابين بآفات فى معدهم، فيسبب لهم غازات و نفخة، لا يجب الاقلال من أكله. - الأفضل أن يؤكل العدس حساء، كما يستحسن أن تؤكل معه السلطات التى فيها خل، أو الليمون، و زيت الزيتون، و هذا مما يزيد فى قيمته الغذائية. [ صفحہ ٢٢٠ ] - يوصف العدس للمصابين بفقر الدم، واللقهين، و للأطفال. - يمنع العدس عن ذوى الأمعاء الضعيفة، والمصابين بأمراض الكبد، والكلية، والمرارة. - دقيق العدس يفيد ذوى الأعمال الفكرية، والمصابين بعسر الهضم. قال الامام الرضا عليه السلام: عن أمير المؤمنين فى العدس بين وصفها كاد فيه أن يحس و من سرعة الدمعة فى البكاء ورقة فى القلب والأحشاء و عن رسول الله مثله روى بل لم نر الذى رواه عن على و أنه مقدس مبارك وفيه بعض الأنبياء بارك سبعون منهم فى الأخير عيسى و قدسوه كلهم تقديسا

### العدس بمختلف ألوانه

مصدر ممتاز لحمض الفوليك والبوتاسيوم، ويحوى المانيزيوم، الزنك والفتامين B٦ والنحاس. هو الأغنى بالحديد مع الفاصوليا الصغيرة البيضاء مع عين سوداء، و سهل الهضم، وهو الأول الذى يجب ادخاله فى طعام الأولاد. ولكن يجب اكماله باضافة الحبوب أو الجوز أو البزورات اليه للحصول على أفضل بروتين. من هنا اضافة الأرز دائما الى المجردة و هو ما كانت تفعله جداتنا بالسليقة. أما العدس الأحمر فلا يفرخ لأنه مقشور. [ صفحہ ٢٢١ ]

### الماش

### اشاره

عن أحمد بن الحسن الجلاب، عن بعض اصحابنا، قال: شكا رجل الى أبى الحسن عليه السلام البهق [١٢٥]، فأمره أن يطبخ الماش و يتحساه، و يجعله فى طعامه. [١٢٦].

### الماش فى الطب القديم

- مزورته أطف المزاور خصوصا لأهل الصداع، وضعف البصر، و يعدل الكلى و يقوى العصب أكلا. - يحلل الأورام، و يجلو الكلف، و يغير الألوان، و يقطع العرق، والاعياء والاسترخاء طلاء، و يجبر الكسر خصوصا بماء الآس. - هو ضماد لوجع الأعضاء خصوصا مع طلاء العنب، والشرابل المطبوخ مع زعفران و يوضع على الرض والفسخ. - اذا طبخ فى ماء بعد ماء مطبوخ فيه مصبوب عنه عقل الطبيعة، و خصوصا اذا حمض بحب الرمان والسماق، وفيه مضرة بالباه. [ صفحہ ٢٢٢ ] - اذا ضمدت به الأعضاء الواهية نفعتها وسكن وجعها، ولا سيما اذا عجن بالمطبوخ والزعفران والمر و أحمد المعالج به فى الصيف أو فى المزاج الحار والأوجاع الحارة. - ان أحببت أن يعقل البطن فأطبخه بالماء بقشره و صب الماء و ألق عليه ماء البقل الحماض و يصير معه ماء رمان و سماق و زيت

الأفناق فان الطبيعة تعقل اذا صيرته كذلك. - يسكن الحرارة فان كرهت الزيت فاجعل مكانه دهن اللوز الحلو. الماش يسكن المرة و ينقص الباه. ماؤه يلين البطن. - الحسو المتخذ منه ينفع السعال والتزلات، وهو نافع للمحمومين ومن كان به منهم سعال. - اذا طبخ بالخل نفع من الجرب المتقرح. - قد يقطع سيلان الرطوبات المزمنة من الرحم، و يمنع القروح الخبيثة من أن تسعى فى البدن و يدر البول. - اذ تمضمض به شد الأسنان المتحركة. اذا عملت من أغصانها مساويك و تسوك بها جلت الأسنان. [صفحة ٢٢٣]

## الأشنان

### اشاره

قال الفيروز آبادى: الأشنان - بالضم والكسر - معروف. نافع للجرب والحكة، جلاء متق، مدر للطمث، مسقط للأجنة. و قال ابن البيطار فى جامعه: ١ ج ٣٧ هو حار فى الدرجة الثالثة، محرق، و رائحة دخانه كريهة، و طعمه الى الملوحة. و قال الرازى فى المنصورى: ١٥٩: حار يابس، جيد، ينقى و يفتح السدد، و يأكل اللحم الزائد. قال الشارح فى ص ٥٨١: شجر ينبت فى الأراضى الرملية، يستعمل ورقه الأخضر أو الجاف فى غسل الأيدي والثياب. اقول: يسمى فى العراق: شب العصفرة، و كان يستعمل فى صناعة الصابون. قال موسى بن جعفر عليه السلام: أكل الأشنان يذيب البدن. [١٢٧]. الكافى: بعض أصحابنا، عن جعفر بن ابراهيم الحضرمى، عن سعد بن سعد، قال: قلت لأبى الحسن عليه السلام [١٢٨]: انا نأكل الأشنان. فقال: كان أبوالحسن عليه السلام [١٢٩] اذا توضع ضم شفتيه. وفيه خصال تكره: انه يورث السل، و يذهب بماء الظهر، و يوهن الركبتين. [١٣٠]. [صفحة ٢٢٤] عن أحمد بن يزيد، عن أبى الحسن عليه السلام، قال: أكل الأشنان يبخر الفم. [١٣١].

## الأشنان فى طب أهل البيت

١ - عن الباقر عليه السلام: أنه كان اذا توضع بالأشنان أدخله فاه قيطاعمه، ثم يرمى به و قال: «الأشنان ردىء يبخر الفم و يصفر اللون و يضعف الركبتين و أحبه». ٢ - قال الصادق عليه السلام: «أكل الأشنان يوهن الركبتين، و يفسد ماء الظهر» ٣ - عن الحكم بن مسكين. قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: «أكل الأشنان يوهن الركبتين و يفسد ماء الظهر».

## الاشنان فى الطب القديم

أبوحنيفة: هو أجناس كثيرة و كلها من الحمض، والاشنان هو الحرض، وهو الذى يغسل به الثياب. الأشنان هو نبات لا ورق له، و له أغصان دقاق فيها شبيه بالعقد، و هى رخصة كثيرة المياه، و يعظم حتى يكون له خشب غليظ يستوقد به، و ناره حارة جدا ورائحة دخانه كريهة و طعمه الى الملوحة و هو من الحمض. [صفحة ٢٢٥]

## الاعشاب و فوائدها الطبية

### البنفسج

### اشاره

عن محمد بن محمد بن الأشعث، عن موسى بن اسماعيل بن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: البنفسج والورد والترجس عرق أينا ابراهيم فى نار نمرود. [١٣٢]. عن موسى بن جعفر عليه السلام، عن آبائه

عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: فضلنا أهل البيت على سائر الناس، كفضل دهن البنفسج على سائر الأدهان. [١٣٣]. عن الحسن بن جهم، قال: رأيت أبا الحسن عليه السلام، يدهن بالخيري، فقال لي: ادهن! فقلت: أين أنت عن البنفسج وقد روى فيه عن أبي عبد الله عليه السلام [١٣٤]؟! قال: أكره ريحه. قال: قلت له: واني قد كنت أكره ريحه، و أكره أن أقول ذلك لما بلغني فيه عن أبي عبد الله عليه السلام. فقال: لا بأس. [١٣٥]. [صفحة ٢٢٨]

### البنفسج في طب أهل البيت

١ - عن صالح بن عقبه، عن أبيه قال: أهديت الى أبي عبد الله عليه السلام بقلعة فصرعت الذي أرسلت بها معه فأتمته. [١٣٦]. فدخلنا المدينة فأخبرنا بأبي عبد الله عليه السلام، فقال: «أفلا أسعظتموه بنفسجا!» فأسعظ بالبنفسج فبريء. ثم قال: «يا عقبه! ان البنفسج بارد في الصيف، حار في الشتاء لين على شيعتنا، يابس على عدونا، لو يعلم الناس ما في البنفسج قامت أوقيته بدينار». ٢ - قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «ادهنوا بالبنفسج فانه بارد في الصيف حار في الشتاء». ٣ - قال علي عليه السلام: «أكسروا حر الحمى بالبنفسج». ٤ - قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «فضل البنفسج على الأدهان كفضل الاسلام على الأديان». ٥ - قال أمير المؤمنين عليه السلام: «أكسروا حر الحمى بالبنفسج». ٦ - عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «فضل البنفسج على الأدهان كفضل الاسلام على الأديان، نعم الدهن البنفسج يذهب بالداء من الرأس والعينين، فادهنوا به». ٧ - عن عبد الرحمن بن كثير قال: كنت عند أبي عبد الله عليه السلام، فدخل عليه مهزم فقال لي أبو عبد الله عليه السلام: «ادع لنا الجارية تجئنا بدهن وكحل»، فدعوت بها فجاءت بقارورة بنفسج، و كان يوما شديد البرد، فصب مهزم في راحته منها، ثم قال: جعلت فداك! هذا بنفسج وهذا البرد الشديد؟! فقال: «وما باله يا مهزم؟» فقال: ان متطيبينا بالكوفة يزعمون أن البنفسج بارد؟ فقال: «هو بارد في الصيف، لين حار في الشتاء». [صفحة ٢٢٩] ٨ - عن الرضا عليه السلام: «إذا أردت ألا يظهر في بدنك بثرة ولا غيرها، فابدأ عند دخول الحمام بدنك بدهن البنفسج، وإذا أردت استعمال النورة، ولا يصيبك قروح ولا شقاق ولا سواد، فاغسل بالماء البارد قبل أن تنور». ثم قال: «فاذا أحرق البدن - والعياذ بالله - يؤخذ عدس مقشر، فيسحق ناعما، ويداف في ماء ورد وخل، و يطلى به الموضع الذي أثرت فيه النورة؛ فانه يبرأ باذن الله تعالى». ٩ - عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «دهن البنفسج يرزن الدماغ». [١٣٧]. ١٠ - عن أبي أسباط رفعه قال: «دهن الحاجبين بالبنفسج يذهب بالصداع». ١١ - الامام الصادق عليه السلام: «مثل البنفسج في الأدهان كمثل المؤمن في الناس»، ثم قال: «انه حار في الشتاء بارد في الصيف، وليس لسائر الأدهان هذه الفضيلة». ١٢ - قال أيضا: «ان البنفسج حار في الشتاء بارد في الصيف، لين لشيعتنا يابس على عدونا، ولو علم الناس ما في البنفسج لقيمت أوقية بدينار». ١٣ - عن عبد العزيز بن المهتدي، يرفعه الى أبي عبد الله عليه السلام قال: «أربعة يعدلن الطبائع: الرمان السوراني، والبسر المطبوخ، والبنفسج، والهندباء». ١٤ - قال أمير المؤمنين عليه السلام: «أكسروا حر الحمى بالبنفسج والماء البارد؛ فان حرها من فيح جهنم». ١٥ - قال أبو عبد الله عليه السلام: «ما يأتينا من ناحيتكم شيء أحب إلينا من البنفسج». ١٦ - عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ذكر البنفسج فركاه، ثم قال: «والخيري لطيف». [صفحة ٢٣٠]

### البنفسج في الطب القديم

#### إشاره

للبنفسج فوائد كثيرة منها: - يولد دما معتدلا. - يسكن الأورام الحارة ضمادا مع دقيق الشعير، وكذلك ورقه. - دهن البنفسج طلاء جيد للجرب. - البنفسج يسكن الصداع شما وطلاء، و ينفع من الرمذ، والسعال، ويلين الصدر. مع السكر.. - شراب البنفسج ينفع من ذات الجنب، والرئة، والتهاب المعدة، و وجع الكلى، ويلين الطبيعة برفق. - البنفسج يبرد من التهاب المعدة، والأورام الحارة في العين،



و نتوء المقعدة، و ينفع من السعال، و ينوم نوما معتدلا، و يسهل المرة الصفراء المتيسئة في المعدة والأمعاء. - البنفسج الرطب اذا ضمّد به الرأس والجبين يسكن الصداع، والحرارة،

### قال الامام السيوطي في فوائد و منافع البنفسج الطبية

- أنا الطيف الذات، البديع الصفات، المشبه برزق اليواقيت، و أعناق الفواخيت. - مزاجي رطب بارد، و منافعى كثيرة الموارد. - أولد دما في غاية الاعتدال، و أنفع الحار من الرمد والسعال. - و أسكن الصداع الصفراوى والدموى لمن شم أو ضمّد، و ألين الصدر و أنفع من التهاب المعد. - أنفع من ورم العين من كل ورم حار، و من نتو المقعدة اذ تضمد بى على التكرار. - شرابى لذات الجنب والرئة والكلبي، وللسعال، والشوصة، ويدر البول محللا. - يابسى يستعمل للصفراء فيسهل غاية الاسهال، والمربى منى بالسكر يلين الحلق، والبطن، و ينفع من السعال. [ صفحة ٢٣١ ] - ورقى طلاء جيد للجرب الصفراوى والدوى، و زهرى ينفع من النزلات الصدرية، و الزكام القوى. - اذا شرب بالماء نفع من (أم الصبيان) و هو الخناق، أو سفه من به اطلاق صفراوى لذاع أحدر بقيه الخلط و قطع الاطلاق. - البنفسج يسكن الأرق، و ينوم أصحاب القلق. - ينفع من المصطكى من الورم الصفراوى بين أصابع الانسان، و يجذب الصداع من الرأس اذا دهن به الرجلان. - يلين صلابة المفاصل والعصب، و هو طلاء جيد للجرب. - يعدل الحرارة التى لم تتعدل، و يسهل حركة المفاصل فتسهل. - ينفع سعوطا من الصداع الحار، و يحفظ طلاء صحة الأطفال. - ينفع من الحرارة والحرقة التى تكون فى الجسد، و يصلح من الشعر المنتشر دهنا اذا فسد. - اذا قطر فى الاحليل سكن حرقة و حرقة المثانة، و ينفع من يبس الخياشيم، فجل الخالق البارى سبحانه. - اذا تحسى منه فى الحمام وزن درهمين نفع من ضيق النفس على الريق لا مين. - اذا حل فيه شمع مقصور أبيض، و دهن به صدور الأطفال نفعهم منفعه قوية من السعال. - أنا مع ذلك حسن الفال، بديع الجمال. - من رآنى آذن بالانشراح، و تفاعل بالانفساح، أما سمعت قول من باح وصاح: يا مهديا لى بنفسجا أرجا يرتاح صدرى له و ينشرح بشرنى عاجلا مصحفه بأن ضيق الأمور بنفسج

### البنفسج فى الطب الحديث

- وصف البنفسج فى الطب الحديث، وصفه الأطباء، و تناولوا فوائده الجمه كثيرة فقالوا: - اذا شرب زهر البنفسج كالشاي بنسبة عشرة غرامات فى لتر ماء فانه يفيد [ صفحة ٢٣٢ ] ضد السعال والرشوحات، و يستعمل زهره كمهدىء لآلام الالتهابات بشكل لبخات. - اذا مزجت أزهار البنفسج مع السكر وجفت أفاد استعماله فى معالجة السعال والامساك. كذلك تفيد جذوره فى مكافحة الامساك أيضا. - شراب أزهار البنفسج تدر البول ادرارا خفيفا. - تفيد أزهاره اذا غليت جيدا ضد الزحار، وانجاس البول. - اذا نقعت أزهاره تفيد فى الأمراض الجلدية. - يحضر من جذور البنفسج شراب مقىء. - ناهيك عن رائحة البنفسج التى تهيج الغريزة الجنسية، لذا صار عطر البنفسج من أعلى العطور. [ صفحة ٢٣٣ ]

### الحرملة

#### اشاره

الجعفریات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام، عن على عليه السلام أنه قال: ما من شجرة حرملة الا و معها ملائكة يحرسونها، حتى تصل الى من وصلت، وفى أصل الحرملة نشرة، و فى فرعها شفاء من اثنين وسبعين داء. [١٣٨].

### الحرملة فى طب أهل البيت

١ - قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «ما أنبت الحرمل من شجرة ولا ورقة ولا زهرة، الا وملكك موكل به حتى تصل الى من تصل اليه أو تصير حطاما، و ان فى أصلها و فرعها نشرة، و فى حبها شفاء من اثنين وسبعين داء». ٢ - عن محمد بن الحكم قال: شكنا نبي الى الله عزوجل جبن أمته، فأوحى الله عزوجل اليه: «مر أمتك بأكل الحرمل». و فى رواية: «مرهم فليسفوا الحرمل؛ فانه يزيد الرجل شجاعة». ٣ - سئل الصادق عليه السلام عن الحرمل واللبن؟ فقال عليه السلام: «أما الحرمل: فانه ما تغلغل له عرق فى الأرض، و لا ارتفع له فرع فى السماء، الا وكل الله عزوجل به ملكا حتى يصير حطاما أو يصير الى ما صار اليه، فان الشيطان ليتنكب سبعين دارا دون الدار التى فيها الحرمل، وهو شفاء من سبعين داء، أهونها الجذام فلا يفوتنكم». [صفحة ٢٣٤] قال عليه السلام: «و أما اللبن فهو مختار الأنبياء عليه السلام من قبلى، و به كانت تستعين مريم عليه السلام، و ليس دخان يصعد الى السماء أسرع منه، و هى مطردة الشياطين و مدفعة للعاهة، فلا يفوتنكم». ٤ - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: ما أنبت الحرمل من شجرة ولا ورقة ولا ثمرة، الا و ملكك موكل بها حتى تصل الى من وصلت اليه أو تصير حطاما، و ان فى أصلها و فروعها لسرا، و ان فى حبها الشفاء من اثنين وسبعين داء، فتداووا بها و بالكندر». ٥ - عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال: «من شرب الحرمل أربعين صباحا كل يوم مثقالا لاستنار الحكمة فى قلبه، و عوفى من اثنين وسبعين داء أهونه الجذام». ٦ - شكى عمرو الأفرق الى الباقر عليه السلام تقطير البول، فقال: «خذ الحرمل و اغسله بالماء البارد ست مرات، و بالماء الحار مرة واحدة، ثم يجفف فى الظل، ثم يلت بدهن خل خالص، ثم يستف على الريق سفا؛ فانه يقطع التقطير باذن الله تعالى».

### الحرمل فى الطب القديم

- هو أبيض و أحمر، فالأبيض هو الحرمل العربى. و يسمى باليونانية: مولى، و الأحمر هو الحرمل العامى المعروف، و يسمى بالفارسية: اسفند. - يذهب الباردتين و أمراضهما، كالصداع، و الفالج، و اللقوة، و الخدر، و الكزاز، عرق النساء، و الجنون و نحوه و الصرع، و وجع الوركين، و المغص، و الاعياء، و القولنج، و اليرقان، و السدد و الاستسقاء، و النسيان، و يحسن الألوان، و يزيل الترهل و التهيج شربا و طلاء. - اذا غسل بالماء العذاب ثم سحق و ضرب الحار و الشيرج و العسل و شرب، نقى المعدة و الصدر و الرأس و أعالى البدن من البلغم. - ان طبخ بالعصير أو الشراب و شرب ثلاثين يوما، أبرأ من الصرع العتيق و الصرع المزمن و أعاد الحمل بعد منعه، و علامة صلاحه القىء آخرا. - اذا شرب اثني عشر يوما متواليا، قطع عرق النسا. - اذا تسعط بعصارته أو ما طبخ فيه، نقى حمرة العين و قطع النوازل. [صفحة ٢٣٥] - اذا غلى فى ماء الفجل و الزيت و قطر، أزال الصمم و دوى الأذن و قوى السمع. - يجلو البياض كحلا و الرمذ، و وجع الأسنان بخورا. - اذا خلط مع البزر و عجن بالعسل و لوزم استعماله، أذهب ضيق النفس. - اذا أضيف اليه الزجاج المحرق، فتت الحصى، و أدر البول، و غزر اللبن. - مع ماء الرازيانج و الزعفران و العسل و الشراب و مرارة الدجاج، يزيل ضعف المعدة الكائن عن الامتلاء. - يجبس البخار شربا و طلاء. - اذا طبخ بالخل و نطلت به الأعضاء قواها و سود الشعر. - شربته، الى مثقال، و شرابه الى أوقية. - شرابه للقىء: أن يدعك بالماء الحار بعد غسله و تجفيفه، و يصفى و يشرب للقىء. - ان المعمول منه للصرع جزء فى عشرين جزءا من الشراب. - اذا سحق بالعسل و الشراب، و مرارة الدجاج و الزعفران، و ماء الرازيانج الأخضر، وافق ضعف البصر. يخرج حب القرع، و ينفع من القولنج، و عرق النساء، و وجع الورك اذا نطل بمائه، و يجلو ما فى الصدر و الرئة من البلغم اللزج، و يحلل الرياح العارضة فى الأمعاء. - نافع من برد الدماغ و البدن. - قال بعض الأطباء: نفعه جيد للسوداء، يحللها، و يصفى الدم منها، و يلين الطبيعة. - يؤخذ من حبة خمسة عشر درهما. فيغسل بالماء العذب مرارا، ثم يجفف و يدق فى الهاون، و ينخل بمنخل صفيق، و يصب عليه من الماء المغلى أربع أوراق، و يساط فى الهاون بعود، و يصفى بخرقه صفيقه، و يرمى بثقله، ثم [صفحة ٢٣٦] يصب على ذلك الماء من العسل ثلاث أوراق، و من دهن الخل أوقيتان، و يستعمل، فانه يقىء قيئا شديدا. - ان أخذ منه، و جعل فى قدر، مع ثلاثين رطلا من الشراب، و طبخ حتى يذهب ربهه ثم يسقى المصروع منه، كل يوم عشرة دراهم، نفع من الصرع. - يسقى منه المرأة التى قد حملت

مرة، ثم انقطع الحمل ثلاثة أيام متوالية، فينفعها و علامة أنتفاعها به: أن تتقيأ. - يصفى اللون، و يحرك الى الجماع، ويسمن، ويدر الطمث والبول بقوة. - ينفع أصحاب العشق باسكاره، و تنويمه لهم. - اذا استف منه وزن مثقال و نصف، غير مسحوق، اثنتى عشرة ليلة، شفى وجع عرق النسا مجرب. [صفحة ٢٣٧]

## الحناء

### اشاره

عن الحسين بن موسى، قال: كان أبى موسى ابن جعفر عليه السلام اذا أراد دخول الحمام أمر أن يوقد له عليه ثلاثا، وكان لا يمكنه دخوله حتى يدخله السودان فيلقون له اللبود [١٣٩] فاذا دخله فمرة قاعد، و مرة قائم، فخرج يوما من الحمام فاستقبله رجل من آل الزبير يقال له: «كنيد» و بيده أثر حناء فقال: ما هذا الأثر بيدك؟ فقال: أثر حناء. فقال: ويلك يا كنيد، حدثنى أبى. و كان أعلم اهل زمانه - عن أبيه، عن جده قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: من دخل الحمام فأطلى ثم اتبعه بالحناء من قرنه الى قدمه، كان أمانا له من الجنون، والجذام، والبرص، والآكلة الى مثله من النورة. [١٤٠]. عن الحسين بن موسى، قال: كان أبو الحسن مع رجل عند قبر رسول الله فنظر اليه وقد أخذ الحناء من يديه، فقال بعض أهل المدينة: أما ترون الى هذا، كيف أخذ الحناء من يديه؟ فالتفت اليه فقال له: فيه ما تخبره و ما لا تخبره. ثم التفت الى فقال: انه من أخذ من الحناء بعد فراغه من اطلاق [صفحة ٢٣٨] النورة من قرنه الى قدمه، أمن من الأدوية الثلاثة: الجنون والجذام والبرص. [١٤١]. عن الحسن بن موسى، قال، سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: من أظلى و اختضب بالحناء آمنه الله من ثلاث خصال: الجذام والبرص والآكلة، الى طليئة مثلها. [١٤٢]. عن مالك بن أشيم، عن اسماعيل بن بزيع، قال: قلت لأبى الحسن عليه السلام: ان لى فتاة قد ارتفعت علتها. فقال: اخضب رأسها بالحناء، فان الحيض سيعود اليها. قال: ففعلت ذلك، فعاد اليها الحيض. [١٤٣]. عن الحسن بن الجهم، قال: قلت لأبى الحسن عليه السلام: بلغنا أن الحناء يزيد فى الشيبه. قال: أى شىء يزيد فى الشيب، الشيب يزيد فى كل يوم. [١٤٤].

### الحناء فى طب أهل البيت

١ - عن الرسول صلى الله عليه و آله وسلم: «الحناء خضاب الاسلام، يزيد فى المؤمن عمله، و يذهب بالصداع، و يحد البصر، و يزيد فى الوقاع، و هو سيد الرياحين فى الدنيا و الآخرة». ٢ - عنه صلى الله عليه و آله وسلم: «ما خلق الله شجرة أحب الى من الحناء». [صفحة ٢٣٩] ٣ - عنه صلى الله عليه و آله وسلم: «نفقة درهم فى سبيل الله بسبعمائه، و نفقة فى خضاب بالحناء بتسعة آلاف». ٤ - فى النبوى: «من دخل الحمام فأطلى، ثم أتبعه بالحناء من قرنه الى قدمه، كان له أمانا من الجنون والجذام والبرص، والآكلة، الى طليئة مثله». ٥ - قال الصادق عليه السلام: «من أخذ الحناء بعد فراغه من اطلاق النورة من قرنه الى قدمه، أمن من الأدوية الثلاثة: الجنون، والجذام، والبرص». ٦ - قال الصادق عليه السلام: «الحناء يذهب بالسهك [١٤٥] و يزيد فى ماء الوجه و يطيب النكهة [١٤٦] و يحسن الولد». ٧ - قال أبو جعفر عليه السلام: «الحناء يشعل الشيب». ٨ - عن أبى عبد الله صلى الله عليه و آله وسلم قال: «الحناء يزيد فى ماء الوجه و يكثر الشيب». ٩ - عن أبى عبد الله صلى الله عليه و آله وسلم قال: «الحناء يذهب بالسهك و يزيد فى ماء الوجه، و يطيب النكهة، و يحسن الولد». وقال: «من أظلى فى الحمام فتدلك بالحناء من قرنه الى قدمه نفى عنه الفقر».

### الحناء فى الطب العربى القديم

### اشاره

- الحناء فيه منافع للمعالج، من أوجاع العصب والتمدد والفالج. - من الصداع و أوجاع الجنب والطحال، و اذا جعل في ثياب الصوف منع السوس من فسادها بكل حال. - دهنه يلين العصب، و يحلل الأعياء والنصب. - يوافق الخناق وكسر العظام، والشوصة و أوجاع الأرحام، و ما يعرض في الأريبة من حار الأورام. [ صفحة ٢٤٠ ] - يقوى الشعور و يزينها، و يكسبها حمرة و طيبا و يحسنها. - حناؤه المسحوق ينفع من الأورام الحارة والبلغم، ويفتح أفواه العروق. - ينفع من القروح والقلاع، و مواضع حرق النار، و من شرب ماء نقعت فيه حسن ما تعفن من الأظفار. - نفعه من ابتداء الجذام اذا أدمنه بالأدهان، و اذا خضب بها رجل المجذور حصل لها منه الأمان. - اذا ضمد بها الجبهة والصدع منع انصباب المواد الى العين. - اذا شرب بزرها بمثقال من العسل نفع الدماغ بلا رين.

### تجربتي في عالم الحناء

قال الاستاذ محمد عبدالرحيم في كتابه (الحناء): عام ١٩٩٢ نشرت لي دار أسامة للطباعة والنشر كتابا حمل عنوان (الحناء يطيب البشرة و يزيد في الجمال) نال هذا الكتاب اعجاب الكثير من النساء والرجال لذين يهتمون في هذا المجال، وبيع منه طبعه كامله في اليمن، و ذلك أن أهل اليمن يولون الحناء اهتماما زائدا. و منه أوجز التالي: الحناء هي مستخرج من مسحوق أوراق نبات تعرف باسم (لوسونيا ألبا)، والمادة الفعالة في هذا النبات تعرف باسم (لوسون)، و هي التي تعطى للحناء لونها المعروف، و يؤخذ ورق الحناء من شجر الحناء، واليها يعود اسم الخضاب، و تزرع شجرة الحناء في المناطق الاستوائية، و تعتبر من الأشجار المعمرة، و يكون ورق الحناء جافا مخضر اللون ذا رائحة طيبة. و تقوم النساء المتخصصات بهذه الحرفة بطحن الورق طحنا دقيقا، ثم يمزج بالماء والليمون، كما يضاف عليه بعض المواد الكيماوية ليجعلها غامقة اللون، و تصبح الحناء بعدها جاهزة للاستعمال، و هي على شكل عجينة لينه. و بعد أن تحنى النسوة أرجلهن و أيديهن تترك فترة من الزمن حتى تجف. و درجت التقاليد الشرقية الاهتمام بالعروس أثناء الاحتفال بزواجها، و تخصيص ليلة واحدة تسمى (ليلة الحناء)، تعهد العروس الى بعض النسوة ليقمن بتزيينها بالحناء ليضفي جمالا عليها استعدادا لليلة زفافها، و تستمر صبغة الحناء فترة من الزمن عالقة في الجسم. [ صفحة ٢٤١ ] عرفت الحناء منذ آلاف السنين، فقد استعملتها (كليوباترا) للزينة، و (شجرة الدر) لتجميل الكفين والقدمين، كما استخدمتها المرأة الشرقية في علاج تساقط الشعر، و جفاف الجلد. والعروس الشرقية و خاصة في دول الخليج، والسودان، والمغرب العربي، واليمن، تستعمل الحناء كتعبير عن السعادة والفرحة، حيث تقام لهذا المناسبة احتفالات تضم نساء العائلة و صديقات العروس في الأفراح والليالي الملاح. والجدير بالذكر أن النقش بالحناء لم تكن تقام مراسيمه الاحتفالية الا في اطار الحفلات العائلية كالزواج، أو الخطوبة، أو في حفلات الختان، الا أنه خرج عن هذا الاطار الرسمي ليصبح عادة بسيطة يمكن لأي عائلة أن تستدعي النقاشه أو الحنايه في أي وقت و دون أي مناسبة. و بعد انتهاء عملية الحناء (الغرامة) كما يقال في اللهجة المغربية العامية، و هذه العادة موجودة في أغلب بلدان العالم العربي، و هي عبارة عن مجموعة من الهدايا تعطى من طرف الضيوف الى النقاشه أو الحنايه، وبذلك أصبح دور النقاشه ضروريا جدا وليس تكميليا على مستوى حفلات الخطوبة، أو الزواج. و للتعرف على جودة الحناء الأصلية من الحناء المغشوشة يقول المتخصصون في هذا الصدد: - ان النوع الجيد للحناء هو الذي اذا أخذنا منه جزءا قليلا في كفنا و فركانها بشده، فاذا أخرجت بعض الغبار كانت أصلية، كذلك يكون النوع الجيد منها ذا رائحة ذكية. و مع كثرة الاستعمال تستطيع النقاشه، أو الحنايه التعرف على النوع الجيد من النوع السئ بمجرد القاء النظر عليها فقط.

### مزايا الحناء و فوائدها الطبية

١ - للحناء فوائد جمه للبشرة، فلها تأثير قابض على الغدد الدهنية الموجودة على سطح الجلد، خصوصا في منطقة الوجه والصدر، و فروة الرأس، كما استعملت الحناء قديما كمضادات للفطريات الجلدية، خصوصا في منطقة القدم واليدين، و لها تأثيرها العلاجي على الالتهاب الجلدي بسبب الفطريات. [ صفحة ٢٤٢ ] ٢ - تفيد الحناء كصبغة لجلده الرأس الدهنية، والشعر الدهني حين يكون افراز

الدهون أكثر، و بالتالى تقلل كمية الافراز الدهنى. ٣- الحناء لا تنفذ الى جذور القشرة، وهى تنتشر فقط عند استعمالها كصبغة فى القشرة الخارجىة بعكس بعض أنواع الصبغات الكيمايئة التى تنفذ داخل القشرة مما يؤدى الى تقصفها. ٤- تساهم الحنة فى تقوية الشعر، و تغذيته بما تحويه من مواد كربوهيدراتيئة و بروتينات تخترق ساق الشعرة، و تغذى البصلة و الساق، و هذا بدوره يؤدى الى حماية الشعرة من الانقسام عند أطرافها، و يؤجل الى حد بعيد ظهور الشيب فى الشعر، بالاضافة الى منح الشعر النعومة و الطراوة و ملمس الحرير. ٥- الحناء مطهرة لبشرة الجلد عموما، و هى تفيد تلك المناطق التى تكون عرضة للاصابة بفطر (التينيا) بين الأصابع و فى الأطراف، و تحت الابطين، و فى المناطق التى لا تتعرض للشمس و الهواء. ٦- تدخل الحناء فى تحضير مستحضرات التجميل، و فى صناعة النسيج، و فى تحضير بعض أنواع العطور. ٧- كانت الحناء و ما زالت من علائم الزينة تخضب به الشعر فى الرأس، و اللحي، اظهارا للفرح، و اخفاء للشيب، و تخضب النساء به شعورهن، و أيديهن، و أقدامهن فى الحفلات العائليئة كالزواج و الخطوبة و حفلات الختان، و فى الأعياد.

### افضل الطرق لاستعمال الحناء

الطريقة الأولى: نحضر كيسا من البلاستيك على شكل مخروط، و يترك ثقب رفيع جدا فى أسفله، ثم تخلط الحناء مع قليل من صبغة الشعر السوداء، سواء أكانت على شكل معجونى أو مسحوق مع قليل من (المحليئة) و تصب كل هذه الأشياء داخل الكيس، و يربط من أعلى، و يصبح بعد ذلك جاهزا للاستعمال، و تترك حتى تجف، ثم تزال و تمسح بقليل من الزيت بعد ذلك. الطريقة الثانية تخلط الصبغة مع قليل من (المحليئة) و الماء، و تصب فى الكيس السابق ذكره، و تستعمل مباشرة و تترك على الجسم لمدة نصف ساعة، ثم [ صفحة ٢٤٣ ] تزال و تغسل بالصابون جيدا، و فى هذه الطريقة نلاحظ عدم استخدامنا لصبغة الشعر، و هذه الطريقة يفضلها ذوو البشرة الجلديئة الحساسة و الرقيقة تجنبا لحدوث أى احتقان أو التهاب لبشرة الجسم. الطريقة الثالثة: لكى تكون الحناء فعالة فى صبغ الشعر، لابد من استعمالها فى وسط حمضى، لأن مادة (اللوزون) الملونة الموجودة فيها لا تصبغ فى الوسط القلوى، لذا يفضل خلطها بالزبادى، أو الخل، أو الليمون. الطريقة الرابعة: اذا كنت يا سيدتى تفضلين اللون البنى (البندقى) يمكنك أن تخلطى الحناء بنبات (الكر كديه). أما اذا كنت تريدين اللون الأصفر الكستنائى فما عليك الا احضار قليل من الشيح (البابونج) و اخلطيه بالحناء التى ستستعملينها. وللحصول على اللون البنى الهادىء عليك بخلط الحناء بقليل من قشر الباذنجان. الطريقة الخامسة: يستعمل مسحوق الحناء لتلوين الشعر و تمويجه و طراوته و ذلك بخلط مسحوق الحناء بالشاى البارد، و فى حالة وجود قشرة فى الشعر، ينصح بوضع ملعقتين كبيرتين من الخل، و خاصة اذا كانت طبيعة الشعر جافة و قاسية. و خلاصة القول: اننا مهما ارتقينا و أخذنا بوسائل المدنيئة الحديثئة، فاننا لن نستطيع أن نستغنى عن العودة للجذور لمقولات الأجداد و الأحضان الطبيعئة، و العودة و التمسك بكل ما هو طبيعى، فقد استخدمت الحناء على نطاق واسع فى أرقى صالونات التجميل الأورويئة كنوع من صبغة الشعر الطبيعئة و الصحيئة. و تدور الأيام، و تصبح و صفات جداتنا العريبات من أسرار بيوت التجميل و أعظم دليل على تفرد المرأة العريبة باكتشاف الحناء هو أن الأورويين احتفظوا بالاسم ذاته، و لم يجدوا له ترجمة مماثلة. و يا ليتنا نعود دائما الى كل ما هو طبيعى. [ صفحة ٢٤٤ ]

### الحنظل

#### اشاره

عن سليمان بن جعفر الجعفرى: قال: سمعت أبا الحسن موسى عليه السلام يقول: دواء الضرس: تأخذ حنظلة فتقشرها ثم تستخرج دهنها. [١٤٧]. فان كان الضرس مأكولا- منحفرا تقطر فيه قطرات، و تجعل منه فى قطنه شيئا، و تجعل فى جوف الضرس، و ينام صاحبه

مستلقيا، يأخذه ثلاث ليال. فان كان الضرس لا أكل فيه، و كانت ريحا، قطر في الأذن التي تلى ذلك الضرس ثلاث ليال، كل ليلة قطرتين أو ثلاث قطرات، يبرأ باذن الله. [١٤٨]. و فيه: قال: و سمعته يقول - لوجع الفم والدم الذى يخرج من الأسنان والضربان والحمرة التى تقع فى الفم -: تأخذ حنظل رطبة قد اصفرت، فجعل عليها قلبا من طين. [١٤٩]. ثم تثقب رأسها و تدخل سكيننا جوفها، فتحك جوانبها برفق. ثم تصب عليها خل خمر حامضا شديدا الحموضة. ثم تضعها على النار، فتغليها غليانا شديدا. [صفحة ٢٤٥] ثم يأخذ صاحبه كل ما احتمال ظفره، فيدلك به فيه، و يتمضمض بخل. [١٥٠]. و ان أحب أن يحول ما فى الحنظل فى زجاجة أو بستوقة فعل. و كلما فنى خله أعاد مكانه، و كلما عتق كان خيرا له ان شاء الله تعالى. [١٥١]. طب الأئمة: روى عن أبى الحسن الماضى عليه السلام أنه قال: تأخذ حنظل و تقشرها و تستخرج دهنها، فان كان الضرس مأكولا متحفر تقطر فيه قطرتين من الدهن، و اجعل منه فى قطنه، و اجعلها فى أذنك التى تلى الضرس ثلاث ليال، فانه يحسم ذلك ان شاء الله تعالى. [١٥٢].

### خواص الحنظل فى الطب القديم

- هو نبات يخرج أغصانا و ورقا مفروشة على الأرض شبيهة بأغصان القناء البستاني و ورقه، ورقه مشرف، وله ثمرة مستديرة شبيهة بكرة متوسطة فى الحجم، مرة شديدة المرارة. - يسهل البلغم بسائر أنواعه، و ينفع من الفالج، والقوة، والصداع والشقيقة، و عرق النساء، والمفاصل، والنقرس، و أوجاع الظهر، والوروك شربا و ضمادا. - طبيخه، يطرد الهوام. - اذا نزع حبه و جعل فى الواحدة ستة و ثلاثون درهما من كل من الزيت [صفحة ٢٤٦] و عصارة والشبث طبخت تنضج و صفيت و أعيد الدهن حتى يتمخض و أخذ منه ثلاثة دراهم مع ثمن درهم سقمونيا كل أربعة أيام مرة الى أن ينتهى، أبرأ من الجذام، والأخلاق المحترقة. - ان أودعت النار مملوءة زيتا ليلة، نفع الزيت من أوجاع الأذن والصمم و نفع من جلاء الآثار وفتح السدد سعوطا، ونقى اليرقان، وحسن اللون. - ان ملئت دهن زنبق بعد نزع حبه و طينت بالعجين، و أودعت النار حتى يحترق و أخذ و خضب به الشعر ثلاثة أيام و شرب على الريق فى الحمام سود الشعر جدا، و بطأ الشيب، و قبل البلوغ يمنعه من مجربات الكندي. - اذا دلكت به القدمان، نفع من أوجاع الظهر والوركين، و أسهل كيموسا رديئا و وقف الجذام. - ان ملئ ماء العسل و أغلى و شرب ورقه مع الأفيمون والقرفة، استأصل السوداء، و يرى المايلخوليا والصرع والجنون. - أصله، يسكن ألم العقرب. - ان نزع ما فيه و طبخ الخل مكانه، سكن الأسنان مضمضة و أصله اللثة، احتمالته مع خرق الفأر والعسل والنظرون، ينقى الأرحام والمقعدة من أمراض الرديئة. - الحبوب المتخذة منه و من النظرون، تسهل الماء الأصفر، والكيموس الرديء، و تخلص من الاستسقاء. - رماد قشره، يبرى أمراض المقعدة ذرورا، و طبيخ أصله ينفع الاستسقاء والرياح والدم الجامد، و داء الفيل. سائر أجزائه، تنفع من البواسير بخورا والنزلات أكلا. - ينفع بدء الماء كحلا مع العسل، و يقلع البياض. - شربته الى نصف درهم مفردا و ربه مركبا، و من ورقه الى درهمين بشرط أن يجفف فى الظل و يلقى فى الحقن صحيحا و مسحوقا. - اذا كان الحنظل طريا ثم دلكت به الورك ممن يوجعه انتفع به. [صفحة ٢٤٧] شحم هذه الثمرة اذا أخذ منه مقدار أربع او ثلوسات بالشراب المسمى: ادرومالي قيا. - ان خلط ينظرون و مر و عسل مطبوخ و عمل منه حب أسهل البطن. - الثمرة كما هى ان جففت و سحقت و خلطت ببعض أدوية الحقن نفعت من عرق النساء والفالج والقولنج و أسهلت بلغما و خراطة و دما أحيانا، و اذا احتملت قتلت الجنين. - ان تثقت و أخرج ما فى جوفها و طين عليها بطين و سخن فيها خل و تمضمض به وافق وجع الأسنان. - ان طبخ فيها أحد شيئا من الشراب المسمى ماء القراطن و هو ماء العسل أو الشراب المسمى غلوقس، و هو طلاء و نجمه و صفى و سقى أسهل كيموسا غليظا و خراطة و ينفع من الأعضاء و هى رديئة للمعدة جدا. قد يحتمل و يعمل منه شياقات لاسهال البطن. - عصارة الثمرة اذا كان لون الثمر أخضر، اذ دلكت به على عرق النساء وافقه. - ينبغى لمجتنى الحنظل أن يحذر من الواحدة التى لم تحمل شجرتها غيره. والمختارة منه ما اصفر قشره فان ذلك دليل على بلوغه و نضجه و ما كان داخله أبيض خفيف الوزن متخلخل الحزم. - شحم الحنظل يخلف المرة و فضولا، و ينبغى أن يسقى من به وجع الرأس أو علة فى الصفاق أو الأصداع، والذين يعرض لهم الصرع والشقيقة أو يتأذون بوجع

الرأس من أو لا- يليمسا أو أصحاب الفالج و من به لقوة مزمنة أو يعرض له نزلات في العين و من به عسر النفس الذي يعرض منه الانتصاب و أصحاب الربو والسعال المزمن و أصحاب وجع المفاصل و عرق النسا و من به علة في الكلى والمثانة. - أكثر ما يؤخذ من شحم الحنظل وزن نصف درهم مع ثلاث أواق من ماء غسل أو خل قد أغلى فيه شراب، و ينبغي ألا يسحق الحنظل ناعما فانه اذا كان ناعما لصق بالأحشاء فقعرها ويكون منه أيضا ألم في العصب. - اذا أخذت حنظلة و قورت رأسها ورمى لحمها ثم ملئت دهن زنبق و سد [ صفحة ٢٤٨ ] بعجين أو بطين و صيرت على النار حتى تغلى غليات ثم ينزل و يدهن به الشعر فانه يسوده و يمنع أن يسرع اليه الشيب. - ورقه الغض يحلل الأورام اذا ضمدت به من النشاستج و يقطع انفجار الورم. - اذا طبخ ورقه كما يطبخ البقل أسهل الطبيعة أيضا وكذا تفعل قضبانها. - أصله المطبوخ نافع من الاستسقاء و من لسع الأفاعى. الحنظل اذا طبخ في الزيت كان ذلك قطورا نافعا من الدوى في الآذان، و يسهل مع ذلك قلع الأسنان. - قشره اليابس محرقا يذر على المقعدة لوجعها. - قد يتبخر بحبه لوجع الأسنان. - اذا رش البيت بطبيخ الحنظل قتل البراغيث. [ صفحة ٢٤٩ ]

## الخطمي

### اشاره

كتاب زيد النرسى: قال: سمعت اباالحسن عليه السلام يقول: غسل الرأس بالخطمي يوم الجمعة من السنه، يدر الرزق، و يصرف الفقر، و يحسن الشعر والبشر، و هو أمان من الصداع. [١٥٣]. عن منصور ابن يونس بزرج، عن أبي الحسن عليه السلام قال: غسل الرأس بالخطمي يجلب الرزق جلبا. [١٥٤].

## الخطمي في طب أهل البيت

١ - عن أبي عبدالله عليه السلام قال: «غسل الرأس بالخطمي في كل جمعة أمان من البرص والجنون». ٢ - في خبر آخر قال عليه السلام: «غسل الرأس بالخطمي نشرة» [١٥٥]. ٣ - قال أمير المؤمنين عليه السلام: «غسل الرأس بالخطمي يذهب بالدرن، و ينقى الأقداء». [١٥٦]

## الخطمي غذاء أم دواء؟

### اشاره

يعرف هذا النبات بصفته من أطباق التحلية المكونة من عجينة محلاة بالسكر. [ صفحة ٢٥٠ ] مع ذلك، ليس للخطمي حاليا ما يربطه باستخدامه الأولى اللذيذ الذي عرف في الماضي. المؤسف أن بعض الناس لا يعرفون الخطمي الا كملبس للتحلية وليس كنبات طبي استخدم كثيرا لمدة ٢٥٠٠ عام.

## ايام المجاعة

لقد استخدم الخطمي في الغذاء قبل أن يستخدم كدواء، فقد ذكر في كتاب أيوب (٣٠: ٤) أنه كان يستهلك خلال المجاعات، و في العصور الوسطى خلال أيام القحط كان الناس يغلون جذور الخطمي ثم يطبخونها مع البصل. في أيامنا هذه نجد الخطمي في كتب الأعشاب العملية مصنفا في عداد النباتات البرية. تعود المزاي العلاجية لهذا النبات الى عصر أبقرات الذي كان يصف مغلى جذور

الخطمي لمعالجة الكدمات و فقدان الدم الذي تسببه الجروح، وبعده بأربعمائه عام كان الطبيب الاغريقي ديوسكوريد يصف كمادات جذور الخطمي لمعالجة عضات ولسعات الحشرات، كما كان يصف مغليها لمعالجة آلام الأسنان والاقياء و كمضاد للسموم (ترياق). كان الرمان يحبون الخطمي، وقد كتب عالم الطبيعة الروماني بلين القديم: «كل من يتناول ملء ملعقة من الخطمي سيكون في منأى عن المرض طيلة النهار». كان الأطباء العرب في القرن العاشر يستخدمون كمادات من أوراق الخطمي لمعالجة الالتهابات. أما الأطباء الشعبيون القدامى في أوروبا فقد كانوا يستعملون جذور الخطمي كعلاج للاضطرابات الهضمية الالتهابات و آلام الأسنان والحلق.

### فوائد الخطمي

كان الخطمي أحد النباتات التي يفضلها عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبير الذي عاش في القرن السابع عشر، حيث كان يقول: «ربما تتذكرون الزمن الذي كان فيه المرض المدمر يقضى على الكثير من الناس... و كان معهد الأطباء عاجزا تماما. لقد أصيب ابني ولم يكن لدى شيء لاعطائه سوى الخطمي المسحوق والمغلي في الحليب، وقد شفى من المرض - أحمدالله على ذلك - بعد يومين من هذا العلاج. و كاعتراف بفضل الله، سأجعل نفسي الناطق الرسمي باسمه لكي أضمن له المستقبل الخالد». [صفحة ٢٥١] كان كولبير يوصى بتناول جذور الخطمي و كذلك أوراقه و بذوره و ذلك للحصول على مفعوله المهدى» في حالات الحمى... و اضطرابات المعدة.. و ذات الجنب والسل و أمراض صدرية أخرى... والسعال والتهاب الحلق واللهاث والتنفس المترافق مع الصفير والتشنجات... و تورم ثدى المرأة.. و آلام أخرى مزعجة». كان المستعمرون الأوائل هم من أدخل الخطمي الى أمريكا الشمالية، وفي حوالي القرن التاسع عشر أدرج هذا النبات في سجلات دستور الأدوية الأمريكية، و كان الأطباء الانتقائيون الأمريكيان يصفونه خارجيا لعلاج الجروح والرضوض والحروق والانتفاخات من كافة الأنواع، أما عن طريق الفم فكانوا يوصون بنقيع الجذور لمعالجة الرشح و آلام الحلق والاسهال والسيلان و مشاكل المعدة والأمعاء و تقريبا كافة الأمراض المرتبطة بالكلى والمثانة. حصر الأعشابيون عادة استخدام الخطمي في الأمراض التنفسية و تهيجات المعدة والأمعاء، كما يصفه بعضهم لعلاج الاضطرابات البولية. كان الفرنسيون أول من استعمل جذور الخطمي منذ قرن في تحضير السكاكر، فقد كانوا يقشرون جذور الخطمي (ينزعون قشرتها) و يستخرجون لبها الأبيض ثم يغلونه على النار بغية تطريته و استخراج طعمه الحلو. بعدئذ، كانوا يضيفون السكر فيحصلوا على أعواد حلوة بيضاء شبيهة بالاسفنج، و أصبحت مع مرور الزمن كرات الخطمي المعروفة حاليا.

### المزايا العلاجية

#### اشاره

تدعى المادة الاسفنجية المستخرجة من جذور الخطمي Mucilage (مزيج صمغى)، حيث تنتفخ وتشكل خثيرة (عقيد: Gelee) عندما تلامس الماء.

### الجروح

يمكن لتطبيق خثيرة الخطمي على الجروح والخدوش والحروق أن تساعد على تخفيف آلامها.

### الاضطرابات التنفسية

عندما يؤخذ الخطمي فانه يساعد على تخفيف آلام المعدة والالتهابات (التهيجات) التنفسية المرتبطة بآلام الحلق والسعال والرشح



والنزلة الوافدة والتهاب القصبات.

## الجهاز المناعي

خلال تجربة حديثة لوحظ أن الخطمي يرفع قدرة الكريات [صفحة ٢٥٢] الحمر على امتصاص الجراثيم المسؤولة عن المرض (ابتلاع الجراثيم)، و هو ما يؤكد شهرة هذا النبات المعروف بآثاره المهدئة و خاصة فوائده في علاج الجروح والانتانات المعدية. المعوية. مزايا أخرى: تشير دراسة أجريت على الحيوانات أن جذر الخطمي يخفض معدلات سكر الدم، الأمر الذي يؤكد مزاياه العلاجية في حالات السكري. التحضير والمقادير: سوف يسمح لكم تناول مغلي الخطمي حلو المذاق بالافادة من مزاياه الملطفة و فعالته في مكافحة الانتان. للحصول على المغلي، يوضع مقدار ملعقة صغيرة من جذور الخطمي المقطوعة و المسحوقة لكل فنجان ماء، يغلى المزيج و يبقى على النار لمدة ١٠ الى ١٥ دقيقة (بعد الغليان) على أن لا يتجاوز المرء ٣ فناجين في اليوم. للحصول على مستحضر من الخطمي للعلاجات الخارجية، تفرم الجذور جيدا و يضاف اليها ما يكفي من الماء للحصول على خنيرة لزجة، ثم تطبق مباشرة على الجرح أو على السطح المصاب بضربة الشمس. في حال الجروح و ضربات الشمس الخطيرة عليكم استشارة الطبيب للحصول على العلاج المناسب. يمكن اعطاء مغلي الخطمي الخفيف بحذر للأطفال دون الثانية من العمر. تحذيرات: لا تذكر المراجع الطبية عن الخطمي أية آثار ضارة. يمكن للنساء المعافيات و غير الحوامل و غير المرضعات استخدامه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة. لا يجب استهلاك الخطمي لأغراض علاجية الا بعد الحصول على موافقة الطبيب، أما اذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كالام المعدة أو الاسهال فيجب الاقلال منه أو التوقف عن تناوله. عليكم استشارة الطبيب في حال حصول بعض الآثار الجانبية أو اذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج. [صفحة ٢٥٣]

## الخيري

### اشاره

[الخيري: اسم يوناني، و عرفه العرب باسم «المنثور الأصفر» و «القرنفل الأصفر» قال العلامة المجلسي: كأنه الذي يقال له بالفارسية «شب بو». و قال ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية: ٢ / ٨٢: قال ديسقوريدوس: هو نبات معروف، وله زهر مختلف، بعضه ابيض، و بعضه فرميري، و بعضه أصفر. والأصفر نافع في أعمال الطب.] عن الكافي باسناده الى الحسن بن جهم قال: رأيت أبا الحسن عليه السلام يدهن بالخيري. [١٥٧].

## الخيري في الطب القديم

- الأصفر نافع في أعمال الطب. ماؤه اذا طبخ يدر الطمث و يحدر المشيمه والأجنه الموتى اذا جلس فيه، و ان شرب أيضا فهو دواء يفسد الأجنه لأنه شديد الحرارة. - الماء الذي يطبخ فيه الخيري اذا لم يكن شديد القوه يشفى الأورام الحادثه في الأرحام اذا نطل عليها و خاصة لما قد طال مكثه منها و صلب. - اذا خلط هذا الماء مع الشمع والدهن أدمل القروح العسرة الاندمال. - قد يستعمل بعض الناس هذا الماء مع العسل في مداواة القلاع. - بزر الخيري من أنفع الأشياء كلها في اصدار الطمث اذا شرب منه مقدار مثقالين اذا احتمل من أسفل مع العسل و هو يفيد الأجنه الأحياء و يخرج الموتى منها. [صفحة ٢٥٤] - اذا خلط بالخل شفى الطحال الصلب. - بعض الناس يداوى به الأورام الحادثه في المفاصل اذا صلبت و تحجرت. - اذا جفف وطبخ و جلس النساء في طبيخه أصلح الأورام العارضة في الرحم و أدر الطمث. - اذا خلط بقيروطي أبرأ الشقاق العارض في المقعدة والأصابع. - اذا خلط بعسل أبرأ القلاع. - اذا

شرب من بزره مقدار درهمين و احتمال مع غسل، أدر الطمث وأحدر الجنين عند الولادة. - اذا تصمد بعروقه مع الخل، حلل ورم الطحال و ينفع من النقرس. - ينفع من امتلاء الرأس من البلغم. - طبيخ أصوله بالخل نافع من وجع الأسنان. [صفحة ٢٥٥]

## الرازيانج

### اشاره

عن محمد بن سنان، عن الرضا عليه السلام قال: سمعت موسى بن جعفر عليه السلام وقد اشتكى فجاءه المترفعون بالأدوية - يعنى الأطباء - فجعلوا يصفون له العجائب. فقال: أين يذهب بكم؟! اقتصروا على سيد هذه الأدوية: الهليلج والرازيانج والسكر. فى استقبال الصيف ثلاثة أشهر، فى كل شهر ثلاث مرات. و فى استقبال الشتاء ثلاثة أشهر، فى كل شهر ثلاثة أيام، ثلاث مرات. و يجعل موضع الرازيانج مصطكى، فلا يمرض الا مرض الموت. [١٥٨].

### الرازيانج فى الطب القديم

- ينفع من الخفقان والغشى بلسان الثور مجرب. - نافع من السعال والربو و عسر النفس بالبرشاوشان، و بالتين. - يحلل الرياح الغليظة والقولنج، و وجع الجنب والخاصرة و يجفف الرطوبات حيث كانت. [صفحة ٢٥٦] - يعقل ويدر البول والحيض، و ينقى الرحم والمثانة والأخلاق لمزجه بلطف، والسوموم. - يحد البصر، رطبا و يابساً أكلا و كحلا. - أهل مصر تستحلبه مع عرق السوس و لب العبدلى من البطيخ، يشرب فيجشى الرياح و يصلح المعدة. - استعمال نصف درهم منه مع السكر كل يوم من أول الحمل الى أول السرطان كل عام، أمان من سائر الأمراض. - ان عصارته مع مرارة الحدة فى الزجاج اذا علق فى الشمس ثلاثة أسابيع، أبرأت من السم كحلا- بالخلاف، و يمنع نزول الماء. - يفتت الحصى، و يزيل الحميات، والفواق والبهر وخبث النفس والصداع البارد، ويقطع الأبخرة الرطبة. - بطلى به، فيحلل الأورام، محروقه، يمنع انتشار القروح. - نافع لمن قد نزل فى عينه الماء من هذا الوجه بعينه. - يدر البول و يحدر الطمث جدا. - اذا أكل حبه زاد فى اللبن و بزره يفعل ذلك أيضا اذا شرب أو طبخ بالشعير. - اذا شرب طبيخ جمته أدر البول، و لذلك يوافق وجع الكلى والمثانة. - قد يسقى طبيخها بالشراب لنهش لهوام، و طبيخها يدر الطمث. - اذا شرب بالماء البارد فى الحميات سكن الغثيان والتهاب المعدة. أصل الرازيانج اذا تضمد به مدقوقا مخلوطا بعسل أبرا عضه الكلب الكلب. - ماء الرازيانج اذ جفف فى الشمس و خلط بالأكحال المحدة للبصر انتفع به. - قد يخرج أيضا ماء الرازيانج و هو طرى مع الأغصان بورقها، و يستعمل للعلة التى ذكرنا. [صفحة ٢٥٧] - أما الرازيانج النابت فى البلاد التى يقال لها: سوريا، ان أهل تلك البلاد يقطعون ساق الرازيانج و يدنونه من النار فيعرق و يخرج رطوبة شبيهة بالصمغ، و هذه الرطوبة أقوى فعلا فى الاكحال من الرازيانج. - من شأنه تفتيح سد الكبد والطحال. - اذا دق و استخراج ماؤها و غلى و نزعت رغوته و شرب بشراب العسل أو بالسكنجبين نفع من الحميات المتطاولة و ذوات الأدوار. - ان خلط ماءه المجفف مع غسل و اكتحل به أعين الأطفال الذين بشكون الرطوبة فى أعينهم أبرأهم. - أكله و شرب ماء بزره يحد البصر. - ان بزر الرازيانج اذا اقتمع منه انسان وزن درهم مع مثله سكر و ابتداء ذلك من أول يوم تنزل الشمس برج الحمل، و أديم ذلك الى أن تحل الشمس برج السرطان و فعل ذلك كل عام فانه لا يمرض البتة، و لو بلغ عمره الطبيعى و تصح حواسه الى أن يموت. - نافع من الحميات المزمنة. - عصاره ورقه الغض و طبيخ أصله و بزره متقاربة المنفعة، طبيخ البزر أقواها و كلها نافعة من أوجاع الجنين والصدر المتولدة عن سد ورياح غليظة و يحلل أمراض الصدر فيسهل النفث و يسخن المعدة و يجلو رطوباتها و يحدرها فى البول، و ينفع من أوجاعها و حرقها المتولدة عن البلغم الحامض و هو ضعيف فى ادرار الحيض. - بزره الجاف، فانه مفتوح لسدد الكلى والمثانة، و يطرد الرياح النافخة. - اذا احتمل أدر الطمث. - اذا شرب البزر والأصل عقلا البطن و نفعاً

من نهش الهوام وفتتا الحصاء و نقيا اليرقان. - طيخ الورق اذا شرب أدر اللبن وبلغ في تنقيه النفساء. [صفحة ٢٥٨]

## الريحان

### اشاره

عن أمالي الشيخ الصدوق، قال عليه السلام: لا- تتخللوا بعود الريحان و لا بقضيب الرمان، فانهما يهيجان عرق الجذام. [١٥٩]. عن مكارم الأخلاق، عن الكاظم عليه السلام قال: قال رسول الله: نعم الريحان المرزنجوش، ينبت تحت ساقى العرش، و مأؤه شفاء العين. [١٦٠].

## الوصف النباتي والموطن الأصلي لنبات الريحان

### اشاره

نبات الريحان الحلو شجيري صغير أو شبه شجيري قليلا حسب أنواعه و أصناف يزرع في الحدائق كنبات زينة، والنبات مغطى بزغب ناعم، و الأوراق بسيطة معنقه يضاوية حافتها كاملة، و أزهارها متجمعة في نورات مكتنظة، والأزهار بيضاء أو محمرة قليلا، و موطنه الهند و أفريقيا، وقد استعمل كتابل منذ قرون طويلة، و يسمى «حبق»، أو «حبق معروف»، أو «بادروج»، أو «حمام»، أو «حبق نبطي».

## المكونات الفعالة

تستعمل الأوراق والنبات بأكمله طيبا، حيث تحتوى على زيت الريحان. و يحتوى زيت الريحان الحلو على «الأوسيمين» (Ocimene)، كما يحتوى زيت [صفحة ٢٥٩] الريحان الكافورى على مادة الكافور (Camphor)، و زيت الريحان الحلو سائل أبيض اللون له رائحة ذكية واضحة؛ أما زيت الريحان الكافورى فهو سائل أصفر اللون قليلا له رائحة الكافور.

## الأهمية الاقتصادية والطبية

يستعمل الزيت الطيار الذهبى الحلو فى العطور، و فى المشروبات المختلفة، و فى الأطعمة المطبوخة و الصلصات، كما يستعمل منقوع الأزهار والأوراق كطارد للغازات فيزيل المغص المعوى، كما أنه مدر للبول، أما مغلى البذور فى الماء فيستعمل فى علاج الدوستتاريا والاسهال، و فى الهند يستعمل لعلاج بعض الأمراض السوية والاسهال المزمن؛ أما الريحان الكافورى فتستعمل الأوراق على شكل عجينه فى علاج بعض الأمراض الجلدية، أما الزيت المميز طيبا حيث يدخل فى التركيبات الخاصة بالروماتيزم، و نزلات البرد، و فى علاج الكدمات والتهاب المفاصل و برودة أصابع القدمين حيث يحتوى الزيت بجانب مادة الكافور على «اللينالول» و «اليوجينول»، و سينامات الميثيل، و قد أثبتت التجارب أن تجفيف العشب ثم استخلاص الزيت منه يعطى زيتا به مكونات أخرى كثيرة مثل «البورنيول» (Borneol). و يستعمل مغلى البذور أو الأوراق مهدى و مخفض للحميات و مدر للبول، و يدخل الزيت فى صناعة العطور والصابون. و يدخل العشب الجاف فى بعض الأغذية كتوابل لاكسابها طعما مقبولا..

## طرق استخلاص زيت الريحان واستخدامه فى علاج الكبد

أجرى «الدكتور هاشم عبدالله الهواري» تجاربه لاستخلاص زيت الريحان و استخدامه في علاج الكبد.

### و كانت نتائج تجاربه تلخص فيما يلي

١- لا- تؤدي الأستلة بطريقة جنثر الى التفاعل الكامل و يؤدي التسخين لفترات طويلة الى زيادة ملحوظة في رقم الاستر و يصحبه انحلال بدرجة كبيرة في حالة زيت الريحان الأبيض والكافوري و تكون درجة الانحلال قليلة في حالة زيت الريحان الأحمر، ولقد أمكن تفسير الانحلال الذي يصحب التسخين لفترات طويلة على أساس التحليل المائي للآسيتات الثلاثية في وسط حمضي أو التحليل [صفحة ٢٦٠] المائي للآسيتات في وسط حمضي بوجه عام مكونا كحولات و أحماض، و كان التحليل المائي واضحاً في حالة زيت الريحان الأبيض والكافوري بينما يحدث الانحلال الى الكين في حالة زيت الريحان الأحمر. ٢- الأستلة بواسطة اسيتيك انهزريد والبيريدين في ٨٠ م أسرع منها في حالة أسيتيك انهزريد في وجود خلاص الصوديوم و لا- يحدث انحلال بدرجة ملحوظة في الطريقتين. ٣- لا تعتبر أستلة زيت الريحان الأبيض والأحمر بواسطة حمض الخليك في درجة حرارة الغرفة طريقة عملية لأنها تحتاج الى ١٨٠ يوم للأستلة الكاملة في وجود اليريدين كعامل لمسي. ٤- لا تؤدي طريقة اسيتيل كلوريد في حرارة الغرفة الى تفاعل كامل في فترة الساعة التي يجري فيها التفاعل. ويكون التفاعل كاملاً في ١١ يوم. ٥- أجريت التجربة على أربعة مجموعات من حيوانات التجارب (ثمانون فأراً) بواقع كل مجموعة عشرون فأراً حيث عوملت المجموعة الأولى حقناً في الغشاء البريتوني بالمبيد D. D. T بتركيز واحد مليجرام / اللتر و حقنت المجموعة الثانية بأحد مشتقات الأفيون بتركيز واحد مليجرام / لتر، و كما حقنت المجموعة الثالثة بمستخلص نيكوتين السجائر بتركيز واحد مليجرام / لتر و تركت المجموعة الرابعة للمقارنة. ٦- فحصت الحيوانات بعد ستة أسابيع من الحقن بأخذ عينات من كبد الحيوانات للمجموعات الأربعة بالميكروسكوب الألكتروني، و لوحظ أن تغير و بداية تليف كبد الحيوانات في المجموعات الثلاث واحد بالمقارنة. ٧- تم حقن حيوانات التجربة بواقع حقنة ١ / ٠ مللتر للحيوان الواحد يوميا و لمدة أسبوعين بما فيها مجموعة المقارنة. ٨- بعد اللحص لعينات الكبد بالميكروسكوب الاللكتروني للمجموعات الأربعة تبين تحسن كبير في عينات الكبد و زالت البثور الموجودة بالكبد و زاد النشاط الهرموني للحيوانات بصفة عامة. ٩- و يتضح من هذه النتائج أنه يمكن استخدام مستخلص زيت الريحان في علاج أمراض الكبد و زيادة النشاط الهرموني. [صفحة ٢٦١]

### الزنبق

#### اشاره

[قال الفيروزآبادي: الزنبق. كجعفر - دهن الياسمين القاموس: ٣ / ٢٥٠. وقال ابن منظور في لسان العرب: ١٠ / ١٤٦: خصصه الأزهرى بالعراق، قال: و أهل العراق يقولون لدهن الياسمين: دهن الزنبق. و قال ابن البيطار في جامعه: ٢ / ١٠٨: يربي السمس بنوار. أي زهر - الياسمين الأبيض ثم يعتصر منه دهن يقال له: الزنبق. و هو حار يابس نافع من الفالج والصرع والقوة والشقيقة الباردة والصداع البارد اذا دهنت به الصدغان أو قطر في الأنف منه، و اذا تمرخ به جلب العرق وحلل الاعياء و نفع من وجع المفاصل. راجع احياء التذكرة: ٣٣٩ و ٣٨١ و قاموس التداوي بالأعشاب: ١١٣.] عن الكافي باساده الى علي بن جعفر، قال: كان أبو الحسن موسى عليه السلام يستعط بالشليثا و بالزنبق الشديد الحر خسفيه. ذكرت ذلك لبعض المتطبيين، فذكر أنه جيد للجماع. [١٦١].

#### الزنبق في طب أهل البيت

١- قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: ليس من شئ من الأدهان أنفع للجسد من دهن الزنبق؛ ان فيه لمنافع كثيرة و شفاء من

سبعين داء». ٢ - عن أبي عبد الله عليه السلام أنه قال: «عليكم بالكيس، فتدهنوا به؛ فإن فيه شفاء من سبعين داء». قلنا: يا ابن رسول الله! وما الكيس؟ قال: «الزنبق» يعني: الرازقي. [صفحة ٢٦٢]

## السذاب

### اشاره

[نبات نسبه شجر الرمان، ورقه كالصعتر، و زهره أصفر صغير، و رائحته كريهه، و طعمه مر لذاع حريف، و هو فى بعض القواميس والمعاجم بالذال المعجمه، كان يستعمل قديما فى علاج الصرع والجنون، ونقل ابن البيطار فى جامعه عن ديسقوريدوس أن السذاب ينفع قروح الرأس الرطبه. و استظهر الشيخ المجلسى عله زيادته فى العقل أن غالب البلاده من غلبه البلغم و هو يقطعه. و له فوائد و خواص كثيره، ولكن الاكثار منه خطر لأنه سام، انظر فردوس الحكمة: ٣٨٠، القانون: ١ / ٣٨٨. الجامع: ٣ / ٥، بحار الأنوار: ٦٢ / ١٤٥، احياء التذكرة: ٣٤٩، قاموس التداوى بالأعشاب: ١٢١]. عن محمد بن عمرو بن ابراهيم، عن أبي جعفر أو أبي الحسن عليه السلام - الوهم من محمد بن موسى - قال: ذكر السذاب فقال: أما ان فيه منافع: زيادة فى العقل، و توفير فى الدماغ، غير أنه يتتن ماء الظهر. [١٦٢]. عن يعقوب بن عامر، عن رجل، عن أبي الحسن عليه السلام قال: السذاب يزيد فى العقل. [١٦٣].

### خواص السذاب فى الطب القديم

- ينفع من الصرع، و أنواع الجنون كيف استعمل. - درهم منه كل يوم، يريء من الفالج والقوة. [صفحة ٢٦٣] ثلاثة أواق من مائه مع أوقيتين عسلا، تذهب الفواق عن تجربه فى ثلاثة. - يحلل المغص والقولنج والرياح الغليظة واليرقان والطحال، وعسر البول و يخرج الديدان، و يشفى أمراض الرحم كلها والمقعدة والصدر كالرطوبات والباسور والربو شربا و احتمالا. - ان طلى بالعسل والنظرون والشب، جلا التآليل والقوابى والبهق والبرص والسعفة وداء الثعلب، و حلل الأورام حيث كانت. - اذا طبخ فى الزيت، فتح الصم، و أذهب الدوى والطين قطورا والصداع سعوطا. - يذهب أوجاع الظهر والمفاصل والنقرس و نحوها طلاء. - مع العسل و ماء الرازيانج يحد البصر. - يقلع البياض، و يمنع الماء كحلا. يقاوم السموم شربا و طلاء، و أكلا. - حتى ان فرشه و احتماله يطرد الهوام المسمومة. - يدر و يسقط الأجنه فرزجه. يمنع الزحير والثفل والدم احتقاناً و أكلا. - يقطع الرائحة الكريهه و اذهاب صداد المعادن. - شربته الى ثلاثة مثاقيل. - اذا خلطت بعصاره الرازيانج والعسل واكتحل بها نفعت من ضعف البصر. - اذا استعملت مع الخل واسفيداج الرصاص و دهن الورد و تلتخ بها نفعت من الجمره والنملة و قروح الرأس الرطبه. - اذا مضغ السذاب بعد أكل البصل والثوم قطع رائحتهما. - اذا دق بزره و شرب منه وزن درهم أو درهمن بالعسل أو السكنجين فانه نافع من الفواق الذى يكون من البله والبروده فى رأس المعدة. - هو يشهى ويمرى ويقوى المعدة و ينفع من الطحال والنافض أكله والتمريخ بدهنه. [صفحة ٢٦٤] - ينفع من الفالج والرعهه والتشنج، اذا شرب منه كل يوم وزن درهم مجرب. - اذا شرب من ماء طبيخه قدر سكرجه مع أوقيتين عسلا نفع من الفواق مجرب. - أطرد البقول كلها للرياح و أنفعها للأمعاء السفلى و لمن يعتريه القولنج. - يشرب منه أعنى من البستاني للأوجاع نحو من ثلاثة دراهم للكبار وللصبيان قيراط الى نحوه. - اذا طلى بماء ورقه داخل مناخر الأطفال نفعهم من الصرع الذى يعتريهم كثيرا المعروف بأم الصبيان. - اذا تضمد به للتهيج المتولد عن رياح نافخه أو بلغم رقيق حله حيثما كان. - اذا شرب أو تضمد به نفع من لسعه العقرب والحيات والرتيلا و عضه الكلب لكلب. - اذا خالط ماؤه الأكلحال أحد البصر وجفف الماء النازل فى العين. - يحلل الخنازير و ينفع من عرق النسا اذا شرب من بزره من درهم الى درهمن. - السذاب اذا شرب نفع من القولنج الريحي. - اذا طبخ فى الزيت و كمدت به المثانه نفع من عسر البول. - اذا سحق القشر من السذاب الجبلى سحقا ناعما و طلى منه على موضع داء الثعلب أزاله فان كان داء

الثعلب عتيقا فبعصارة السذاب الجبلى و أصله يخلط معه الشمع و يجعل على الموضع و لا يعالج بغيره فانه ينبث الشعر مجرب. - يجعل مع السمن والعسل على القوابى، ومع الخل والاسفيداج على النملة والحمرة ويبرىء العتيقة و اذا جعل لصوقا مع مر نفع من القروح. - ينفع من الفالج و عرق النسا و أوجاع المفاصل شربا و ضمادا بالعسل. - يذهب رائحة الثوم والبصل، و يضمده به مع السويق للصداع المزمن، وقد يسعط به الخل فى الأنف للرعاف، فيحبسه، و عصارته المسخنة فى قشور الرمان [صفحة ٢٦٥] تقطر فى الأذن فينقيها، و يسكن الوجع والطنين والدوى، ويقتل الدود و يخرجها من الأذن ان كان حيا، و يطلى به قروح الرأس. - يحد البصر، و خصوصا عصارته مع عصارة الرازيانج والعسل كحلا و أكلا، وقد يضمده به مع السويق على ضربان العين، و اذا صنع منه طلاء مع الرازيانج ومر عسل و طلى به حول العين، نفع من ضعف البصر. - طيخ الرطب منه مع الشبث اليابس، نافع لوجع الصدر و عسر النفس، على ما يشهد به «رؤفس» و ينفع من أوجاع الرئة والجنب والسعال و وجع الأضلاع. - يضمده به مع التين للاستسقاء للحمى والزقى، و يسقى شراب طبخ فيه السذاب أيضا، و اذا شرب من بزره من درهم الى درهمين للفواق البلغمى سكنه، وهو يبرىء و يشهى و يقوى المعدة، و ينفع مع الطحال. - يجفف المنى، و يقطع و يسقط شهوة الباه، و يسكن المغص، و يحقن به مع الزيت لأوجاع القولنج، و يوضع بالعسل على قروح المعدة، و يغلى بالزيت، و يشرب للديدان. و يضمده به بورق الغار على الأثنيين لأورامهما، و اذا سحق و عجن بالعسل و لطح على فرج المرأة الى المقعدة، أو احتملته، نفع من الوجع لذى يعرض منه الاختناق. - الحميات: ينفع من النافض أكله. - السذاب البستاني من أنفع الأشياء للنفخ والرياح، مانع لشدة شهوة الجماع. - كلاهما مسخنان محرقان مدران للبول والطمث اذا أكل أحدهما أو شرب عقل البطن. - اذا تقدم فى أكل الورق وحده أو مع جوز وتين يابس أبطل فعل السموم القاتلة و وافق ضرر الهواء، اذا استعمل على ما وصفنا. - اذا أكل السذاب أو شرب قطع المنى. - اذا طبخ مع الشبث اليابس و شرب سكن المغص. اذا استعمل على ما وصفنا كان نافعا لوجع الجنب و لوجع الصدر و عسر [صفحة ٢٦٦] النفس والسعال والورم الحار العارض فى الرئة و عرق النسا و وجع المفاصل والنافض. - اذا طبخ بالزيت و احتقن به كان صالحا لنفخ المعى الذى يقال له: قولون و نفخ الرحم و نفخ المعى المستقيم. - اذا سحق و عجن بالعسل و لطح على فرج المرأة الى المقعدة نفع من وجع الرحم الذى يعرض منه الاختناق. - اذا أغلى بالزيت و شرب نفع و أخرج الدود. - قد يعجن بالعسل و يضمده به لوجع المفاصل. - يضمده به مع التين للجنب للحمى. - اذا طبخ بالشراب الى أن يصير على النصف و شرب نفع أيضا من هذا الصنف من الجبن. - اذا أكل مملوحا أو غير مملوح أحد البصر. - اذا تضمده به مع السويق سكن ضربان العين. - اذا استعمل بالخل و دهن الورد نفع من الصداع. - اذا صير فى الأنف مسحوقا قطع الرعاف. - اذا تضمده به مع ورق الغار نفع من الورم الحار العارض فى الأثنيين. - اذا استعمل بالقيروطى المتحد بدهن الآس نفع من البشر. - اذا اغتسل به مع النظرون للبهق الأبيض شفاه. - اذا تضمده به بما وصفنا قلع التواء الصلب الذى يقال له: تومس و التآليل التى يقال لها مرميقيا. - اذا وضع على القوابى مع الشب والعسل نفع منها. - عصارته اذا سخنت فى قشر رمان و قطرت فى الآذان كانت صالحة لوجعها. [صفحة ٢٦٧]

## السدر

### إشاره

[شجرة ترتفع الى خمسة امتار، وهى شجرة النبق المعروفة، كثيرة الأغصان والفروع، فيها أشواك كثيرة، أثمارها بحجم البندق، لحمية بداخلها البذور، طعمها بين الحموضة والحلاوة، تكثر زراعتها و انباتها فى الحدائق والبساتين، تتحمل جميع الظروف المناخية.] عن منصور بن يزرع قال: سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: غسل الرأس بالسدر يجلب الرزق جلبا. [١٦٤].

## اشاره

- اذا غلى وشرب، قتل الديدان، وفتح السدد، و أزال الرياح الغليظة. - نشارة خشبه، تزيل الطحال والاستسقاء، و قروح الأحشاء والضال منه - أعنى الشائك - أعظم فلا. - سحيق ورقه يلحم الجراح ذرورا، و يقلع الأوساخ و منقى البشرة و ينعمها و يشد الشعر. - انه يطرد الهوام و يشد العصب، و يمنع الميت من البلاء، و من ثم تغسل به الأموات. - ثمره هو النبق اذا اعتصر الحلو النضيج اللحم منه و شرب بالسكر، أزال اللهب والعطش و قمع الصفراء. - كذا يفعل سويقه، الا أنه يقطع الاسهال. - نواه اذا درس و وضع على الكسر جبره، و كذا الرض مطلقا مجرب. [ صفحہ ٢٦٨ ] - ان طبخ حتى يغلط و لطح على من به رخاوة، و الطفل الذى أبطأ نهوضه اشتد سريعا. - ينفع من الاسهال الذريع. - ماء النبق الحلو يسهل المرء الصفراء المجتمعه فى المعدة والأمعاء و يجمع أيضا الحرارة و الشربة منه ما بين ثلث رطل الى نصف رطل مع سكر.

## التركيب الكيميائى

تحتوى الثمار على غليكوزيدات انتراكينونية أهمها الرامنوكارثرين Ramnocarthrין كما تحتوى مادة الأيمودين شبه القلى Emodin الى جانب غليكوزيدات فلافونية و صابونين و فيتامين C. و تحتوى القشور على الرامنكوزيد بنسبة ٥ / ٧ درصد و حمض الكريزوفانى و مادية سامه هى انثرون Anthrone التى تسبب القىء لذا تحفظ هذه القشور مدة عام واحد قبل الاستعمال بغية ازالة تأثير مادة الأنثرون.

## الاستعمال الطبى

يستعمل مغلى الثمار كمادة مسهلة نظرا لوجود الغليكوزيدات الانتراكينونية كما أنها مدررة للبول و منقية للدم. و تدخل خلاصة الثمار فى العديد من الأشكال الصيدلانية المليئة والمسهلة. و يصنع من ثماره مربيات أو شراب مشه و هو بطىء الهضم، (و يعمل بغلى ٣٠٠ غ من الثمار مع ٥٠٠ غ من السكر فى الكمية اللازمة من الماء الى درجة العقد) و يؤخذ منه ٣ - ١ ملعقة كبيرة للكبار و ٢ - ١ ملعقة صغيرة للصغار. و تستعمل القشور الطازجة كمقىء شديد مفرغ للصفراء و مطهر. أما منقوع اللحاء (القشور المجففة) فهو يستعمل لمعالجة الامساك المزمن و ما ينتج عنه فى اضطرابات كضعف عام، و خفقان القلب و آلام أسفل البطن، و كذلك عند المصابين بالبواسير للوقاية من الامساك لمدة طويلة. [ صفحہ ٢٦٩ ]

## السعد

## اشاره

[قال ديسقوريدوس: هو اصل نبات له ورق يشبه الكرات غير أنه اطول و أرق و اصلب، وله ساق طولها ذراع أو أكثر، و أصوله سود طيبة الرائحة فيها مرارة، ينبت فى أماكن غامرة و ارض رطبة.] عن أحمد بن الحسين بن عمر، عن عمه محمد بن عمر، عن رجل، عن أبى الحسن الأول عليه السلام، قال: من استنجد بالسعد بعد الغائط، و غسل به فمه بعد الطعام، لم تصبه علة فى فمه. [١٦٥]، و لم يخف شيئا من ارياح البواسير. [١٦٦] - [١٦٧]. عن أبى ولاد، قال: رأيت أبا الحسن عليه السلام فى الحجر و هو قاعد، و معه عدة من أهل بيته، فسمعتة يقول: ضربت على أسناني، فأخذت السعد فدكلت به أسناني، فنفعنى ذلك و سكنت عني. [١٦٨]. [ صفحہ ٢٧٠ ] روى عن

أبي الحسن الماضي عليه السلام قال: ضربت على أسناني، فجعلت عليها السعد. [١٦٩].

### السعد في طب أهل البيت

١ - عن الفضل بن عثمان، عن أبي عزيز المرادي، قال: و هو خال أمي، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: «اتخذوا في أسنانكم السعد؛ فانه يطيب الفم، و يزيد في الجماع». ٢ - عن ابراهيم بن أبي البلاد، قال: أخذني العباس بن موسى فأمر فوجاً فمى، فترعزعت أسناني، فلا أقدر أن أمضغ الطعام، فرأيت أبي في المنام و معه شيخ لا أعرفه، فقال أبي: سلم عليه. فقلت: يا أبة! من هذا؟ فقال: هذا أبوشيبة الخراساني. قال: فسلمت عليه، فقال لي: ما لي أراك هكذا؟ قال: فقلت: ان الفاسق عباس بن موسى أمر بي فوجاً فمى فترعزعت أسناني. فقال لي: شدها بالسعد، فأصبحت فتمضمت بالسعد، فسكنت أسناني.

### السعد في الطب القديم

- يحلل الغليظة من الجنين والخاصرة و بدهن البطم. ويحرك الشهوة بالغا. - دهنه المطبوخ فيه ينفع سدد الأذن و يشد الأسنان، و يمنع قروح اللثة والبخر، و نتن المعدة، و يجفف القروح مطلقا. - يقوى البدن، و يزيل الخفقان واليرقان، والصداع البارد. [ صفحته ٢٧١ ] - يدر الطمث والبول و يفتت الحصى و يخرج الديدان والبواسير وبرد الكلى والمثانة والرحم و يضمها و ينقيها و يشد الصلب. - يعين على الهضم، و يزيل الحميلت العفنة ويسكن النسا والفالج واللقوة والخدر. - يخرج العفونات حيث كانت، شربته الى مثقالين - الذى ينتفع به من السعد انما هو أصله. - ينفع منفعه عجيبه من القروح التى قد عسر اندمالها. - قوته مسخنة مفتحة لأفواه العروق. - اذا شرب يدر البول لمن به حصاة و حبن و ينفع من سم العقرب، - هو صالح اذا تكمد به لبرد الرحم و انضمام فمها و يدر الطمث. - هو نافع من القروح اللواتي فى الفم والقروح المتأكلة اذا استعمل يابسا و مسحوقا. - قيل: ان بالهند نوعا آخر من السعد شبيها بالزنجبيل اذا مضغ صار لونه مثل لون الزعفران و اذا لطخ على الشعر والجلد حلق الشعر على المكان. - يزيد فى العقل و يكثر الرياح و يدبغ المعدة و يحسن اللون و هو جيد للبواسير نافع للمعدة والخاصرة و يطيب النكهة. - ان شرب مع دهن الحبة الخضراء شد الصلب و أسخن الكلى و نفع المثانة الباردة و نفع من وجع المثانة وضعفها وجريها جدا و يقطر البول و يحرق الدم و يتخوف من اكثاره الجذام. - يسخن المعدة والكبد الباردتين. هو جيد للبخر والعفن فى الفم والأنف نافع للمعدة واللثة الرطبة. - صالح لرطوبة السفلى و استرخائه، نافع للأسنان. - ينفع من استرخاء اللثة و يزيد فى الحفظ و ينفع من الحميات العتيقة جدا شربا و يقوى العصب. يقطع القيء ضمادا و مشروبا. - اذا خلط بالزفت نفع من البثور فى رؤوس الأطفال. [ صفحته ٢٧٢ ]

### السنا

### اشاره

[نبات شجيري، من الفصييلة القرنية، زهرة مصفر و حبه مفلطح رقيق، كلوى الشكل مائل الى الطول، يتداوى بورقه و ثمره، و أجوده الحجازى الذى يعرف بالسنا المكى. المعجم الوسيط: ١ / ٤٥٧ و انظر لسان العرب: ١٤ / ٤٠٥]. الجعفریات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن آباءه عليهم السلام، عن رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم. عليكم بالسنا فتداووا به فلو دفع شىء الموت لدفعه السنا. [١٧٠]

### السنا في طب أهل البيت



١ - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «تداووا بالسنا؛ فإنه لو كان شيء يرد الموت لردة السنا». ٢ - عن الصادق عليه السلام قال: «لو علم الناس ما فى السنا لبلغ كل مثقال منه مثقالين من ذهب، أما انه أمانه من البهق والبرص والجذام، والجنون، والفالج، والقوة، و يؤخذ مع الزيت الأحمر الذى لا نوى له، و يجعل معه أهليلج كابلى و أصفر و أسود أجزاء سواء يؤخذ على الريق مقدار ثلاثة دراهم، و إذا آويت الى فراشك مثله، و هو سيد الأدوية». ٣ - عنه صلى الله عليه وآله وسلم: «لو كان فى شيء شفاء لكان فى السنا». ٤ - عن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم قال: «ياكم والشبرم، فإنه حار بارد و عليكم بالسنا فتداووا به، فلو دفع شيء الموت لدفعه السنا». [صفحة ٢٧٣]

### السنا فى الطب القديم

- يستخرج اللزوجات، من أقاصى البدن. - ينقى الدماغ من الصداع العتيق، والشقيقة، و أوجاع الجنين والوركين خصوصا المطبوخ فى أربعة أمثاله من الزيت حتى يذهب نصفه، و يذهب البواسير و أوجاع الظهر. - ان طبخ بالخل حتى يتقوم، أزال الحكمة والجرب والكلف والنمش و أدمل القروح العتيقة، و منع سقوط الشعر وطوله و سوده طلاء. - شربته الى ثلاثة مركبا، و ضعفها مفردا و الى عشرة مطبوخا. - يسهل المرء الصفراء والمرء السوداء والبلغم و يغوص فى العضل الى أعماق الأعضاء و لذلك ينفع من النقرس و عرق النسا و وجع المفاصل الحادث عن أخلاط المرء الصفراء والمرء السوداء والبلغم والشربة منه فى المطبوخ من أربعة دراهم الى سبعة دراهم. - انه ينفع من الوسواس السوداوى من الشقاق العارض فى اليدين و ينفع من تشنج العضل و من انتشار الشعر و من داء الثعلب والحية والقمل العارض فى البدن و ينفع من الصداع العتيق و من الجرب والبثور والحكمة و من الصرع. - يقوى حزم القلب. - شرب مائه مطبوخا أصلح من شربه مدقوقا و اذا شرب وحده فالشربة منه مدقوقا من درهمن الى ثلاثة و مطبوخا من أربعة دراهم الى سبعة دراهم. - اذا طبخ فى زيت أنفاق و شرب منه أخرج الخام بليغا و ينفع من أوجاع الظهر والوركين.

### السنا فى الطب الحديث

#### إشاره

ملين قوى: ان السنا ملين قوى جدا الى درجة أنهم يعتبرونها فى عداد الأدوية المسهلة، و كان الأطباء العرب فى القرن التاسع يمتدحون مفعولها المنشط للأمعاء، ولكننا نستشف من خلال أوصافهم لها أنها استخدمت أيضا خلال قرون فى البلدان الواقعة بين الشرق الأوسط والهند ضمنا. [صفحة ٢٧٤] عرفت السنا فى أوروبا كنبات طبي منذ الحروب الصليبية و لا يزال الناس يستخدمونها منذ ذلك الوقت. مسهل ممتاز: فى القرن السابع عشر أعلن عالم النبات البريطانى نيكولاس كولبير - الذى كان يميل الى وصف نبات لكل مرض - أن السنا تنظف المعدة و تريح الرأس والدماغ والرئتين والقلب و الكبد والطحال من الاكتئاب و من البلغم... انها تزيل الكآبة و تفرح الحواس و تطلق المرح وتنقى الدم (تعالج الأمراض الزهرية) و فعاله جدا ضد أنواع الحمى المزمنة و اكتفى أعشابيون آخرون أكثر حذرا بوصف السنا كملين فحسب. يعرف الهنود الحمر فى أمريكا الأثر الملين للسنا ولكنهم يستخدمونها بشكل أساسى فى معالجة الحمى، أما الأطباء الانتقائيون فى القرن التاسع عشر والمتأثرون بالطب الهندى (طب الهنود الحمر) فقد كانوا يعتبرون السنا نباتا مفيدا جدا لكافة أشكال الأمراض المترافقة مع الحمى والتي تتطلب دواء ملينا. يصف الأعشابيون فى أيامنا هذه السنا لمفعولها الملين ولكنهم يحذرون من طعمها المر جدا و من امكانية حدوث آثار جانبية كآلام الأمعاء.

### المزايا العلاجية

لا تشفى السنن من الحمى ولا تريح الرأس ولا تطلق المرح بل على العكس فانكم سوف تندمون على استعمالها اذا لم تكونوا حذرين. نبات ملين: ان السنن، تماما كالألوه والنبق المسهل والكسكرة، تحتوى على عناصر كيمائية **les Anthraquinones** تنشط القولون، كما أن هذا النبات يدخل فى تركيب العديد من المليينات المتوفرة فى الأسواق. مع ذلك فان السنن، و كذلك المليينات الأخرى المحتوية على العناصر الكيمائية المذكورة أعلاه، أى الأنتراكينونات **les Anthraquinones**، يجب اللجوء إليها بعد اليأس من الأدوية الأخرى فى معالجة الامساك. عليكم أولا زيادة الألياف فى طعامكم و شرب المزيد من السوائل و ممارسة التمارين الرياضية (الحركة الجسدية). اذا لم ينجح ذلك، عليكم باستعمال ملين طبيعى يزيد من حجم البراز مثل نبات آذان الجدى **Plantain**. اذا لم يؤثر هذا النبات الطبيعى بشكل ايجابى عليكم تجريب نوع آخر من [صفحة ٢٧٥] النباتات التى تحتوى على الأنتراكينونات كالكسكرة مثلا و فى آخر الأمر عليكم استشارة طبيكم قبل استعمال السنن. التحضير والمقادير: بسبب طعم السنن الكريه جدا لا ينصح الأعشابيون باستهلاكها فى حالتها الطبيعى بل يوصون بتناول مستحضرات السنن المتوفرة فى الأسواق. يمكن للأشخاص الجريئين تناول السنن الطبيعى بأخذ ملعقة صغيرة الى ملعقتين من أوراقها المجففة لكل فنجان من الماء الغالى بحيث يترك المزيج (بعد رفعه من على النار) لمدة ١٠ دقائق. لا- يجب تجاوز فنجان واحد فى اليوم اما صباحا أو مساء و ذلك خلال بضعة أيام فقط. يضاف السكر أو العسل إليها للتخفيف من طعمها الكريه أو تمزج مع نباتات أخرى لاختفاء نكهتها الكريهه كاليانسون والشمره والنعناع الفلفلى والبابونج والزنجبيل والكزبرة والهيل والسوس. يدعى بعض الأعشابيين أن للقرون مفعولا أطف. تنقع أربعة قرون فى كأس من الماء الفاتر من ٦ الى ١٢ ساعة. يجب عدم تناول أكثر من فنجان واحد يوميا صباحا أو مساء و لمدة بضعة أيام فحسب. لا ينصح باعطاء السنن للأطفال دون الثانية من العمر أما الأطفال الأكبر عمرا والأشخاص فوق الخامسة الستين فعليهم البدء بمستحضرات خفيفة قم زيادة الجرعة عند الحاجة. تحذيرات: بسبب مفعولها القوى لا تعطى السنن للأشخاص المصابين باضطرابات معدية. معويته كالقرحة و التهاب القولون والبواسير. يجب على الحوامل والمرضعات تجنب السنن أيضا. يجب عدم استهلاك السنن لمدة تزيد عن أسبوعين لأنها يمكن أن تسبب متلازمة احتياج القولون و هو مرض لا يمكن للمرء فيه أن يفرغ فضلاته دون تحريض كيمائى. اذا أخذت السنن بكمية كبيرة فانها تؤدى الى الاسهالات والغثيان والاقياء الى آلام موجهة قد تكون مترافقة مع جفاف. [صفحة ٢٧٦] يمكن للاستخدام الطويل لهذا النبات أن يسبب أيضا مرضا فى أصابع الانسان، و قد جاء فى مقالة نشرت فى **lancet** أن امرأة أصيبت فى مرض بالأصابع بعد تناول ٤٠ قرصا يوميا و لمدة ١٥ عاما، و عادت أصابعها الى حالتها الطبيعى بعد التوقف عن استعمال هذا النبات. يمكن للسنن أن تسبب تهيجا جلديا لدى الأشخاص ذوى البشرة الحساسة. احتياطات أخرى: أدرجت ادارة الغذاء والدواء السنن فى عداد النباتات التى لم تثبت فعاليتها بعد. يمكن للمعافيات و غير الحوامل و غير المرضعات استخدام السنن شريطة التقيد بالجرعات المحددة. لا يجب تناول السنن لأغراض علاجية الا بعد موافقة الطبيب، أما اذا أحدثت بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام البطن يجب الاقلال منها أو التوقف عن استهلاكها. عليكم استشارة طبيكم فى حال حدوث آثار غير مرغوبة أو اذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج. نبات لا ينمو فى كل مكان: ليست السنن من نباتات الحدائق. انها شجيرة صغيرة خشبية تبلغ حوالى المتر الواحد. لها سيقان متفرعة و أوراق مدببة و بذورها موجودة داخل قرون. تنمو أنواعها الطبيعى فى منطقة **Tennevelly** فى جنوب الهند كما ينمو نوع آخر منها على ساحل الولايات المتحدة الأمريكية. [صفحة ٢٧٧]

## السواك

### اشاره

الجعفریات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: السواك مطهرة

للفم، مرضاء للرب، و ما أتاني صاحبى جبرائيل الا- أوصانى بالسواك، حتى خشيت أن أخفى مقادم فمى. [١٧١] - [١٧٢].  
 الجعفریات: بالاسناد المتقدم فى الحديث السابق، قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: اتانى جبرائيل عليه السلام فقال: يا محمد كيف نزل عليك و أنتم لا- تستاكون، و لا تستنجون بالماء، و لا تغسلون براجمكم؟ [١٧٣]. و زاد الدعائم فى آخره: يعنى مفاصلكم [١٧٤]. الجعفریات و نوار الراوندى: و بهذا الاسناد الى موسى بن [صفحة ٢٧٨] جعفر عليه السلام عن آبائه عليهم السلام، قال: قل رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: نظفوا طريق القرآن. فقيل: يا رسول الله، و ما طريق القرآن؟ قال: أفواهكم. فقيل: يا رسول الله، و كيف نظفها؟ قال: بالسواك. [١٧٥]. باسنادهما الى موسى بن جعفر عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: استاكوا عرضا و لا تستاكوا طولا. [١٧٦]. و فيه بهذا الاسناد: عنه صلى الله عليه و آله وسلم أنه نهى أن يتخلل بالقصب، و أن يستاك به. [١٧٧]. و فيه: بهذا الاسناد: قال قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: التشويص [١٧٨] بالابهام والمسبحة عند الوضوء سواك. [١٧٩]. من كتاب روضة الواعظين: قال ابوالحسن موسى عليه السلام: لا يستغنى شيعتنا عن أربع: عن خمرة [١٨٠] يصلى عليها، و خاتم يتختم به، و سواك يستاك به، و سبحة من طين قبر الحسين عليه السلام فيها ثلاث و ثلاثون حبة متى قلبها [صفحة ٢٧٩] ذاكرا لله كتب الله له بكل حبة اربعين حسنة، و اذا قلبها ساهيا يعبث بها كتب الله له عشرين حسنة. [١٨١]. باسناده الى على بن جعفر، عن أخيه عليه السلام قال: سألته عن الرجل يستاك بيده اذا قام فى الصلاة، صلاة الليل، و هو يقدر على السواك؟ قال: اذا خاف الصبح فلا بأس. [١٨٢]. و رواه فى دعائم الاسلام و زاد فى آخره: «يعنى مفاصلكم؟». قال موسى بن جعفر عليه السلام: السواك فى الخلاء يورث البحر [١٨٣]. كان ابوالحسن عليه السلام يستاك بماء الورد [١٨٤]. عن الجعفریات باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن على عليه السلام، قال: ثلاثة أعطيهن النبيون، منها: السواك. [١٨٥].

## السواك فى طب أهل البيت

### اشاره

السواك، و هو من السنن السنية الاكيدة، حتى أنه ورد عن رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم أنه قال: ما زال جبرائيل يوصينى بالسواك حتى ظننت أنه سيجعله فريضة. و قال صلى الله عليه و آله وسلم: لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة. و قد استفاضت الأخبار بأنه من سنن المرسلين و أخلاقهم، و أنه طهور للفم، و مرضاء للرب، و يضاعف الحسنات سبعين ضعفا، و تحضره الملائكة و يفرحون به و يضافحونه لما يرون عليه من النور، و هو يمر بطريقة القرآن، و يزيد فى الحفظ [صفحة ٢٨٠] والعقل، والفهم، والفصاحة، و يذهب بالسقم والحفر والنسيان و وسوسة الصدر، و يبيض الأسنان و ينقيها و يذهب أوجاعها، و يشد اللثة، و يطيب الفم، و يقلل البلغم و يقطعها، و يجلو البصر و يذهب بغشاوته و دمعته، و ينبت الشعر، و يرغم الشيطان و يشهى الطعام، و يصلح المعدة، و يشيعه الملائكة عند خروجه من البيت، و يستغفر له حملة العرش والكروبيون، و كتب الله له بكل مؤمن و مؤمنة ثواب ألف سنة، و رفع الله له أرفع درجة، و فتح الله له أبواب الجنة يدخل من أيها شاء، و اعطاه الله كتابه يمينه و حاسبه حسابا يسيرا، و فتح عليه أبواب الرحمة، و لا يخرج من الدنيا حتى يرى مكانه فى الجنة، و قد أقتدى بالأنبياء و دخل معهم الجنة. و ان من استاك كل يوم لم يخرج من الدنيا حتى يرى ابراهيم عليه السلام فى المنام، و كان يوم القيامة فى عدد الانبياء، و قضى الله له كل حاجة كانت له فى أمر الدنيا و الآخرة، و يكون يوم القيامة فى عدد الانبياء، و قضى الله له كل حاجة كانت له فى أمر الدنيا الآخرة، و يكون يوم القيامة فى ظل العرش يوم لا ظل الا ظله، و يكون فى الجنة رفيق ابراهيم عليه السلام و رفيق جميع الأنبياء. و أن ركعتين بسواك أحب الى الله عزوجل من سبعين ركعة بغير سواك. و فى خبر آخر: أن صلاة واحدة بسواك تفضل على صلاة أربعين يوما بغير سواك. و فى ثالث: أن من

استاك في كل يوم مرة رضى الله عنه و له الجنة، ومن استاك كل يوم مرتين فقد داوم سنة الأنبياء صلوات الله عليهم، و كتب الله له بكل صلاة يصلها ثواب مائة ركعة، و استغنى من الفقر. و أنه لو يعلم الناس ما فى السواك لأباتوه معهم فى اللحاف. و يتأكد استحبابه عند كل وضوء. فقد ورد أن السواك شطر الوضوء، والوضوء شطر الايمان. و من نسى الاستياك عند الوضوء استاك بعده ثم تميمض ثلاث مرات. و كذا يتأكد السواك عند كل صلاة سيما صلاة الليل، بل هو من آداب الانتباه بعد نصف الليل، و قد كان النبى صلى الله عليه و آله وسلم يستاك كل ليلة ثلاث مرات: مرة قبل نومه، و مرة اذا قام من نومه الى ورده، و مرة قبل خروجه الى صلاة الصبح. ويكره ترك السواك الى ثلاثة أيام ولو مرة واحدة. [صفحة ٢٨١] و عن مولانا الصادق عليه السلام أنه قال: اذا قمت بالليل فاستك، فان الملك يأتيك فيضع فاه على فيك، فليس من حرف تتلوه و تنطق به الا سعد الى السماء، فليكن فوك طيب الريح. و يستحب الاستياك عرضا تأسيا بالنبى صلى الله عليه و آله وسلم. وهل المراد عرض الأسنان أو عرض الفم؟ كل محتمل، و أن كان الأول أظهر، و به فسره بعضهم من غير تردد، و لعله لأن السن هو المستاك فيكون المندوب استياك عرضه دون الفم. و يجوز للصائم أن يستاك فى أى أوقات النهار شاء، و يكره أن يستاك بعود رطب، و لا بأس بأن يبله بالماء ثم ينفذه أو يمسحه حتى لا يبقى فيه شىء من الماء. والأفضل أن يستاك بالغداة دون العشى. لأنه ليس من صائم يبس شفتاه بالعشى الا كان نورا بين عينيه يوم القيامة. و تتأدى السنة بكل عود و أفضلها عود الأراك، لأن النبى صلى الله عليه و آله وسلم كان يستاك به، أمره بذلك جبرائيل. و عود الزيتون، لأنه أيضا سواكه صلى الله عليه و آله وسلم و سواك الأنبياء قبله. فان لم يجد عودا أستاك بالخرقة أو باصبغه، كما أنه لو خاف فى صلاة الليل مفاجأة الفجر يستاك باصبغه، بل ورد على الاطلاق عن رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم أن التسوك بالابهام والمسبحة عند الوضوء سواك. و يستحب اتخاذ خمسة مساويك و كتابه اسم كل من الصلوات الخمس على واحد منها، والاستياك عند كل منها بمساواكها تأسيا بالرضا عليه السلام. و يكره السواك فى الحمام، لأنه يورث وباء الأسنان كما مر، و فى الخلاء لأنه يورث البخر كما مر. و يستحب الدعاء عند السواك يقول: «اللهم ارزقنى حلاوة نعمتك، و ارزقنى برد روحك، و اطلق لسانى بمناجاتك، و قربنى منك مجلسا، و أرفع ذكرى فى الأولين، اللهم يا خير من سئل، يا أجود من أعطى حولنا مما تكره الى ما تحب و ترضى، و ان كانت القلوب قاسية، و ان كانت الأعين جامدة، و ان كنا أولى بالعذاب فأت أولى بالمغفرة، اللهم أحيينى فى عافية، و أمتنى فى عافية». ثم ان مقتضى اطلاق الأخبار هو استحباب السواك حتى بعد سقوط الأسنان، لكن المروى عن مسلم مولى أبى عبد الله الصادق عليه السلام أنه عليه السلام ترك السواك قبل أن يقبض بسنتين، و ذلك أن أسنانه ضعفت، ولأجله أفتى غير واحد [صفحة ٢٨٢] بسقوط استحباب السواك عند ضعف الأسنان من الكبر مطلقا، وهو كما ترى بعدما تقرر فى محله من اجمال الفعل، فلعل تركه عليه السلام كان لوصول ضعف اسنانه الى حد يأذيها السواك ويزيد اسنانه وهنا، فلا يثبت الاطلاق.

## السواك و فوائده

هو ما يطلق عليه عود الأراك، و شجره ينتشر على الأرض على شكل غابة، و تشبه أغصانه شجر الرمان، كثير الأغصان الناعمة والمعوجة فى أكثر الأحيان، الا أن ورقه اشبه شىء بورق الليمون، سبط لا ينتشر شتاء، أى لا يخرج ورقا فى فصل الشتاء. و شجر السواك مشوك، يخرج زهرا مائل الى الحمرة، يخلف حبا كالبطم، يكون أخضر اللون عند خروجه، ثم يسود فيحلو عند نضجه، و له رائحة مميزة، اذا أكل يخلل و يقطع السدد والبلغم والرطوبات اللزجة، والرياح الغليظة، و اذا غلى بالزيت و دهن به محل الأوجاع سكنها، أو اذا استعمل طلاء، كذلك يحلل الأورام والبواسير والسعفة، و يمنع النوازل والنملة. و عود السواك اذا دللك به الأسنان فانه يجلوها و يقويها، ويشد اللثة و ينقيها، والاكثر من استعماله يورث البثور فى اللهاة. فوائده السواك: - انه السواك يطيب الفم، و يشد اللثة. - انه يقطع البلغم، و يجلو البصر، و يذهب بالحفر. - انه يصفى اللون، و يصح المعدة، و يعين على هضم الطعام. - انه يسهل مجارى الكلام، و يطرد النوم. - ان ألياف السواك أفضل من شعيرات الفرشاء، لأن ألياف السواك قوية، ولينة، و متينة، و سيلولوزية

غير قاسية كألياف الفرشاة. - ان ألياف السواك تحتوى على مواد كيميائية ذات فائدة عظيمة للأسنان تفوق جميع المنظفات سواء كانت محاليل أو مساحيق أو معاجين. - و ان ألياف السواك دقيقة و رقيقة و طبيعية لا تؤذى أنسجة اللثة، بل تزيد [ صفحة ٢٨٣ ] من تقربها، و ذلك بتدليكها تدليكا لطيفا فيزداد وارد الدم لأنسجتها، فترفع مقاومتها للأمراض. - ان ألياف المسواك فى تغير مستمر، و تقطع عادة بعد أن يصبح طريه، و طعمها الحراق اللاذع يصبح معدوما، فتظهر ألياف جديدة غير ملوثة بالجراثيم، و غبار الجو، بعكس الفرشاة فهى لا- تتغير و دائمة التلوث. - ان الألياف غير المستعملة فى المسواك مغطاة بطبقة فلينية، و تحتها طبقة قشرية، و هاتان الطبقتان والمواد المطهرة الموجودة بألياف المسواك تحميها من التلوث بالجراثيم، بعكس الفرشاة التى يحميها أى شىء. - ان ألياف المسواك المنظفة للأسنان ملأى بالنسيج المتخشب، بينما الفرشاة مصنوعة من الشعر الطبيعى الحيوانى تكون مجمعا للأوساخ والجراثيم، لأن شعرة الحيوانات جوفاء من الداخل، فتمتلئ القناة الداخلية للشعرة بالجراثيم، والأوساخ، و تكون سببا لنقل الأمراض. - ان ألياف المسواك لينة قوية لا تتكسر تحت الضغط. و تتخذ شكل أسطح الأسنان، فتدخل بينها، و تنظف كل جزء و سطح بالأسنان. قال أبو بكر الجراعى فى منافع السواك قصيدة طويلة عدد أبياتها خمسون، نقتطف منها الأبيات التالية: فوائد السواك يا اخوانى به تزول صفرة الأسنان يطهر الأفواه و يرضى الربا يسهل النزح و يبطىء الشيبا به تقوى لثة الأسنان يزيد فى فصاحة اللسان ينقى الدماغ يا أخوا الاحسان و تحصل القوة للأبدان يقطع البلغم يطرد المنام يحصل به العون عن الدوام أيضا يكون يا أخى مصححا لمعدة الأكل و ذاك واضحا

### تركيب السواك

يحتوى السواك على: العفص، والسنجرين، و مادة سبيهة بالنسلين، و ألياف سيلولوزية، و كلوريد الصوديوم، و بيكربونات الصوديوم، و كلوريد البوتاسيوم، و أكسالات الكالسيوم، و زيوت عطرية، و أملاح معدنية، و بلورات [ صفحة ٢٨٤ ] السيليس، و مواد سكرية، و جالا-كتوز، مواد نشوية، و مواد صمغية، و شاردة الكالسيوم، و شاردة الحديد، و شاردة الفوسفات، و شاردة الصوديوم، و شاردة الفحمت، و شاردة الكلور، و شاردة الكبريتات، و أملاح نشادرية، و غيرها.

### المضمضة والسواك

الفم هو المجرى الذى يمر عن طريقه الطعام، و هو عرضة للتلوث نتيجة الطعام و ما يتخلف منه بين الأسنان و على سطح اللسان و باقى ثنايا تجويف الفم. فكل هذه العوارض تدع الفم عرضة للتلوث و لا نبعاث الروائح الكريهة، و ربما تنتج فى بعض الحالات موادا سامة عن طريق التخمر والتفاعلات الكيميائية التى تحصل بين بقايا الطعام، فتختلط المواد السامة هذه بالطعام و تدخل الى المعدة. بالاضافة الى أن العملية التنفسية لمثل هذا الانسان وسط الجماعة تستوجب تلوث الهواء و الحاق الضرر بالجماعة. لهذا أمر الشرع الاسلامى المقدس أن يستخدم المسلمون المسواك و ينظفوا أسنانهم كل يوم و لا سيما قبل كل وضوء، و أن يبادروا الى المضمضة بالماء النظيف لكى يحافظوا على صحة و سلامة أفواههم. [ صفحة ٢٨٥ ]

### الشبرم

### اشاره

نبات له حب يشبه الحمص، قال ابن سينا: كان فى الطب القديم يستعمل فى المسهلات، ثم ترك لضرره، و قال: يقتل منه وزن ردهمين، أى ٣٤ / ٦ غرام. الجعفریات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن ابيه، عن آباءه عليهم السلام عن رسول الله صلى الله عليه و آله

وسلم أنه قال: اياكم والشبرم فانه حار جاف. [١٨٦] - [١٨٧]. [صفحة ٢٨٦]

### الشبرم في الطب القديم

- يسهل الأخلاط الثلاثة خصوصا البلغم. - يقوى المعدة، و يفتح السدد، و يدر الأخلاط من أعماق البدن، و يفتح فوهات العروق. - شربته الى درهم، و من لبنه الى نصفه. - أصله اذا أخذ مقدار درخمى وهى مثقالان وشرب بالشراب المسمى: ماء القراطن أسهل البطن. - أما ثمره فانه يسهل اذا شرب منه فلنجارين وقد خلط بدقيق و جب. - أما ورقه فانه يسهل اذا شرب منه ثلاثة أصاب و هى ثلاثة مثاقيل والمثقال ١٨ قيراطا. - ان أردته لمعالجة أصحاب القولنج الكائن من الرياح الكائن من الريح الغليظة والبلغم فمزجه بمقل اليهود والكيكج والأشق و صيره حبا. - ان أردته لعلاج أصحاب الماء الأصفر والأورام والسدد فاذا أخرجته من اللبن وجففته، فانقعه فى عصير الهندباء والرازيانج و غبب الثعلب، معصورا ماؤها مصفى ثلاثة أيام بلياليها ثم جففه و اعمل منه أقراصا مع شىء من ملح هندي والتريد والاهليلج والصبر فانه دواء موفق فائق. - من الشبرم المصلح بما وصفت من الأدوية ما بين أربعة دوانيق الى دانقين بحسب القوة. [صفحة ٢٨٧]

### الحبة السوداء (الشونيز)

#### اشاره

و تسمى أيضا حبة البركة، الكمون الأسود، الشونيز، الشينيز. و هو نبات صغير دقيق العيدان، طوله نحو شبرين أو أكثر، ورق صغار، و على طرفه رأس شبيهة بالخشاش، طويلة مجوفة، تحوى بزرا اسودا حريفا، طيب الرائحة، و فوائد بزره كثيرة فهو يقطع البلغم و يحلل الرياح و يستأصل الثآليل، و ينفع من الزكام، والبهق، والبرص، والقوة، و الأوجاع المزمنة فى الرأس والأسنان، و يدر البول والطمث واللبن، و يسكن عسر النفس، و يسقى مع العسل والماء الحار للحصاة فى المثانة والكلية، و اذا ضمدت به السرة مخلوطا بماء أخرج الديدان. فقه الرضا عليه السلام: قال: أروى عن العالم عليه السلام أن حبة السوداء مباركة، تخرج الداء الدفين من البدن. [١٨٨]. و منه: عنه عليه السلام: ان حبة السوداء شفاء من كل داء الا السام. و عليكم بالعسل و حبة السوداء. [١٨٩]. الجعفریات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام، عن على بن أبى طالب عليه السلام، قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم لرجل اشتكى بطنه: خذ شربة من عسل، والى فيها ثلاث حبات شونيز. أو خمس، أو سبع - ثم اشربه تبرا باذن الله تبارك و تعالى. فقال رجل من أهل المدينة لجعفر بن محمد عليه السلام - و هو عند محمد. [١٩٠] من جلة أهل المدينة، و قد وصف له هذا، فقال الرجل من أهل المدينة -: يا جعفر، فقد فعلنا هذا، فما رأينا ينفعنا؟! [صفحة ٢٨٨] فقال جعفر بن محمد: صلى الله عليه و آله وسلم: انما ينفع أهل الايمان، و لا ينفع أهل النفاق، و عسى أن يكون منافقا و أخذته على غير تصديق منك لرسول الله صلى الله عليه و آله وسلم؟! فنكس الرجل رأسه. [١٩١].

### الحبة السوداء فى طب أهل البيت

#### اشاره

١ - قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم فى الحبة السوداء: ان فيها شفاء من كل داء الا السام، فقيل: يا رسول الله! و ما السأم؟ قال: الموت. ٢ - عن زرارة بن أعين، قال: سمعت أبا جعفر عليه السلام و قد سئل عن قول رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم فى الحبة السوداء؟ قال أبو جعفر عليه السلام: «نعم! قال ذلك رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم، و استثنى فيه فقال: الا السام، ولكن ألا أدلك

على ما هو أبلغ منها و لم يستثن النبي صلى الله عليه و آله وسلم فيه؟! قلت: بلى يا ابن رسول الله! قال: «الدعاء يرد القضاء وقد أبرم ابراما، والصدقة تطفىء الغضب»، وضم أصابعه. [١٩٢]. ٣ - قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «ان هذه الحبة السوداء فيها شفاء من كل داء الا السام». فقلت: و ما السام. قال: «الموت». قلت: و ما الحبة السوداء؟ قال: «الشونيز». [صفحة ٢٨٩] قلت: و كيف أصنع؟ قال: «تأخذ احدى و عشرين حبة فتجعلها فى خرقه و تنقعها فى الماء ليلة، فاذا أصبحت قطرت فى المنخر الأيمن قطرة، و فى الأيسر قطرة، فاذا كان فى اليوم الثانى قطرت فى الأيمن قطرتين و فى الأيسر قطرة، فاذا كان فى اليوم الثالث قطرت فى الأيمن قطرة و فى الأيسر قطرتين، تخالف بينهما ثلاثة أيام». قال سعد: و تجدد الحب فى كل يوم. ٤ - عن الصادق عليه السلام قال: «الحبة السوداء شفاء من كل داء، و هى حبيبة رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم». فقيل له: ان الناس يزعمون أنها الحرمل؟ قال: لا! هى الشونيز، فلو أتيت أصحابه فقلت: أخرجوا الى حبيبة رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم لا- خرجوا الى الشونيز». ٥ - عن الفضل قال: شكوت الى أبى عبدالله صلى الله عليه و آله وسلم: أنى ألقى من البول شدة؟ فقال: «خذ من الشونيز فى آخر الليل». ٦ - عنه عليه السلام قال: «آن فى الشونيز شفاء من كل داء، فأنا آخذه للحمى والصداع والرمد، و لوجع البطن ولكل ما يعرض لى من الأوجاع، يشفينى الله عزوجل به». ٧ - قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم فى الحية السوداء: «شفاء من كل داء السام». قيل: يا رسول الله! و ما السام؟ قال: «الموت». قال: «و هذان لا- يميلان الى الحرارة و البرودة ولا- الى الطبايع، انما هما شفاء حيث وقعا». ٨ - عن ذريح، قال: قلت لأبى عبدالله عليه السلام: انى لأجد فى بطنى قراقر و وجعا؟ قال: ما يمنعك من الحبة السوداء فان فيها شفاء من كل داء الا السام. ٩ - شكا ذريح المحاربى قراقر فى بطنه الى أبى عبدالله عليه السلام؟ فقال: «أتوجعك؟». [صفحة ٢٩٠] قال: نعم. قال: ما يمنعك من الحبة السوداء والعسل لها.

### الحبة السوداء و مناعة الجسم

و من السنة النبوية المطهرة، و قد ظهرت نتائجه و فوائده حديثا و قبل سنوات قليلة، و لا زالت الأبحاث مستمرة حتى الآن، حيث وردت أحاديث صحيحة عن فوائد الحبة السوداء، و كيف أنها شفاء من كل داء منها قول صلى الله عليه و آله وسلم: «عليكم بهذه الحبة السوداء فانها شفاء من كل داء الا السام» و السام الموت.

### فهل فى الحبة السوداء شفاء من كل داء؟

#### إشارة

جاء فى كتاب فتح البارى فى شرح صحيح البخارى: «و قال الخطابى: قوله: «من كل داء»، هو من العام الذى يراد به الخاص لأنه ليس فى طبع شىء من النبات ما يجمع جميع الأمور التى تقابل الطبايع فى معالجة الأدوية بمقابلها. و قال أبو بكر بن العربى: العسل عند الأطباء أقرب الى أن يكون دواء من كل داء من الحبة السوداء، و مع ذلك فان من الأمراض ما لو شرب صاحبه العسل لتأذى به، فان كان المراد بقوله تعالى فى العسل: (فيه شفاء للناس) الأكثر والأغلب - أى لبعضهم - فحمل الحبة السوداء على ذلك أولى. [١٩٣]. و قد قام الدكتور أحمد القاضى، و الدكتور أسامة قنديل فى معهد أكبر الطبى فى ولاية فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية بدراسات حول علاقة الحبة السوداء *Nigella sativum* بالجهاز المناعى *Immunity System* فى جسم الانسان حيث استنبط من الحديث الشريف أعلاه أن تأثير الحبة السوداء يجب أن يكون من خلال تقوية الجهاز المناعى الذى له علاقة بأغلب الأمراض - خاصة الجرثومية و السرطانية - لكونها تظهر نتيجة لضعف الجهاز المناعى، الذى يدافع عن الجسم. و فعلا فقد توصلا و من خلال دراستين سريريتين الى أن استعمال من الحبة السوداء مرتين يوميا و لمدة أبعه أسابيع يؤدى الى زيادة فى فعاليات الخلايا [صفحة

[٢٩١] اللمفاوية المساعدة T – Helper Lymphocytes و كذلك بنسبة ٥٥ درصد و كذلك بنسبة ٧٤ درصد من نشاط الخلايا القاتلة الطبيعي Natural Killer Cells activity و هي الخلايا التي تقتل الجراثيم والخلايا الكابحة T – Helper T – Syppressor Lymphocytes بمقدار ٧٢ درصد و ذلك مقارنة بالمجموعة الثانية من الحالات (مجموعة السيطرة) التي لم تعط الحبة السوداء، ولم يظهر عندهم تحسن ملحوظ. [١٩٤]. و قد وضع الباحثان خطة لاجراء المزيد من البحوث على الحبة السوداء منها:

١ – تقويم التأثيرات المقوية للجهاز المناعي لدى تناول أكثر من (١) غم مرتين يوميا، و لمدة أطول و بجرعة أعلى. ٢ – تقويم آثار الحبة السوداء على مقاييس المناعة الأخرى التي لم تدرس في أبحاثها. ٣ – دراسة تأثيرات الحبة السوداء بمفردها، أو مع غيرها، من مقويات المناعة الطبيعية الأخرى كالعسل مثلا على المرضى المصابين بنقص المناعة كما في حالة مرضى الايدز و السرطان و غيرها. و من هذه الحقائق العلمية والأمثلة المذكورة أعلاه يمكن اقتناع الذين يعارضون السبق العلمي في القرآن الكريم حيث أشار أحدهم بقوله: «ان الأقوال الواهية عن السبق العلمي للقرآن الكريم لن تقنع غير المؤمن بأن القرآن الكريم كتاب منزل من عند الله و ليس من قول محمد النبي الأمي صلى الله عليه و آله وسلم». [١٩٥].

### التداوى بالحبة السوداء

#### الم الأسنان

المقادير: ٥٠ م الحبة السوداء. ٥٠ غم من الخل. التحضير: تطبخ الحبة السوداء بعد طحنها مع الخل حتى تصبح مزيجا لزجا. [صفحة ٢٩٢] العلاج: يضع المريض ملعقة صغيرة من هذا المزيج في كوب من الماء، ثم يذيقه، و يبدأ في عملية المضغ حتى يفرغ ما في الكوب. و هذه العملية تساعد في تخفيف ألم الأسنان، و خاصة في الحالات الناتجة عن نزلات البرد

#### آلام الأعصاب

المقادير: ١٠ غم من الحبة السوداء. ١٥ غم صبرا شقراء ١٠٠ غم حب الرشاد ٥ غم زنجبيل. ٥ غم هندي شعيري. التحضير: تطحن هذه الكميات طحنا جيدا، ثم تمزج مع ٣٠٠ غم من العسل الصافي. العلاج: يتناول المريض من هذا المزيج ملعقة كبيرة صباحا قبل النوم، و ملعقة أخرى مساء قبل العشاء، و ذلك لمدة عشرة أيام.

#### آلام الأمعاء

المقادير: ١٥ غم من الحبة السوداء. ٥٠ غم سلمكى. ١٥ غم شمار. ١٥ غم قرنفل. ١٠ غم ملح. ١٠ غم زنجبيل. ١٠ غم حرمل. ١٠ غم مستكة. ٥ / ١ غم حصى البان. التحضير: تطحن هذه المقادير المدونة أعلاه مزجا جيدا مع ٢٥٠ غم من العسل الصافي حتى تصبح كالعجينة تماما. العلاج: يتناول المريض من هذا المزيج ملعقتين في اليوم الأول صباحا بعد الأكل، والثانية مساء بعد الأكل أيضا.

#### علاج الانتفاخ

المقادير: ١٠٠ غم من الحبة السوداء. ٧٥ غم سكر نبات. التحضير: تطحن الكمية المدونة أعلاه طحنا جيدا، و تمزج مزجا جيدا. العلاج: يتناول المريض من هذا المزيج نصف ملعقة صباحا، و نصف ملعقة مساء. [صفحة ٢٩٣]



**الجرب**

المقادير: ١٠٠ غ من الحبة السوداء. ٥٠ غ خل تفاح. التحضير: تطحن الحبة السوداء، ثم تعجن مع الخل. العلاج: توضع طبقة من هذا المعجون على الجزء المصاب، وتترك لمدة أربع ساعات.

**الارتخاء الجنسي**

المقادير: ١٠٠ غ من الحبة السوداء ٥٠ غ زيت زيتون بلدى. ٢٠ غ لبان (ذكر). التحضير: تطحن كمية الحبة السوداء، كما تطحن كمية اللبان، و تمزجان مع الزيت. العلاج: يتناول المريض كمية قليلة بمعدل ملعقة صغيرة ثلاث مرات يوميا. و هذه الوصفة تزيد من القوة الجنسية، و خاصة بعد اليأس.

**الحصى**

المقادير: ٢٥٠ غ من الحبة السوداء. ٥٠٠ غ من العسل الصافى. التحضير: تطحن كمية الحبة السوداء صحنا جيدا، ثم تعجن مع كمية العسل. العلاج: يتناول المريض ملعقتان من هذا المزيج و يضعها فى كوب من الماء يملأ الى النصف، و يشرب هذا المزيج مرة واحدة صباحا قبل أن يتناول أى شىء.

**السكر**

المقادير: ١٠٠ غ من الحبة السوداء. ١٠٠ غ من حب الرشاد ٥٠ غ من قشور رمان. التحضير: تطحن الكميات المدونة أعلاه طحنا جيدا. العلاج: يتناول مريض السكر من هذا المزيج ملعقة على الريق على شكل (سفوف) ولمدة شهر واحد. [ صفحة ٢٩٤ ]

**حب الشباب**

المقادير: ١٠٠ غ من الحبة السوداء ٥٠ غ من قشور الرمان ٥٠ غ من خل التفاح. التحضير: تطحن كمية الحبة السوداء مع قشور الرمان، ثم يمزج المضمون مع خل التفاح. العلاج: يسخن كمية بسيطة من هذا المعجون بحيث يتحملة المريض، و يدهن على التآليل والحب الموجود على الوجه، و على الجسم مساء قبل النوم بفترة لا تقل عن الساعتين. يستمر فى هذا العلاج حتى تختفى هذه البثور.

**شلل الأطفال**

التحضير: يشك المريض (كل جسمه) و هو عار تماما فى غرفة دافئة ليست رطبة (بشوك الحوت) و يدلك جسمه بعد ذلك بزيت الحبة السوداء. كذلك يشرب ملعقة من زيت السمك ثلاث مرات يوميا. تجرى للمريض هذه الطريقة مرة كل يوم.

**الصداع**

المقادير: ١٠٠ غ من الحبة السوداء ١٠٠ غ من اليانسون. ١٠٠ غ من القرنفل. التحضير: تطحن الكميات المدونة أعلاه طحنا جيدا. العلاج: يتناول المريض من هذا المزيج ملعقتين يوميا صباحا قبل الاطفار، و مساء قبل العشاء. و يستحسن تناول الماء عند تناول الدواء

لتسهيل عملية البلع.

### آلام الظهر

المقادير: ٥٠٠ غ من الحبة السوداء. ١٥٠ غ من العسل الصافى. التحضير: تقلى الحبة السوداء، ثم تطحن جيدا، وبعدها تعجن مع العسل. العلاج: يؤخذ من هذا المعجون ملعقة كبيرة مرتين فى اليوم، مرة بعد الافطار صباحا، و أخرى بعد العشاء مساء، لمدة عشرة أيام. [صفحة ٢٩٥]

### التوتر العصبى

المقادير: ٥ نقط من زيت الحبة السوداء. العلاج: يوضع خمس نقط من زيت الحبة السوداء فى فنجان من القهوة، يشربها المريض، و هذا كفى على تهدئة الأعصاب المتوترة.

### طرد الغازات

المقادير: ١٠٠ غ من الحبة السوداء ٥٧ غ من سكر النبات. التحضير: يتناول المريض من هذا المزيج نصف ملعقة صباحا و نصف ملعقة مساء، و يستحسن أن يتناول معها كمية من الماء لتسهيل عملية البلع.

### التهاب اللثة

المقادير: ٥٠ غ من الحبة السوداء. ٥٠ غ من الخل. التحضير: تطبخ الحبة السوداء بعد طحنها مع الحل حتى تصبح مزيجا لزجا. العلاج: يضع المريض ملعقة صغيرة من هذا المزيج فى كوب من الماء، ثم يذيقه، و يبدأ فى عملية المضغ حتى يفرغ ما فى الكوب. و هذه العملية تساعد فى تخفيف ألم الأسنان، وخاصة فى الحالات الناتجة عن نزلات البرد.

### آلام المعدة

المقادير: ١٥ غ من حبة السوداء. ٥٠ غ من السلمكى. ١٥ غ من شمار، ١٥ غ من القرنفل. ١٠ غ من الملح. ١٠ من الزنجبيل. ١٠ غ من المستكة. ١٠ غ من الحرمل. ١٥ غ من الحصابان (مسكة). التحضير: تطحن جميع هذه المقادير، و تمزج مزجا جيدا مع ٢٥٠ غ من العسل الصافى، حتى تصبح كالعجينة تماما. العلاج: يؤخذ من هذا المعجون ملعقة كبيرة مرتين، مرة صباحا بعد الأكل، و أخرى مساء بعد الأكل أيضا. [صفحة ٢٩٦]

### المفاصل

المقادير: ٢٠ غ من الحبة السوداء. ٢٠ غ من حصى البان (مسكة). ١٠ غ من السلمكى. ١٠ غ من القرنفل. ٥٠ غ من شمار. ١٠ غ من الزنجبيل. ١٠ غ من بزر الحرمل. ١٠ غ لوز. التحضير: تسحق هذه الكميات جميعها، و تمزج جيدا، ثم يعجن المعجون الناتج عنها مع ٨٠٠ غ من العسل الصافى. العلاج: يؤخذ من هذا المزيج ملعقة كبيرة مرتين فى اليوم، مرة بعد الافطار، و أخرى بعد العشاء بساعة واحدة.

## الأوردة

لعلاج ضيق الأوردة تغلى الحبة السوداء كما تغلى الشاي تماما، و تشربها باستمرار. و هذه العملية توسع الأوردة.

## السحاي

- يسف المريض كمية من الحبة السوداء، و يشرب معها كوبا من عصير التوت يوميا.

## الناصور

بعد طحن كمية من الحبة السوداء و عجنها مع زيت الزيتون و كمية من الصمغ العربي، يأخذ المريض جزءا بسيطا من هذا المعجون و يضعه كتحميله ماء قبل النوم.

## الولادة

لحفظ الجنين تشرب الحامل كوبا من اليانسون و الحبة السوداء مغليتان جيدا، مع كمية من العسل خمس مرات يوميا. و قال ابن قيم الجوزية: - الحبة السوداء تنفع من اللقوة اذا تسعط بدهنها. [صفحة ٢٩٧] - اذا سحق الشونيز ناعما، و خلط بدهن الحبة الخضراء، و قطر منه فى الأذن ثلاث قطرات نفع من البرد العارض فيها، و الريح و السدد. - ان قلى ثم دق ناعما، ثم نفع فى زيت و قطر فى الأنف ثلاث قطرات أو أربع نفع من الزكام العارض معه عطاس كثير. - اذا سحق بخل، و طلى به البرص و البهق الأسود و الحزاز الغليظ نفعها و أبرأها. - اذا سحق ناعما و استف منه كل يوم درهمين بماء بارد نفع من غصه الكلب الكلب، و أمن على نفسه من الهلاك. - اذا سعط بدهنه نفع من الفالج و اكزاز و قطع موادها. - اذا دخن به طرد الهوام.

## الحبة السوداء فى الطب العربى القديم

قال الحسين بن عبدالله (ابن سينا): - اذا نعتت الحبة السوداء مع الخل و وضعت على البثور اللبنيّة نفعتها، و تحلل الأورام البلغمية و الصلبة. - ينفع من الزكام خصوصا المغلى منه. - اذا نفع فى الخل ليلة، و يسحق من الغد، و أسعط به، نفع من الأوجاع المزمنة فى الرأس، و من اللقوة. - هو يدر الطمث. - اذا سقى بالعسل و الماء الحار نفع من الحصاة فى المثانة والكليّة. و قال داود الأنطاكي: - الحبة السوداء تقطع شأفة البلغم، و القولنج، و الرياح الغليظة، و أوجاع الصدر، و العسال، و قذف المعدة، و ضيق التنفس، و الغثيان، و فساد الأطعمة، و الاستسقاء، و اليرقان. قال السيوطى: - الحبة السوداء مذهبة للنفخ و البرص، و حمى الربع البلغمية، مفتحة للسدد، محللة للرياح، مجففة للمعدة الرطبة. [صفحة ٢٩٨] قال عبدالله بن البيطار: - اذا أدمن على شرب الحبة السوداء أياما أدر البول و الطمث و اللبن. - اذا ضمدت به السرة مخلوطا بماء أخرج الدود الطوال. - اذا سحق الحبة السوداء و عجن بدهن الورد، نفعت من أنواع الجرب. - يخرج الأجنة أحياء و موتى، و يسقط المشيمة. - اذا أخذ منه سبع حبات عددا، و غمرت بلبن امرأة ساعة و سعط بها فى أنف من به يرقان، و اصفرت منه العينان نفع من ذلك نفعا بليغا لشدة تفتيحه السدد. [صفحة ٢٩٩]

## الصعتر (السعتر)

## اشاره

عن أبي الحسن الأول عليه السلام قال؛ كان دواء أمير المؤمنين عليه السلام الصعتر. و كان يقول: انه يصير في المعدة خملا كخمل القطيفة. عن محمد بن يحيى، عن أحمد بن محمد بن عيسى، عن زياد القندي، مثله، و فيه: «يصير للمعدة». [١٩٦]. عن علي بن سليمان عن بعض الواسطيين، عن أبي الحسن عليه السلام أنه شكا اليه الرطوبة، فأمره أن يستف [١٩٧] الصعتر على الريق. [١٩٨].

## الصعتر في طب أهل البيت

## اشارة

١ - عن الصادق عليه السلام: «ان الصعتر و الملح يطردان الرياح من الفؤاد، و ينتجان البلغم، و يدران الماء، و يطيبان النكهة، و يبسان المعدة، و يذهبان بالريح الخبيثة، و يصلبان الذكر». [صفحة ٣٠٠]

## الصعتر (الزعر): صيدلية نباتية

## اشاره

نجد الصعتر بشكل عام على رفوف التوابل في جميع المطابخ ولكن الملايين من الأمريكيين يضعون أيضا في صيدليات منازلهم زيت هذا النبات و ليس من قبيل الصدفة ان استخدم في مضمضة الفم أو كمضاد للاحتقان فمذ وقت طويل مضى و الناس تستخدم الصعتر كمطهر و كدواء لمعالجة السعال و عسر الهضم.

## اضافته على حيوانات المعبد

كالعديد من نباتات المطبخ العطرية الأخرى كان الصعتر يستخدم فيما مضى لحفظ اللحوم كما كانوا ينشرونه على الحيوانات المكروسة للآلهة و ذلك لجعلها أكثر ملاءمة للتقديم. أدخل الصعتر في مستحضرات الأطعمة كمادة اضافية و ذلك بسبب مزاياه في حفظ اللحوم كما استخدمه الرومان كدواء في معالجة السعال و دود الأمعاء و كذلك في تسهيل عملية الهضم. و كان شارلمان قد أمر بزراعة الصعتر في كافة حدائقه الامبراطورية من أجل الحصول على مزاياه الشفائية و المطبخية معا. اختارت الراهبة و عالمة النبات هيلد جارد التي عاشت في ألمانيا في العصور الوسطى هذا النبات لمعالجة أمراض الجلد و كانت أول من استعمله كمطهر. في القرن السادس عشر كان عالم النبات جون جيرارد: «يوصى باستخدام الصعتر لمعالجة البرص Lepre و عرق النسا (التهاب العصب الوركى): و الصرع. أعلن بعدئذ عالم النبات البريطاني كولبير: «أن الصعتر دواء ممتاز لمعالجة الاضطرابات العصبية.... و آلام الرأس... كما أنه يريح نوعا ما الأشخاص الذين يقعون ضحايا الكوابيس». و كان يرى أن الصعتر مدر لدماء الطمث كما أنه يساعد الحوامل على أن يضعوا مولودهن بشكل أسرع و دون اختلاطات و يزيل حالة الاكتئاب التي تلى الولادة. و أوصى كولبير أيضا: باستخدام الصعتر بصفته «مقويا نبيلاً للرتين... [صفحة ٣٠١] و دواء مفضلاً للمصابين بضيق النفس... و هو يطرد البلغم من الجسم و يريح المعدة كثيرا من النفخة».

## التيمول: زيت مطهر

في نهاية القرن السابع عشر كانت محلات العطارين تباع زيت الصعتر كمطهر عصرى تحت اسم «زيت أوريجانوم»: Huile D,Origanum. و في عام ١٧١٩ استخرج عالم كيميائى ألماني، كاسبارنيومان Cas Neuman المركب الفعال في زيت الصعتر و سماه: «كافور الصعتر»، ثم أعطاه الكيميائى م. لالماند M. lallemand اسم «تيمول»: Thymol و هو الاسم الذى لا يزال يطلق عليه حتى هذا اليوم. و استمرت شعبية التيمول الكبيرة كمطهر منذ منتصف القرن التاسع عشر و حتى الحرب العالمية الأولى و كان الأطباء الأمريكيون الانتقائيون يمتدحونه بقولهم: «يعتبر الكثيرون أن التيمول أقوى من الفينول «مطهر اشتهر عام ١٨٦٧ بفضل رائد التطهير جوزيف ليستر). يمنع التعفن أو يوقفه اذا ما كان قد ابتداء، و اذا أذيب في الماء فانه يتحول الى مطهر قيم للغاية يمكن استخدامه في تطهير غرف المرضى». و كان أولئك الأطباء يصنعون الصعتر كقنقيع لمعالجة آلام الرأس و الاضطرابات المعديّة. المعويّة و «الهستيريا» (أى التشنجات الطمئية) و لادرار الطمث.

### ازمة الحرب العالمية الأولى

#### اشارة

أعيد طرح مسألة المزايا العلاجية للتيمول و ذلك بعد الحرب العالمية الأولى. كان القسم الأعظم من الاحتياطي العالمى للتيمول يتم تقطيره في ألمانيا، و عندما أعلن الانكليز و الفرنسيون الحرب ضد ألمانيا كان عليهم التقاتل للسيطرة على ما يعوض حاجتهم الى المطهرات التى يمكن أن تنقذ حياة الكثير من الجنود في ساحات المعارك، و في هذه الغضون تم استخدام مواد أخرى بديله عن التيمول لمقاومة المكروبات و كانت أقوى منه، الا أن التيمول استخدم في تركيب العديد من الأدوية المطهرة للفم. [ صفحة ٣٠٢ ] يوصى الأعشابيون المعاصرون باستخدام الصعتر خارجيا لتطهير الجروح و عن الطريق الفم لمعالجة عسر الهضم و آلام الحلق و التهاب الحنجرة و السعال و السعال الديكى و الزفرة.

### المزايا العلاجية

#### اشاره

يحتوى زيت الزعتر العطر على مادتين كيمائيتين هما التيمول و الكارفاكول و هما اللتان تمنحانه مزاياه الطبيّة، فهما تلعبان معا دورا ما في عملية الحفظ و في مقاومة الميكروبات و مقاومة التعفن كما أن لهما مزايا مقشعة و يمكن أن تؤثرا في تنشيط الهضم.

#### مطهر

يكافح الصعتر العديد من أنواع الجراثيم المسؤولة عن الأمراض و عن الفطور في أنابيب الاختيار الأمر الذى يفسر استخدامه التقليدى كمطهر رغم أن نقيع النباتات الجافة ليس بمقدورها أن تكون، في أى مكان كان، أقوى من التيمول كزيت أو التيمول المطهر. اضافة الى ذلك يمكنكم استخدام بعض أوراقه الغضة بحيث تسحق و توضع على الجروح الصغرى و الخدوش بغية تطهيرها و تضميدها.

### منشط للهضم

بينت عدة دراسات أن التيمول و الكارفاكول يرخيان نسيج العضلة الملساء للأنبوب الهضمي و هما بذلك يعطيان الزعتر مزاياه المضادة للتشنج، يؤكد مفعول هذه العنصرين الكيماويين ما يعرف عن الزعتر بصفته منشطا للهضم.

### صحة المرأة

لا ترخي مضادات التشنج العضلة الملساء للأنبوب الهضمي فحسب ولكنها ترخي أيضا عضلات ملساء أخرى كعضلة الرحم، و اذا ما أخذت بكميات قليلة فانها تطف الآلام الطمئية. كان الأطباء الانتقائيون يعتقدون بمفعول الصعتر في هذه الحالة بالذات ولكن اذا استخدم زيت الصعتر و التيمول بكميات كبيرة فانهما يعتبران من المواد المنشطة. يمكن للحوامل استخدام الصعتر لأغراض المطبخ ولكن بكميات قليلة و عليهن تجنب استعمال زيت هذا النبات. [ صفحة ٣٠٣ ]

### مضاد للسعال

لقد أيد الباحثون الألمان الاستخدام التقليدي للصعتر كمقشع و في ألمانيا. حيث ينتشر طب الأعشاب - غالبا ما يصفون اليوم مستحضرات الصعتر لارخاء الطرق التنفسية و معالجة السعال و السعال الديكي و انتفاخ الرئة.

### كتب عالم الأعشاب الألماني وردلف فريتزويس

«يلعب الصعتر في معالجة أمراض القصبات و الرغامى الدور ذاته الذي يلعبه النعناع في معالجة أمراض المعدة و الأمعاء».

### التحضير و المقادير

في حال الجروح الطفيفة - في الحديقة مثلا - تؤخذ بضعة أوراق من الصعتر و تسحق و ترش على الجرح لتطهيره ثم تضميده. بعد أن يتم تنظيف الجرح يمكن تطبيق بضع قطرات من صبغة الصعتر على المناطق المصابة.

### لتحضير نقيع يعالج السعال و آلام الطمث

توضع ملعقتان صغيرتان من الصعتر المهروس لكل فنجان من الماء الغالي. يترك منقوعا لمدة ١٠ دقائق. لا يجب تجاوز ثلاث فناجين في اليوم. ان الصعتر هو من النباتات العطرية اللذيذة و هو يترك في الفم طعاما خفيفا شبيها بطعم كبش القرنفل. بالنسبة للمغلي، يؤخذ نصف ملعقة صغيرة الى ملعقة واحدة حتى ٣ مرات يوميا. لا ينصح باعطاء الصعتر للأطفال دون الثانية من العمر، أما الأطفال الأكبر عمرا و الأشخاص فوق الخامسة و الستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند اللزوم.

### تحذيرات

يمكنكم استخدام نبات الصعتر و ليس زيتة. يمكن لبضعه ملاعق صغيرة فقط من زيت الصعتر أن تكون سامه و تسبب آلاما في الرأس و غثيانا و اقياءات و شعورا بالخور و خللا في عمل الغدة الدرقية و مشاكل في القلب و الرئتين. برهنت احدى الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن الصعتر يلغى نشاط الدرق عند الفئران. ننصح الأشخاص الذين لديهم مشاكل في الغدة الدرقية [صفحة ٣٠٤] باستشارة طبيهم قبل استعمال اصعتر. يمكن للصعتر ولزيتة أن يسبب الشرى عند الأشخاص الحساسين.

## احتياطات أخرى

### إشارة

أدرجت ادارة الغذاء والدواء الصعتر في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر، يمكن للنساء المعافيات و غير الحوامل و غير المرضعات واللواتي ليس لديهم مشاكل في الغدة الدرقية استخدام الصعتر دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة ولا يجب استهلاك الصعتر لغايات علاجية الا بعد موافقة الطبيب، أما اذا حدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الاسهال فيجب الاقلال منه أو التوقف عن تناوله. عليكم باستشارة طبيكم في حال حصول آثار جانبية أو اذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج.

## الزعر أحد عجائب الطبيعة الأربعة

### إشاره

لعظيم فائدته الطبيه، ولكونه أحد عجائب الطبيعة الأربعة، مع الجزر والحامض والبقدونس، يدخل أيضا و بقوة في فضل النباتات الطبيه. - منذ القدم يستعمل الزعر كمطهر و علاج ضد السعال و تسهيل عملية الهضم، كما كان يستعمل أيضا لحفظ اللحوم. - كان قدماء اليونان يستعملونه للسعة الحية، والتسمم بمنتجات البحر، و وجع الرأس. - أما الرومان فكانوا يحرقونه لاعتقادهم أن رائحته تبعد العقرب. كما استعملوه لعلاج السعال. و ازالة ديدان الأمعاء و تسهيل عملية الهضم. - في ألمانيا، في القرون الوسطى اختار عالم الأعشاب الشهير Hildegard de Bingen الزعر لعلاج أمراض الجلد، و كان الأول الذي استعمله كمطهر و مانع للعفونة (Antiseptique). - في القرن السادس عشر عالم الأعشاب John Gerard: وصف الزعر لعلاج، البرص (leper)، عرق الأنس (Siatique) و أوجاع الرأس و داء الصرع. - و بعده أعلن الانكليزي الشهير Culpeper: أن الزعر ممتاز لاضطراب الأعصاب، و وجع الرأس، و يساعد بالاسراع في الولادة دون مضاعفات، و وصفه كمقو للرئتين، و اراحه المعدة. [صفحة ٣٠٥] - و في سنة ١٨٥٣ أسماه الكيماوي M. lallemand التيمول «Tymol» و لا يزال يحتفظ بهذا لاسم حتى اليوم. - و في القرن التاسع عشر وصفه الأطباء الأميركيون المشهورون باختيار الأفضل دائما، كمنقح لأوجاع الرأس والاضطرابات الهضمية، والهستيريا و أحداث العادة الشهرية. أما المعاصرون والمحدثون من علماء الأعشاب والنباتات، فيصفونه كعلاج خارجي لتطهير الجروح، و كشراب لازالة عسر الهضم، و وجع الحجرة والحلق (Gorges et laryngite) و السعال الديكي (Coqueluchr) والنرفرة. - و في سنة ١٩٩٠ أجريت أبحاث في سكوتلندا أثبتت أهمية الزعر في الوقاية من الشيوخه.

## محتوياته

يحتوى الزعتر على زيت متبخر، مذاقه مر نوعا ما و Saponines و Triterpenes و Flavonoide و Tannin. محتويات الزعتر فى جرام واحد أو ٥ ملليتر: كالسيوم: ٢٦ ملغ بوتاسيوم: ١١ ملغ فوسفور: ٣ ملغ حديد: ٧٣ / ١ ملغ فيتامين ٥ A: E. R أو ١ U. ١٦,٦٥

### خصائصه

يمتاز الزعتر بأنه: مطهر و مخرج للبلغم مزيل و مانع للتشنجات (Antispasmodique). و قابض مهم (Astringent) من هنا شهرته ضد الاسهالات. و قاتل للميكروبات، مدر للبول. مهدىء للسعال على أنواعه مضاد للجراثيم (Antibiotique). ملئم للجروح (Vulneraire) منشط للدورة الدموية [صفحة ٣٠٦] خاصة موضعيا، يعالج الأمراض الرئوية المزمنة، و يدفىء المعدة الباردة، يرخى الرحم و يسهل الولادة بكميات قليلة، يخفف آلام العادة الشهرية. و ورقه يستعمل للعلاجات الأولية للجروح. - يوصف اليوم فى ألمانيا، حيث التداوى بالنباتات والأشعاب شعبى جدا. لاراحة الجهاز التنفسى و علاج مختلف أنواع السعال حتى الديكى منها. - كتب العالم الألماني Rudolph Fritz Weiss ان: «الزعتر يلعب بالنسبة للمجارى التنفسية دور النعنع بالنسبة للمعدة والأمعاء».

### تحضيره

أ - زيتته: يحتوى مادتين كيميائيتين: الـ Thymol و الـ Carvacrol اللتان تلعبان دورا مهما كمواد حافظة. و قدرة ضد الميكروبات والتلف (Moissure)، و تشط و تسهل الهضم و تخرج البلغم (Expectorant) و يوضع على لسعة الحشرات والجروح العفنة، ضد أوجاع المفاصل تدليكا بوضع عشر نقاط منه و عشرة من زيت اللافند. ب - نقيع (Infusion): ضد الأمراض الصدرية والسعال و برودة المعدة و تهيج الأمعاء والتهاب الحنجرة، و أوجاع العادة الشهرية. لذلك نستعمل: (ملعقتا قهوة زعتر مطحون نضعها فى كوب ماء مغلى و نتركها لمدة عشر دقائق. نشرب هذا النقيع باردا أو فاترا)، و يمكن تحليته بالعسل أو السكر الأسمر و بمعدل ثلاثة أكواب يوميا فقط، و هذا النقيع مفيد جدا فى بداية الكريت لأنه يساعد و ينشط ازالة السموم من الجسم. ج - مغلى (Decoction): (كيفية تحضيره ترد فيما بعد). نأخذ من هذا المغلى من نصف ملعقة قهوة حتى ملعقة، ثلاث مرات يوميا فقط. د - صبغ (Teinture): يستعمل فى حالات الأمراض الصدرية والاسهال و اخراج البلغم.

### قطافه

الجدوع المورقة، فى فصل الصيف و بعد مرور شهر واحد على آخر شتوة لابقاء عطره و زيتته، و يقطف قبل الزهور، والأفضل بعده لكن قبل ذبولها، و يستعمل منه الأوراق والزهر فقط، و يجب رمى الجدوع. [صفحة ٣٠٧]

### الاحتياطات

نستعمل أوراق الزعتر و زهره و ليس زيتته، لأن بضع ملاعق قهوة من زيتته تحدث التسمم و وجع الرأس والليان والمراجعة و حالة ضعف عام، و عدم انتظام الغدة الدرقية و مشاكل فى القلب والرئتين، اذا تجنب تناوله. - أظهرت دراسة على الحيوانات أن استعمال



الزعرتر يلغى أو يعطل نشاط الغدة الدرقيه عند الجرذان، وينصح لمن عندهم مشاكل غده درقيه استشارة الطبيب قبل استعماله. والزعرتر وزيته يمكن أن يحدثا تهيج الجلد أو الشرى (Urticaire) عند الأشخاص الشديدي الحساسيه. - لكن «the Food and Drug Administration»، تضع الزعرتر في عداد النباتات التي لا تشكل خطرا. - احذر المعدلات العاليه والعلاجيه، خاصه أثناء الحمل لأن الزعرتر منشط للرحم. - اذا أردت استعمال الزيت فليكن دائما مخففا و ممزوجا (Diluee).

### محتوياته الغذائية

الزعرتر يستعمل لطرده الطفيليات (القمل، والبراغيث)، رائحته زكيه و معروفه، و مهضم و مضاد للتخمرات المعديه والمعويه. يؤخذ عادة مع زيت الزيتون (خاصه مناقيش)، يستعمل الزعرتر في حالات التهاب الشعب الرئويه (Bronchite) كمغلي (Infusion) و في حاله السعال الديكي (الشهقه) والربو و في علاج الصداع واضطرابات المعده والكبد و حصي المثانه. و يستعمل الزعرتر المغلي (Tisane) كلزقه خارجيه لتهدهه وجع الأسنان. (يغلي بين ١٥ الى ٢٠ غرام زعرتر كامل غير مطحون في مئه غرام ماء). والزعرتر مطهر قوى و ممتاز و أكيد. يستعمله الأطباء كطارده للديدان و يستعمل الزعرتر في غسل لحم السمك، الطون خاصه و يوضع مع الطون المحفوظ (علب). [ صفحه ٣٠٨ ] و يضاف الزعرتر الى المشروبات فيكسبها مذاقا شهيا، و يجعل الأطمعه التي يضاف اليها أسهل هضمها. والزعرتر يستعمل ضد الفيروسات، و هو أنتيبوتيكي الفقراء وفعال جدا ضد الكريب (Grippe). نفر ك به لسعه الحشرات والثولول (تالوله)، و نطهر بمغليه (Infusion) الجروح. و هو علاج لداء المفاصل على شكل لزقه من مغلي الزعرتر. والزعرتر مدر للبول، منشط، مطهر، طارد للديدان، يخرج البلغم (Expectorant)، منشط للجنس (Aphrodisiaque)، طارد للغازات المعديه، مدر للدوره الشهرية (Ammenagogue)، معرق (Sudorifique). و زيت الزعرتر مطهر ممتاز و طارد قوى للديدان. و نشير الى أن الزعرتر الكامل (غير المطحون) طعمه الذ و فائده أكثر. و كمغلي ضد الرشح والسعال: نضع ملقه شوربه ورق زعرتر في ٢٥٠ ملليتر ماء نغليها دقيقتين أو ثلاثه، نتركها مده عشر دقائق، ثم نشربها لوحدها أو مع العسل. [ صفحه ٣٠٩ ]

### اللبان

#### اشاره

اللبان: ماده صمغيه تفرزها شجرته، و هي شجره شائكه لا يزيد ارتفاعها على ذراعين، و أجوده انقاه، و يسمى: اللبان الذكر، و ما كان أقل جوده هو الانثى، و يسمى: اللبان أبيضاً: الكندر، والبستج. عن فقه الرضا، عن أبيه عليه السلام قال: من لعق لعقه عسل على الريق، يقطع البلغم، و يحسم الصفرة، و يمنع المره السوداء، و يصفى الدهن، و وجود الحفظ، اذا كان مع اللبان الذكر [١٩٩].

### اللبان (الكندر) في طب أهل البيت

#### اشاره

١ - قال النبي صلى الله عليه و آله وسلم: «أطعموا نساء كم الحوامل اللبان، فانه يزيد في عقل الصبي». ٢ - قال الصادق عليه السلام: «ما من بخور يصعد الى السماء الا اللبان، و ما من أهل بيت يبخر فيه باللبان الا نفى عنهم عفاريت الجن». ٣ - أمير المؤمنين عليه السلام قال: «مضع اللبان يشد الأضراس، و ينفي البلغم، و يقطع ريح الفم». ٤ - عن الرضا عليه السلام قال: استكثروا من اللبان، و استفوه و امضغوه، و أحبه ذلك الى المضع؛ فانه ينزف بلغم المعده، و ينظفها، و يشد العقل، و يمرىء الطعام». ٥ - عن الرضا عليه السلام قال:

«أطعموا جبالكم اللبان، فان يكن في بطنهن غلام خرج ذكي القلب عالما شجاعا، وان يكن جارية حسن خلقها و خلقها، و عظمت عجيزتها، و حظيت عند زوجها». [صفحة ٣١٠]

### الموطن الأصلي للكندر

يسمى (بست)، واللبان كلمة معربة عن اللغة اليونانية من كلمة (اليانو)، والكندر كلمة فارسية الأصل. أشجار الكندر صغيرة تنمو في موطنها الأصلي و هو مصر و شمال السودان والصومال و جنوب المملكة العربية السعودية، وقد سمي الجنس نسبة للعالم النباتي الأسكتلندي (Boswell) والجزء الطبي هو القلف وما يسيل منه من راتنجات صمغية التي تنتج بعد عمل جروح في القلق لتلك الشجرة و اشجار الكندر بها أشواك، و لها أوراق مركبة عكسية الوضع على الساق.

### المكونات الفعالة

الكندر (لبان ذكر) صمغ راتنجي له رائحة عطرية و طعم فيه شيء من المرارة و يحتوى على زيوت طيارة (٨ - ٣ درصد) مكونة من بينين، و ثنائي بنين، و على نسبة مرتفعة من المواد الراتنجية (٧٠ - ٦٠ درصد) و صمغ أرابين (٣٠ - ٢٠ درصد) و بازورين (٨ - ٦ درصد) والراتنج يكون أبيض اللون يميل الى الأصفر الخفيف مطاطي القوام ثم يصبح أصفر غامق صلب شديد الصلابة عند جفافه. و أهم المركبات التي يحتوى عليها الكندر مادة أيدروكربون يعرف بالأولين (Olibene) (ك ١٠ يذ ١٦) و يحتوى رماده على كربونات و كبريتات البوتاسيوم و كربونات الكالسيوم، و أملاح الفوسفور.

### من خصائصه العلاجية

من خواص هذا الراتنج أنه منبه ومدبر للطمث و مزيل للبلغم و نافع في التهابات الحنجرة الشعب والسعال والربو و يدخل في تركيب كثير من الضمادات (اللاقيات). و مساحيق التبخير ضد العدوى، و يستخدم في البلاد الشرقية في البخور، و كمشيت في صناعة الروائح العطرية، و عمل بعض المحاليل العطرية، و في عمل الكحل المستعمل في العين، و لعلاج بعض الآلام الروماتيزمية، و مسكن لآلام الأسنان، و لازالة تجاعيد الوجه، و تقرحات الفم كمضمضة و لتطهير الحروق والجروح. [صفحة ٣١١]

### الكندر في الطب القديم

- يحبس الدم خصوصا قشره، و يجلو القروح، و يصفى الصوت و ينقى البلغم خصوصا من الرأس مع المصطكى. - يقطع الرائحة الكريهة، و عسر النفس، و السعال و الربو مع الصمغ. - ينفع ضعف المعدة و الرياح الغليظة و رطوبات الرأس و النسيان و سوء الفهم بالعدل أو السكر فطورا. - يجلو القوابي و نحوها بالخل ضمادا. - يخرج ما في العظام من برد مزمن اذا شرب بالزيت و العسل. - ينفع البياض و الأورام مع الزيت. - ينفع قروح الصدر، و نحو القوابي و الثآليل بالنظرون. - ينفع التمدد و الخدر بالخل، و الداحس بالعدل، و جميع الصلابات بالشحوم. - ينفع الزحير بالنانخوا، و سائر أمراض البلغم بالماء، و تحليل كل صلابة بالشيرج. - ينفع أمراض الأذن بالزيت مطلقا. - ينفع البياض مجرب، و الظلمة، و الحكمة، و جمود الدم كحلا خصوصا بالعدل، و كذا الدمعة، و الغلظ و السلاق، و جروح العين، سيما دخانه المجتمع في النحاس. - يزيل القروح كلها باطنه كانت أو ظاهرة شربا و طلاء. - ينفع الخلفة، و الغثيان و القيء، و الخناق و الربو بالصمغ. - ينفع ثقل اللسان بزيب الجبل و الصعتر و الدم المنبعث مطلقا، يضعف الباه بالنيمبرشت مجرب. - ينفع انتشار الشعر، بدهن الآس. دخانه، يطرد الهوام، و يصلح الهواء و الوباء، و الوحم. - ثمر شجره، الشبيه بحب الآس، يزلب الدوسنطاويا. - شربته نصف مثقال. [صفحة ٣١٢] - الكندر يقبض و يسخن و يجلو ظلمة البصر. - يملأ القروح العتيقة و يدملها و يلزق الجراحات الطرية

يدملها و يقطع نرف الدم من أى موضع كان و نرف الدم من حجب الدماغ الذى يقال له: سسعى وهو نوع من الرعاف و يسكنه. - يمنع القروح الخبيثة التى فى المقعدة و فى سائر الأعضاء من الانتشار اذا خلط بلبن و عمل منه فتيلة و جعلت فيها. - اذا خلط بالخل و الزيت و لطح به فى ابتداء الوجع الذى يقال له: مرميقيا قلعه و قلع القوابى. - اذا خلط بشحم البط أبرأ القروح العارضة من احراق النار و الشقاق العارض من البرد. - اذا خلط بالنطرون و غسل به الرأس أبرأ القروح الرطبة. - اذا خلط بالعسل أبرأ حرق النار و الداحس. - اذا خلط بالزفت أبرأ شذخ صدف الآذان مجرب. اذا خلط بالخمير الحلو و قطر فى الأذن نفع من سائر أوجاعها. - اذا خلط بالطين المسمى: قيموليا و دهن الورد نفع الأورام الحارة العارضة فى الثدي فى النفاس. - اذا شرب نفع من نفث الدم. - اذا شربه الأصحاء نفعهم و شجعهم. - يحرق الدم و البلغم و ينشف رطوبات الصدر و يقوى المعدة الضعيفة و يسخنها و الكبد و المعى اذا بردتا. - ان أنقع منه مثقال فى ماء و شرب كل يوم نفع المبلغمين و زاد فى الحفظ و جلا الزهن و ذهب بكثرة النسيان غير أنه يحدث لشاربه اذا أكثر منه صداعا. - الكندر يهضم الطعام و يطرد الريح. - اذا كحلت به العين التى فيها دم محتقن نفع من ذلك و حله. - ينفع من قذف الدم و نزفه و وجع المعدة و استطلاق البطن و اختلاف الأعراس و يجلو القروح الكائنة فى العينين. [ صفحة ٣١٣ ] - الكندر يأكل البلغم و يذهب بحديث النفس و يزيد فى الزهن و يذكيه. - ماء نقيه يغسل به الرأس و ربما خلط بالنطرون فينقى الحزازة و يجفف قروحه و قشوره. - ينقى المعدة و يقويها و يشدها. - الكندر اذا مضغ جذب الرطوبات و البلغم من الرأس. - اذا سقى أصحاب الزحير شىء من النانخواه نفعهم. - اذا مضغ الكندر مع صعتر فارسى أو زيت الخل جلب البلغم و ينفع من أعتقال اللسان. - الكندر مقو للروح الذى فى القلب و الذى فى الدماغ فهو لذلك نافع من البلاد و النسيان. - الكندر ينفع من السعال و مضغه يشد الأسنان و اللثة و يصلحها. - دخانه ان أحرق مع الفطر أنبت الشعر فى داء الثعلب. - قشر الكندر يقبض قبضا بينا فهو لذلك يجفف تجفيفا بليغا حتى صار الأطباء يكثرون استعماله فى مداواة من ينفث الدم و من معدته رخوة و من به قرحة الأمعاء و ليس يقتصرون على خلطه فى الأضمة التى يداوى بها من خارج دون أن يلتوه أيضا فى الأدوية التى ترد الى داخل البدن. - قشر الكندر اذا شرب كان أوفق من الكندر لمن ينفث الدم و للنساء اللواتى يسبل من أرحامهن رطوبات مزمنة اذا احتملته. - يصلح لجلاء الآثار و قروح العين و لعلاج قروحها التى يقال لها: قيلوماطا و أوساخ العين. و اذا غلى كان صالحا لحكته. - قشور الكندر ينفع من نرف الدم و قروح الأمعاء. - اذا وضع كالمرهم يحبس البطن و يجفف القروح. - قوة دخان الكندر مسكنة لأورام العين الحارة قاطعة لسيلان الرطوبة منها نافعة لقروحها منبته للحم فى قروحها التى يقال لها. قيلوماطا مسكنة للورم العارض فيها المسمى: سرطانا. [ صفحة ٣١٤ ]

## المرزنجوش

### اشاره

عن الكاظم عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: نعم الريحان المرزنجوش، ينبت تحت ساقى العرش، و ماؤه شفاء العين. [ ٢٠٠ ] .

### ما هو المرزنجوش؟

المرزنجوش: نبات عشبى زراعى زعترى، من الفصيلة الشفوية، يزرع فى بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط، كما يزرع فى البيوت. تستعمل أوراق المرزنجوش و أزهاره و سوقه الدقيقة تابلا لطيفا عطريا، لتطيب الحساء و الكبة. و يستخرج منه زيت طيار يستعمل فى صنع الصابون و العطور. يقال للمرزنجوش: مرزنجوش، و بردقوش (بالفارسية)، كما يقال له (السمسق و السمسق) و العتره، و الزعتر البرى، و حبق الفتى، و العبققر، و ريحان الكافور، و مرو، و حبق القثا.

## المردقوش في الطب العربي القديم

## إشارة

قال عبدالله بن البيطار: نبات كثير الأغصان، ينبسط على الأرض في نباته، وله ورق مستدير، عليه زغب، وهو طيب الرائحة جدا، مسخن، وثوة هذا النبات قوة لطيفة، وطبيخه اذا [صفحة ٣١٥] شرب وافق الاستسقاء في ابتدائه، وعسر البول والمغص. و اذا أخذ من ورقه يابسا ذهب بأثر الدم العارض تحت العين، و اذا احتمل أدر الطمث. - قد يتضمد بالخل للسعة العقرب، و هو نافع من الأوجاع العارضة من البرد والرطوبة والصداع المتولد منهما، والشقيقة الحادثة من المرة السوداء والبلغم، اذ أغلى وصب ماؤه على الرأس، وشم ورقه. - المرزنجوش محمود الفعل في علّة اللقوة، و يفتح السدد الكائنة في الرأس والمنخرين شما و نطولا، و هو ملائم للزكمة. - اذا خلط ماء المرزنجوش بالأدوية التي تحدد البصر، والتي تجفف ابتداء الماء النازل في العين قواها.

## المردقوش في الطب الحديث

## إشارة

قيل: ان المردقوش مقو، و مهدىء، و معطر، و معطس، و مرطب للحميات اذا أخذ مغليا مع الزعتر و الحبق، مكافح للتشنجات. و يستعمل المردقوش خارجيا في معالجة الزكام، بأن تنشق منه فتحنا الأنف عدة مرات في اليوم، أو تغسل بمغليه. و تغلى كمية منه بنسبة ١٥ غ في لتر ماء أو تنقع، فيفيد شربها في ضعف المعدة، و يسهل الهضم. غالبا ما يذكر الناس المزايا المطبخية للمردقوش أكثر من ذكرهم لمزاياه العلاجية، و هو أمر مؤسف لأن العلماء أكدوا أن هذا النبات يتمتع بمفعول منشط للهضم وله أثر علاجي ممكن على القوباء.

## منشط روماني للهضم

كان الأطباء الاغريق القدامى يستعملون المردقوش كترياق ضد لدغات الثعابين و كعلاج لآلام العضلات والمفاصل. مع ذلك، لم تستثمر المزايا العلاجية لهذا النبات بالفعل الا عندما اكتشف الرومان أنها تهدىء آلام المعدة، كما كان الأعشابيون الرومان يعتقدون أن المردقوش يمكن أن يشفى الكدمات و يخفف آلام الطمث و يسبب اداره و يعالج التهاب الملتحمة و كذلك كافة المشاكل المرتبطة بالعين. [صفحة ٣١٦] في نهاية القرن السابع عشر، كان استخدام المردقوش كنبات طبي قد انتشر كثيرا. كان عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبير يدعوه: «الدواء الممتاز للدماغ.. والمعدة... مغليه مقشع قوى و مخفف لكافة أمراض الصدر. يلين زيت المردقوس المفاصل المتصلبة و يريح الرحم من آلام الطمث... و هو مدر للطمث». ان من أدخل المردقوش الى أمريكا الشمالية هم المستعمرون الأوائل الذين استخدموه ابان ذلك كتابل مطبخي و كنبات طبي معا. في القرن التاسع عشر كان الأطباء الانتقائيون الأميركيون يوصون باستهلاكه كمنشط لادرار الطمث، و كان الأطباء الشعبيون التقليديون يستخدمونه أيضا لمعالجة مغص الأطفال والتهاب المفاصل و بعض أنواع السرطان. في أيامنا هذه، يوصى الأعشابيون باستهلاك المردقوش كمنشط للهضم و كمهدىء ومضاد للسعال، و يدعى بعضهم أنه يخفف آلام الطمث دون أن يسبب حدوث الدورة الشهرية، بينما يعتقد البعض الآخر العكس. يصف العديد من الأعشابيين نقيع المردقوش لمعالجة آلام الرأس، و تناوله قبل النوم لتجنب الأرق، و قبل موعد السفر (في البحر) للوقاية من دوار السفر.

## مردقوش أم مرو؟

بهذه المناسبة، تنصح بعض الكتب المختصة بوصفات الطبخ باستعمال المرو (Origan) بدلا من المردقوش بغية الحصول على صلصات عذبة و حريفة معا. على كل حال، يمكن أن لا يكون المرو الموجود سوى المردقوش و ذلك لأن كافة أصناف المردقوش تسمى أيضا مرو: (Origan). بالمقابل، ثمة ٥٠ نباتا فقط تسمى «مرو» يمكن الخلط بينها و بين المردقوش، و حتى أمهر الذواقة في العالم لا يمكنهم أحيانا التمييز بين النباتين.

## المزايا العلاجية

ربما كان الرومان على صواب عندما قالوا بأن المردقوش يهدىء آلام المعدة.

## تنشيط الهضم

يبدو أن المردقوش يهدىء اضطرابات الأنوب الهضمي، [صفحة ٣١٧] فهو بذلك من مضادات التشنج. يمكن لتأثير المردقوش أيضا أن يفسر لنا استخدامه القديم للوقاية من دوار السفر و آلامه، وهي أعراض معديّة - معويّة.

## صحة المرأة

لا ترخي مضادات التشنج جدران العضلة الملساء لأنبوب الهضم فحسب، ولكنها ترخي أيضا عضلات ملساء أخرى كعضلة الرحم، و هو ما يعلل استخدام هذا النبات التقليدي في علاج آلام الطمث. لا يمكن للمردقوش أن ينشط الطمث عندما يؤخذ لغايات علاجية أخرى، مع ذلك فهذا ما يعزى للمردقوش منذ قرون. يجب على النساء الحوامل عدم استهلاك هذا النبات الا بكميات محددة في الطبخ، و يمكن لأخريات تجربيه في ادرار الطمث، فهي طريقة يمكن أن تكون مفيدة في هذه المناسبة.

## القوباء

أشارت دراسات مخبرية الى أن المردقوش يكبح نمو فيروس القوباء Herpes Simplex (القوباء الجنسية و قلاع الفم). اذا كنتم تعانون من نوبات قوباء متكررة يمكنكم رش هذا العشب على المنطقة المصابة أو استخدام بضع قطرات من صبغة المردقوش، فذلك يمكن أن يجلب بعض الراحة رغم أنه لم يتم اثبات مفعول هذا النبات الطبي في مكافحة القوباء حتى يومنا الحالي. استخدام غير أكيد: لم تثبت أي دراسة امكانية استخدام المردقوش في علاج تصلب المفاصل. التحضير والمقادير: يمكنكم تناول نقيع المردقوش أو صبغته للافادة من آثاره المهدئة على المعدة أو لتجريب ادرار الطمث. لتحضير النقيع اللذيذ والحريف قليلا، يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة الى ملعقتين من أوراقه المجففة أو القسم العلوي من أزهاره الغضة لكل فنجان من الماء الغالي، ينقع المزيج لمدة ١٠ دقائق و يشرب شريطة عدم تجاوز ٣ فناجين يوميا. بالنسبة للصبغة، يؤخذ مقدار نصف ملعقة صغيرة الى ملعقة حتى ٣ مرات يوميا. يوضع مسحوق المردقوش المجفف على المناطق المصابة بقلاع الفم أو بالقوباء الجنسية. يمكن اعطاء بعض مستحضرات المردقوش الخفيفة و بجرعات طبية للأطفال دون الثانية من العمر و ذلك لمعالجة المغص لديهم، أما الأطفال الأكبر [صفحة ٣١٨] عمرا والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة.

## تحذيرات

لا تذكر المراجع الطبيه عن المردقوش أية آثار ضارة له. أدרכת ادارة الغذاء والدواء المردقوش في عداد النباتات التي ليس لها أية أخطار. يمكن لنساء المعافيات و غير المرضعات و غير الحوامل استخدامه دون خوف شريطة التقييد بالجرعات المحددة. لا يجب اعطاء المردقوش لأغراض علاجية الا بعد موافقة الطبيب، أما اذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كالآم المعدة أو الاسهال فعليكم الاقلال منه أو التوقف عن تناوله. عليكم استشارة الطبيب في حال حصول بعض الآثار الجانبية أو اذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج. [صفحة ٣١٩]

## النانخواه

## اشاره

اسم فارسي مركب من «نان» خبز. و «خواه» طالب، أي طالب الخبز، أو: مرغب الخبز، لأنه من التوابل التي تخلط مع العجين قبل خبزه ليمنح الخبز نكهة محببة تزيد من الشهية لأكله، و في بغداد يسمونه: «حوائج» و في مصر: «نخوة هندية». عن محمد بن يحيى رفعه عن أبي الحسن عليه السلام قال: من اراد الماست و لا يضره، فليصب عليها الهاضوم. [٢٠١]. قلت: و ما الهاضوم؟ قال: النانخواه. [٢٠٢]. عن أبي الحسن عليه السلام في النانخواه أنها هاضومة. [٢٠٣].

## النانخواه في الطب القديم

- يحرق البلغم، والرطوبات اللزجة. - يزيل الرياح والقراقرق، والفواق، النفخ، و أوجاع الصدر، و ما فيه من قيح و غيره. - ينفع من صلابة الكبد والطحال والمغص، خصوصا ما كان عن دواء شديد النكايه، كالماهودانه، و عسر البول، والحصى، خصوصا ان حرق مع الزجاج. [صفحة ٣٢٠] - ينفع من الغثيان، والجشاء، والتخم، وفساد الشهوة، والحميات القديمة خصوصا المثثة. - ينفع من البخار الكريه، والبلة، وبرد الأحشاء، والبرص والبهق، ويدر ما عدا اللبن شربا بالسعل في المبرودين، والسكنجيين في المحرورين. - ينفع من السموم مطلقا والآثار طلاء بالخل، والضربان والأورام بالعسل. مع الملح والترمس والزعفران مجرب خصوصا على الأثنين. - ماؤه يسكن لسع العقرب والنافض نطولا، و يصلح الأرحام كيف استعمل من كل علة. - يقطر في العين، فيزيل الكمنه و ما جمد من نحو مدة، و يزيل الصمم قطورا، و قاطره يحل عسر النفس في الوقت. - ينفع من الفالج والرعشة، وفيه مع قاطر الدارصيني، ولسان الثور تفريح يعدل الخمر. - معيد الاحساس بالأكل: اعادة الاحساس بالطعام والشراب بعد فقده. - ثلاثة مثاقيل منه اذا غليت في رطل حليب، وأوقية سكر حتى يعود الى النصف و شرب فوق اللحم يسمن بافراط، و على الريق، فتت الحصى مجرب. - فوته مسحنة ملهبة للبدن مجففة تصلح اذا شربت بشراب للمغص و عسر البول و نهش الهوام. - اذا خلط بالعسل و تضمد به قلع كمنه الدم العارض تحت العين. - طبيخه يحلل النفخ البتة. - حبه مذهب للبلة والحميات العتيقة. - طبيخه يصب على لسع العقارب فيسكن وجعها على المكان. - يقطع القيح الذي في الصدر والمعدة و يسكن الرياح و يهضم الطعام جيدا و يسكن وجع الفؤاد والغثيان و تقلب النفس و من لا يجد للطعام طعاما. - مسخن للمعدة والكبد شربا. [صفحة ٣٢١] - ينقى الكلى والمثانة و يذهب الحصاة و يخرج الدود وحب القرع. و يفعل ذلك اذا أكل بعسل. - اذا سحقت و عجت بعسل و طلى بها الوجة أو أى ورم كان حلتته و ان خلطت بالفلفل كانت في ذلك أبلغ. - ان حقت بها الرحم جفت رطوبتها العفنة و نقتها وحسنت ريحها. - اذا طلى بها الوجه أذهبت البثور اللبنيّة عنه. - ان دقت مع الجوز المحرق و أكلت نفعت من الزحير.

## الأهمية الطبية والاستعمالات

تحتوى البذور على زيت عطري طيار به مادة الثيمول (Thymol) و تركيبه (أيزو - بروبايل - ميتا - كريزول) و هو من مشتقات الكريزول المتوافر فى الزيت العطري للنبات. و شرب مغلى أو منقوع البذور فاتح للشهية و طارد للغازات و منبه، مفتت للحصى و طارد للبلغم، و يشفى (الفواق) الزغطة و عسر الهضم، و يشفى آلام الصدر، و مدر للبول، و يمنع القيء والمغص، و طارد للديدان خصوصا ديدان الأنكلستوما، و دهانا بمغلى البذور يشفى البهاق و حب الشباب. و تدخل ثمار النخوة الهندي فى المستحضرات الدوائية للشركة العربية للمنتجات الدوائية، لعلاج أمراض الكلى والجهاز البولى، علاوة على قيام شركة «سيد» للأدوية باستخدامه أيضا فى بعض مستحضراتها الكيماوية، و جارى التوسع فى الاستخدام الدوائى لهذا النبات حاليا بدرجة ملحوظة فى مصر. [صفحة ٣٢٢]

## الهليج

### اشاره

هو ثمر لشجرة ذات فروع كثيرة، أوراقها متعاقبة و متقاربة، مجتمعته على هيئة كالمظلة، و أزهارها سنبلية الشكل، تخلف ثمرات بيضويا منضغطا، شحمى التركيب عطري الرائحة، فى وسطه نواة كبيرة. و هو أصناف كثيرة، و يعرف باسماء عديدة منها: اطريفل، أرد، بليج. عن طب الأئمة، عن الرضا، عن أبيه عليه السلام أنه اشتكى فجاءه المترفعون بالأدوية - يعنى الأطباء - فجعلوا يصفون، له العجائب، فقال: أين يذهب بكم؟! اقتصروا على سيد هذه الأدوية: الهليج، والرازيانج، والسكر. [٢٠٤] - [٢٠٥].

## خصائصه الفعالة

تحتوى الثمار على مواد صابونية Saponins كما تحتوى البذور على زيت أصفر اللون عديم الطعم بنسبة تصل الى حوالى ٤٣ درصد من الناحية الطبية فقد استعملت بذور و ثمار و قلف و أوراق النبات كملين [صفحة ٣٢٣] Lax - ative و كطارد للديدان Anthelmentic و فى الهند استعمل الهنود هذا النبات فى الطب الشعبى فى علاج بعض الأمراض الجلدية كالبهاق leucodermia كما استعمل العرب لب الثمار فى صيد الأسماك لما بها من الصابونين الذى يعتبر ساما للحيوانات ذات الدم البارد. و قد فصل من النبات أخيرا مادة استيرودية فى تركيبها Steroidal لها تأثير سام جدا على الحيوانات المائية مثل الضفادع و أبوذبيبة و غيرهما. و تستعمل الأوراق لتنظيف الجروح، والقلف يشفى الجروح، و خلاصة الجذور تستعمل ضد الملاريا. [صفحة ٣٢٤]

## الورد

### اشاره

عن جامع الأحاديث، عنه عليه السلام، عن جده صلى الله عليه و آله وسلم قال: رائحة الملائكة رائحة الورد، و رائحة ابنتى فاطمة الزهراء رائحة السفرجل والآس والورد. [٢٠٦].

ما يزال الورد متربعا على عرش مملكة الزهور

### اشاره

ما يزال الورد متربعا على عرش مملكة الزهور وما يزال الناس يمتدحونه منذ أقدم العصور، مع ذلك فهذا النبات ثميناً من الناحية الطبية الا- عندما تسقط تويجاته الخملية و تظهر ثماره التي تبلغ حجم حبات الكرز. تحتوى ثمار الورد على كميات من فيتامين ج «C» لا تعرف مقاديرها، ويرى بعض الأعشابيين أن ثمار الورد من أفضل مصادر هذا الفيتامين الطبيعية، بينما يسخر بعض العلماء من هذه المزاعم و يدعون أنه على الأقل يجب تناول حوالي ١٢ فنجاناً من عصير الثمار يوميا للحصول على ما يكفي من هذا الفيتامين، و يجب زيادة هذا المقدار من أجل معالجة الرشح والأنفلونزا. يمكن أن يكون الورد مفيداً في معالجة الرشح والأنفلونزا رغم مبالغة الأعشابيين في ذلك.

### زهور طبية

كانت الورد والزهور التي يفضلها قدماء المصريين الذين كانوا يستخدمون البتلات العطرية كمزيل للرائحة و ماء الورد كعطر. [صفحة ٣٢٥] كان أبقرات في اليونان القديمة يوصى بمزج الورد مع الزيت لمعالجة أمراض الرحم، و كان الأطباء التقليديون في الهند القديمة ينظرون الى بتلات الورد كمنعش وقابض لذلك استخدموا الكمادات لمعالجة الجروح والالتهابات، كما نظروا الى بتلات لورد و مائه كملينات. أكد الأعشابيون الغربيون تلك الاستخدامات، فقد كانت الراهبة و عالمة الأعشاب الألمانية هيلدجارد دو بنجان توصى باستخدام نقيع ثمار الورد كعلاج طارئ في عدد كبير من الأمراض. و في القرن السابع عشر كان عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبير مقتنعاً أن الورد يمكن أن يسبب الامساك و وصفه بالقابض، و كتب أنه: «يقوى المعدة و يمنع الاقياء و يهدىء التهابات الحلق التي يهيجها السعال... وله تأثير على الاسهال و خدمات ثمينه في السل». على مر القرون، وصف الأعشابيون الأوروبيون نقيع بتلات الورد المجففة لآلام الرأس والدوار و تقرحات الفم و آلام الطمث.

### الفيتامين «ج» يعود بقوة

كان الأمريكيون دائماً مغرمين بالورد، فقد زرع الورد حول «البيت الأبيض» قبل أن يزرع أى نبات آخر. مع ذلك فقد اعتبر الأعشابيون الأمريكيون دوما الورد نباتاً طيباً قليل الأهمية، و كان الأطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر يستثنون بتلات الورد من علاجاتهم، و يحولون الثمار الى عصيدة Puree يصنعون منها كافة أصناف الأقراص (الطبية). اختفى الورد تقريباً من كافة كتب الأعشاب في بداية القرن العشرين، وفي حوالي الثلاثينات اكتشف فيتامين ج «C» و تبين لهم حينئذ أن ثمرة الورد تحتوى على كميات كبيرة منه. وفي أيامنا هذه يمتدح الأعشابيون مزايا الثمار كمصدر من مصادر فيتامين ج، فيذكر أحد كتب الأعشاب المعروفة جداً مايلي: «ثمار الورد غنية بفيتامين ج و أغنى من البرتقال، (إذا أخذنا نفس المقادير من النباتين)، يدعى البعض أنه علينا شرب عدة مناقيع من ثماره يوميا». ينصح الأعشابيون باستهلاك ثمار الورد عند الإصابة بالرشح أو بالأنفلونزا و ذلك بفضل محتواها من فيتامين ج، و يصف بعضهم الآخر استخدام الورد كملين لطيف. [صفحة ٣٢٦]

### المزايا العلاجية

ليس ثمة أية مشكلة في إضافة ثمار الورد الى نظامكم الغذائي اليومي مع ذلك يجب أن لا تحسبوا أن ثماره الحمراء القانية أو نقيعها سوف تزودكم بكمية من فيتامين «ج» كافية لحسن عمل وظائف جسمكم و خاصة إذا كنتم تتناولون هذا الفيتامين لشفاء الرشح أو النزلة الوافدة. تحتوى ثمار الورد على كمية هامة من فيتامين «ج»، الا أن طريقة التجفيف تدمر من ٤٥ درصد الى ٩٠ درصد من هذا



الفيتامين، و نحصل على ٤٠ درصد فقط من الكمية المتبقية في النقيع، و مع ذلك يبقى معدل فيتامين «ج» مرتفعا ولكنه بشكل جوهري أقل مما تذكره بعض كتب الأعشاب. يدعى عدد لا بأس به من الشركات المنتجة لفيتامين «ج» أن منتجاتهم قوامها ثمار الورد. و بالفعل، ليس ثمة مستحضر يستخدم في ثمار الورد فحسب، ففي المنتجات التجارية لهذا الفيتامين يضاف أنواع من الحموض الأسكوربية (أى الفيتامين ج) الآتية من مصادر أخرى الى ثمار الورد.

### الرشح و النزلة الوافدة

تؤيد بعض الدراسات العلمية استخدام فيتامين «ج» لتخفيف أعراض الرشح البسيط و تخفيض مدته، و تنصح تلك الدراسات بتناول جرعة ٢٠٠٠ ملغ أو أكثر يوميا منذ لحظة الشعور بالأعراض الأولى و حتى اختفائها. تتجاوز هذه الجرعة الى حد كبير كمية الجرعة الاعتيادية التى يوصى بها و هى ٦٠ مغ، و من غير الواقعى الاعتقاد أنه بوسعنا الحصول على مثل تلك الكمية (أى ٢٠٠٠ مغ) عن طريق مستحضرات ثمار الورد. مع ذلك فان مثل تلك المستحضرات يمكن أن ترفع الكمية الاجمالية من الفيتامين «ج» التى يتناولها المصابون بالرشح أو الأنفلونزة، فنقيع حار من الورد يساعد على تخفيف آلام الحلق و احتقان الأنف و الرشح الذى يرافق تلك الأمراض، اضافة الى أنه يحمى الحلق، مما يؤدى الى اضعاف قدرة الفيروسات على التكاثر (اذ أن فيروسات الرشح تتكاثر فى محيط درجة حرارته ٣٢ كحد أقصى). [ صفحة ٣٢٧ ]

### التحضير و المقادير

للحصول على نقيع لذيذ وقابض قليلا، و ذلك لتسريع الشفاء من الرشح و الأنفلونزا، يؤخذ مقدار ملعقتين الى ثلاث ملاعق صغيرة من ثمار الورد المجففة و المفرومة لكل فنجان من الماء الغالى، يترك المزيج منقوعا خلال ١٠ دقائق ثم يشرب عند الحاجة. بالنسبة للصبغة، يؤخذ مقدار نصف ملعقة الى ملعقة صغيرة عند الحاجة. يكن اعطاء نقيع ثمار الورد خفيف التركيز دون خوف للأطفال دون الثانية من العمر.

### تحذيرات

يمكن للجرعات الكبيرة من فيتامين «ج» أن تسبب الاسهال لدى بعض الناس، اضافة الى أنها قد تتعب الكلى، و لا يتأثر الأشخاص الذين لا يعانون من مشاكل كلوية بذلك، ولكن الأشخاص الآخرين المصابين بأمراض الكلى عليهم استشارة الطبيب قبل تناول كميات كبيرة من ثمار الورد. أدرجت ادارة الغذاء و الدواء الورد فى عداد النباتات التى ليس لها أى خطر. يمكن للنساء المعافيات و غير المرضعات استخدامه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة. استشيروا الطبيب اذا استمرت أعراض الرشح أو الأنفلونزا لمدة أسبوعين، أو اذا ظهرت الحمى فى نهاية المرض أو اذا طرحتم قشعا بنيا أو أحمر اللون.

### من خصائص الورد الطبية أيضا

قال «Herbier d'Askham» سنة ١٥٥٠: «الورد المجفف اذا وضع فى الأنف رائحته تريح الدماغ و القلب». و قيل أنه مفيد للجلد و الروح معا، «Pour la peau et pour lame»، و ان له تاريخ علاجي طويل. فى بريطانيا كان يعترف به كنبته طيبة حتى سنة ١٩٣٠، وكان يوصف ضد أوجاع الحنجرة. و لا يزال له حتى اليوم تقدير كبير. - محتوياته: انه يحتوى، زيتا متبخرا برائحة عطره و فيتامينات: [ صفحة ٣٢٨ ] P,B,C,E,K و غنى خاصة بفيتامين C و يحوى السكر و حوامض عضوية، و Tanins. و زيتته يحوى حوالى

٣٠٠ عنصر كيماوى، حدد منها حتى الآن حوالى مئة فقط. - خصائصه الطيبة: أهم خصائصه أنه: ضد الانهيار العصبى والنفسى، مقاوم لتشنجات، مهيج جنسى خاصة زيتة، قابض للأنسجة (Astringent)، مما يجعله فعالا ضد الاسهالات المزمنة والمغص، مسكن للألم، منشط للهضم، مزيل للصفراء (cholagogue) مطهر (Depuratif)، مخرج للبلغم (Expectorant). ضد البكتيريا والجراثيم (Antibacterien)، ضد الحمى (Antiviral)، مانع للعفوية ومعقم (Antiseptique)، مقو للكللى، منظم للعادة الشهرية، ضد الالتهابات و مدر خفيف للبول. - و لغناه بفيتامين C لا يقدر بثمن، و يدخل فى عصير الفواكه و معظم الشرابات. - قطفه: الورد الجورى وورد السياج هما الأفضل، يقطف قبل بدء التفتح الكامل.

### فوائد الورد الوقائية والعلاجية

قال الامام السيوطى فى فضل الورد: - أنا الورد ملك الرياحين، والورد منعشا للأزواج و متاعا لعا الى حين، و نديم الخلفاء والسلاطين. - أسكن حرارة الصفراء، و أقوى الباطن من الأعضاء. - أطيب رائحة البدن، و من شم مائى و به غشى أو صراع حار سكن. - أقوى المعد، و أفتح من الكبد والسدد. - أنفع الأحشاء، و أقوى الأعضاء، و مائى و دهنى كيف شاء. - أبرد أنواع اللهب الكائنة فى الرأس، و ربما أستخرجها منه بالعطاس. - أنبت اللحم فى القروح العميقة، و أقطع التآليل كلها اذا استعملت أزرارى سحيقة. [صفحة ٣٢٩] - أنفع من القلاع والقروح، و أنا بعطرتى ملائم جوهر الروح. - شمى نافع من البخار، مسكن للصداع الحار. - بزرى نافع للشئ الفم، و أقماعى تنفع الاسهال و نفث الدم. - مائى يسكن عن المعدة حرا، و ينفع من التهاب المرء الصفرا. - و شرابى يطلق الطبيعة القوية، و ينفع من الحميات الصفراوية. - اذا شرب مائى بالسكر الطبرزد قطع العطس من المادة، و نفع أصحاب الحمى الحادة. - اذا ضمدت العين بورقى الطرى من انصباب المواد، و مطبوخى طريا و يابساً ينفع من الرمى بالضماد. - مطبوخ يابسى صالح لغلظ الجفون، و مسحوقه اذ ذر فى فراش المجدور والحصوب نفع من العفون. - من تجرع من مائى يسيرا نفعه من الغشى والخفقان كثيرا. - دهنى شديد النفع للجراحات، و فيه مآرب كثيرة لذوى الحاجات. وقال عبدالله بن البيطار المغربى: - دهن الورد له قوة مبردة، و يصلح الأدهان، و يخلط بالضمادات، و يسهل البطن اذا شرب، و يطفىء التهاب المعدة، و يبنى اللحم فى القروح العميقة، و يسكن رداءة القروح الرديئة، و يذهب قروح الرأس الرطبة، و يدهن به الرأس للصداع فى ابتدائه، و يتمضمض به لوجع الأسنان، و يصلح للجفون التى فيها غلظ اذا اكتحل به، و اذا احتقن به نفع من قرحة الأمعاء والرحم، و يزيد فى قوة الدماغ والفهم، و يطلق اذا وجد مادة تحتاج الى الازلاق. و يبرد تبريدا شديدا، و يقو الأعضاء و يردع ما ينصب اليها، و يحلل ما حصل فيها، فليس للجراحات شىء أنفع منه لشدة ألمها فى أول أمرها، و يحلل النفخ عنها، و يفعل فى هذه المواضع ما لا يصدق بمثله، بمنزلة السحر. [صفحة ٣٣١]

### المأكولات و مشتقاتها

#### البيض

#### اشاره

عن موسى بن بكر قال: سمعت اباالحسن عليه السلام يقول: أكثروا من البيض، فانه يزيد فى الولد [٢٠٧]. عن مكارم الأخلاق، و فيه: ثم أتى بتور [٢٠٨] فيه بيض كالعجة فقال: كلوا بسم الله الرحمن الرحيم، فان هذا طعام كان يعجب أبى جعفر عليه السلام. [٢٠٩]. عن المحاسن باسناده الى محمد بن عمر بن أبى حسنة الجمال قال: شكوت الى أبى الحسن عليه السلام قلة الولد، فقال: استغفر الله و كل البيض بالبصل. [٢١٠].

## البيض في طب أهل البيت

١ - عن يونس، عن مرازم، قال: ذكر أبو عبد الله عليه السلام البيض، فقال: «أما انه خفيف يذهب بقرم اللحم». و زاد: «و ليست له غائلة اللحم». [ صفحہ ٣٣٤ ] ٢ - عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «شكا نبي من الأنبياء الى الله عزوجل قلة النسل، فقال: كل اللحم بالبيض». ٣ - عن أبي عبد الله عليه السلام، قال: «مخ البيض خفيف، والبياض ثقيل». ٤ - عن علي عليه السلام، قال: «ان نبيا من الأنبياء شكا الى الله قلة النسل في أمته، فأمره أن يأمرهم بأكل البيض، ففعلوا، فكثرت النسل فيهم». ٥ - عن أبي عبد الله عليه السلام، قال: «من عدم الولد فليأكل البيض، و ليكثر منه». ٦ - عن حمران بن أعين قال: قلت لأبي عبد الله عليه السلام: ان أناسا يزعمون أن صفرة البيض أخف من البياض؟ فقال: «الى ما يذهبون في ذلك؟» فقلت: يزعمون أن الريش من البياض، و أن العظم والعصب من الصفرة؟ فقال أبو عبد الله عليه السلام: «فالريش أخفها». ٧ - عن الرضا عليه السلام أنه قال للمأمون: «واحذر أن تجمع بين البيض والسّمك في المعدة في وقت واحد؛ فانهما متى اجتماعا في جوف الانسان، ولدا عليه النقرس، والقولنج والبواسير، و وجع الأضراس، فاللبن والنيذ الذي يشربه أهله اذا اجتماعا، ولد النقرس، والبرص». ٨ - قال الامام الصادق عليه السلام: «كل من البيض مالم يستو رأساه». ٩ - عن زرارة قال: سألت أبا جعفر عليه السلام: ما يؤكل من الطير؟ فقال: كل ما دف ولا تأكل ما صف». قال: قلت: البيض في الآجام؟ قال: «ما استوى طرفاه فلا تأكله، و ما اختلف طرفاه فكله». قلت: فطير الماء؟ قال: «ما كانت له قانصة فكل، و ما لم تكن له قانصة فلا تأكل». ١٠ - وفي حديث آخر أنه قال: «ان كان الطير يصف و يدف، و كان ديفه أكثر من صفيفه أكل، و ان كان صفيفه أكثر من ديفه لا يؤكل. و يؤكل من صيد الماء ما كانت له قانصة و صيصية، ولا يؤكل ما ليست له قانصة ولا صيصية». [ صفحہ ٣٣٥ ] ١١ - عن الامام الصادق عليه السلام: «أما البيض فكل مالم تعرف رأسه من أسته فلا تأكله».

## البيض و خصائصه العلاجية

### إشاره

البيض جسم عضوي بأحجام مختلفة. هدفه الأساسي تأمين التوالد و استمرار الجنس. و كان البيض و لا يزال غذاء أساسيا من أغذية الانسان. والبيضة رمز الخصوبة و غذاء يعتبر دسما و كاملا الى حد ما.

## العناصر الغذائية في البيضة

١ - البياض: يتألف من ٨٧ درصد ماء و ١٢ / ٥ درصد زلايات وشكل القسم الأكبر من البروتين، و نسبتها ثلثا البيضة، و كلما كانت البيضة طازجة كان البياض أثقل و أجمد حول الصفار. ٢ - الصفار: هو مادة صفراء داكنة أو فاتحة وفقا لنوعية الغذاء الذي يعطى للدجاجة. فاذا أطعمت الدجاجة قمحا، يكون الصفار فاتحا. أما اذا أعطيت الذرة الصفراء و كان طعامها في غالبته ذرة صفراء يكون الصفار داكنا. يحتوى الصفار على حوالي ٥٠ درصد مواد صلبة، ١٦ درصد بروتين و حوالي ٣٠ درصد دهنيات (lipides). يتجمد الصفار على حرارة تتراوح بين ٦٢ الى ٧٠ درجة مئوية، و نلفت النظر الى أن البيضة التي تترك في حرارة الغرفة تتلف بسرعة سبع مرات أكثر من البيضة التي توضع في التبريد على حرارة ٤ درجات و رطوبة بين ٧٠ الى ٨٠ درصد والمهله لتلف البيضة تحدد بين ١٤ و ٢١ يوما من تاريخ تعليبها من قبل المنتج. انتبه للتاريخ اذا - حجم البيضة: يصنف بالنسبة لحجمه و وزنه: - الصغير: يجب أن يزن على الأقل ٤٢ غراما. - الوسط ٤٩ غراما. - الكبير يزن ٥٦ غراما على الأقل، أما الكبير جدا (Extra - gros) يكون وزنه ٦٤ غراما على الأقل. [ صفحہ ٣٣٦ ] استعمالاته: للبيض استعمالات متعددة و متنوعة لا حصر لها، و وفقا لذوق الطباخ والمستهلك معا. و لمعرفة كون البيضة طازجة أم لا، نستعمل هذه الطريقة: نضع البيضة في الماء مضافا اليه قليل من الملح، اذ طفت البيضة على وجه الماء كانت

قديمه، لأن حويصلة الهواء داخلها تكبر كلما عتقت البيضة. أما اذا استقرت في قعر الوعاء فمعنى ذلك أنها طازحة و أن الحويصلة الهوائية لا تزال صغيرة. قيمتها الغذائية و محتوياتها: يعتبر البيض مع الحليب من أهم أنواع الأغذية التي تعود الإنسان تناولها، ولها قيمة غذائية كبيرة. وهي التي تعطى الحياة، و ليس هناك أى فرق فى القيمة الغذائية بين بيض ذى قشرة سمراء أو بيضاء. ان الكمية الاجمالية للمواد المغذية فى البيضة تختلف باختلاف كبر الصفار والبياض. والبيضة مصدر للبروتين الكامل السهل الهضم والامتصاص والتمثل، و مصدر للحوامض الأمينية الثمانية الأساسية التي لا يمكن للجسم انتاجها بل يجب تزويد الجسم بها من بقية الأغذية، خاصة البيض حيث توجد هذه الحوامض بنسب متوازنة، كما أن البيضة تستعمل كمرجع لتحديد محتوى البروتين للأغذية الأخرى، و نوع البروتين (كامل أو غير كامل، و نحتاج الى اكماله بنظرية التكامل الغذائي). و موادها الدهنية تتكون من ٣٢ درصد حوامض مشبعة (Satures) (غير صحبة) ٣٨ درصد حوامض دهنية وحيدة عدم الاشباع (Monoinsatures) و ١٤ درصد حوامض دهنية متعددة عدم الاشباع (Polyinsatures)، و تحتوى أيضا على ٥ درصد كولسترول أو حوالى ٢٥٢ ملغ فى بيضة كبيرة. و تحوى البيضة عددا كبيرا من الفيتامينات والمعادن. مثلا: بيضة ترن ٥٠ غراما، غنية بفيتامين B١٢. و مصدر ممتاز للريبوفلافين، وفيتامين D و حامض الفوليك و البنتوتينك و الفوسفور و الزنك و الحديد و البوتاسيوم. و هذه المواد الغذائية موزعة بشكل غير متساو بين البياض و الصفار. [ صفحة ٣٣٧ ] - فالبياض: يحوى أكثر من النصف من البروتين، و أكبر قسم من البوتاسيوم و الريبوفلافين. - أما الصفار: فيحوى فيتامين A و D و معظم الفيتامينات الأخرى و المعادن، و يعطى ثلاثة أرباع الحرارةيات و كامل المواد الدهنية. ولا ينصح بادخال البيض فى غذاء الأطفال قبل اتمام السنة، كما لا ينصح بأكل البيض نيئا و البيض غذاء قليل الحرارةيات. و بيضة واحدة تعطى حوالى «٧٦» حرارة. و البيض لا يحتوى عمليا سكريات و لا فيتامين D. و الدهنيات تتركز فقط فى الصفار (صفار بيضة كبيرة يعطى خمس غرامات دهنيات). و هى تشكل أكبر مصدر للكولسترول أو حوالى ٢٥٢ ملغ - فانتبه. و الدهنيات تتوزع فى البيضة وفقا لنوعها على الشكل التالى: ١ - دهنيات مشبعة (٣٢) Satures درصد ٢ - دهنيات وحيدة عدم الاشباع (٣٨) Monoinsatures درصد ٣ - دهنيات متعددة عدم الاشباع (١٣ / ٥) Polyinsatures درصد. و الصفار يحتوى على اللاستين (lecithine) الذى يساعد على تذويب و اخراج الكولسترول. و يحوى أيضا القليل من حامض لينولييك أو (Omega ٦) و القليل من حامض لينولييك أو (Omega ٣)، كما يمكن اضافة (Omega ٣) لطعام الدجاج على شكل بزر الكتان و الأسماك الناشفة. أما لون الصفار فانه يعود الى نوعية الغذاء الذى يعطى للدجاج كما رأينا، و اللون الداكن للصفار يعنى أن فيه كمية من مادة الكراتينويد (Caratenoide) كالذرة الصفراء. و يحفظ البيض الطازج فى البراد فى أوعية غير شفافة (كرتون) و الجانب الرفيع أو الرأس الرفيع الى الأسفل. و البيضة التى تترك فى حرارة المنزل تلف قبل أسبوع من بيضة فى البراد. لذا يجب شراء البيض وفقا للحاجة و بكميات قليلة، و الانتباه للتاريخ، عادة يذكر (أفضل قبل... Meilleur avant). [ صفحة ٣٣٨ ] محتويات البيض الغذائية المحتويات: بروتين - النسبة فى بيضة كبيرة: ٦ / ٣ غرام المحتويات: مواد دهنية - النسبة فى بيضة كبيرة: ٥ غرام المحتويات: سكريات - النسبة فى بيضة كبيرة: ٦ / ٥ غرام المحتويات: حراريات calories - النسبة فى بيضة كبيرة: ٧٥ cal - المصدر: عن الموسوعة الغذائية الكندية (E.A. Canadienne). حفظ البيض: يحفظ البيض كما يلى: ١ - بيضة مسلوقه غير مقشورة: أربعة أيام فى البراد. ٢ - بيضة مسلوقه مقشورة: يومان فى البراد. ٣ - صفار نىء: ٢٤ ساعة فقط. ٤ - بياض نىء: من ٦ الى ١٢ ساعة. ٥ - بياض مخفوق: ٢٤ ساعة. ٦ - عدم غسل البيض الوسخ بالماء نمسحها بقطعة قماش ناشفه فقط. ٧ - تجنب أكل البيض غير المسلوق جيدا، أو غير المطبوخ جيدا.

### كم بيضة يمكن أن نأكل فى الأسبوع؟

ينصح بعدم تناول أكثر من أربع بيضات فى الأسبوع. ولكى نخفض معدل الدهون و الكولسترول فى الطعام المصنوع مع البيض. نضع بياض بيضتين بدل وضع بيضة كاملة. ان بيض الفرى يختلف بالقيم الغذائية عن بيض الدجاج. بيض الفرى أغنى بالفيتامينات

والمعادن، و محتواها من الحديد مرتين نصف أكثر من بيض الدجاج، وكل خمس بيضات فري تساوى بيضة كبيرة، و تعطى ضعفى الكولسترول الموجود فى بيضة دجاج واحدة. فانتبه! [ صفحہ ٣٣٩ ]

## الثريد

### اشاره

الجعفریات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن على بن أبى طالب عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: الثريد بركة. [ ٢١١ ]. بهذا الاسناد عن على بن أبى طالب عليه السلام، قال: الثريد طعام العرب. [ ٢١٢ ]. - وفيه بهذا الاسناد عنه عليه السلام، قال: أول من هشم الثريد من العرب جميعا جدنا هاشم. [ ٢١٣ ] - [ ٢١٤ ]. عن المحاسن وفيه: كان عليه السلام أول ما يؤتى به فى شهر رمضان قصعة من ثريد خل و زيت. [ ٢١٥ ]. [ صفحہ ٣٤٠ ]

### الثريد فى طب أهل البيت

١ - قال أمير المؤمنين عليه السلام: لا تأكلوا من رأس الثريد، و كلوا من جوانبه؛ فان البركة فى رأسه». ٢ - عن حماد بن عثمان قال: كنت عند أبى عبد الله عليه السلام فكلمه شيخ من أهل العراق فقال له: «ما لى أرى كلامك متغيرا؟» فقال له: سقطت مقاديم فمى [ ٢١٦ ] ، فنقص كلامى! فقال له أبو عبد الله عليه السلام: «و أنا أيضا سقط بعض أسنانى؛ حتى أنه ليوسوس الى الشيطان، فيقول لى: اذا ذهبت البقية فبأى شىء تأكل؟ فأقول: لا حول و لا قوة الا بالله». ثم قال لى: «عليك بالثريد؛ فانه صالح و احتنب السمن، فانه لا يلائم الشيخ». ٣ - عن المفضل بن عمر، قال: أكلت عند أبى عبد الله عليه السلام فأتى بلون، فقال: «كل من هذا. فأما أنا فما شىء أحب الى من الثريد ولوددت أن الاسفاناجات حرمت» [ ٢١٧ ]. ٤ - عن سلامة القلانسى قال: دخلت على أبى عبد الله عليه السلام فلما تكلمت قال لى: «مالى أسمع كلامك قد ضعف؟». قلت: قد سقط فمى. قال: - فكأنه شق عليه ذلك - ثم قال عليه السلام: «فأى شىء تأكل؟». [ صفحہ ٣٤١ ] قلت: آكل ما كان فى البيت. فقال: «عليك بالثريد: فان فيه بركة؛ فان لم يكن لحم فالخل و الزيت». ٥ - قال الامام الصادق عليه السلام: «عليكم بالثريد فانى لم أجد شيئا... أرفق منه». ٦ - عن غياث بن ابراهيم يرفعه، قال: «لا- تأكلوا رأس الثريد و كلوا من حولها، فان البركة فى رأسها». ٧ - عن اسماعيل بن جابر، قال: كنت عند أبى عبد الله عليه السلام فدعا بالمائدة، فأتى بثريد و لحم، فدعا بزيت فصبه على اللحم، فأكلت معه. ٨ - عن سلمة بن محرز، قال: قال لى أبو عبد الله عليه السلام: «عليك بالثريد، فانى لم أجد شيئا أوفق منه». ٩ - عن أبى عبد الله عليه السلام، قال: «الثريد طعام العرب». ١٠ - قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «اللهم بارك لأمتى فى الثرد و الثريد». قال جعفر: الثرد: ما صغر و الثريد: ما كبر. ١١ - عن الحسن بن علوان، عن جعفر، عن آبائه عليه السلام: «أن عليا عليه السلام كان يؤتى بغلة له من ماله يبيع، فيصنع له من الطعام يثرد له الخبز و الزيت و تمر العجوة، فيجعل له من ثريد، و يطعم الناس الخبز و اللحم». الثريد: و أما الخبز المنقع، أعنى النقيع بالماء الذى يسمى الثريد، فكثير النفخ، مضعف للمعدة، مطلق للبطن، لا يحتمله الا أصحاب الأمزاج الملتبهة الحارة. ففى الأحوال و الأزمان الحارة، و اذا أخذ فى انحطاط الحميات الحارة، فانه يطفىء تطفئة عجيبه، و يطلق البطن. فأما سائر الناس الأصحاء، و خاصة المبردون و الذين يعترهم النفخ و الرياح، فلا ينبغى أن يتعرضوا له. [ صفحہ ٣٤٢ ]

## الجبن

### اشاره

عن مكارم الأخلاق وفيه: ثم أتى بجبن مبزر، فقال: كلوا بسم الله الرحمن الرحيم، فان هذا طعام كان يعجب محمد بن على

عليه السلام. [٢١٨]. عن الخصال وفيه: تسعة يورثن النسيان، منها: الجبن. [٢١٩].

## الجبن في طب أهل البيت

١ - عن أبي عبدالله عليه السلام، قال: سأله رجل عن الجبن؟ فقال: «داء لا دواء فيه»، فلما كان بالعشى دخل الرجل على أبي عبدالله عليه السلام، ونظر الى الجبن على الخوان، فقال: سألتك بالعداء على الجبن فقلت لي: هو الداء الذي لا دواء فيه»، والساعة أراه على الخوان؟! فقال له: ضار بالعداء، نافع بالعشى، و يزيد في ماء الظهر». ٢ - وروى: «أن مضره الجبن في قشره». ٣ - عن عبدالله بن سليمان قال: سألت أبا جعفر عليه السلام عن الجبن؟ فقال: لقد سألتني عن طعام يعجبني»، ثم أعطى الغلام درهما، فقال: «يا غلام! ابع لنا جبنا» ثم دعا بالعداء، فتغدينا معه، فأتى بالجبن فأكل و أكلنا، فلما فرغنا من العداء قلت: ما تقول في الجبن؟ [صفحة ٣٤٣] قال: أولم ترني آكله؟ قلت بلى! ولكنني أحب أن أسمع؟ فقال: «سأخبرك عن الجبن وغيره؛ كل ما كان فيه حلال و حرام فهو لك حلال حتى تعرف الحرام بعينه فتدعه». ٣ - عنه عليه السلام: «الجبن والجوز اذا اجتماعا كانا دواء، و اذا افترقا كانا داء». ٤ - عن أمير المؤمنين عليه السلام: «أكل الجوز في شدة الحر يهيج الحر في الجوف، و يهيج القروح في الجسد، و أكله في الشتاء يسخن الكلتيين، و يدفع البرد. و كان رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم يعجبه من اللحم الذراع، و يكره الورك لقربها من المبال». ٥ - قال أبو عبدالله صلى الله عليه و آله وسلم: «ثلاث لا يؤكلن ويسمن، و ثلاث يؤكلن و يهزلن، و اثنتان ينفعان من كل شيء، و لا يضران من شيء، و اثنتان يضران من كل شيء و لا ينفعان من شيء؛ فأما اللواتي يؤكلن و يهزلن: فاللحم اليابس، والجبن، و الطلع». ٦ - عن بعض أصحابنا رفعه، قال: «الجبن يهضم الطعام قبله، و يشهى ما بعده». ٧ - قال الرسول صلى الله عليه و آله وسلم: «كلوا الجبن، فانه يورث النعاس و يهضم الطعام». ٨ - عن عبدالله بن سنان، قال: سألت رجل أبا عبدالله عليه السلام عن الجبن؟ فقال: «ان أكله ليعجبني، ثم دعا به فأكله». ٩ - عن محمد بن سماعه، عن أبيه، قال: سمعت أبا عبدالله عليه السلام يقول: «نعم اللقمة الجبن تعذب الفم، و تطيب النكهة (ماقبله) و تشهى الطعام، و من يعتمد أكله رأس الشهر أو شكك ألا ترد له حاجة». ١٠ - عن أبي الجارود، قال: سألت أبا جعفر عليه السلام عن الجبن، فقلت له: أخبرني من رأى أنه يجعل فيه الميته؟ فقال: «أمن أجل مكان واحد يجعل فيه الميته حرم في جميع الأرضين؟!». [صفحة ٣٤٤] اذا علمت أنه ميته فلا تأكله، و ان لم تعلم فاشتر به وبع و كل؛ والله انى لأعترض السوق، فأشترى بها اللحم و السمن و الجبن، والله ما أظن كلهم يسمون هذه البربر و هذه السودان». ١١ - عن الصادق عليه السلام: «شيئان صالحان: الرمان و الماء الفاتر، و شيئان فاسدان: الجبن و القديد». ١٢ - عنه عليه السلام: «ثلاث لا يؤكلن ويسمن: استشعار الكتان، و الطيب، و النورة. و ثلاثة يؤكلن و يهزلن - بكسر الزاى -: اللحم اليابس، و الجبن، و الطلع». ١٣ - قال الصادق عليه السلام: «نعم اللقمة الجبن، يطيب النكهة و يهضم ما قبله و يمرى بعده». ١٤ - قال أبو عبدالله عليه السلام: «الجبن و الجوز اذا اجتماعا في كل واحد منهما شفاء، و ان افترقا كان في كل واحد منهما داء».

## من خصائص الجبن الغذائية

### اشاره

اذا كنا قد اعتدنا على تناول الجبن مع طعام الفطور، فهذه عادة حسنة يجب أن تستمر... فان الفوائد التي يحققها الجبن أكثر من أن تحصي، و الميزات التي يمتاز بها، تحله مكان الصدارة بين الأغذية الرخيصة الشائعة. فلجبن يحتوى على أكثر عناصر الحليب - الذي يصنع منه - بل ان الماء الذي يفقده الحليب عند تحويله الى جبن يجعل مادتي شبه الزلاية (البروتيد) و أشباه الأدهان (الليبيد) أكثر تركيزا في الجبن الذي لا يفقد من خصائص الحليب سوى أشباه السكاكر أو (اللاكتوز). و هناك ميزة أخرى يمتاز بها الجبن، فهو يحتوى على كائنات حية، و فطور متناهية. في الضالة تنمو داخله و تتفاعل تفاعلا حيويا يتحول بفضل الجبن - المسمى كازئين - الى

عناصر جديدة تغني القيمة الغذائية للجبن فهو والحالة هذه غذاء حي وليس ميتا. كما أنه يعتبر غذاء هاضما اذا أخذ بعد الطعام لأنه يمتص الحوامض الزائدة في المعدة و يساعدها على الهضم، أما اذا أخذ قبل الطعام فانه يعرقل عملية الهضم بسبب تلك الخاصية نفسها، و نعى بها امتصاصه للحوامض المعدية، و لذا فان من المستحسن عدم تناول الجبن الا بعد الطعام. [صفحة ٣٤٥] يحتوى الجبن على نسبة من المواد الأزوتية تتراوح بين ٣٠ - ٢٠ درصد مما يمنحه صفات حرورية مفيدة، بحيث ان مائة غرام من الجبن تعادل ثلاثمائة غرام من اللحم، أو ثلاثمائة و خمسين غراما من السمك. و هكذا نجد أن الجبن يقدم للجسم كميات وافرة من المواد شبه الزلائية أعظم و أكثر مما تقدمه معظم اللحوم، و لذا فالجبن غذاء للنمو وللنقاهاة و للحمل. أما اللحوم فانها تحتاج الى جسم متين البنيان ليهضمها، بعكس الجبن الذى لا- يتطلب هضمه أى جهود. ان وجود الجبنيين (الكازئين) يجعل الجبن سهل الامتصاص فلا تترك منه الأمعاء فضلات تزعجها، لأن الجبنيين يتحول خلال مروره بالجهاز الهضمى فى كتل كثيفة الى فتات صغيرة تسمى: «بوليتيو» بفعل الجراثيم المتكاثرة والخمائر المتفاعلة، و فى بعض أنواع الجبن يتطور هذا التحول حتى يصبح الجبنيين أحماضا أمينية، و هذا الأحماض تعتبر عناصر أساسية فى بيان المادة أو الحجرية الحية، و هذه الصفة ينفرد بها الجبن دون باقى الأغذية، فهو - بذلك - يهضم نفسه كما يساعد جهاز الهضم فى عمله بما يقدمه له من خمائر، بالاضافة الى خاصيته المرممة التى ذكرناها. و باستطاعة الجبن أن يقدم للجسم حاجته من الكلس بصورة سهلة و قابلة للتمثل، فقد ثبت مؤخرا أن الكلس وحده لا فائدة منه فى ترميم الجسم و بناء عظامه، و لذا فلا- فائدة من تناوله على شكل زرقات أو حبوب، ولا بد من أن يترافق الكلس مع الفيتامينات والأملاح الفوسفورية بشكل خاص، و عندها تمكن الاستفادة من الكلس وفق الخواص المعروفة عنه، و لما كان الجبن يحتوى على الكلس مترافقا مع الفيتامينات والفوسفور فانه أصلح مصدر للحصول على الكلس، و يكفى لادراك ذلك أن نعلم أن ليتر واحد من لبن البقر يحتوى على ٢٧١ / ١ غراما من الكلس، و ٩٣٠ / ٠ من الفوسفور، بينما تحتوى مائة غرام من الجبن القاسى على ثمانية غرامات من الكلس، و ٤٠٠ / ٤ غراما من الفوسفور، أما الجبن الطرى فهو أفقر بالكلس والفوسفور لأن مصل الحليب يحتوى على حامض اللبن الذى يسحب معه الأملاح الفوسفورية والكلسية. أما محتوى الجبن من الفيتامينات، فهو- أيضا - و فير بصورة تجعله مصدرا [صفحة ٣٤٦] رئيسيا من مصادر الفيتامين (A) الذى يحقق للأنسجة الحماية الضرورية، و اذا ما فرض الطيب نظاما غذائيا خلوا من اللحم والبيض فان بإمكان الجبن أن يقدم للمريض حاجته من الفيتامين (A) الموجود فى الغذاءين المذكورين نظرا لأن المصادر الأساسية لهذا الفيتامين حيوانية. و على هذا فالجبن يفيد فى آفات الجلد والتهاب الملتحمة العينية، والتهاب غشاء المثانة والتهاب الشبكة العينية. و ان تناول مائة غرام يوميا من الجبن تكفى لتأمين حاجة المستهلك من الفيتامين (A). أما الفيتامين (D) فان محتوى الجبن منه ضئيل، ولكنه مفيد نظرا لأن من خواص هذا الفيتامين أن يثبت الكلس فى العظام و يساعدها على التمثل، ولما كان الجبن حاويا على الكلس، كما ذكرنا، فان وجود الفيتامين (D) يجعل فائدة الكلس والفيتامين معا مؤكدة. و يحتوى الجبن كذلك على عدد من فئات الفيتامين (B) و خاصة الفيتامين (B<sub>2</sub> B<sub>12</sub>) الذى يسعد على تمثيل المواد الدهنية والزلائية و على هضم الجبن نفسه، و كذا على تقوية الشعر و منع سقوطه، و لحسن الحظ ان هذا الفيتامين يقاوم الحرارة الشديدة و لذا فلا يفقده الجبن فى حالة غليه أو طهوه. و قد كان معتقدا أن الفيتامين (B<sub>12</sub> B<sub>12</sub>) موجود - فقط - فى الكبد، ولكن البحث العلمى أثبت أن الجبن هو- أيضا - من مصادر هذا الفيتامين الذى يفيد أمخاخ العظام، و يجدد كريات الدم الحمراء و يفيد فى تقوية الأعصاب و تغذية الحجيرات العصبية، و أن تناول كمية تتراوح بين ٣٠٠ و ٤٠٠ غرام من الجبن يوميا يكفى لامداد الجسم بحاجته من الفيتامين (B<sub>12</sub>) دونما حاجة الى ارهاق المعدة بتناول الكبد. و فضلا عن ذلك كله، فالجبن يحتوى على الفيتامينات (B<sub>6</sub> B<sub>6</sub>) و (B<sub>12</sub> B<sub>12</sub>) و (E) و (H)، والفيتامين الأخير مفيد فى انماء الشعر والمحافظة على لونه. و بمعنى آخر ان الأكتار من تناول الجبن، بمقدرا يتراوح بين ٢٠٠ و ٣٠٠ غرام يمنحنا مقدارا من الفيتامين (H) لا يقل عن عشرة ملغرامات و هذا المقدار كاف لحفظ شعر الرأس و حمايته و المحافظة على لونه و طراوته. و اذا هللنا للأبحاث العلمية المتواصلة التى أتحدثنا بالنسولين منقذ الملايين [صفحة ٣٤٧] فان الجبن المتواضع كان يقدم لنا هذه المادة

بكل بساطة منذ الأزل دون ضجة و لا تهليل. و اذا كان الطب الحديث يعمد الى وصف المضادات الحيوية (الأنتيبيوتيك) لتطهير الأمعاء، فان هذه الصادات - للأسف - تقتل الجراثيم الضارة و المفيدة على السواء، و لما كان الجبن النىء، يساعد على تكاثر الجراثيم المفيدة فى الوسط المعوى، كان من المناسب اضافة قليل من الجبن للمرضى المصابين بأمراض تتطلب اعطاءهم «الأنتيبيوتيك». كما أن للجبن فوائد لا تنكر فى حالة الاضطرابات الهضمية، ذلك أن غشاء المعدة يفرز حامضا يسمى «حامض كلور الماء» و مفرزا آخر يسمى «هضمين» أو «بيسين». و قد يحدث أن يزداد هذا الحامض بسبب التنبه العصبى أو الادمان على المشروبات الكحولية مما يسبب الحرقه و التهاب الغشاء المخاطى مما يؤدي فى النهاية الى حدوث القرحه، و قد تبين أن جميع أنواع الجبن تعمل على تركيز حامض كلور الماء و امتصاص جميع الأحماض الحرة الزائدة فى الوسط المعدى خلال مدة لا تزيد عن ساعة واحدة، و بادخال أنبوب مطاطى من فم اسنان الى معدته فى تجربة تكررت مئات المرات، تبين أن المعدة تكون خالية من الأحماض الحرة اذا كانت تحتوى على شىء من الجبن فكأن عمل الجبن هو نفس عمل الاسفنج، فهو يمتص ما يفيض من الحامض المعدى و اذا أخذ بعد الطعام قام بتعديل الحوامض المعدية بشكل يساعد على الهضم و يحول دون حدوث الحرقه و الآلام لدى المصابين بفرط الحامضية و القرحه المعدية أو الاثني عشرية. و ليس هناك الا حالات معدودة يمنع فيها الجبن عن المرضى نظرا لغناه بالدسم و بالملح المسمى «كلورور الصوديوم» و هذه الحالات هى الاصابة بآفات فى الكبد أو القلب أو الودمه و التورم، و هى حالات يمنع فيها المصاب من تناول الملح. يقى أن نعلم أن الجبن أنواع كثيرة جدا، تقسم الى الفئات التالية:

### الجبن الطرى

Fromage Fondu ويتم الحصول عليه باضافة المنفحة الى حليب لم تبرد حرارته فيتخثر ثم يعصر باليد أو يصب فى قوالب، و يأكل نيئا بعد اضافة الملح اليه لتقليل مائه. [صفحة ٣٤٨]

### الجبن المطبوخ

Fromage cuit و يتم الحصول عليه باضافة المنفحة الى الحليب الفاتر (٣٠ - ٤٠ درجة) ثم تفرق الخثارة و يفرم الجبن و يسخن مرة أخرى لدرجة ٦٠ ثم يعصر و يصب فى قوالب، فيسمى «القشقوان» فى سوريه، أو «الجبن الرومى» فى مصر، أو «غرويير» فى أوروبا.

### الجبن المتخمّر

Formage Fermente ويتم الحصول عليه يترك الجبن الطرى بعد فصله عن مصله حتى يتخمّر و يتعفن و يسمى فى سوريه: «الشنكليش» و فى العراق: «الأدشارى» و فى مصر: «المش» و فى أوروبا: «روكفور». و اذا عصرت خثارة الجبن جيدا حتى يصبح قوامها صلبا و تركت حتى تختمر فانها لا تتعفن، و تسمى عندئذ: «الجبن المتخمّر الصلب» كالجبن الهولندى المكور الذى بلون ظاهرة باللوم الأحمر. [صفحة ٣٤٩]

### الخل

### اشاره

عده الامام الرضا فى الرسالة الذهبية: ٤٣ من الأغذية الباردة التى يفضل تناولها عند الحركة للسفر. الجعفرىات: باسناده الى موسى بن



جعفر، عن ابيه، عن آبائه عليهم السلام، عن علي بن أبي طالب عليه السلام، قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: ما افتقر بيت فيه خل. [٢٢٠]. وفيه: بهذا الاسناد عن علي عليه السلام قال: نعم الأدام الخل [٢٢١]. عن مستطرفات السرائر، عنه عليه السلام قال: ملك ينادى في السماء: «اللهم بارك في الخلائين و المتخللين». و الخل بمنزلة الرجل الصالح يدعو أهل البيت بالبركة. فقلت: جعلت فداك، و ما الخلالون؟ و المخللون؟ قال: الذين في بيوتهم الخل.... [٢٢٢]. عن مكارم الأخلاق، وفيه: ثم قدم الطعام فبدأ بالملح.. ثم ثنى بالخل... ثم أتى بالخل و الزيت فقال: كلوا بسم الله الرحمن الرحيم، فان هذا طعام كتن يعجب فاطمة عليهم السلام. [٢٢٣]. [صفحة ٣٥٠] عن قرب الاسناد، عن علي بن جعفر، قال: سألته عليه السلام عن أكل الثوم و البصل بالخل: قال: لا بأس. [٢٢٤]. عن مكارم الأخلاق: شكى بعضهم الى أبي الحسن عليه السلام كثرة ما يصيبه من الجرب، فقال... واتق الحيتان و الخل. ففعل فبريء باذن الله. [٢٢٥]. خل الخمر قال الشيخ المجلسي: قيل: المراد بخل هو ما جعل بالعلاج خلا، أو كل خل كان أصله خمرا، ان أمكن الاستحالة خلا بدون الاستحالة خمرا، كما يدعى ذلك كثيرا. قال في القاموس: ٣ / ٣٨٠: الخل ما حمض من عصير العنب و غيره، و أجوده خل الخمر، مركب من جوهرين: حار و بارد، نافع للمعدة و اللثة، و القروح الخبيثة، و الحكة، و نهش الهوام، و أكل الأفيون، و حرق النار، و أوجاع الأسنان، و بخار حاره للاستسقاء و عسر السمع و الدوى و الطنين. انتهى. و الظاهر أن المراد بخل الهمر: خل خمر العنب، فان الخمر تطلق غالبا عليها. و قال صاحب «بحر الجواهر»: خل الخمر هو أن يعصر الخمر و يصفى، و يجعل على كل عشرة أرطال من مائة رطل من خل العنب الجيد، و يجعل في خزف مقيد في الشمس. انتهى و هذا معنى غريب. طب الأئمة: روى عن أبي الحسن الماضي عليه السلام أن قال: خل الخمر يشد اللثة. [٢٢٦].

### الخل في طب أهل البيت

١ - عن محمد بن علي الهمداني: أن رجلا كان عند الرضا عليه السلام بخراسان، فقدمت اليه مائدة عليها خل و ملح، فافتتح عليه السلام بالخل، فقال الرجل: جعلت فداك! أمرتنا أن نفتتح بالملح؟ [صفحة ٣٥١] فقال: «هذا مثل هذا. يعني الخل - و ان الخل يشد الدهن و يزيد في العقل». ٢ - عن الصادق عليه السلام قال: «ان نبدأ بالخل عندنا كما تبدأون بالملح عندكم؛ فان الخل يشد العقل». ٣ - عنه عليه السلام قال: «نعم الا- دام الخل! يكسر المرار و يحيى القلب». ٤ - و عنه عليه السلام قال: «عليك بخل الخمر؛ فانه لا يبقى في جوفك دابة الا قتلها». ٥ - قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «نعم الا دام الخل؛ اللهم بارك لنا في الخل؛ فانه ادام الأنبياء قبلي». ٦ - عن علي عليه السلام قال: «كلوا من خل الخمر ما فسد، و لا تأكلوا ما أفسدتموه أنتم». ٧ - عن الرضا عليه السلام: «كلوا خل الخمر ما فسد؛ فانه يقتل الديدان في البطن». ٨ - قال علي عليه السلام: «كلوا خل الخمر، فانه يقتل الديدان في البطن». ٩ - عن أبي عبد الله عليه السلام، قال: «ولقد آذاني أكل الخل و الزيت؛ حتى أن حميدة أمرت بدجاجة مشوية، فرجعت الى نفسي». ١٠ - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «نعم الا دام الخل، و لا يفتقر أهل بيت عندهم الخل». ١١ - عن أبي عبد الله، قال: «الخل يشد العقل». ١٢ - عن أبي عبد الله عليه السلام، قال: ذكر عنده خل الخمر، فقال عليه السلام: «انه يقتل دواب البطن، و ليشد الفم». ١٣ - عن أبي عبد الله عليه السلام، أنه قال: «عليك بخل الخمر، فاغمس فيه؛ فانه لا يبقى في جوفك دابة الا قتلها». ١٤ - قال أمير المؤمنين عليه السلام: «نعم الا دام الخل، يكسر المرأة، و يطفئ الصفراء، و يحيى القلب». ١٥ - عن أبي عبد الله قال: «الاصطباغ بالخل يقطع شهوة الزنا». [صفحة ٣٥٢] ١٦ - عن رفاعه، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: الخل ينير القلب». ١٧ - قال أبو عبد الله عليه السلام: «الخل يشد اللثة، و يقتل دواب البطن، و يشد العقل». ١٨ - عن عبد الأعلى، قال: أكلت مع أبي عبد الله عليه السلام، فقال: يا جارية! ايتينا بطعامنا المعروف، فأتى بقصعة فيها خل و زيت، فأكلنا. ١٩ - عن عجلان، قال: تعشيت مع أبي عبد الله عليه السلام بعد عتمه. و كان يتعشى بعد عتمه - فأتى بخل و زيت و لحم بارد، فجعل ينتف اللحم و يطعمنيه، و يأكل هو الخل و الزيت و يدع اللحم؛ فقال: «ان هذا طعامنا و طعام الأنبياء». ٢٠ - عن أبي عبد الله عليه السلام، قال: «كان أحب الأصباغ الى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم الخل و الزيت»، و قال:

«هو طعام الأنبياء». ٢١ - قال أمير المؤمنين عليه السلام: «ما أقفر أهل بيت يأتدمون بالخل والزيت، و ذلك أدام الأنبياء». ٢٢ - عن سلامة القلانسي، قال: دخلت على أبي عبدالله عليه السلام، فلما تكلمت قال: «ما لى أسمع كلامك قد ضعف؟ قلت: قد سقط فمى! قال - فكأنه شق ذلك عليه - قال: «فأى شىء تأكل؟! قلت: آكل ما كان فى البيت. قال: «عليك بالثريد؛ فان فيه بركة فان لم يكن لحم فالخل والزيت». ٢٣ - كان أمير المؤمنين عليه السلام أشبه الناس طعمه برسول الله صلى الله عليه وآله وسلم، كان يأكل الخبز والخل والزيت، و يطعم الناس الخبز واللحم». ٢٤ - عن محمد بن على الحلبي، قال: سألت أبا عبدالله عليه السلام عن الطعام؟ فقال: «عليك بالخل والزيت، فانه مرىء و ان عليا عليه السلام كان يكثر أكله، و انى أكثر أكله، و انه مرىء». [صفحة ٣٥٣] ٢٥ - كان أمير المؤمنين عليه السلام يأكل الخل والزيت، و يجعل نفقته تحت طنفته». [٢٢٧]. ٢٦ - عن أبي عبدالله عليه السلام، قال: «الخل والزيت من طعام المسلمين». ٢٧ - عن أبي عبدالله عليه السلام، قال: «ما أقفر بيت فيه الخل والزيت». ٢٨ - دخل رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم الى أم سلمة، فقربت اليه كسرا. فقال: هل عندكم ادم؟ فقالت: لا يا رسول الله! ما عندى الا خل، فقال: نعم الا ادم الخل ما أقفر بيت فيه خل». ٢٩ - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «نعم الا ادم الخل، وكفى بالمرء سرفا أن يسخط ما قرب اليه». ٣٠ - قال صلى الله عليه وآله وسلم: «أنتدموا بالخل فنعم الا ادم الخل». ٣١ - عن جابر، قال: دخل على رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فقربت اليه خبزا و خلا فأكل، وقال: نعم الا ادم الخل. ٣٢ - عن رفاعه، قال: سمعت أبا عبدالله عليه السلام، يقول: «الخل يدير القلب». ٣٣ - روى عن سيدنا أبي عبدالله جعفر بن محمد عليه السلام أنه قال: «الخل يسكن المرار و يحيى القلب، و يقتل دون البطن، و يشد الفم».

## من خصائص الخل

### خل التفاح

ما دام الهدف الأول والأخير من هذا الكتاب هو مساعدة القارىء العزيز على أن تكون له صحة جيدة و عمرا طويلا، و بعد هذا العرض الطويل لمتطلبات تحقيق هذا الهدف. كان لا بد من التعريف بمميزات خل التفاح و أثره العجائبي فى المحافظة على صحة جيدة و العمر الطويل. [صفحة ٣٥٤]

## هل تريد أن تكون حياتك أبدية تقريبا؟

ان خل التفاح يحتوى كل الخصائص الصحية و المهمة للتفاح، هذه الفاكهة الثمينه جدا و هذه الخصائص تتركز فى ملعقة شاي فى السائل الذهبى، خل التفاح، يوميا. فهو مشبع بالحوامض الأمينية و المعادن الأساسية و الخمائر الشافية و الصحية. أو ليس عجيبا اعلان بعض علماء التغذية، أن هذا المخزون الطبيعى من الفيتامينات و المعادن الأساسية و الحوامض الأمينية و الخمائر يقدر أن يشفى كل الأمراض و الأوجاع التى تعانى منها الانسانية و بالوقت ذاته يطيل العمر و يحفظ الشباب؟ و لما كانت الأمراض و الشيخوخة هى الأسباب لقصر العمر، فهل خل التفاح هو علاج فوري لكل الأوجاع؟ و ها هو العلاج العجائبي فعلا؟ هل هو أكسير روحى؟ أو علاج عالمى؟ البعض يعتقد أنه شىء من هذا القبيل. و بما أن خل التفاح، خلاصة التفاح و تخمره، ليس غريبا ما جاء فى الحكمة الانكليزية المشهورة: «an Apple a day Keeps the doctor away». و بالفرنسية: «une pomme jour la sante pour toujours». و العربية: «تفاحة كل يوم تبعد الطبيب». و حده خل التفاح المستخرج من التفاح الكامل (دون تقشير و دون نزع البذور) العضوى (دون أسمدة كيميائية أو مبيدات) الفعال و الأهم فى المجال الطبى و الصحى. و الطب القديم مقتنع بفائدته لكامل الجسم، من القلب الى الكبد و الطحال (Rate) و المعدة و الكلى (Reins) زحتى الأظافر. و لم تبقى فى الصحة الجيدة التى منها عليك الخالق العظيم و تحافظ عليها على مرور السنين، يجب أن تعتنى بجميع أعضائك، و كل يوم. [صفحة ٣٥٥] قال السيد المسيح: «أجسادكم

هياكل الله فلا تفسدوها». كيف؟ بأن نأكل جيدا و نعيش بسلام. ولكي يبقى الجسم دائما، سليما شابا و بصحة و بصحة جيدة، يلزمه غذاء متنوع غنى بكمية هائلة من الأغذية الصغيرة (Nutriments). لهذا كان خل التفاح - الذي يحوى كل هذه الأغذية - الدواء البيتي الأكثر فعالية و شعبية في كل العام. فخل التفاح مشهور بأنه مقو عجائبي، و أحد الوسائل الأكثر فائدة، والغنى بكل ما يحتاجه جسم الانسان. ملعقة شاي يوميا من هذا السائل الذهبي تحوى كل العناصر التي يحتاج اليها جسم الانسان من الفيتامينات والمعادن والحوامض الأمينية الأساسية ليبقى بصحة جيدة. و علماء التغذية الطبيعية ينصحون أن نستهلك الأغذية المختلفة، لتأمين هذه العناصر اللازمة. و خل التفاح هو بدون شك السائل الذهبي الذي يحوى كل هذه العناصر، من هنا يعتبر العلاج العالمي الأوحيد والغذاء المثالي. و خل التفاح هو الوصفة العريقة والدهرية لمن يزيد الابقاء على حيويته، والبقاء في صحة جيدة حتى أطول عمر ممكن. خلال الأجيال والعصور كان يوصف للمحافظة على الصحة الجيدة والوقاية من الأمراض والمحافظة على الرشاقة، و تهدئة السعال والرشح والاضطرابات التنفسية والهضمية.

## الآراء الطبية فيه

### إشارة

كمية صغيرة يوميا و باستمرار من خل التفاح تحسن الصحة و تطيل العمر، تحسن السمع والنظر والذاكرة، كما قالت Emily Thacker في «كتاب خل التفاح». والدكتور «Jarvis» مقتنع تماما بفائدة خل التفاح، لغناه بالبوتاسيوم الذي [صفحة ٣٥٦] ينمي الخلايا والأعضاء و المعادن الهامة كالفسفور و الكلور و الصوديوم و المانيزيوم و الكالسيوم و الكبريت و الحديد و الفليور والسيليكون و الأوليغو المان (Oligo - elements). و هو مقتنع أن مزيج هذه العناصر في سائل واحد يساعد على تحسين الضغط و اذابة الدهون من الشرايين التي تؤدي الى أمراض القلب و نشاف الشرايين. و يقول أن خل التفاح يسهل الهضم، و ضد التسمم و ينظم عمل الكلى و المثانة، و يساعد في انقاص الوزن، يقاوم التعب، يزيل ألم المفاصل و يذيب الترسبات الكلسية. حتى أن الدكتور «Jarvis» يقول: ان خل التفاح ضروري لكل انسان حي، و بدونه لا حياة». أما الدكتور «سيريل سكوت Cyril Scott» فيقول: ان خل التفاح ساهم في شحن الدم بالأوكسجين، و تخفيض الوزن باستعماله باستمرار و بكميات قليلة، سذكرها لا حقا. أما طبيبا التغذية الأميركيان الدكتوران Bragg, s (براغ) و ابنته كتبا: ان خل التفاح النقي يبقى الطريقة التي لم يعرفها العلم للبقاء في صحة جيدة و العيش الطويل، فدهو مادة طبيعية بالكامل تنتج بواسطة خمائر قوية جدا، و هو علاج عجائبي، و يؤكد أن أفضل وسيلة لتلافي أمراض الشيخوخة هي اتباع نظام غذائي متوازن غنى بالبوتاسيوم، و أن أفضل مصدر للبوتاسيوم هو خل التفاح. والدكتور Blogett كان يشرب شراب خل التفاح كل يوم و بقي بصحة جيدة و شكل ممتاز حتى وفاته عن عمر ٩٤ سنة. يقول الدكتور Bragg, s ان الدكتور Alexis Carrel من نيويورك جرب خل التفاح بنفسه و خلص الى نتيجة تؤكد أهمية خل التفاح للحياة، و لطول العمر والصحة الجيدة. و بين كارل للعالم أجمع أن جسم الانسان يملك القدرة على الحياة الأبدية، و أن الانسان قتل هذه القدرة بعاداته الغذائية السيئة و طريقة حياته غير الصحية». يقول الدكتور كاريل تأكيداً لرأيه: «ان حياة الدجاج هي تقريبا ٨ سنوات، [صفحة ٣٥٧] ولكن باعطاء الدجاج مع طعامها اليومي كمية من البوتاسيوم ومتابعة تطور صحتها تستمر بالحياة في صحة جيدة لمدة ٣٠ سنة». فلماذا لا تطبق هذه الطريقة على الانسان؟ ولماذا لا يعيش ثلاثة أضعاف عمره الحالي اليوم؟ علماء التغذية الطبيعية يقولون أنه: بدون معدل كاف من البوتاسيوم يأخذ الانسان - و خل التفاح مصدره الممتاز - تتجمع و تتجمد الحوامض في المفاصل والخلايا، التي تتصلب تدريجيا. والنتيجة، التهاب المفاصل (Arthites) و داء المفاصل (Rhumatisme) و الـ (Bursite) و هذه الأمراض الثلاثة هي من أمراض الشيخوخة. واكتشفوا بالتجربة: ان أخذ ملعقتي شوربة خل تفاح مع ملعقتي شوربة عسل طبيعي في كوب ماء ساخن، تطرد

خارجا الحوامض المجمدة فيخف الألم والتصلب و يتوقف تطور الشيخوخة. الدكتور Bragg وابنته ينصحان: «إذا شعرت بالشيخوخة و أمراضها التي ذكرنا أن تأخذ: ١ - شراب خل التفاح المشار اليه عدة مرات يوميا. ٢ - الغناء أو تخفيف تناول اللحوم. ٣ - تجنب السكر المكرر. وسترى كيف تشعر بالشباب يعود. و بعد بضعة أشهر يزول الألم نهائيا و تشعر أنك رجعت شابا أكثر من الأول». تقول اميلي تاكر - Emily Thacker - «عش طويلا و بصحة جيدة بشربك خل التفاح كل يوم»: تضع ملعقة شورية خل تفاح في كوب ماء فاتر أو عادى مع ملعقة شاي صغيرة عسل، و اشرب. - لكى تبقى نضرا نشيطا حتى آخر أيام حياتك امزج: ملعقة شاي خل تفاح مع ملعقة شاي عسل في كوب ماء و اشربه ثلاث مرات قبل الأكل بنصف ساعة. [صفحة ٣٥٨] - لتبقى مليئا بالحيوية، و تعش طويلا بصحة جيدة، اشرب على مهل قبل كل وجبة طعام. شراب خل التفاح المقوى بمزج: - كوب ماء فاتر. - معلقة شورية خل التفاح. - و ملعقة شاي من العسل الطبيعي. لصنع صلصة خل منعشة و مقوية امزج: - ١ / ٤ ربع كباية خل تفاح. - ربع كباية زيت ذرة أو زيتون. - ١ / ٨ ثمن كباية عسل. استعمالها في العشاء مع أفراد العائلة لتبقوا جميعا في صحة جيدة». ان سكان ولاية فيرمونت vermont في الولايات المتحدة الأمريكية يمتازون عن باقى سكان الولايات الأخرى بالصحة الجيدة و طول العمر، و هم يردون ذلك لاستعمالهم خل التفاح. لأن زراعة التفاح في هذه الولاية مزدهرة جدا. - و نصيحة سكان فيرمونت باستعمال خل التفاح تضاف الى نصيحة (Platine) في القرن السادس عشر و هى: «يؤخذ كل يوم صباحا، خل تفاح يسخن مع العسل فى الماء حتى نحصل على شراب لزج، هذا الشراب يقى من كل الأمراض «Protege de toutes les maladies». - و أجسام سكان هذه الولاية فيها توازن رائع بين الـ (Oligo - minerale) بسبب شربهم كل يوم ملعقة شورية خل تفاح مع ملعقة شاي عسل فى كوب ماء فاتر. - والبعض منهم يأخذ هذا الشراب المقوى قبل كل وجبة طعام. - و يمكن الاستغناء عن العسل باضافة ملعقة شاي من زيت الزيتون للمزيج المذكور، فنحصل على شراب نافع لكل أفراد العائلة و يقوى الذاكرة. - و سر فعالية خل التفاح، هو أنه مضاد (Antioxydant) فعال جدا ضد الـ Radicaux Libres، سبب كل الأمراض، خاصة أمراض الشيخوخة والسرطانات. - و خل التفاح غنى جدا بالببتاكاروتان (Beta - Carotene) الذى يحوى [صفحة ٣٥٩] فيتامين A المضاد الممتاز والواقى من الماء الزرقاء (Catarate) التى تنسب الى التقدم بالعمر. - و خل التفاح غنى بفيتامينات مجموعة B و D والحوامض الأساسية والبور والكالسيوم، والكلور، الحديد، الفليور، المانيزيوم، التى تعانى معظم النساء من نقصه. والمنغنيز والفوسفور والسيليسيوم الصوديوم والكبريت. و غنى جدا بالبوتاسيوم، و يحتوى على عنصر هام جدا هو البكتين (Pectine). - و غنى جدا بالـ (Oligo - elements) والخمائر (Enzymes). و اذا تناولنا شراب الخل المقوى بمعدل، معلقنا شاي خل و معلقنا شاي عسل طبيعى فى كوب ماء فاتر قبل الأكل، نكون قد أضفنا الى السائل الذهبى العجائبي، العسل، الغذاء الأكثر كمالا من الوجهة الطبية. و يقول الدكتوران Bragg, s و Jarvis: «انه متمم غذائى مثالى لتعويض كل نقص غذائى. و مجرد استهلاكه مع كل وجبة تؤمن الصحة الجيدة» فالعسل يحتوى فيتامين B١ (التيامين) و B١٢ (ريبو فلامين) و C (حامض الأسكوربيك) و B٥ (حامض البنتوتنيك) و B٦ (بيريدوكسين) و حامض النيكوتينيك». و يقول الدكتور Jarvis: «ان المعادن الموجودة فى العسل أهم من الفيتامينات، و هذه المعادن هى: البوتاسيوم، الصوديوم، الكالسيوم، المانيزيوم، الحديد، النحاس، الكلور، المانغنيز، الكبريت والسيليس». والطريقة الأسهل والأفضل لتأمين هذه العناصر لأجسامنا، بالتأكد تناول العسل. فكيف اذا مزج مع خل التفاح العجائبي! يقول الدكتوران «Paul et patricia Bragg, s» الاختصاصيان فى علم التغذية واطالة العمر، فى كتابهما «Apple Cider Vinegar Health System» ان خل التفاح هو أحد الأغذية الأكثر كمالا، خاصة اذا صنع من التفاح البيولوجى (دون أسمدة كيماوية، أو مبيدات) أما الدكتور Jarvis فيقول: «ليس من دواء يقدر على معالجة العدد الكبير من الأمراض المتنوعة سوى خل التفاح». و بعد سنتين قال: «انه مفتاح الصحة الجيدة». و كان «إبقراط Hippocrate» أبوالطب يالج مرضاه بالخل، و هكذا أصبح الخل أحد أوائل الأدوية فى العالم. [صفحة ٣٦٠] و فى أيام التوراة كانوا يعالجون به الالتهابات و جروح الجنود فى الحروب. ان أنصار الطب التقليدى و أنصار الطب الهادىء (douce) متفقون على «أن العمر الطويل

مع الصحة الجيدة يرتبطان بغذاء جيد و عادات غذائية صحية». أى التعذية بطعام غنى بالمواد المغذية خاصة الأوليغوالمان (-) **Oligo elements** الأساسية والتي تهمل بالغالب. وقد أثبت خل التفاح فعاليته فى هذا المجال و أصبح الآن شعبيا جدا. فهو ملئ بالمواد المغذية، و يحوى كل ما يحتاجه الجسم ليكون بصحة جيدة و يحافظ على حيويته و شبابه. ان استعمال خل التفاح اليومي. ولو بكميات قليلة يساعد فى حياة طويلة و صحة جيدة. لحياة طويلة و صحة جيدة: اشرب كل يوم قبل كل وجبة بنصف ساعة: ملعقة شوربة خل تفاح و ملعقة شاي عسل فى كوب ماء فاتر». و هناك طريقة ممتازة لتناول خل التفاح: «امزج ملعقة شوربة خل تفاح و ملعقة شاي عسل «Trefle» و ملعقة شاي زيت زيتون و استعمل المزيج لتتبل الخضار». يقول الدكتور جورج بلودجت **Georges Blodgett**: عندما تأكل ما تقدمه لك الطبيعة، تكافأ بطول العمر، والسعادة، والصحة والغنى والعز» و قد شرب هو نفسه شراب خل التفاح المقوى كل يوم و عاش بصحة و سعادة حتى مماته فى سن ٩٤ كما ذكر سابقا.

### ميزات خل التفاح الطبيه

#### اشاره

هذه الميزات عديدة أهمها:

#### تسهيل امتصاص الحديد

و هذه الميزة مهمة جدا، خاصة للنساء، لأن غالبيتهم يعانين من نقص دائم بالحديد، بسبب النظام الغذائي المعتمد الفقير بالقول والحبوب من جهة، والعادة الشهرية الغزيرة (**Regles abondantes**) من جهة ثانية، ولا بد لتعويض هذا النقص من تناول خل التفاح من العسل المذاب فى كوب ماء. [ صفحة ٣٦١ ] و يوصف أيضا لكل من يشعر دائما بالتعب، بأكل الفاصوليا متبله بخل التفاح.

#### يسهل امتصاص الكالسيوم

ان الخل يحتوى على كمية قليلة من الكالسيوم لكنه يساهم بفعالية فى عملية امتصاصه و تمثله.

#### مقاوم للتكلس و ترقق العظام

مقاوم للتكلس أو ترقق العظام (**Osteoporose**) والذي ينسب الى التقدم بالعمر، و هو المسبب لقصر القامة و انحنائها، و سرعة الكسور. و هذه الميزة تجعل الخل علاجاً ضد التشنج العضلى (**Grampes**) لما يحويه من ال - **Oligo elements** - والمانييزيوم والبوتاسيوم المساعدة على امتصاص الكالسيوم، و يعملان ضد «الكرامب». كيف يؤخذ: نأخذ كل صباح حبة كالسيوم مذابة فى كوب ماء مضافا اليه ملعقتا شاي من خل التفاح، و ملعقة صغيرة عسل. و للحصول على أكبر نسبة من الكالسيوم فى الطعام، يجب استعمال خل التفاح دائما مع الطعام. مثلا: سلطه خضار منوعه مع الجبن الأبيض متبله بخل التفاح.

#### مقو ممتاز

**Tonique et fortifiant**: بسبب كثره محتواه من الأغذية الصغيرة (**Nutriments**)، يوصف لتقوية النظر والسمع، و حدة

## التفكير والحيوية العقلية (Vivacite mentale).

## مقو و منشط لجهاز المناعة

ان سبب الصحة الجيدة والعمر الطويل لدى سكان ولاية فيرمونت في أميركا، هو تناولهم شراب خل التفاح كل يوم، و استعماله الدائم في طعامهم، يقوى جهاز المناعة لديهم و منع الأمراض. و أظهرت دراسة للطبيب الفيرمونتى Jarvis العلاقة بين البول القلوى (Urines alcalines) و سوء الصحة و كثرة الأمراض. و لاحظ أن شفاء المريض، يترفق مع إعادة الحموضة للبول (Acidite urinaire) و ذلك بشرى قليل من خل التفاح كل يوم، فهو علاج واق و مقو للمناعة. و خلص الى نتيجة هامة هي: «ان الحموضة فى البول واقية من الأمراض».

## مقو للذاكرة

بما أن خل التفاح يحتوى على فيتامينات كثيرة، خاصة فيتامين B٩، و B١٢ و التيامين، فانه يقوى الذاكرة و يعيدها الى الشباب خاصة اذا [ صفحة ٣٦٢ ] استعمل مع اكليل الجبل (Romarin)، لأن هذه النبتة أيضا منشطة للذاكرة، ان هذه الميزة تعنى الطلاب و المسنين. و أظهرت دراسة لمركز البحوث و المعلوماتية الغذائية الأميركية: «Centre de recherche et d'informations Nutritionnelles» - ان ٥٠ درصد من النساء و ٣٣ درصد من الرجال فى العمر الثالث و الرابع يعانون نقص الفيتامينات و البروتين و ال Oligo - elements. - و ٥٠ درصد من الجنسين يعانون نقصا فى الكالسيوم و ضعف الذاكرة. و ان العلاج الوافى من ذلك، تناول كمية قليلة من خل التفاح يوميا كشراب مؤلف من: ملعقة شوربة خل مع ملعقة شاي عسل فى كوب ماء فاترة قبل كل وجبة طعام بنصف أو ثلاث ساعة، أو تناول الخل مع الأكل اذا كان ذلك أفضل لهم.

## علاج ضد العقم غير المرضى

Sterillite inexplicue: ان اتباع نظام غذائى متوازن، غنى بالحبوب و الفاكهة الحمضية، مع خل التفاح فى كل وجبة بمعدل ملعقة شاي خل و ملعقة مائلة عسل فى كوب ماء يزيل العقم غير المرضى.

## مساعد ضرورى لغذاء الحوامل

لأنه غذاء غنى جدا بالنيتريمون (Nutriments) و الفيتامينات و الأملاح الأمينية و المعادن الأساسية، فهو ضرورى لكل انسان خاصة الحوامل. - أم اتباع حمية (Cure) خل تفاح نافع جدا للمرأة و الجنين معا، و يساعد المرأة على تلافى الغثيان الصباحى للحوامل. - و بصورة عامة يؤخذ كل يوم: - صباحا ملعقة قهوة خل تفاح فى كوب ماء و ملعقة عسل. ظهرا ملعقتا قهوة خل تفاح مع ملعقتان مائتان عسل فى كوب ماء. هذه الطريقة تعطى طفلا جيدا، بصحة ممتازة، ينمو أكثر و عيا عقليا و يتمتع بعظام و أسنان صلبة.

## ضد العدوى

(Anti - Infectieux): يصنف الخل فى المرتبة الأولى بين الأدوية المبيدة للجراثيم (Bactericide). [ صفحة ٣٦٣ ]

## لأوجاع الأذن

يستعمل لمقاومة و علاج وجع الأذن المتكرر (Otite) خاصة عند الأولاد والسباحين، على شكل حما أذن (Bain d'oreille)، حيث نضع قليلا- من خل التفاح فى ماء ساخنه و نغسل الأذن عدة مرات، و لأوجاع الأذن الوسطى المزمنة نصحت مستشفى جامعه أوهايو الأميركية غسل الأذن بالخل، و أفضله خل التفاح.

### اوجاع الحنجرة والغم عامة

(Gorge) - ضع ملعقة شوربه خل تفاح فى كوب ماء فاتره «تغرغر» بها عدة مرات فى اليوم. - امزج ملعقة شوربه خل تفاح فى كوب ماء فاتره، مع ملعقة شاي عسل و تغرغر بها مرارا فى اليوم و اشربها. - والبعض ينصح باضافة القليل من الـ (Piment ou Poivre de Cayenne) و هذه طريقه صينية قوية جدا لكنها فعالة فى ازاله الوجع. - و لأزاله وجع الحنجرة والشفاء سريعا: اشرب على مهل و قليلا جدا: شراب يتألف من: ١ / ٢ كوب خل التفاح مع ١ / ٢ كوب ماء فاتره و ملعقة قهوة بهار Cayenne و ٣ ملاعق شوربه عسل.

### التهاب اللثة والقلاع

(Aphthe): يستعمل الخل من الماء الفاتر لغسيل الفم (Bain de bouche) أو كشراب بمعدل: ربع كبايه عسل مع ربع كبايه خل تفاح، نشرب منه ملعقة شوربه كل ٤ ساعات، و عند الضرورة يمكن أن نشرب أكثر من ذلك.

### لعلاج الرشوات والسعال

- تنشق مزيجا من خل التفاح مع بعض نقاط من زيت (١). (Eucalyptus) - للتخلص من السعال الليلي الناشف: تضع على مخدتك منشفه مبلله بخل التفاح. ب - لطررد الرشح بسرعه: نبلل قطع قماش ناعمه مربعه ٢٠ سنتيمتر بخل التفاح و نرش عليها قليلا من البهار المنزلى و نضع الجهه التى تحوى البهار على الصدر، بعد عشرين دقيقه ننزعها، و نغسل الصدر، نكرر ذلك عند اللزوم. [ صفحه ٣٦٤ ] ج - للبرونشيت والرئه: نستعمل اللصقه المذكوره سابقا على الصدر أو نفرك الصدر بخل كحول عادى بدرجة ٨ درصد. - ابوقراط كان يعالج أوجاع الرئه بمزيج من خل التفاح والعسل بمعدل: ٢٥ غرام عسل من ١ / ٢ لتر خل تفاح مع الماء الفاتر. و هذا المزيج يهدىء السعال الديكى أيضا والآسم (Asthme)، والطريقه الأسهال لتخفيف السعال أن نبلل محرمة بالخل و نتنشقها باستمرار. د - للآسم Asthme: أفضل طريقه، لتخفيف أوجاع الآسم نبلل قطع شاش طبى بخل التفاح و نضعها طيله الليل فى قبضه يدنا ملصقه بـ Elastique أو Plastre.

### لعلاج الكلى والمثانة

ان شرب كمية قليلة من خل التفاح يوميا، يقى و يحافظ على الحموضة (Acidite) فى المسالك البولية، مما يسمح بتخفيض الاصابة بأمراض الكلى والمثانة.

### للجلد

ان خل التفاح بإمكانه صنع العجائب في الجلد والشعر، و يؤخر ظهور معالم الشيخوخة، والعديد يعتقد أيضا أنه يساعد على بقاء الجلد ناعما، و شابا، و يتدفق عافية و صحة. و تستعمله النساء مع زيت الزيتون البلدى مناصفة كمزيج لحماية الجلد من ضربة الشمس و القشبة (Gercures). - للتخفيف من آثار ضربة الشمس: نأخذ حمام ماء فاتر مضافا اليها كباية خل تفاح. - لازالة البقع البنية: عن الجلد التي هي من علامات الشيخوخة، نضع عليها بواسطة قطعة قماش ناعمة مزيجا من: ملعقة شاي عصير البصل مع ملعقتين شاي خل التفاح. والبعض يكتفى بفرك البقع بقطعة بصل منقوعة قليلا. في خل التفاح. - و نحن نعرف أن جلد الانسان يتجدد باستمرار، ولتسريع عملية التجدد هذه والمحافظة على جلد ناعم براق: نغسل الوجه بماء ساخن دون صابون، ثم نضع على الوجه منشفة ساخنة لمدة ٣ دقائق ثم نببل قطعة قماش بماء ساخن مع [ صفحة ٣٦٥ ] ملعقتي شوربة خل تفاح، و نضعها على الوجه و نغطيها بمنشفة ناشفة و نتركها لمدة عشر دقائق. ثم نفرك بلطف جلد الوجه بقطعة القماش نفسها لنزيل الجلد الميت، نكرر هذه العملية مرة في الأسبوع. هذه العملية تقوى الجلد، و تزيل الطبقة الميتة منه و تحافظ على نعومته و شبابه، بتقوية الجلد و محافظته على ليونته و صحة الجسم عامة.

### للقدمين والمشى وازالة المسمار

- أفضل وسيلة لراحة القدمين من التعب والوجع والحرارة والمشى المريح: أن نضع في مغطس الحمام ماء فاتر تغمر القدم حتى الكاحل، و نضيف الى الماء نصف كباية خل تفاح و نمشى في المغطس لمدة خمس دقائق، صباحا عند النهوض من النوم، و قبل النوم. - و لازالة المسمار من القدم و أصابع القدم: نضع على المسمار ليلا، ضمادة من الخبز العتيق المبلل بخل التفاح، و عند الصباح نزرعها، فيزول المسمار و يرجع الجلد جديدا. - أو نضع القدم لمدة ٣٠ دقيقة في ماء ساخنة تحتوى على ١ / ٢ كباية خل تفاح ثم نرفعها و ننشفها و نفرك المسمار والجلد القاشى بلطف بحجر خفان ثم نلف المسمار بقماش مبلل بخل التفاح و نتركه طيلة الليل، فيزول.

### لعدم تساقط الشعر و بقاء لمعانه ولونه والتخلص من القشرة

- للاحتفاظ بالشعر كثيفا: و بلون طبيعى لا يتغير مع السنين، نشرب يوميا كوب ماء نضيف اليه أربع ملاعق قهوة من خل التفاح والعسل والميلاس (Melasse). - و لازالة القشرة و لمعان الشعر و نعومته: نغسله عد كل حمام بمزيج من: ١ / ٢ كوب خل تفاح مع كوبين من الماء الفاتر.

### للعناية بالعين

كان الطب القديم يستعمل الخل عامة للعناية بأمراض العين المختلفة، من أبسط الالتهابات حتى الماء الزرقاء (Cataracte). و يستعمله الآن محلولاً بالماء المعقمة، لحمام العيون في حالة الالتهابات الناتجة عن الغبار والتلوث والنور. [ صفحة ٣٦٦ ] - و في جامعة «يال - نيوهيفن Yale - New Haven أميركا، استعمل الخل كمعقم و مطهر في التهابات العين، بمحلول بمعدل ٥ / ٠ درصد من الخل، كما استعملوه كقاتل للمكروبات، وأثبت فعاليته أكثر من كل المنتجات التجارية المماثلة. أو تمزج كوب ماء مغلى و مبرد مع ملعقة قهوة صغيرة خل التفاح. والبكتاكاروتان الموجود بكثرة في خل التفاح بشكل طبيعى سهل الهضم الامتصاص، هو مضاد فعال يساهم في الحفاظ على الصحة الجيدة بطريقة حفظه للعين من الكاتراكت (Cataracte).



## للمعدة و للهضم و كمقبل

الميزة الهامة للخل التي لا خلاف عليها هو أنه فاتح للقبليّة، و يؤمن هضمًا هادئًا و كاملاً، شرط تناوله باعتدال. - فهو يستعمل مع المقبلات و تتبيل السلطات التي يجب أخذها في بداية الأكل، و الخل مسيل للعباب مما يجعل الهضم يبدأ في الفم و التلذذ بطعم الأغذية. - وينصح بتبيل (Assaisonnement) لحم البقر بخل التفاح لتسهيل عملية هضمه. - ينصح (Platine) بتناول شراب من هل التفاح و السكر أو العسل و الماء. و بصورة عامة فإن الخل و كل صلصات التتبيل التي تحتوي خل التفاح تسهل هضم البروتين. - و الخل ينشط افرازات غدد الجهاز الهضمي و ينظم توزيع الدهون مما يؤمن هضمًا سهلاً و مريحاً. - و يسهل الخل هضم ألياف الخضار و الفاكهة و البقول. و من المستحسن أكل الخضار النيئة و اليابسة متبلّة بالخل، فذلك صحي أكثر. - و سكان ولاية فيرمونت الأميركيّة يقدمون تفسيراً جيداً لاستهلاكهم المنتظم و الدائم لخل التفاح، و هو أن الطعام القلوي (Alcalin) غير صحي و مسبب للأمراض. و ان الصحة الجيدة و العمر الطويل رهن بالحفاظ على درجة حموضة (Acidite) جيدة في الجسم أو على الأقل توازن بين القلوية و الحموضة. [ صفحة ٣٦٧ ] - و نخلص الى نتيجة هامة هي ضرورة تبيل الطعام القلوي (لحوم، خضار يابسة، أسماك و غيرها) بالخل، خاصة خل التفاح. - و ان أفضل وسيلة لعلاج عسر الهضم، هي استعمال خل التفاح مع مغلي (Infusion) النعناع، بذلك نجتمع حسنات الاثني معاً في شراب واحد. - تناول شراب خل التفاح ينظم عمل الكبد و البنكرياس الهامان في عملية الهضم. - يستعمل خل التفاح ضد اللعيان (Nausee) و الاستفراغ الناتجين عن عسر الهضم و البحر و الجبل. - من الأفضل استعمال خل التفاح من النعناع (ملعقة قهوة خل تفاح في كوب ماء مغلي النعناع المثلج)، لأن الماء المثلج يشل عمل المعدة و يسمح للخل بالعمل الفعال. - و الخل يهدىء الالتهابات المعوية و ينظم الافرازات المعدية (المعدل: ملعقة قهوة خل تفاح مع كوب ماء فاتر قبل أو مع كل وجبة طعام). - و لمعالجة الامساك (مرض العصر الحالي)، نأخذ ملعقة شاي خل تفاح مع كوب ماء فاتر و ملعقة شاي عسل أو ملعقتي قهوة من العسل. و لماذا استعمال خل التفاح في هذا المجال؟ - السبب بسيط، هو أن هذا الخل يتلف الجراثيم، و الطفيليات و الفيروسات، المسببة للأمراض و يعيد التوازن بين القلوي و الحموضي (Alcalin et acide). - و عادة تناول خل التفاح كشراب كل يوم تجعلنا نتلافى التسمم بالمأكولات المتنوعة. - للاسهالات: نستعمل شراب خل التفاح و العسل في كوب ماء بمعدل: ملعقة شاي خل مع ملعقة شاي عسل في كوب ماء قبل الطعام، ثلاث مرات يومياً، و اذا لم ينقطع الاسهال بعد ثلاثة أيام، راجع الطبيب، لأن خل التفاح يوقف الاسهال بعد ساعة أو ساعتين عادة. - للحرقه المعدية و ازالة الغازات: نشرب كوب ماء ساخنة مع ملعقة شوربه خل تفاح و ملعقة مماثلة عسل. و لتلافى الحرقه نشرب الكوب مع الطعام. [ صفحة ٣٦٨ ] - شد التسمم بالطعام: يعتبر خل التفاح علاجاً ممتازاً، و اقياً و شافياً من التسمم الغذائي، يؤخذ قبل وجبة الطعام بنصف ساعة بمعدل كوب ماء فاتر مع ملعقة شاي خل تفاح و ملعقة عسل مماثلة. و هذا هام جداً أثناء السفر. - و لجعل الفاصوليا أسهل هضمًا و طريّة: نضيف الى وعاء الطبخ قليلاً من خل التفاح.

## لحازوقه

(Hoquet): لوقف الحازوقه و علاجها، خل التفاح هو الأهم، يكفي أن نشرب بتمهل، و بدون تنفس ثلاثة بلعات من شراب الخل لتختفي الحازوقه (المعدل: ملعقة شوربه خل تفاح به اضافته كوب ماء فاتر). - و يمكن أن نمضغ بهدوء أيضاً قطعة سكر مبللة بخل التفاح.

## للزونا

(Zona): نضع ضمادة (لزقة) من خل التفاح الصافي على مكان الوجع. فيخف الألم.

## الالتهابات البولية

(Infections urinaires): هذه الميزة لخل التفاح تهتم جميع النساء. فشراب خل التفاح مع الماء الفاتر والعسل يوميا و بانتظام يساعد كثيرا فى الوقاية من الالتهابات البولية، لأنه يزيد حموضة (Acidite) البول و يجعل حياة البكتيريا فيه صعبة و هذه وسيلة وقائية، و فى حال بقاء الالتهابات يجب حتما مراجعة الطبيب.

## مهدىء للأعصاب

بينت التجارب العديدة أن تناول شراب خل التفاح بانتظام يهدىء الأعصاب المتوترة، و يهدىء الأولاد الكثيرى الحركة فى مهلة شهرين تقريبا. - تناول هذا الشراب يوميا و باستمرار يخفف من التوتر (Stress) الناتج عن الحياة الحديثة، خاصة اذا استعمل مع بعض الأعشاب كالقصبين واللافند والروماران، التى لها أيضا نفس الخصائص المهدئة. - للأرق والنوم الهادىء: اذا أخذ بمعدل: ١٢٥ سنتيلتر عسل مع ٢ ملاعق قهوة خل تفاح فى قينة ماء كبيرة، فانه يزيل الأرق (Insomnie) و ناعم بنوم هادىء لذيذ. أما اذا تأخر النوم بالرغم من ذلك، نأخذ بعض الجرعات أيضا. وفى الصباح تأكد أنك تنهض بنشاط و بأحسن حال. [صفحة ٣٦٩] و للحصول على نتيجة كاملة يجب المثابرة على أخذ هذا الشراب لمدة شهرين.

## لبعض الأوجاع

أ - وجع الرأس: ان تنشق خل التفاح ممزوجا بالماء المغلى يخفف وجع الرأس. لكن للصداع الدائم ليس أفضل من أخذ شراب خل التفاح باستمرار فهو فعال جدا. والمعدل: كوب ماء فاتر مع ملعقة شاي خل تفاح و ملعقة شاي عسل. ب - التهاب المفاصل (Arthrite). - لتخفيف وجع التهاب المفاصل، نأخذ مع كل وجبة طعام كمية بسيطة من شراب خل التفاح (ملعقة شاي مع ملعقة قهوة عسل فى كوب ماء). ان أخذ هذا الشراب باستمرار يخفف كثيرا أوجاع التهاب المفاصل. - و البعض يمزج بهذا الشراب سولفات المانيزيوم (sulfate de magnesium) المشهورة بأنها ضد الالتهابات. وقد اقتنع الأطباء الأميركان بفعالية هذا العلاج. - و التهاب المفاصل ما هو الا هضم سىء للكالسيوم، الذى يؤدى الى تجمعه و تجمده فى بعض الأعضاء خاصة المفصليء منها. - و خل التفاح يتدخل بفعالية لانجاز عملية هضم الكالسيوم، و تمثله أو امتصاصه الجيد. فيزول تجمعه فى المفاصل و يخف بالتالى وجع التهاب المفاصل (Arthrite). و بالاضافة الى شراب خل التفاح المذكور، يمكن غسل المفاصل المصابة بالألم، صباحا و مساء و لمدة عشر دقائق يوميا بمحلول من الماء وخل التفاح بمعدل: (كوب خل تفاح مع ٣ أكواب ماء). - و بالنسبة للمفاصل الصعبة، كالركبة والكوع، تلف بضمادة مبللة بالماء واخل (بنفس المعدل) دون أن نشد الربطة.

## ضد تجمد الدم والنزيف

أ - مسيل للدم: خل التفاح مشهور بأنه مسيل للدم، و مذيىء للجلطات [صفحة ٣٧٠] الدموية، و بصورة عامة، فان كل المأكولات الحامضة (Acide) تسيل الدم بعكس الأطعمة البروتينية التى تكثفه. ب - ضد النزيف: الأطباء القدامى، و كذلك المحديثين، خاصة بعض التقنيين، يصفونه قبل اجراء العمليات الجراحية، للوقاية من النزيف أو تخفيض خطر حصوله. يؤخذ بمعدل: ملعقة أو اثنتان شوربة خل تفاح مع كوب ماء، فى بداية كل وجبة طعام، و هذا الشراب يؤخذ لتوقى نزيف البواسير، و العادة الشهرية الغزيرة. - و لعلاج نزيف الأنف عند الأولاد نضع شاشة مبللة بخل التفاح على فتحة الأنف، فانها تفعل العجائب. ج - للفريس (Varices): ان

تناول شراب خل التفاح الدائم و بالمعدلات التي شرحنا، يساعد على تنظيم و تنشيط الدورة الدموية التي لها تأثير مهم على تخفيف آلام «الفاريس» و زواله، و كل مشاكل الأوعية الدموية الناتجة عن تكثف الدم. الطريقة الثانية: نضع كل يوم حول الفخذ أو الرجل المصابة و أمكنة تواجد الفاريس، ربطة مبللة بخل التفاح الصافي. أو ندلك بنعومة و لطف و انتظام مكان الفاريس بخل تفاح صاف.

### ضد زيادة الكولسترول والضغط و أمراض القلب و الشرايين والدوخة

منذ القدم عرف خل التفاح بأنه مضاد قوى و عامل مهم فى الوقاية و المعالجة، لكل أنواع الأمراض، خاصة المسببة من تغذية سيئة. و ان محتويات خل التفاح فعالة ضد السرطان، و غناه بالبوتاسيوم ينشط الذاكرة و كذلك البكتين الفعال ضد الكولسترول و البتاكروتين و غيرها العديد. أ - للكولسترول: ان غنى خل التفاح بالبكتين (Pectine) يجعل منه عاملا- مهما فى اخراج الكولسترول خارج الجسم، و يحول دون ترسبه فى الشرايين والأوعية الدموية، و بالتالى يقاوم تصلبها و نشافها، و يحول دون أمراض (Atherosclerosis) أو تصلب الشرايين السبب الأساسى لأمراض القلب و الشرايين (Maladies cardio - Vasculaires).

[ صفحة ٣٧١ ] ب - لمقاومة ارتفاع الضغط: ان شراب خل التفاح كل يوم صباحا و على الريق اذا أمكن بمعدل (ملعقة شوربة خل تفاح مع كوب ماء فاترة) يساعد كثيرا فى تنظيم ضغط المد. و الخل مع الهندباء (Infusion) يعطى مفعولا- ممتازا. بفضل ميزة الهندباء الأساسية و هى أنه مدر قوى للبول. ج - لأمراض القلب و الشرايين: خل التفاح لمشبع بالألياف التي تذوب (Fibres solubles) ينظف الدم و الشرايين من كل ترسبات الكولسترول العاطل الذى يسد الشرايين و يسبب مشاكل القلب و الشرايين. و اذا كان خل التفاح مصنوعا من التفاح الطازج، العضوى، فانه يحوى الكثير من البكتين و هو من الألياف التي تذوب و تنتقل ببطء فى الجسم، حيث يلتصق بها الكولسترول و تخرجه خارج الجسم. - و قد أثبت بعض البحاثة الفرنسيين انه اذا أضفنا الى طعامنا تفاحتين أو ثلاث يوميا و لمدة ٣٠ يوما، فمعدل الكولسترول فى الدم ينخفض حتما. - و نتيجة البحث قالوا ان ذلك بسبب غنى التفاح بمادة البكتين النقى التي تعتبر عاملا قويا وفعالا ضد الكولسترول. - و العلماء فى العالم كله مجمعون على أنه «كلما سحبتنا أكثر الكولسترول العاطل خارج الجسم كلما كانت الاصابة بأمراض القلب أقل». - و الأطباء ينصحون بتناول خل التفاح الغنى جدا بالبوتاسيوم و البكتين لتأمين ذلك. - و بعض علماء التغذية يقولون ان قليلا- من خل التفاح فى كوب ماء تكفى لتأمين البكتين و البوتاسيوم الضرورى. و بالاضافة فان خل التفاح يحوى الأوليغو المان (Oligo - elements) التي تقوى العضلات و خاصة عضلة القلب. - و الدكتور «Jarvis» يتحدث عن القدرة العجيبة لخل التفاح فى تسييل و تنقية و تنظيف الدم، مما يخفض كثيرا الضغط و يقول: «ان تناول شراب خل التفاح مع الماء بمعدل (ملعقة شوربة فى كوب ماء فاترة و ملعقة قهوة عسل) يمكن أن يخفض الضغط فى نصف ساعة من ٢٠ الى ٤٠ نقطة. و يساعم فى الشعور بالارتياح». [ صفحة ٣٧٢ ] - مؤسسات الصحة العامة تنصح اليوم، باعتماد الطعام قليل الدهون و الغنى بالألياف، لمقاومة الضغط و تخفيض مخاطر أمراض القلب و الشرايين. - و الطعام الغنى بالدهون و البروتين يزيد القلوية (Alcalinite) فى الدم، مما يجعله أكثر كثافة و أسهل للأمراض. - ان خل التفاح كما رأينا يعيد التوازن الحمضى القلوى (Acidite et alcalinite) مما يسييل الدم و ينظفه و بالتالى يخفض الضغط و يحسن الدورة الدموية. - و الدكتور جرفس ينصح لتخفيض الضغط، يتناول معدل معين يوميا من: خل التفاح و هو الأفضل، أو التفاح أو العنب (و الأفضل الأسود أو الأحمر) أو الكانبرج (Cannebergess) أو العصير الطازج لهذه الفاكهة. - و الدكتوران (Bragg,s) درسا تأثير خل التفاح على الضغط المرتفع و القلب، و خلاصا الى «أن تناول شراب: خل التفاح ملعقة شوربة، و العسل ملعقة شاي فى كوب ماء ثلاث مرات يوميا و قبل الطعام بنصف ساعة، يخفض الضغط المرتفع فى خلال يومين عدة نقاط، و يزيل طنين الأذن و وجع الرأس الدائم (Migraine). - و بعد فترة قصيرة من الغذاء الصحى (دون ملح، دون دهون مشبعة، دون قهوة أو شاي و غيره) يرجع ضغط الانسان الى مستواه الطبيعى العادى. د - الدوخة: نأخذ يوميا شراب بعدل (ملعقة شوربة خل تفاح مع كوب ماء نضيف اليه مغلى (Infusion) روماران

(Romarin) فتزول الدوخة في خلال شهر تقريبا.

### مخفض للحرارة و بعض الأوجاع

(Febrifuge) - لتخفيض الحرارة: نستعمل لصقة أو ضمادة من خل التفاح و قليل من الملح على أسفل القدم. - للوجع: نضع لصقة من الخل الصافي على مكان الوجع فيخف الوجع حتما. - وكذلك التدليك بالخل بلطف و هدوء، مهدىء للعرق الليلي و يخفض الحرارة المرتفعة. [ صفحة ٣٧٣ ]

### مضاد قوى

(Antioxydant): ان الراديكوليبر (Les radicaux libres) تساهم في حدوث أمراض القلب والسرطان، و هي المسؤولة عن شيخوخة الجسم وهرمه. - والأنتى أو كسيدان يقاوم و يطرد الراديكوليبر، يمتصها و يمنعها من احداث الأضرار. - والأبحاث أثبتت أن الطعام الغنى بالأنتى أو كسيدان يساعد بفعالية بتخفيض أخطار الراديكوليبر. - والأنتى أو كسيدان الأقوى هو البتاكروتان (Beta carotene) و هو مادة طبيعية موجودة في التفاح. و عندما نحصل على خل التفاح من التفاح الطازج فان البتاكروتان يصبح أسهل هضمًا و يدخل بسرعة في الدم حيث يضرب الراديكوليبر. - و ثبت نهائيا العلاقة بين وجود البتاكروتان في الجسم و تخفيض مخاطر حدوث السرطان. - ان التفاح و خل التفاح غنى أيضا بالكروتان (Carotene) الذي يحولها الكبد الى فيتامين A و هو مضاد قوى آخر. - عندما لا يأخذ الجسم كفايته من فيتامين A، فان خطر السرطان في الجهاز التنفسي والمثانة والكولون (colon) يصبح أكبر حتما. - والبتاكروتان والفيتامين A تحسن جهاز المناعة و تقويه ليتصدى لمقاومة الراديكوليبر و تخفيض مخاطر حدوث الأمراض الخطيرة. - ان الطب الهادىء (Medecin douce) ينصح بتناول معدل يومي معين و دائم من خل التفاح، ليس لمعالجة بعض الأمراض فقط بل للاحتفاظ بصحة جيدة. - والأقدمون كانوا يعرفون أن هناك شيئًا عجائبيًا في خل التفاح يقى من الأمراض و يحفظ الجسم سليما دون معرفة التفاصيل فأتى العلم والأبحاث الحديثة فأثبتت ذلك.

### مقاوم لظهور الشيخوخة و بعض أمراضها

ان فقدان الذاكرة هو من العلامات المعروفة للشيخوخة، و علماء التغذية مقتنعون بأنه يمكن تلافي ذلك باستعمالنا خل التفاح كل يوم و باستمرار. [ صفحة ٣٧٤ ] وفقا لمجلة (Jornal of American Dietetic Association) بعض أنواع فقدان الذاكرة الناتج عن الاسراف في تناول الكحول أو نقص في الفيتامينات يمكن تلافيها بالكامل و جزئيا بتناول غذاء صحى جيد. - ان ثلث المسنين من الثمانين و ما فوق يعانون أمراضا مختلفه، سببها نقص في التغذية، و ان نصف المسنين يعانون نقصا في الفيتامينات والمعادن الأساسية التي تساهم في فقدانهم للذاكرة و ضعف قواهم العقلية. - العالمه اميلي تاكر (Emily Thacker) تعتقد: «ان خل التفاح يحتوى على كل الحوامض الأمينية (Acides animes) والفيتامينات والمعادن والأوليغوالمان (Oligo - elements) التي يحتاجها الجسم والعقل ليقيا في صحة جيدة». و تقول: «انه من الأفضل لتلافي النقص الغذائي اضافة ملعقة خل تفاح واحدة لطعامنا اليومي». و يعتقد الدكتوران (Braggs) ان الشيخوخة يمكن أن تكون نتيجة النقص في البوتاسيوم، و ان معظم الذين يعانون من الشيخوخة يعانون من تصلب و انسداد الشرايين. و ان البوتاسيوم للخلايا كالكالسيوم للعظام، يدخل الشرايين المسدودة و ينظفها من الترسبات، و يمكن أن نسمى البوتاسيوم المنظف الأهم والأكبر للشرايين. و أصبح شبه مؤكد أن البوتاسيوم يبطىء عمل المسببات التي تهدد جهاز القلب والشرايين. - و خلاصا الى «أن خل التفاح هو الذى يحوى هذا المعدن العجيب بكثرة، البوتاسيوم». و «يعمل على تلافي التعب

والضغط وفقدان الذاكرة». و يكفى تناول شراب خل التفاح بمعدل: (ملعقة شوربة خل مع ملعقة قهوة عسل مع كوب ماء ثلاث مرات يوميا و باستمرار). - و يقولان أن البوتاسيوم هو «معدن الشباب»، و يضيفان أن البوتاسيوم هام جدا لدرجة أنه بدونه ليس هناك من حياة على الأرض». - والتجارب التي أجراها الدكتور «Louis Tobian» في معهد الطب في جامعة مينيسوتا «Minnesota» أظهرت كم أن البوتاسيوم ينظم عمل القلب. - و يقول خبراء الطب: «ان البوتاسيوم يلغى النتائج الضارة للصوديوم» و انه للمحافظة على معدل مثالي للبوتاسيوم، ليس هناك أفضل من خل التفاح، تتناوله [صفحة ٣٧٥] يوميا ثلاث مرات كشراب، بمعدل: ملعقة شوربة خل تفاح مع ملعقة قهوة عسل في كوب ماء فاتر. عند المسنين: نرى أن نقصا في البوتاسيوم يؤدي الى: - ظهور علامات الشيخوخة المبكرة، كتساقط الشعر و تلف الأسنان و تكسر الأظافر. - صعوبة اتخاذ القرارات. فقدان الذاكرة و عدم الصبر. - التعب الجسدي والفكري، و فقدان المقاومة. - البرد: خاصة القدمين واليدين. - ظهور المسمار والجلد القاسي في القدمين. - الامساك. - سرعة المرض والرشح المتكرر. - فقدان الشهية يرافقه لعيان و استفراغ. - الشفاء البطيء للجروح. - تشنج في العضلات (Crampes) خاصة الساقين ليلا. - صعوبة الأسترخاء. - وجع في المفاصل. - وجع في أسفل الظهر و وجع رأس مستمر في الصباح. - و يقول الدكتور «Tobian»: «إذا كنت تشكو من خمسة أو أكثر من هذه الظواهر، فأنت تعاني حتما نقصا في البوتاسيوم. و اعلم أنه في الشيخوخة يحتاج الجسم الى كمية أكبر من البوتاسيوم ليحافظ على نمو الخلايا الجديدة». - ان الكحول والقهوة والسكر الأبيض و مدرات البول تضعف مفعول البوتاسيوم الذي تضيفه الى طعامك. - و اعلم أن المصدر الأهم والأسهل والسريع الامتصاص أكثر، والأبسط للتناول، هو خل التفاح بدون منازع كشراب مقو بمعدل: (ملعقة شوربة خل مع ملعقة شاي عسل في كوب ماء فاتر ثلاث مرات قبل كل وجبة طعام بنصف ساعة).

### لتخفيف الوزن

بعض الأطباء الأميركيين يؤكدون أن شرب خل التفاح ممزوجا بالماء بمعدل: (ملعقة خل تفاح و ملعقة قهوة عسل في كوب ماء [صفحة ٣٧٤] فاتر قبل الأكل بنصف ساعة) يخفف الوزن حوالى نصف كيلو شهريا دون أى ريجيم باستثناء الاقلال من الزيت والدهون. - والسبب أن الخل يساعد في حرق الحراريات، و يهدى القابلية، و مدر خفيف للبول، و ينظم عمل الغدة الدرقية (Thyroide) و يحرق الدهون. - و اميلى تاكر تنصح بتناول شراب خل التفاح بمعدل: ملعقة شاي خل تفاح في كوب ماء ساخن قبل كل وجبة طعام لتخفيف القابلية للأكل المساعدة في انقاص الوزن. - فالبوتاسيم في خل التفاح يساعد على مراقبة الوزن، و يساعد على تخلص الجسم من الصوديوم أو الملح الذي يحفظ الماء في الجسم وبالتالي يزيد الوزن. - و بتناولنا مزيج خل التفاح ننقص وزنا بالتدريج كما يقول علماء التغذية و يؤكد الدكتور «Jarvis». ملاحظة هامة جدا: انتبه جيدا. ان تناول كمية كبيرة من خل التفاح تزيد عن المعدلات التي ذكرناها في سياق البحث، و غير الممزوج بالماء كفاية، هو خطر على الصحة و على المعدة، وقد يؤدي الى التهاب غشاء المعدة و حتى الى القرحة، فانتبه و امزج الخل بالماء وفقا لما ورد.

### القرحة وفقر الدم

أ - للقرحة: لقد بينت دراسة نشرت في Journal of pharmacology Japanese «أن محلولاً يحتوي فقط ١ درصد من خل التفاح له فعالية بمعدل ٩٥ درصد ضد القرحة المسببة من تناول الكحول». - واليابانيون يستعملون منذ القدم خل الأرز الشبيه تماما بخل التفاح لميزاته الطبية و قدرته على اطالة العمر، والمحافظة على الصحة الجيدة، و تأخير ظهور الشيخوخة، بمقاومته وفتكه بالراديكولبير، ومنعه تراكم الكولسترول العاطل في الشرايين والأوعية الدموية. ب - لفقر الدم: فقر الدم يحصل عندما تنقص الكريات

الحر عن المعدل اللازم لنقل الأوكسجين الى أعضاء الجسم. [صفحة ٣٧٧] - و الطعام الذى نتناوله هو الذى يشحن نخاع الشوكى ليجدد باستمرار الكريات الحمر فى الدم. - يقول الدكتور «Jarvis»: ان تناول خل التفاح قبل كل وجبة طعام، كشراب كما رأينا يزيد كمية الأيموغلوبين أو الكريات الحمر فى الدم». وهذا يعنى أن هناك كمية أكبر من الكريات الحمر لنقل الأوكسجين والغذاء لأعضاء الجسم. - و يقول: «ان التفاح يساعد فى تحسين نوعية الدم، زيمع فقر الدم، خاصة و خل التفاح يحوى الحديد السهل الامتصاص.

### خل التفاح و بعض الأعشاب الطبية

عندما نعمل مغلى (Infusion) من الهمندباء (Pissenlit) والقصعين (Sauge) أو العيزقان كما يسميه البعض عندنا، والنعناع (Menthe) والروماران (Romarin). واللافند (Lavande) والزعتر (Thym) و غيرها من الأعشاب، ونضيف الى كوب منها ملعقة أو اثنتان قهوة خل تفاح، نكون قد أضفنا الى ميزات هذه الأعشاب الطبية الكبيرة كل ميزات خل التفاح و خصائصه العجيبة، و نحصل على نتيجة مضاعفة. - و يمكن اضافة العسل الى هذا المزيج الرائع. - و نشير الى أن الخل البيولوجى (Biologique) الطبيعى، ليس كالخل الصناعى المعقم. - فى الحالة الأولى، الخل الطبيعى البيولوجى، ملء بالعناصر الحية المفيدة، بينما فى الثانى، الخل الصناعى والمعقم، القسم الأكبر من العناصر الحية والفيتامينات والمعادن النادرة الأساسية تتلف بسبب الحرارة العالية المستعملة لتصنيعه و تعقيمه.

### استعماله فى الطب البيطرى

يستعمله الفلاحون لمواشيهم كعلاج وقائى، بأن يضيفوه كل يوم و لمدة عشرة أيام، لماء شرب الحيوانات بمعدل: ٢ / ١ لتر خل مع ٣٠ غرام نترات البوتاسيوم، و للحصول على فعاليته القصوى يجب أن تبقى الحيوانات طيلة هذه المدة ليلا نهارا فى الهواء الطلق. و بذلك نضمن قطعاً قويا و بصحة جيدة. هنا نستعمل أى نوع من الخل و ليس خل التفاح فقط لأنه غالى الثمن نسبياً. [صفحة ٣٧٨]

### الاستعمالات الأخرى للخل عامة

#### الخل و الجمال

##### إشاره

ان الخل ليس مفيدا للصحة فقط، بل هو مفيد للجمال أيضا. - كان النساء منذ القدم يستعملونه للعناية بالشعر و تأمين لمعانه و طرد القمل (poux) و هو رفيق لا غنى عنه فى الحمام، فلا تذهب الى الحمام بدونه.

##### للشعر

شرب كوب ماء فاتر مع الخل والعسل لا يؤمن صحة جيدة و حسب بل يحسن جمال الشعر. بعد شهرين أو ثلاثة من الاستمرار فى شربه، يتكاثف الشعر و يخفف سقوطه، و يقال أنه يؤخر ظهور الشيب. المعدل: (كوب ماء فاتر مع ملعقة شوربة خل تفاح و ملعقة قهوة عسل) بمعدل ثلاث مرات، والأفضل قبل الطعام بنصف ساعة. - والخل فعال جدا اذا فرك به الشعر قبل الحمام فانه ينشطه و

يعيد لحياة الى فروة الشعر، و بصورة عامة فهو يعمل العجايب للشعر الذي يعانى المشاكل.

## للقشرة

ينصح بغسل الشعر بماء ممزوجا بالخل، فهذا المزيج ينظف و يطهر جلده الرأس و يزيل مسببات القشرة و يخفف الحكه.

## مزيل للروائح

- لازالة رائحة السيفون، نضع فيه كوبا من الخل. - لازالة رائحة السمك من المجلى والأوعية. - لتنظيف الأفران خاصة ال - Micro ondas من الرائحة، نغلى فيه لمدة دقيقة كوب ماء مع ملعقة خل كبيرة. - لازالة رائحة السمك قبل تقديمه للأكل نضيف له قليلا من الخل. - لازالة رائحة الطعام من المطبخ والمنزل، اغلى فى وعاء ماء مع الخل، البخار المتصاعد منه يزيل الرائحة. - لازالة رائحة «الدهان» من الغرف والبيت، نضع كوبا من الخل الصافى فى كل غرفة. - اضافة القليل من الخل فى آخر الطبخ للحوم والأسماك يزيل رائحتها و يحسن مذاقها. [صفحة ٣٧٩]

## صنع خل التفاح

١ - اختيار الوعاء: انتبه، لا تستعمل وعاء معدنيا بتاتا و لا أوعية مطليه، لأن فى الصلاء معادن. - الأفضل اختيار أوعية زجاج أو فخار دون طلاء أو بلاستيك مخصص للحوامض (٢) (Acides) - اختيار التفاح: اختر تفاحا طازجا من نوعية جيدة (من الأفضل أن يكون التفاح بيولوجى، أى دون سماد كيماوى و لا مبيدات). - و نختر هنا تفاحا حلوا و تفاحا حامضا، الأول لتكون كمية السكريات كبيرة، فنحصل على خل أقوى (Fort)، والثانى يعطى للخل مذاقه الحاد (piquant). - لا تستعمل أبدا عصير تفاح تجارى، بل تفاحا كاملا دون تقشير. ٣ - غسيل التفاح: نغسل التفاح جيدا، نقطعه بسكين اينوكس (Inox)، نتركه فى الوعاء لكى يذبل أو يسود (Noircis) فيصبح صالحا للعصير أو التخفيض. ٤ - عصير التفاح: نعصر أو نهرس هذه القطع الذابلة، و نضع العصير والتفل، الناتج عن العصير فى وعاء كبير له فتحة واسعة. - نضع الوعاء مغطى، فى مكان حار بين ٢٦ و ٢٨ درجة مئوية لأنه اذا زادت الحرارة عن ذلك تموت البكتيريات (Bactéries) الضرورية للتخمير. و اذا كانت الحرارة أقل من ذلك تصبح البكتيريات عديمة الفائدة و لا تتم عملية التخميز. ٥ - الوقت اللازم: ان الوقت اللازم لتحويل السكريات الى كحول والحصول على كحول التفاح (Cidre) هو من أسبوع الى ستة أسابيع وفقا لمعدل السكريات فى التفاح و حرارة المكان الذى نضع الوعاء فيه، ولكنها لا تقل عن أسبوعين، و ثلاثة أظن كافية. ٦ - تسريع العملية: نضع قليلا من «أم خل التفاح» (Mere du Vinaigre) فى الوعاء. [صفحة ٣٨٠]

## ما هي أم خل التفاح

- هي غشاء يتكون على وجه كحول التفاح (Cidre) أو غيره، بفعل التخميز و هي السمؤولة عن صيرورة عصير التفاح خلا. و لها نفس خصائص و فوائد خل التفاح. نضع هذه الكمية فى الوعاء، بعد أخذها عن وجه خل قديم. - أو نضع الوعاء فى مكان أشد حرارة. ٧ - بعد التخميز: نصفى هذا السائل، و نرمى التفل، نضع السائل من جديد فى وعاء مماثل، و نغطى الوعاء بقطعة قماش ناعمة تسهل دخول الهواء الى الوعاء، و تمنع الغبار والحشرات، فيتحول هذا السائل الى خل تفاح خلال أيام، و كلما ترك أكثر كلما كان أفضل. أميلى تاكر تقول: «ان عملية التخميز الأخيرة هذه، أو هذه المرحلة الأخيرة، هي التى تعطى لخل التفاح خصائصه العلاجية والطبية و فى هذه المرحلة تزداد كثيرا قيمة خل التفاح الغذائية». [صفحة ٣٨١]

## الزبيب

## اشاره

الجعفریات: بالاسناد الى موسى بن جعفر، عن ابيه، عن آباءه عليهم السلام، عن على بن ابي طالب عليه السلام، قال: من يصبح بواحدة و عشرين زبيبة حمراء لم يصبه الا مرض الموت. [٢٢٨]. روى عن الكاظم عليه السلام أنه شكاه اليه يونس بن عمار بياضا ظهر به، فأمره عليه السلام أن ينقع الزبيب و يشربه، ففعل، فذهب عنه. [٢٢٩]. عن النوادر باسناده الى موسى بن جعفر عليه السلام، كان رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم يفطر على تمرات، و زبيبات. [٢٣٠].

## الزبيب في طب أهل البيت

١ - قال أمير المؤمنين عليه السلام: من اصطحب باحدى و عشرين زبيبة حمراء في كل يوم على الريق تدفع جميع الأمراض، الا مرض الموت. ٢ - عن ابي عبدالله عليه السلام قال: «الزبيب الطائفي يشد العصب، يذهب بالنصب، و يطيب النفس». ٣ - قال الرسول صلى الله عليه و آله وسلم: «عليكم بالزبيب؛ فانه يطفىء المرارة، و يسكن البلغم، و يشد العصب، و يذهب النصب، و يحسن القلب». [صفحة ٣٨٢] ٤ - عن على بن ابي طالب عليه السلام، قال: «من أكل احدى و عشرين زبيبة حمراء على الريق لم يجد في جسده شيئا يكرهه». ٤ - عن اسماعيل بن الفضل الهاشمي قال: شكوت الى ابي عبدالله عليه السلام قراقر تصيبني في معدتي، و قلّة استمرائي الطعام؟ فقال لي: «لم لا تتخذ نيذا نشربه نحن، و هو يمرىء الطعام، و يذهب بالقواقر الرياح من البطن؟». قال: فقلت له: صفه لي جعلت فداك؟ فقال لي: «تأخذ صاعا من زبيب فتلقى حبه و ما فيه، ثم تغسله بالماء غسلا جيدا، ثم تنقعه في مثله من الماء أو ما يغمره، ثم تتركه في الشتاء ثلاثة أيام لبليهاها، و في الصيف يوما و ليلة، فاذا أتى عليه ذلك القدر صفيته و أخذت صفوته، و جعلته في اناء و أخذت مقدار عود، ثم طبخته طبخا رقيقا حتى يذهب ثلثاه و يبقى ثلثه، ثم تجعل عليه نصف رطل عسل، و تأخذ مقدار العسل، ثم تطبخه حتى تذهب تلك الزيادة، ثم تأخذ زنجيلا و خولنجانا و دارصيني و الزعفران و قرنفلا و مصطكى، و تدقه و تجعله في خرقة رقيقة، و تطرحه فيه، و تغليه معه غلية ثم تنزله فاذا برد صفيته و أخذت منه على غذائك و عشائك». قال: ففعلت، فذهب عني ما كنت أجده، و هو شراب طيب لا يتغير اذا بقي ان شاء الله. ٦ - عن النبي صلى الله عليه و آله وسلم، قال: «عليكم بالزبيب، فانه ينشف المرّة، و يذهب بالبلغم، و يشد العصب، و يذهب بالاعياء، و يحسن الخلق، و يطيب النفس، و يذهب بالغم». ٧ - عن اسحاق بن عمار، قال: شكوت الى ابي جعفر بن محمد الصادق عليه السلام بعض الوجع، و قلت له: ان الطيب وصف لي شرابا، و ذكر أن هذا الشراب موافق لهذا الداء؟ فقال له الصادق عليه السلام: «و ما وصف لك الطيب؟» قال: خذ الزبيب و صب عليه الماء، ثم صب عليه عسلا، ثم اطبخه حتى يذهب الثلثان فيبقى الثلث. فقال: «أليس هو حلوا؟» [صفحة ٣٨٣] قلت: بلى يا ابن رسول الله! قال: «اشرب الحلو حيث وجدته، أو حيث أصبته»، و لم يزدني على هذا. ٨ - في الصادق: قال: «شرب السويق بالزبيب، ينبت اللحم، و يشد العظم، و يرق البشرة، و يزيد في الباه».

## الزبيب في الطب العربي القدم

قال عبدالله بن البيطار: - الزبيب جفيف العنب خاصة، و يسمى العنجد. - قوة الزبيب تنضج و تحلل تحليلا معتدلا. - عجم الزبيب يجفف. - في جميع أنواع الزبيب قوة جالية غسالة، و لذلك قد يتولد منه مغص. - هو حار باعتدال، يغذو غذاء صالحا، و لا يسدد كما يفعل التمر الا أن التمر أغذى منه. - الزبيب يخصب البدن و الكبد، و ليس يتأذى منه الا المحرورون جدا، و هو ينفع المبردين، و نفخته سريعة الخروج، و خاصة اذا أكل بعجمه نفع من أوجاع الأمعاء. - الحلو من الزبيب و ما لا عجم له نافع لأصحاب الرطوبات. - الزبيب يسكن اللذع في المعدة، و ينفع من أوجاع الصدر و الريح، و يلين السعال، جلاء لما في الكلى و المثانة. - اذا أكل حبه قوى



المعدة، والكبد، والطحال. - ما صغر من الزبيب وحلا ولم يكن له حب فهو أقوى حرارة لتلطيف البلغم.

## الزبيب في الطب الحديث

يفيد الزبيب في النزلات، و احتراق الصدر أو المعدة والأمعاء، و هو يدخل في أكثر المشروبات والمغليات الصدرية والملطفة. و اذا طبخ الزبيب بالماء و حلى بالسكر يصبح ملطفا السعال، و اخراج البلغم، و تنظيف الطرق التنفسية في حالة الالتهاب. [ صفحہ ٣٨٤ ]

## الزيت (زيت الزيتون)

### اشاره

الجعفریات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن علي بن أبي طالب عليه السلام قال: نعم الأدام الزيت، و هو طيب الأنبياء عليهم السلام و أدامهم، و هو مبارك. [٢٣١]. عن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن جده عليهم السلام، قال: كان فيما أوصى به رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم عليا عليه السلام أن قال له: يا علي، كل الزيت و أدهن به، فانه من أكل الزيت و ادهن به لم يقربه الشيطان أربعين يوما. [٢٣٢]. عن خالد بن نجیح، قال: كنت أفطر مع أبي عبدالله عليه السلام ومع أبي الحسن الأول عليه السلام في شهر رمضان، فكان أول ما يؤتى به قصعة من ثريد خل و زيت، فكان اقل ما يتناول منه ثلاث لقم، ثم يؤتى بالجفنة. [٢٣٣] - [٢٣٤].

## الزيت في طب أهل البيت

### اشاره

١ - قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «عليكم بالزيت، فكلوه، و ادهنوا به، فانه من أكله و أدهن به لم يقربه الشيطان أربعين يوما». [ صفحہ ٣٨٥ ] ٢ - قال صلى الله عليه و آله وسلم: «عليكم بالزيت؛ فانه يكشف المرء، و يذهب بالبلغم، و يشد العصب، و يحسن الخلق، و يطيب النفس، و يذهب بالهم». ٣ - قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: كلوا الزيت و ادهنوا به، فانه من شجرة مباركة». ٤ - قال صلى الله عليه و آله وسلم: «الزيت دهن الأبرار و طعام الأخيار». ٥ - قال الصادق عليه السلام: «نعم الطعام الزيت، يطيب النكهة، و يذهب بالبلغم، و يصفى اللون، و يشد العصب، و يذهب بالوصب، و يطفىء الغضب». ٦ - عنه صلى الله عليه و آله وسلم: «نعم الادام الزيت». ٧ - قال أمير المؤمنين عليه السلام: «ادهنوا بالزيت و ائتموا به؛ فانه دهنه الأخيار و ادام المصطفين، مسحت بالقدس مرتين، بوركت مقبله و بوركت مدبره، لا- يضر معها داء». ٨ - قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: الزيت دهن الأبرار و ادام الأخيار، بورك فيه مقبلا، و بورك فيه مدبرا، انغمس في القدس مرتين». ٩ - عن أبي عبدالله عليه السلام، قال: «الزيت طعام الأتقياء». ١٠ - عن اسماعيل بن جابر، قال: كنت عند أبي عبدالله عليه السلام، فدعا بالمائدة، فأتينا بقصعة فيها ثريد و لحم، فدعا بزيت، فصبه على اللحم و أكله».

## كلوا الزيت و ادهنوا به

أقسم الله تعالى في قرآنه العظيم بالزيتون فقال: «والتين والزيتون و طور سينين) [التين: ٢ - ١]. و أوصى رسول الله صلى الله عليه و آله

وسلم باستعمال زيت الزيتون فقال: «كلوا الزيت و ادهنوا به فانه من شجرة مباركة». دهش الباحثون حديثا حينما اكتشفوا أن سكان جزيرة «كريت» في البحر المتوسط هم أقل الناس اصابةً بأمراض القلب والسرطان في العالم أجمع. و دهشوا أكثر حينما عرفوا أن أهالي جزيرة كريت يستهلكون زيت الزيتون أكثر من أي شعب آخر، فحوالي ٣٣ درصد من السعرات الحرارية التي يتناولونها يوميا تأتي من [صفحة ٣٨٦] زيت الزيتون. فما علاقة زيت الزيتون بذلك؟ وهل للطب الحديث رأى في هذه العلاقة؟ و ما تأثيراته على القلب والكولسترول.

### ماذا يقول أطباء الغرب عن زيت الزيتون؟

يقول الدكتور «ويليام كاستللي»: مدير دراسة فرامنجهام (Framingham) الشهيرة: «ان هناك زيتا وحيدا يتمتع بأطول سجل من سلامة الاستعمال في التاريخ هو زيت الزيتون. فلقد تناول زيت الزيتون أجيال و أجيال، و امتاز هؤلاء بصحة الأبدان، و ندره جلطة القلب عندهم. و هذا السجل الحافل بمآثر زيت الزيتون يجعلنا نطمئن لاستعماله، و نقبل عليه بشغف كبير». و يقول الدكتور «أهرنس»: من جامعة كوفلر بنيويورك: «اننا ندرك تماما أن استعمال سكان حوض البحر المتوسط لزيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون في الغذاء هو السبب وراء ندره مرض شرايين القلب التاجية عندهم». و ينبه الدكتور كاستللي الى فوائد استعمال زيت الزيتون في حوض البحر المتوسط فيقول: «رغم أن الناس في حوض البحر المتوسط يتناولون بعض الدهون المشبعة (السيئة) المتوافرة في لحم الخروف والقشدة والسمن والجبن، الا- أنهم يستعملون زيت الزيتون بشكل رئيسي في طهي الطعام. و هذا ما يجعل أمراض شرايين القلب التاجية قليلة الحدوث عندهم. و يقول أيضا: «ان أفضل طريقة لطهي الطعام و تحضير المأكولات هي باستعمال زيت الزيتون بشكل أساسي، و استعمال كميات قليلة من زيت الذرة أو دوار القمر (دوار الشمس) فالجسم لا- يحتاج الى كميات قليلة من النوعين الأخيرين». و يمتاز زيت الزيتون بغناه بالدهون اللامشبعة. [٢٣٥]. أما الدكتور تريفيسيان من جامعة: نيويورك فقد لخص فوائد زيت الزيتون في بحث نشر في مجلة (جاما) عام ١٩٩٠ فقال: «لقد أكدت الدراسات الحديثة التأثيرات المفيدة لزيت الزيتون في أمراض شرايين القلب، و رغم أن البحث قد ركز أساسا على دهون الدم، الا أن عددا من الدراسات العلمية قد أشارت الى فوائد زيت الزيتون عند مرضى السكري والمصابين بارتفاع ضغط الدم». [صفحة ٣٨٧]

### الأبحاث العلمية الحديثة

حتى عام ١٩٨٦ كانت الكتب الطبية تقول بأن زيت الزيتون لا- يؤثر على كولسترول الدم، فلا- يزيده، و لا- ينقصه. ولكن الأبحاث العلمية الحديثة جدا قد أظهرت أن زيت الزيتون ينقص مستوى كولسترول الدم. و ليس هذا فحسب بل انه لا ينقص من مستوى الكولسترول المفيد في الدم. و من الثابت علميا أنه كلما ارتفع مستوى هذا النوع من الكولسترول. قلت نسبة الاصابة بجلطة القلب. وقد أظهرت دراسة نشرت عام ١٩٩٠ في مجلة «جاما» الأمريكية الشهيرة أن مستوى ضغط الدم، و سكر الدم، و الكولسترول كان أقل عند الذين كانوا يكثرون من تناول زيت الزيتون، و قد أجريت تلك الدراسة على أكثر من مئة ألف شخص.

### زيت الزيتون و ارتفاع ضغط الدم

أجرى الدكتور «ويليامز»: من جامعة ستانفورد الأمريكية دراسة على ٧٦ شخصا غير مصاب بأية أمراض قلبية لمعرفة تأثير زيت الزيتون على ضغط الدم. فوجد الباحثون أن ضغط الدم قد انخفض بشكل واضح عند الذين تناولوا زيت الزيتون في غذائهم اليومي. و كان انخفاض ضغط الدم أشد وضوحا عند اللذين تناولوا ٤٠ جراما من زيت الزيتون يوميا.

## زيت الزيتون و مرض السكر

ينجم مرض السكر عن نقص أو غياب في افراز الأنسولين من البنكرياس، مما يؤدي الى زيادة مستوى السكر في الدم. وقد أوصى «الاتحاد الأمريكي لمرض السكر» المصابين بمرض السكر بتناول حمية تعطي فيه الدهون بنسبة ٣٠ درصد من الحريرات على ألا تتجاوز نسبة الدهون المشبعة كالدون الحيوانية) عن ١٠ درصد. و أن تكون باقى الدهون على شكل زيت زيتون و زيت ذرة، أو زيت دوار القمر (دوار الشمس).

## فوائد أخرى لزيت الزيتون

ذكرت دائرة المعارف الصيدلانية الشهيرة، «مارتنل» أن زيت الزيتون مادة ذات فعل ملين لطيف، و يعمل كمضاد للأمسك. [ صفحه ٣٨٨] كما أن زيت الزيتون يلفظ السطوح الملتهبة فى الجلد، و يستعمل فى تطرية القشور الجلدية الناجمة على الأكرىما و داء الصدف. ألم يقل رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «اتدموا بالزيت... و ادهنوا به». [ صفحه ٣٨٩]

## الزيتون

### اشاره

عن محمد بن عيسى اليقطينى، عن عبيدالله الدهقان، عن ابراهيم بن عبد الحميد، عن أبى الحسن عليه السلام قال: كان مما أوصى آدم الى هبة الله صلى الله عليه و آله وسلم أن كل الزيتون، فانه من شجرة مباركة [٢٣٦].

## الزيتون فى طب أهل البيت

١ - عن اسحاق بن عمار أو غيره، قال: قلت لأبى عبدالله عليه السلام: انهم يقولون: الزيتون يهيج الرياح؟ فقال: «ان الزيتون يطرد الرياح». ٢ - قال أبو عبدالله عليه السلام: «الزيتون يزيد فى الماء». ٣ - عن ابراهيم بن محمد الزارع البصرى، عن رجل، عن أبى عبدالله عليه السلام قال: ذكرنا عنده الزيتون، فقال الرجل: يجلب الرياح! فقال: «لا! بل يطرد الرياح».

## الزيتون فى الطب العربى القديم

قال الحسين بن عبدالله (ابن سينا): - صمغ الزيتون البرى نافع لوجع الأسنان المتآكلة اذا حشيت به. عصارة ورق الزيتون نافع للجحوظ، و لقروح القرنية، والنوازل، [ صفحه ٣٩٠] والبستاني أوفق للعين من البرى. و صمغه يجلو العين و وسخ قروحها، و يجلو الماء والبياض. - الزيتون الأسود مع نواه من جملة البخورات للربو و أمراض الرئة. قال زكريا بن محمود القزوينى: - اذ علق شىء من عروق شجر الزيتون على من لسعته العقرب برأ من وقته. - ورق الزيتون الأخضر اذا طبخته بالماء و رششت به البيت هرب الذباب. - اذا طبخ ورق الزيتون بالخل شفى من وجع الأسنان. - اذا طبخ الزيتون بماء العسل حتى يصير كالعسل وجعل على الأسنان المتآكلة قلعها. - صمغ شجرة الزيتون ينفع من البواسير اذا تضمد به. - اذا نقع فى الماء وبل به الخبز، و ترك للفأرة، فأذا أكلته ماتت. - صمغ الزيتون البرى ينفع من الجرب والقوباء. قال موفق الدين عبداللطيف البغدادي: - الزيتون ترياق الفقراء. - الزيتون يقوى المعدة، و يثير الشهوة و يمنع بواقى الأبخرة. - الزيتون الأسود يولد السوداء، و هو ردىء للمعدة. - الزيتون المالح ينفع من حرق الليل. - مضغ ورق الزيتون ينفع من قلاع الفم، و من النملة، والسوداء. قال عبدالله بن البيطار: الزيتون البرى ورقة قابض، فاذا دق و سخن منع القروح الخبيثة من أن

تسعى فى البدن، ومنع النملة، والقروح، والبشر. - الزيتون الأخضر يابس يعقل الطبيعة، داىغ للمعدة، مقو لشهوتها، بطىء الانهضام، ردىء الغذاء - ماء الملح الذى كبس فى الزيتون اذا تمضمض به شد اللثة والأسنان المتحركة. [ صفحة ٣٩١ ] - الزيتون الأسود النضيج فانه سريع الفساد، ردىء للمعدة، غير موافق للعين. - اذا أحرق و تضمد به منع القروح الخبيثة من أن تسعى فى البدن، وقلع القروح. - هو أسرع انهضاماً من الأخضر، و اذا انهضم فى المعدة انقلب الى المرة الصفراء، ثم تعفن و صار سوداء، و لذلك صار مظلماً للعين. - هو مع نواه من جملة البخورات للربو، و أمراض الرئة.

## الزيتون فى الطب الحديث

### اشاره

يحتوى الزيتون على المواد التالية: تسلل: ١ - المواد: مواد دهنية - زيتون أسود بالنسبة درصد: ٢١ غرام - زيتون أخضر بالنسبة درصد: ١٣ / ٥ غرام تسلل: ٢ - المواد: مواد كربوهيدراتية - زيتون أسود بالنسبة درصد: ١ / ١ غرام - زيتون أخضر بالنسبة درصد: ٢ / ٨ غرام تسلل: ٣ - المواد: مواد بروتينية - زيتون أسود بالنسبة درصد: ١ / ٨ غرام - زيتون أخضر بالنسبة درصد: ١ / ٥ غرام تسلل: ٤ - المواد: كالسيوم - زيتون أسود بالنسبة درصد: ٧٧ ملغرام - زيتون أخضر بالنسبة درصد: ٩٠ ملغرام تسلل: ٥ - المواد: فوسفات - زيتون أسود بالنسبة درصد: ١٧ ملغرام - زيتون أخضر بالنسبة درصد: ١٧ ملغرام تسلل: ٦ - المواد: حديد - زيتون أسود بالنسبة درصد: ١ / ٦ - زيتون أخضر بالنسبة درصد: ٢ ملغرام تسلل: ٧ - المواد: فيتامين F - زيتون أسود بالنسبة درصد: ٦٠ ملغرام - زيتون أخضر بالنسبة درصد: ٣٠٠ ملغرام والزيتون يفيد الجسم بما يحتويه من المواد الدهنية و خاصة فيتامين (f)، و بما يولده من وحدات حرارية.

## الحالات المرضية التى يمنع فيها الزيتون

١ - زيادة معدل الكولسترول فى الدم. [ صفحة ٣٩٢ ] ٢ - تصلب الشرايين ونشاف العروق. ٣ - أمراض الكلى. ٤ - أمراض الكبد و خاصة اليرقان. ٥ - أمراض القلب. ٦ - البدانة.

## التداوى بالزيتون والزيت

### الروماتيزم

المقادير: ١ رأس ثوم ٢٠٠ غرام زيت زيتون. طريقة الاستعمال: يبرش الثوم و ينقع فى كمية من الزيت المذكور لمدة يومين أو ثلاثة أيام، و بعدها يفرك به مكان الوجع عدة مرات.

## العناية بجلد الوجه والخراجات والدمامل والبثور

يوضع عليها كمادات من الزيتون الناضج المهروس.

## لمعالجة فقر الدم والكساح عند الأطفال

يفرك الجسم بزيت الزيتون.

### سقوط الشعر

تفرك جلده الرأس بزيت الزيتون مساء لمدة عشرة أيام، و تغطي ليلا، و تغسل في الصباح.

## النقرس

تنقع كمية من زهور البابونج اليابسة في زيت الزيتون و تدفأ، ثم تنشر في الشمس أربعة أيام، ثم تفرك بها مواضع الألم.

## تشقق الأيدي والأرجل من البرد

تدهن بمزيج من زيت الزيتون والجليسرين (مقدارين متساويين).

## الامساك التشنجي

تضع حقنة من ٢٠٠ - ٤٠٠ غرام من زيت الزيتون مع نصف لتر ماء.

## تليين المعدة

يتناول ملعقة الى ملعقتين من الزيت مرة في الصباح، و مرة قبل النوم، و يمكن اضافة عصير الليمون الحامض اليه. [صفحة ٣٩٣] جاء في كتاب: (الزيتون شجرة مباركة) صفحة (١٠٠ - ٩٩): - ان المائة غرام من الزيتون الأسود تعطي ٢٠٧ كالورى. - ان المائة غرام من الزيتون الأخضر تعطي ١٤٤ كالورى. - ان الصمغ الذى يوجد على شجرة الزيتون يحد الذهن، و يصلح الأسنان المتآكلة، و يقطع السعال المزمن كيفما استعمل. - ان قشر الزيتون يستعمل فى دبع الجلود. - ان الزيتون يتكاثر بالفسائل والبذور والتطعيم. - ان الزيتون الأسود أكثر غذاء من غيره. - ان أكل الزيتون يجب أن يكون وسط الطعام لأنه يساعد على الهضم. - ان شجرة الزيتون تصير على الماء طويلا. - ان خشبها اذا أحرق لا دخان له. [صفحة ٣٩٤]

## السكر

### اشاره

معروف، قال ابن سينا فى القانون: ١ / ٣٨٩: ملين جلاء غسال، يجلو العين، يلين الصدر و يزيل خشونته، جيد للمعدة، مفتح للسدد، و يجلو البلغم عن المعدة. و قال الرازى: هو معتدل الحر لطيف، جلاء صالح للصدر والرئة، ملين لهما، مخرج لما فيهما، جيد لخشونة المثانة، موافق للمحرورين والمبرودين لاعتداله. راجع القانون: ١ / ٣٨٩، المنصورى فى الطب: ١٥٦، الجامع: ٣ / ٢٢. عن موسى بن بكر قال: كان أبو الحسن الأول عليه السلام كثيرا ما يأكل السكر عند النوم. [٢٣٧]. ٢. - مكارم الأخلاق: عن على بن يقطين قال: سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: من أخذ سكرتين [٢٣٨] عند النوم كان شفاء من كل داء الا السام [٢٣٩]. عنه عليه السلام قال: لو أن رجلا عنده ألف درهم فاشتهرى بها سكرًا لم يكن مسرفًا. و عنه عليه السلام أيضا قال: تأخذ للحمي وزن عشرة دراهم سكرًا بماء بارد على الريق. [٢٤٠]. باسناده الى الامام الكاظم عليه السلام قال: أكل رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم البطيخ بالسكر. [٢٤١]. [صفحة ٣٩٥] عن المحاسن، عن أبي حمزة، قال: بعثت الى أبي الحسن عليه السلام بقصعة فيها خشتيج، ثم دخلت عليه فوجدت القصعة موضوعة بين يديه، وقد دعا بقصعة فدق فيها سكرًا، فقال لى: ... كل فانك ستجده طيبًا. [٢٤٢]. عن طب الأئمة، باسناده الى الرضا عليه السلام قال، سمعت موسى بن جعفر عليه السلام وقد اشتكى فجاءه المترفعون بالأدوية - يعنى الأطباء - فجعلوا يصفون له العجائب، فقال: أين يذهب بكم؟! اقتصروا على سيد هذه الأدوية، الهليلج والرازيانج والسكر. [٢٤٣].

## السكر في طب أهل البيت

### إشاره

١ - عن الرضا عليه السلام - أو قال بعض أصحابنا عن الرضا عليه السلام - قال: «السكر الطبرزد يأكل البلغم أكلاً». ٢ - عن أبي عبد الله عليه السلام قال: شكا اليه رجل الوباء؟ فقال له: «و أين أنت عن الطيب المبارك؟». قال: قلت: و ما الطيب المبارك؟ فقال: «سليمانيكم هذا». ٣ - عن الحسن بن علي بن النعمان، عن بعض أصحابنا، قال: شكوت الى أبي عبد الله عليه السلام الوجل فقال لي: «إذا آويت الى فراشك فكل سكرتين». قال: ففعلت ذلك فبرئت و أخبرت بعض المتطببين و كان أفره أهل بلادنا، فقال: من أين عرف أبو عبد الله عليه السلام هذا؟ هذا من مخزون علمنا؟ أما انه صاحب كتب فينبغي أن يكون أصابه في بعض كتبه! [صفحة ٣٩٦] ٤ - عن محمد بن أحمد الأزدي، عن بعض أصحابنا، رفعه قال: شكا رجل الى أبي عبد الله عليه السلام فقال: اني رجل شاك؟ فقال: «أين هو عن المبارك؟» فقلت: جعلت فداك؟ و ما المبارك؟ قال: «السكر». قلت: أي السكر جعلت فداك؟ قال: «سليمانيكم هذا». ٥ - قال أبو عبد الله عليه السلام: «لئن كان الجبن يضر من كل شيء و لا ينفع، فان السكر ينفع من كل شيء، و لا يضر من شيء». ٦ - عن ابن أذينة شكى رجل الى أبي عبد الله عليه السلام السعال وأنا حاضر، فقال له: «خذ في راحتك شيئاً من كاشم، و مثله من سكر فاستفه يوماً أو يومين». قال ابن أذينة: فلقيت الرجل بعد ذلك فقال: ما فعلته الا مرة حتى ذهب. ٧ - عن الصادق عليه السلام قال: «ليس شيء أحب الي من السكر». ٨ - عن الصادق عليه السلام قال: «لو أن رجلاً عنده ألف درهم فاشترى بها سكرًا لم يكن مسرفاً». ٩ - عنه عليه السلام قال: «تأخذ للحمى وزن عشرة دراهم سكرًا بماء بارد على الريق». ١٠ - عنه عليه السلام قال: «ثلاثة لا تضر كثيراً من الناس: العنب الرازقي، و قصب السكر، و التفاح».

### اضرار السكر الصناعي

هذا رأى الطب الحديث اجمالاً- أى كمادة طبيعية موجودة فى الفواكه و فى بعض الخضراوات و غيرها، وليس كمادة قائمة بذاتها دخلت عليها أعمال تنقية و تصفية و جردتها من العناصر الكثيرة المفيدة، ثم جاءت الصناعة، فأدخلت عليها من أساليب التجميل والتحسين و أساليب الاغراء ما جعلها محبوبه الصغير والكبير. والمادة المطلوبة والمرغوبة التي تجذب الانسان الى تناول مقدار يومى منه أكثر مما تتطلبه مصلحه جسمه و سلامه أعضائه، فتحولت النتيجة الى عكس الغايه من وجود السكر و الفائدة من استعماله. [صفحة ٣٩٧] ان الافراط الفظيع فى تناول (السكر الصناعي) قد لفت أنظار الكثيرين من الأطباء و علماء التغذية الى اجراء أبحاث واسعة دقيقة فى هذا الموضوع و ظهرت لبعضهم مساوىء فظيعة نتجت عن تناول (السكر الصناعي و المواد المصنوعة به) بافراط و شراهة فأخذوا يشنون حملات واسعة على السكر فى الكتب و الصحف و الاذاعات و المحاضرات يظهر فيها الخطر الداهم و يحذرون من التمدادى فيه، و نورد - على سبيل المثال - بعض الأقوال التي أذيعت عن أضرار السكر: يقول الدكتور «غاستون دورفيل»: ان السكر هو أحد الأغذية المهلكة لأجسادنا، وقد لوحظ أن كثيرا من أحوال الأرق لا سبب لها سوى الافراط فى تناول السكر، و ذلك لأن السكر أقوى الأغذية الاحتراقية، و هو يعطى ميلا شديدا للعمل، فكيف يمكن النوم مع هذا الميل؟! ان السكر الصناعي علاج كالعلاجات يضر و ينفع، فهو نافع لذوى الأعمال الجسدية كالزراع و الصناع و ضار لذوى الحياه الجلوسية كالمؤلفين و السياسيين، فلا يجوز لهم أن يتناولوا منه أكثر من قطعتين فى اليوم. وقال باحث آخر: لقد أعطى السكر وحده لكلا، فحصلت لها اضطرابات عظيمة (هزات) و زاد بولها و نقصت قواها و تقرحت قرنيها الشفافة ثم انتقبت و سالت أخلاط العين منها ثم ماتت بعد شهر، وهو يقتل الحيوانات ذوات

الدم البارد، كالضفادع و نحوها - ولو بالوضع - من الظاهر. [٢٤٤].

## السكر مصيبة كبرى

و كتب عنه الطبيب الفرنسي «هنرى بيرتريه» مقالا هاما فى مجلة «صحتك» الفرنسية قال فيه: ان السكر «الصناعى» هو احدى المصائب الكبرى التى جاءتنا بها المدينة الحديثة لتبعدنا عن الطبيعة و منتجاتها. و اذا كان تجار السكاكر قد تمكنوا بفضل تفننهم فى صنع السكاكر و اغراء الناس - و خاصة الأطفال - بالاقبال عليها فكم يجدر بالأطباء أن يقفوا أمام هذا الخطر المحقق بصحة الشعب - على اختلاف طبقاته - من جراء اندفاعه الأعمى [صفحة ٣٩٨] فى تناول السكر أكثر من أى مادة غذائية أخرى. لقد تأكدنا طيبا أن للسكر الصناعى أسوأ التأثير فى الجسم ابشرى، فهو يحدث لمتناوليه بكثرة. ١ - تورما مصحوبا باضطرابات هضمية. ٢ - هزالا - للأطفال و أحيانا أكزيما. ٣ - تسوسا فى الأسنان (و يلاحظ ذلك خاصة لدى عمال السكاكر والمربيات). ٤ - مرض السكر. ٥ - تخميرات كحولية فى الأمعاء. ٦ - اضطرابات فى الكبد. ٧ - متاعب واضحة للقلب والكلى والبنكرياس. ومع ذلك كله فهل نستطيع الامتناع عن تناول السكر الصناعى؟ ونفرض على أنفسنا نظاما قاسيا ضده؟ كلا ان هذا ليس بالامكان، ولا يكفى الامتناع عن السكر للحصول على الصحة، لأن هناك من المواد - التى لا نمتنع عنها - مفعولا يشبهه من بعض النواحي مفعول السكر. و على هذا فان الطريقة الصحية الصحيحة هى الاكتفاء بأقل قدر ممكن من السكر والمواد التى تصنع منه، والاستعاضة عنه بالسكر الطبيعى الذى يحصل عليه الجسم من الفواكه، و بذلك تجنب أنفسنا و أطفالنا أكبر قدر ممكن من أضرار السكر. [٢٤٥].

## شر السكريات

ويقول الباحث الانكليزى الشهير الدكتور «دونى بوركيت»: لقد لاحظنا زيادة عدد الاصابات بسرطان المعى المستقيم فى البلدان الغربية، و تبين لنا أن السبب هو تناول الأغذية الغنية بهيدرات الكربون و فى مقدمتها، السكر الأبيض والدقيق الأبيض. و فى الولايات المتحدة زادت هذه الحالات بنسبة ٢٥ درصد بين سنة ١٩٠٩ و سنة ١٩٦٩ م للسبب نفسه، و كذلك الحال فى اليابان، بينما الحالة تختلف فى المناطق الأفريقية التى تأكل هذه المواد بحالتها الطبيعية. [صفحة ٣٩٩] و نورد - أخيرا - بعض ما يردده المختص العالمى فى الغذاء، و أستاذ التغذية فى جامعة لندن الدكتور «جون يودكن» حامل لواء الحملة العنيفة اليوم على السكر: «ان الشر كل الشر يتأتى من السكريات» و ينعى السكر «بالقاتل الحلو الأبيض» و يتمنى لو يستطيع منع بيع السكر و مشتقاته لينفذ البشرية من أخطر الأمراض و فى طليعتها: مرض القلب. و يقول: ان الافراط فى تناول السكريات يؤدى الى تشحم الكبد و تضخم الكليتين والموت المبكر. و يؤكد - هو و أتباعه - وجود علاقة بين السكريات و بعض أنواع السرطان (سرطان الثدي والدم والشرج، و بين السكر والقرس وداء المفاصل و تسويس الأسنان و بعض الأمراض الجلدية والعينية). [٢٤٦].

## رأى جماعة «الطب الطبيعى»

اننا نحصل على السكر - فى حالته الطبيعية - من الفواكه والعسل و نحصل على السكر المركز - من الشمندر و قصب السكر والحليب والنشا وغيرها والغاية من تناول السكر فى غذائنا: هو الحصول على مادة حيوية بانية و منشطة لعضلات جسمنا والفارق بين نوعى السكر هو أن السكر الطبيعى يتمثل فى جسمنا بوساطة أجهزة الجسم نفسه، و يهضم بسرعة و يحقق الغاية المرجوة منه بلا تعب و لا أذى، بينما «السكر المركز» يدخل الجسم، فيهرق أجهزته ليتحول الى مادة تستفيد منها الخلايا المحتاجة اليه. السكر الأول يفيد و لا يرهق و لا يؤذى، والسكر الثانى يفيد ولكنه يرهق الكبد والبنكرياس، و يهيج أعشيه المعدة والجهاز العصبى، و يزيد فى اضطرابها و

يسبب الأرق، ويزيد ضربات القلب، ويزيل سنخ «رباط» الأسنان و يعدها للنخر والحفر، و يسبب النفخة في الأمعاء والامساك. هذه هي الفوارق بين نوعي السكر ولو أن السكر المركز يؤخذ بتعقل و ينأى به الناس عن الافراط لكانت فيه بعض مزايا السكر الطبيعي ولكن سهولة الحصول عليه. و اغراءات صنعه و أنواعها جعلت الانسان يتناوله بشراهة و لا يستطيع كبح [صفحة ٤٠٠] جماع رغبته فيه، و هذا ما حمل أنصار السكر الطبيعي على شن حملاتهم على «السكر المركز المصنوع» ليحملوا الناس على الاقتصاد في تناوله و استبداله بالسكر الطبيعي و لا يدري أحد لمن تكون الغلبة. [٢٤٧].

## كيف نتناول السكر

و مما يذكر أن جماعة «الطب الطبيعي» ينشطون و يكثرون اليوم، و هؤلاء معتدلون في نشر آرائهم متسامحون في بعض الحالات: منها مسألة السكر - مثلا - فهم يقولون: اذا كان لابد من تناول السكر الصناعي - فلا تقضموه أبدا ولا تلتهموه بشراهة و انما أذبيوه بالماء في مشروباتكم و اخلطوه مع طعامكم بالحليب أو الطحين و غيره فهذا يخفف تركيزه و يسهل هضمه و ينصحون بغسل الفم جيدا بعد تناول كل مادة فيها سكر، و لا يسمح للطفل بالنوم و قطعة من السكر و مصنوعاته في فمه. و يقولون: ليس من فارق كبير - من الوجهة الغذائية - بين السكر الأبيض والأسمر، و انما الأسمر أسرع هضما و أكثر تليينا للمعدة، و يقولون: ان متوسط ما يحتاج اليه جسم الانسان البالغ السليم من السكر يوميا يتراوح بين ٦٠ - ٥٠ غراما يجمعها من كل المواد التي يأكلها (كالخبز، والفواكه والخضراوات، والمشروبات و غيرها). و الطفل ترفع حاجته من السكر الى ١٠٠ غرام يوميا، و ما زاد عن هذه النسب يكون في الضرر بل - في كثير من الحالات - الخطر - و خلاصة ما يقال في هذا الصدد: ان السكر مادة غذائية جيدة و لا يستغنى عنها ولكن يجب ألا نسيء استعمالها. [٢٤٨]. [صفحة ٤٠١]

## السكنجين

### اشاره

شراب معروف، معرب: سرکه و انگين، أي خل و محلول السكر المكثف المسمى في العراق (شيرة) و في سوريا و لبنان (قطر)، و تعنى الحامض و الحلو. قال الرازي في المنصوري: ١٣١: السكنجين: بارد، يطفىء الحرارة الصفراوية و الدم، و يكسر العطش اذا لم يكن مفرط الحلاوة، يقطع البلغم، و يلطف، و يجلو، و يفتح السدد. و يدر البول الا- أنه يحسن الحلق و خاصة اذا كان حامضا. عن جعفر بن أحمد المكفوف، قال: كتب اليه. يعنى أبا الحسن الأول عليه السلام: أسأله عن السكنجين، و الجلاب، و رب التوت، و رب التفاح، و رب السفرجل، و رب الرمان: فكتب: حلال. [٢٤٩]. عن جعفر بن أحمد المكفوف قال: كتبت الى أبي الحسن الأول عليه السلام أسأله عن أشربة تكون قبلنا: السكنجين، و الجلاب، و رب التوت، و رب الرمان، و رب السفرجل، و رب التفاح، اذا كان الذي يبيعه غير عارف، و هي تباع في أسواقنا. فكتب: جائز، لا بأس بها. [٢٥٠].

## السكنجين في الطب القديم

قال الرازي: ان هذه الأشربة أحدها السكنجين، و هو المخصوص بكثرة [صفحة ٤٠٢] الاستعمال، و هو شراب كثير المنافع جدا، و له أيضا مضار في بعض الأبدان و الأحوال. فلذلك صار الأجود أن نذكر هذه المضار و أوقاتها ليجتنب عندها. فمن منافع السكنجين: أنه يطفىء الصفراء اذا شرب بالثلج، و يقطع ما في المعدة و الأمعاء من بلغم فيندفع الى أسفل و ينقى بذلك، و يبرد الكبد الملتهبة و يفتح سددها، و لا- سيما اذا كان متخذنا بالأصول و البزور. الا أن البزورى منه لا يبلغ في التطفئة مبلغ الساذج، و لذلك البزورى أوفق لمن



قصد تفتيح السدد. والساذج أوفق لمن أراد التطفئة و تبريد الكبد. فان اتخذ بأصول الهندبا و بزره ورش عليه في الطبخ شىء من الماء ورد، كان شرابا نافعا عجيبا للمحرورين و أصحاب السدد. الا أنه ليس بجيد للمعدة، و لا للعصب، و لا للأرحام، و لا للصدر، و لا للرئة، اللهم الا لأصحاب الربو، و لا لسحج الأمعاء أيضا، و يسقط شهوة الباه. فلذلك ينبغي أن يحذر أصحاب المعد الضعيفة الباردة، و البطون المنطقه، و الصدور الخشنه، أعنى عند النزلة و الزكام و السعال اليابس الذى لا يحتاج أن يقلع معه شىء من الصدر، و عند تقلب النفس، لأنه يزيد في الغثى. و أصحاب الرعشه، و ضعف العصب، و أوجاع الأرحام، فيجب أن يحذروه. و متى كان أحض كان أضر بالعصب و الأعضاء العصبية، كالمعدة و الأمعاء و الأرحام، و عند تقطير البول و ذربه، لأنه يزيد في ذلك و يضر بالمثانة اضرارا شديدا. [صفحة ٤٠٣]

## السمك

### اشاره

عن ابراهيم بن عبد الحميد قال: سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: عليكم بالسمك فانه ان أكلته بغير خبز أجزأك، و ان أكلته بخبز أمرأك. [٢٥١]. عن موسى بن بكر القصير، عن أبي الحسن عليه السلام: السمك الطرى يذيب الجسد. [٢٥٢]. عن موسى بن بكر، عن أبي الحسن عليه السلام قال: السمك الطرى يذيب شحمة العين. [٢٥٣].

### السمك في طب أهل البيت

١ - عن سعيد بن جناح، عن مولى لأبى عبدالله عليه السلام، قال: دعا بتمر فأكله، ثم قال: «ما بى شهوة، ولكنى أكلت سمكا». ثم قال: «من بات و فى جوفه سمك، لم يتبعه بتمر أو عسل، لم يزل عرق الفالج يضرب عليه حتى يصبح». ٢ - قال أبو عبدالله عليه السلام: «إذا أكلت فاشرب عليه الماء». [صفحة ٤٠٤] ٣ - عن الحميرى. هو أبو العباس عبدالله بن جعفر الحميرى، شيخ القميين و وجههم، ثقة من أصحاب أبى محمد العسكري عليه السلام، صاحب قرب الاسناد. قدم الكوفة و سمع أهلها منه فأكثره، و صنف كتبا كثيرا. قال: كتبت الى أبى محمد عليه السلام أشكو اليه: أن بى دما صفراء، فاذا أحتجمت هاجت الصفراء، و اذا أخذت الحجامه أضر بى الدم، فما ترى فى ذلك؟ فكتب عليه السلام الى: «احتجم و كل على أثر الحجامه سمكا طريا». فأعدت عليه المسألة؟ فكتب الى: «احتجم و كل على أثر الحجامه سمكا طريا بماء و ملح». فاستعملت ذلك، فكنت فى عافية و صار ذلك غذائى. ٤ - عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «السمك يذيب شحمة العين». ٥ - قال الباقر عليه السلام: «ان هذا السمك لردىء لغشاوة العين، و ان هذا اللحم الطرى ينبت اللحم». ٦ - قال أبى عبدالله عليه السلام قال: «الحف مصححة للبصر». ٧ - قال أمير المؤمنين عليه السلام: «لا تديموا أكل السمك فانه يذيب الجسد فى الشتاء، و يسخن الكليتين و يدفع البرد». ٨ - قال الصادق عليه السلام: «و أما السمك فان لم يكن له قشر فلا تأكله، و أما الطير فما لم يكن له قارضة فلا تأكله». ٩ - عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «السمك الطرى يذهب بمخ العين». و فى حديث آخر: «يذبل الجسد». ١٠ - قال الباقر عليه السلام: ان هذا السمك لردىء لغشاوة العين، و ان هذا اللحم الطرى ينبت اللحم».

### منتجات البحر

#### التعريف بها

تعتبر منتجات البحار، مع الأرز، من أهم الأغذية و الأكثر استعمالا من قبل الانسان، لأنها تحوى البروتين الكامل و السهل الهضم. و أهم الفيتامينات فيها هى: B٣ البيوتين B٦, B١٢, D, E و الأخيران فى السمك الأكثر دسما. [صفحة ٤٠٥] أما المعادن الأساسية التى

يحيوها فهي: اليود، الفلور، السيلينيوم، الزنك، البوتاسيوم، الفوسفور والحديد. قديما كان الناس يعتمدون قاعدة ممتازة في غذائهم الصحي: «القطاعة»، يوم الجمعة «On faisait maigre le vendredi». هذه العادة الدينية أصلا، كانت فائدتها الصحية كبيرة جدا، حيث كان الناس مجبرين على أكل الأسماك مرة على الأقل في الأسبوع كل نهار جمعة، ولا يخفى ما للسمك من فوائد صحية في الحفاظ على صحة الدماغ والقلب والشرايين. و مع زوال عادة القطاعة والصوم يوم الجمعة، و مع وجود الأسماك كل يوم في كل مكان، و بوجود وسائل التبريد، كان من الضروري والصحي اعتماد أكل السمك ليس مرة في الأسبوع فقط بل ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل اذا أمكن. لأن منتجات البحر كما رأينا غنية بالبروتين الكامل الجيد والفيتامينات والمعادن الأساسية. و مع الأسف نجد بحارنا و أنهارنا في هذه الأيام ملوثة بنسب مختلفة و كبيرة تهدد الثروة السمكية، و بالتالي سيكون لها تأثير سيء و مضر جدا على الصحة العامة، و تأثير عكسي على طول عمر الانسان. من هنا كانت الحاجة ماسة الى الحفاظ على البحار والأنهار من التلوث، حتى اذا تعبت الأرض و أصبحت مواردها لا تكفي لتغذية أبنائها، كانت البحار والأنهار البديل عنها بثروتها الغذائية والصحية.

### تصنيف الأسماك

تصنف الأسماك وفقا لمعدل الدهون التي تحويها وهي: ١ - السمك دون دسم (Maigre): يكون معدل الدهون فيه لا يتجاوز ٢ درصد و يشار اليه بأحرف M.G (مواد دهنية). و أهمها: اللقص Morue و Aiglefin و Goberge و Sole و Dore و ... Brochet و يعطى بين ٧٥ الى ١٢٥ حرارية في مئة غرام. ٢ - السمك نصف دسم Mi - Gras: تكون نسبة الدسم فيه من ٢ درصد الى ١٠ درصد و أهمها: الطون Eperlan و Fletan... و يعطى من ١٢٥ الى ١٥٠ حرارية في مئة غرام. [صفحة ٤٠٦] ٣ - السمك الدسم أو المدهن Gras: تكون نسبة الدسم فيه أكثر من ١٠ درصد و أهمها: السردين: السومون، الترويت البحري، Maquereau و Hareng... و يعطى أكثر من ١٥٠ حرارية في مئة غرام. و أكثر الأسماك دسما هي أقل دسما من اللحوم الخفيفة (Maigre) التي تحوى بين ١٠ و ١٧ درصد دهون. أما اللحم المفروم و نصف دسم فانه يحوى حوالى ٢٣ درصد دهون، و اللحم العادى حوالى ٣٠ درصد. و نلفت النظر الى أن الدهون فى الأسماك هي متعددة عدم الاشباع و هي تشكل قسما من مجموعة أوميغا ٣ (Omega ٣) التي تحوى: - زيت السمك. - حامض لينوليك، الموجود أيضا فى الكتان (Lin) والصويا.

### قيمتها الغذائية و محتوياتها

ان الأسماك تعتبر مصدرا ممتازا للبروتين الكامل الجيد، الذى تتراوح نسبته من ١٥ درصد الى ٢٠ درصد و يتفوق به على جميع أنواع اللحوم. و بروتين السمك أسهل هضما من بروتين اللحوم، و مواده الدهنية فى غالبيتها حوامض و جيدة و متعددة عدم الاشباع (Mono et polyinsaturees) و ليست أبدا حوامض مشبعة (Saturees) كما فى اللحوم، و الحوامض المشبعة هي المسؤولة عن رفع معدل الكولسترول فى الدم، والذى يعتبر أهم سبب لنشاف العروق والشرايين و مختلف أمراض القلب - فاجتنبه. و معدل الحوامض الدهنية فى الأسماك يراوح بين ١ و ٢ درصد. أما فى سمك الطون فترتفع النسبة الى ١٠ درصد و هذا ممتاز للصحة. و نسبة اليود فى دهنيات السمك تساهم فى امتصاص دهونه و هضمها و الحرايات التي تعطيها الأسماك كبيرة و مختلفة الكمية و تصل فى الطون مثلا- الى حوالى ٢٠٧ حراريات (Calories)، بينما مئة غرام لحم لا تعطى أكثر من ١٧٠ حرارية. [صفحة ٤٠٧] و جميع أنواع الأسماك غنية بالفوسفور، و تتراوح النسبة بين ٢٣٠ الى ٢٤٠ ملغ فى المئة غرام، و ترتفع هذه النسبة فى سمك الطون لتصل الى ٧٥٠ ملغ، و الى حوالى ٥٦٠ ملغ فى سمك اللقص (Morue). و الأسماك غنية أيضا فى بعض الأملاح المعدنية و الفيتامينات خاصة: الفوسفور، اليود، الفلور، النحاس، و فيتامين A و E و D و المانيزيوم والحديد والزنك والسيلانيوم و فيتامينات مجموعة B الهامة. أما

الأسماك المدهنة فهي مصدر جيد جدا لفيتامين D المفقود عند الحيوانات الأرضية. والكالسيوم الموجود في السمك، اذا أكلناه مع الحسك الذي يحويه يكتفه أكثر، خاصة في السمك المعلب (En conserve) كالسومون (Saumon) والسردين - فهو أكثر بخمس مرات منه في نفس الكمية من اللحوم. و هو معادل للكالسيوم الموجود في اللبن بنفس الوزن. لكن السمك لا يحتوي أبدا فيتامين C. و غنى السمك بالفسفور يجعله علاجا و غذاء مهما جدا لتقوية الذاكرة، و بصورة عامة، غذاء مقويا للدماغ، اذا مهم جدا للأولاد والمسنين والمفكرين. والسمك أقل احتواء للكولسترول من اللحوم، لفقده بالدهون المشبعة التي تؤثر على رفع معدل الكولسترول في الدم. ان ثمار البحر تحتوي على حامض أوميغا ٣ (Omega ٣) الذي يساعد بالحماية من أمراض القلب والشرايين، و يخفض معدل الكولسترول والتريغليسيريد في الدم. لذا ينصح بأكل السمك مرتين أو ثلاثا في الأسبوع، والذهاب مشيا لشرائه، فتكون الافادة للقلب مزدوجة. و يمكن الاستعاضة عن السمك الطازج، الغالي الثمن عندنا، بالطن والسومون المعلب والمكبوس في الماء لا الزيت، و له نفس الفائدة.

### ملاحظة

لا تأكل سوى القليل من السمك النيء (Sushi) الياباني، بسبب تلوث البحار والأنهار. [صفحة ٤٠٨] و عندما تأكل السمك، انزع الجلد و طبقة الدهون والقسم البنى في الداخل، لأنها خزان لجمع التلوثات كلها.

### خواص ثمار البحر

قيمتها الغذائية ومحتواها: هذه المنتجات البحرية، و تسمى ثماء البحر، هي مصدر ممتاز للبروتين والفيتامينات (نياسين و فيتامين D)، و الأملاح المعدنية (خاصة الزنك والنحاس)، و فقيرة بالدهون. - أمات القريدس فهو أغناها بالكولسترول، خاصة اذا كان معلبا تتضاعف الكمية انتبه. - ال Homard: غنى بالبوتاسيوم، الزنك والنياسين. - الكراب Crade: غنى بفيتامين B١٢، النحاس، الزنك والنياسين. - ال Langoustine: غنى بالكالسيوم، الفوسفور والحديد. - ال langouste غنى بالنياسين، الزنك و فيتامين B١٢. محتويات المنتجات البحرية الغذائية (في ١٠٠ غرام) المحتويات: ماء - قريدس: ٧٦ درصد - Homard: ٧٧ درصد - المحتويات: بروتين - قريدس: ٢٠ غرام - Homard: ١٩ غرام - Carbe: ١٨ غرام - Langoustine: ١٧ غرام - Langouste: ٢١ غرام المحتويات: دهون - قريدس: ٢ غرام - Homard: ١ غرام - Carbe: ١ غرام - Langoustine: ٢ غرام - Langouste: ٢ غرام المحتويات: سكريات - قريدس: ٩ / ٠ غرام - Homard: صفر - Carbe: صفر - ٥ / ٠ Langoustine: صفر - ٢ / ٤ Langouste: غرام المحتويات: كولسترول - قريدس: ٥٣ غرام - Homard: ٩٥ ملغ - Carbe: ٦٠ ملغ - Langoustine: صفر - ٧٠ Langouste: ملغ المحتويات: حراريات - Langoustine: ١١٢ cal - Langouste: صفر - ٦٠ Carbe: ملغ - Homard: ٥ - Cal ١٠٦ و هكذا نرى أن الكراب هو أفضلها من حيث المواد الغذائية و نسبة الكولسترول والحراريات. [صفحة ٤٠٩]

### المفعول الجيد لزيت السمك

١ - يمنع تكون الجلطة الدموية (٢). (Caillots) - يقي من مضاعفات القلب والشرايين عندما تجتمع مع السكرى في الدم. ٣ - يمنع زيادة الكولسترول و ترسبه بالشرايين، و تجلط الدم. ٤ - يخفض معدل التريغليسيريد و L.D.١ في الدم، و يرفع معدل الكولسترول الجيد ٥ H.D.L. - يساعد في تخفيض ضغط الدم و عدم تصلب الشرايين. ٦ - يحسن كل أشكال وجع الرأس الحاد

(Migraines) والتهاب المفاصل (Arthritis) والبورياسيس (٧). (Psoriasis - الأسماك التي تحوى زيت السمك هي الأسماك الدسمة (Gras) كالطون والسومون وغيرها. [صفحة ٤١٠])

### الريثا (نوع من السمك)

هو ضرب من السمك له فلس لطيف مجمع البحرين: ٢ / ٢٥٤. وقال الرازى فى المنصورى فى الطب: ١٤٩ الرباء: حارة مشهية للطعام، منقية للمعدة، و تهيج الباه. قال ابن ماسويه: تنفع المعدة و تجفف ما فيها من الرطوبة، و لا سيما اذا أكلت بالصعتر والشونيز والكرفس والسداب مهيجة للباه، الجامع: ٢ / ١٣٥. و حكاه ابن سينا فى القانون: ١ / ٤٣٣ عنه و أضاف: نعم العون على الباه. عن جعفر بن يحيى الأحول، عن بعض اصحابه قال: شهدت أباالحسن موسى عليه السلام يأكل مع جماعة، فأتى بسكرجات فمد يده الى سكرجة [٢٥٤] فيها ريثا، فأكل منها، فقال بعضهم: جعلت فداك، أردت أن أسألك عنها وقد رأيتك أكلتها. فقال: لا بأس بأكلها. [٢٥٥]. عن الفضل بن يونس قال: تغدى ابوالحسن عليه السلام عندى بمنى، و معه محمد بن زيد، فأتيا بسكرجات و فيها الريثا، فقال له محمد بن زيد: هذا الريثا! قال: فأخذ لقمه فغمسها فيه ثم أكلها. [٢٥٦]. عن يونس عن عبدالرحمان، عن أبى الحسن عليه السلام، فى حديث [صفحة ٤١١] تقدم صدره فى باب الاربيان: قال: قلت: قد روى بعض مواليك فى أكل الريثا؟! قال: فقال: لا بأس [٢٥٧]. [صفحة ٤١٢]

### الاربيان (نوع من السمك هو الجبرى).

#### اشاره

و يسمى أيضا: الروبيان. وفى مصر: الجبرى. و فى ايران: ميكو. و قيمته الغذائية كالسمك، و يمتاز عن اللحم بكثرة الفوسفور واليود، و هما عنصران عظيما الفائدة للشبان، والاكثر منه يضر الكهول، و هو يزيد المنى والباه، و يسخن الكلى و الأرحام فيعين على سرعة الحبل. راجع القانون: ١ / ٤٣٢، المنصورى: ١٥١ و ٦٧٥، الجامع لمفردات الأدوية: ٢ / ١٤٦، حياء الحيوان: ١ / ٥٢٨، احياء التذكرة: ٧٩ و ٣٢٨. عن يونس بن عبدالرحمان، عن أبى الحسن عليه السلام، قال: قلت له: جعلت فداك، ما تقول فى أكل الاربيان؟ قال: فقال لى: لا بأس بذلك. والاربيان: ضرب من السمك. [٢٥٨].

### الروبيان فى الطب القديم

قال الرازى: و أما الروبيان فعسر الهضم، ردىء للمعدة، مغث. فلذلك ينبغى أن يصلح بالخل والمرى والكرويا، و يؤخذ بعده شىء من أقراص العود و جوارشن السفرجل الغير المسهل. و من كان محرورا جا فليشرب عليه رب الرمان المتخذ بنعنع. وله أن يزيد فى الباه، و يسخن الكلى والأرحام، و يعين على سرعة الحبل. لكنه فى هذه الأحوال لا ينبغى أن يتخذ بالخل، بل يسلق سلقا بليغا، ثم يتخذ منه عجة بدهن الجوز و صفرة البيض، و يجعل معه شىء من البصل والكراث. [صفحة ٤١٣] قال: ماسرجويه: انه حار رطب باعتدال أن يملح. اذا ملح و عتق يولد سوداء و حكة رديئة. قال «جالينوس»: انه يحلل الأورام الصلبة. أعضاء الغذاء: يغذو غذاء صالحا. أعضاء النفس: يزيد فى المنى، و يزيد فى الباه، و يلين البطن، و يستفرغ حب القرع. [صفحة ٤١٤]

#### السمن

#### اشاره

قال الرازى فى المنصورى فى الطب: مرخ للمعدة، ملين للصلايات اذا ضمدت به، نافع من نهش الأفاعى والسموم الحارة الحريفة، و يهيج ادمانه الأمراض البلغمية، و هو أقوى الأدهان و اغذاها كلها. و راجع فردوس الحكمة: ٤٤٤ والقانون: ١ / ٣٩٠ والجامع لمفردات الأدوية: ٣ / ٣٥. الجعفرىات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن على بن أبى طالب عليه السلام قال: من أكل لقمة سمينة نزل مثلها من الداء من جسده، والسمن ما دخل الخوف مثله. [٢٥٩]. عن الجعفرىات و فيه: لحم البقر داء، و سمونها شفاء. [٢٦٠]. عن المسائل باسناده عن على بن جعفر قال: سألته عن الخبز يطين بالسمن. قال: لا بأس. [٢٦١]. عن طب الأئمة، و فيه: شكى اليه رجل من اوليائه وجع الطحال... فقال، اشتر بقطعة فضة كراثا، واقله قليلا جيدا بسمن عربى، و اطعم من به هذا الوجع ثلاثة أيام، اذا فعل ذلك برىء ان شاء الله تعالى. [٢٦٢]. [صفحة ٤١٥]

### السمن فى طب أهل البيت

١ - عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «اذا بلغ الرجل خمسين سنة فلا يبيتن و فى جوفه شىء من السمن». ٢ - عن حماد بن عثمان، قال: كنت عند أبى عبدالله عليه السلام، فكلمه شيخ من أهل العراق، فقال: «ما لى أرى كلامك متغيرا؟» فقال: سقطت مقادير فمى فنقص كلامى... الى أن قال: فقال: «عليك بالثريد، فانه صالح، و اجتنب السمن، فانه لا يلائم الشيخ». ٣ - عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «السمن ما أدخل جوفاً مثله، و انى لأكرهه للشيخ». ٤ - عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «نعم الادام السمن». ٥ - قال أمير المؤمنين عليه السلام: سمون البقر شفاء». ٦ - قال أمير المؤمنين: «السمن دواء، و هو فى الصيف خير منه فى الشتاء، و ما دخل جوفاً مثله». ٧ - عن على عليه السلام قال: «سمن البقر دواء». ٨ - عن أبى الجارود، قال: سألتنا أباجعفر عليه السلام عن اللحم والسمن يخطان جميعاً؟ قال: «كل و أطعمنى». ٩ - عن على عليه السلام: «ان رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم بعث أبارافع يتلقى جعفر بن أبى طالب، فأعطاه على حثيا [٢٦٣] وعكة سمن و قال له: انى أعلم بجعفر، أنه ان علم ثراه مرة واحدة ثم أطعمه، فادفع هذا السمن الى أسماء بنت عميس، تدهن به بنى أخى من صفر البحر، و تطعمهم من الحثى». رواه أبو العباس مولى آل جعفر بن أبى طالب، عن اسماعيل بن عبدالله بن جعفر. [صفحة ٤١٦]

### خصائص السمن البلدى والنباتى

تجنح أكثر المطاعم و مطابخ الحلويات الى استعمال الدهن الحيوانى أو اليه الضأن بعد تسبيحها و دهن الكرش «أى الشحم» فى صنع الأطعمة و جعلها دسمة. و لا تختلف هذه المواد الدسمة (الشحميات) فى تركيبها عن السمن البلدى الا بزيادة بعض العناصر الدسمة الموجودة فى بنيتها. فالشحم غنى بالشمعين، لذلك يكون قوامه صلبا وهضمه عسيرا نسبة الى اليه الضأن التى تحوى الشمعين بنسبة أقل مما هى فى الشحم. و لذا فاليه الضأن أسهل هضمًا من الشحم. والسمن البلدى أسهل هضمًا من اليه الضأن. و أخيرا فالزبدة أخف المواد الدهنية الحيوانية ثقلا على المعدة. و يوما بعد يوم، يزداد الاقبال على السمن النباتى فى بلادنا، بعد أن كان هذا الاقبال مقتصرًا على البلاد الأوروبية. و لذلك أسباب عدة، منها انخفاض ثمن السمن النباتى عن ثمن السمن الحيوانى البلدى انخفاضًا كبيرًا و منها اهتمام الناس بالمحافظة على صحتهم ازاء الأضرار التى ظن أن السمن الطبيعى يسببها؛ و منها انتشار صنع الحلويات والمعجنات على الطرق الأجنبية التى تجعلها تنتج أكثر بالسمن النباتى والسمن الاصطناعى (مرجرين). فما هو هذا السمن الاصطناعى، والنباتى؟ هناك نوعان منه، أولهما يعتمد على الدهن الحيوانى اعتمادًا كليًا، و ذلك باستخراج هذا الدهن من العجول و تعريضه لسلسلة من العمليات الهادفة الى تثقيب الدهن بعد تسخينه و ضغطه ثم اضافته مواد أخرى كالحليب و مح البيض و زيت فستق العبيد ثم يمتخض و يغسل و يرسل الى الأسواق داخل علب تحمل اسم المرجرين، أو السمن الاصطناعى. و ثانيهما السمن النباتى: و ما هو الا زيت كان فى الأصل

سائلا تماما في درجة الحرارة العادية و أصبح شبه متجمد من جراء اضافة مواد أخرى كغاز الهيدروجين، و تسمى العملية التي يتم فيها ذلك بالهدرجة (Hydrogenation). و تتخلص في اضافة الهيدروجين الى الزيت تحت ضغط و وجود عامل مساعد (ملح من أملاح النكل) و تحت ظروف معينة من الحرارة و نسب الوزن. أما فعالية الهيدروجين في تحويل الزيت من حالة السيولة الى شبه حالة التجمد فيمكن [ صفحة ٤١٧ ] تقريبها الى الأذهان اذا عرفنا أن أية مادة عضوية في هذا الكون تكون في الغالب غازا في حالة عدم تشبعها بالهيدروجين و يمكن تحويلها الى سائل أو مادة صلبة بزيادة درجة تشبعها بهذا العنصر. و كثر من الناس يظن خطأ أن مادة المارجرين هي سمن نباتي. بينما اتضح لنا مما ذكرناه أعلاه بأن المارجرين هو مستحلب من الدهن و الزيت و الماء و الحليب. بينما السمن النباتي زيت أضيف اليه هيدروجين (مهدرج)، و قد يغش السمن الاصطناعي باضافة الزيوت النباتية الغنية بأشباه الزيوت (زيتيد) الى الشحم الحيواني بحالته الطبيعية، فيعتدل قوامه و يصبح شكله قريبا من شكل و قوام المارجرين. ولكنه - بذلك - يصبح أصعب هضمًا نظرا لوجود المادة الشمعية (شمعيد) في تركيب الشحم الحيواني المضاف اليه. يتضح لنا مما تقدم أن أكثر أنواع السمن النباتي سيئة الهضم اما لأنها من منشأ حيواني (شحوم و أدهان) مزجت بزبدة جوز الهند النباتية، و اما لأنها زيوت مهدرجة مغشوشة ببعض الأدهان و كلا النوعين أصعب هضمًا من الزبدة العادية و الزيوت النباتية أو السمن الحيواني (البلدي) غير المغشوش. و فضلا عن ذلك فان هذه الأنواع، رغم أنها تحمل اسم: نباتي، تساعد على زيادة الكولسترول في الدم.. بينما الزيوت النباتية العادية السائلة المائعة ذات الجذور المتعددة تمتص الفائض من ذرات الكولسترول و تقوم بعمل رباعي: ١ - تنقص مقادير الكولسترول الدموي. ٢ - تفرغ صفراء الكبد و تخفف حمولة الكبد فتحول دون سيره نحو الاحتقان و التشمع. ٣ - سهله الهضم، تقوم بالتغذية دون وجود الشحم الذي يعرقل عملية الهضم. ٤ - غنية بالفيتامينات... بينما السمن الاصطناعي خلو من كل فيتامين. و يقول العالم «لوكلير»: ان قيمة المواد الدهنية التي تتناولها تتبع نوعها أكثر مما تتبع كميتها و مقدارها. و من الضروري أن تكون المادة الدهنية طبيعية و حاوية على الفيتامينات، و الا كانت مادة ميتة. و حين تتناولون المارجرين أو السمن الاصطناعي تتناولون في الواقع غذاء لا يحوى أى فيتامين. فلماذا يتناول الناس [ صفحة ٤١٨ ] اذن؟ هل هي قضية اقتصاد؟ اذن، فاقصروا على خمسين غراما من الزبدة بدلا من ١٠٠ غرام من المارجرين و بذلك توفرنا مالكم و تحفظوا صحتكم على السواء، كما توفرنا ثمن الأدوية التي تضطرون اليها لمكافحة التلبيكات المعدية و الكبدية و حب الشباب و البواسير و حرقة المعدة التي تنجم عن استخدام السمن الصناعي. و اعلموا كذلك أن المارجرين الذي يخرج أبيض من ماكينات المصانع يلون بعد ذلك حتى يأخذ لون الزبدة، و المواد الملونة قد لا تخلو من خطر على خلايا الجسد. و الآن هاكم بعض النصائح حول استعمال السمن: ١ - ان كل سمن نباتي يفسد على مرور الأيام و ذلك بسبب ارتفاع نسبة الأحماض فيه مما يدعو الى تغير طعمه و رائحته و بخاضة عند تسخينه و محاولة طهو الطعام، فان رائحته تصبح آنثذ نفاذة قوية غير مستحبة. ٢ - لا يجوز ترك السمن. نباتيا أو حيوانيا (بلديا) - معرضا للهواء لأن ذلك يسبب تأكسده، و بالتالي فساد. لذلك يجب وضع السمن في أوان زجاجية، محكمة الاغلاق لمنع تأكسدها... و أم لا- يوضع في التناكات المفتوحة. ٣ - لا- يجوز أبدا استخدام السمن بنوعيه و الزيوت النباتية بأنواعها مرتين... أى لا يجوز للسيدة أن تولى و تطهو الطعام بمادة دهنية سبق لها استعمالها... و يتهم بعض العلماء تحليل المواد الدهنية و الأحماض الصادرة عنها باحداث السرطان. ٤ - من الخطأ أن تضعى السمن. نباتا كان أم حيوانيا (بلديا) - على النار لتسخينه حتى تتشكل على سطحه رغو حمر أو سوداء، ذلك أنه عندما تضع ربة الدار كمية السمن على النار تلاحظ ذوبان هذه المادة أولا، ثم تبدأ بخارات لا لون لها بالتصاعد فاذا بلغ الذوبان أشده، تبدل لون الطبقة البيضاء الطافية على سطح السمن الذائب فتحول الى السمرة أو الحمرة. ان تحول هذه الطبقة من اللون الأبيض الى الأحمر أو الأسود دليل على تفكك تركيب السمن، و تخرب ذراته فيغدو عسير الهضم مخرشا للأعضاء. ان السمن يحتوى على مادة «الغليسيرين» التي يسميها العامة «دهن الحلو» [ صفحة ٤١٩ ] فاذا تفكك تركيب هذه المادة يفعل الحرارة غدت المادة الدهنية في السمن بعد ذلك عسيرة الهضم. لهذ ينصح الأطباء مرضاهم المعمودين (المصابين بآفات معدية) باجتتاب «المقالى» لأنها عسيرة الهضم، و لتحاشى تفكك المواد الدهنية تنصح ربة الدار بوضع ما

تريد قلبه في الوعاء الحاوي على السمن المذاب قبل أن تتصاعد أبخرته و تتحول، الطبقة الطافية على سطح السمن الى السمرة أو الحمرة. وتنصح ربة الدار أيضا باضافة ملعقة من السمن غير المحمى الى المقلاة الموضوعه على النار بين الفينة والأخرى للمحافظة على درجة حرارة السمن المذابة و للحيلولة دون تفكك ذراتها. ٥ - و من الخطأ أن تغلى الخضار بالسمن قبل طبخها لأن معنى ذلك تخريب الفيتامينات الموجودة فيها، و احاطتها بطبقة دهنية تحول نفوذ عصارت الهضم الى ذراتها و بالتالى هضمها، و قد ثبت أن هضم الخضار المسلوقة أو الداخلة بشكل سلطات يتم خلال ثلاث ساعات بينما يتطلب هضم الخضار المطبوخة بعد قلبها بالسمن الى ست ساعات، و لذا تنصح ربة الدار بطبخ الخضار بدون قلبها (أى تطبيقها). ٦ - و من الخطأ أن تطبخ الخضار واللحوم معا و يترك المزيج على النار ساعات طويلة تعمل خلالها النار تخريبا في المواد الغذائية وقتلا في الفيتامينات. و من الأفضل تقديم الخضار مسلوقة بشكل سلطات أو أن تسلق الخضار وحدها ثم تضاف الى اللحم المسلوقة و مرقه. [صفحة ٤٢٠]

## الشحم

### اشاره

قال الرازى فى المنصورى: ١٨٦: كل الشحوم مليئة محللة. و راجع القانون: ١ / ٤٤٠ والجامع لمفردات الأدوية: ٣ / ٥٩ - ٥٥. عن على بن حسان، عن موسى بن بكر قال: سمعت ابا الحسن عليه السلام يقول: من أدخل جوفه لقمه شحم أخرجت مثلها داء. [٢٦٤].

### الشحم فى طب أهل البيت

عن على بن أبى طالب عليه السلام قال: ذكر عند النبى صلى الله عليه و آله وسلم اللحم والشحم، فقال: «ليس منهما بضعة تقع فى المعدة الا أنبتت مكانها شفاء، و أخرجت من مكانها داء». ٢ - عن الصادق عليه السلام قال: فى قول النبى صلى الله عليه و آله وسلم: «من أدخل لقمه شحم أنزلت مثلها من الداء»؛ قال: «شحمه البقره». ٣ - عن أحمد بن أبى عبدالله، عن بعض أصحابه بلغ به زراره، قال: قلت لأبى عبدالله عليه السلام: الشحمه التى تخرج مثلها من الداء أء شحمه هى؟ قال: «هى شحمه البقره، و ما سألتنى عنها يا زراره أحد قبلك»... [صفحة ٤٢١]

## العسل

### اشاره

عن الامام موسى بن جعفر عليه السلام، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: العسل شفاء، يطرد الريح والحمى. [٢٦٥]. باسناده الى موسى بن جعفر عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام، عن على عليه السلام قال: ما استشفى المريض بمثل شراب العسل. [٢٦٦]. المحاسن: عن بعض اصحابنا، رواه عن أبى الحسن عليه السلام، قال: العسل شفاء من كل داء، اذا أخذته من شهده [٢٦٧] - [٢٦٨]. عن نوح بن شعيب، عن ذكره، عن أبى الحسن عليه السلام قال: من تغير عليه ماء الظهر [٢٦٩] ينفع له اللبن الحليب والعسل. [٢٧٠]. [صفحة ٤٢٢] الدروس للشهيد قدس سره: عن أبى الحسن عليه السلام لماء الظهر: اللبن الحليب والعسل. [٢٧١]. الفقه المنسوب للامام الرضا عليه السلام: قال العالم عليه السلام: عليكم بالعسل وحبه السوداء. [٢٧٢]. وفيه: قال عليه السلام: من لعق لعقه عسل على الريق يقطع البلغم، و يحسم الصفرة، و يمنع المرأة السوداء، و يصفى الذهن و يوجد الحفظ، اذا كان مع اللبن الذكر. [٢٧٣]. وفيه: قال: قال العالم عليه السلام: فى العسل شفاء من كل داء. [٢٧٤]. وفيه: و قال عليه السلام: العسل

شفاء في ظاهر الكتاب كما قال الله عزوجل. [٢٧٥]. عن الكافي باسناده الى الامام الكاظم عليه السلام قال: ما تداوى الناس بشيء خير من مصّة دم، أو مزعة عسل. قال - حمزة بن الطيار - قلت: ما المزعة عسل؟ قال: لعقة عسل. [٢٧٦]. وفي باب الشونيز عن الجعفریات باسناده الى الكاظم عليه السلام، باسناده الى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم أنه قال لرجل اشتكى بطنه: [صفحة ٤٢٣] خذ شربة من عسل، والقي فيها ثلاث حبات شونيز - أو خمس، أو سبع - ثم اشربه تبرأ باذن الله تبارك و تعالی. [٢٧٧]. عن طب الأئمة في علاج مرض السل، وفيه: «عسل منزوع الرغوة». [٢٧٨] - [٢٧٩].

### العسل في طب أهل البيت

١ - عن أبي عبدالله عليه السلام قال: «كان رسول يعجبه العسل، وقال صلى الله عليه وآله وسلم: عليكم بالشفاء من العسل والقرآن». ٢ - عن أبي عبدالله عليه السلام: «ما استشفى الناس بمثل لعق العسل». ٣ - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «من شرب العسل في كل شهر مرة، يريد ما جاء به القرآن، عوفي من سبع و سبعين داء». ٤ - وعنه صلى الله عليه وآله وسلم قال: «من أراد الحفظ، فليأكل العسل». ٥ - قال صلى الله عليه وآله وسلم: «نعم الشراب العسل، يرفع القلب، ويذهب برد الصدر». ٦ - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «من أراد الحفظ، فليأكل العسل». ٧ - قال صلى الله عليه وآله وسلم: «من أراد الحفظ، فليأكل العسل». ٨ - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «من أراد الحفظ، فليأكل العسل». ٩ - قال صلى الله عليه وآله وسلم: «من أراد الحفظ، فليأكل العسل». ١٠ - عن أبي عبدالله عليه السلام قال: «قال أمير المؤمنين عليه السلام: لعق العسل شفاء من كل داء؛ قال الله عزوجل: (يخرج من بطونها شراب مختلف ألونه، فيه شفاء للناس). وهو مع قراءة القرآن و مضغ اللبان، يذهب البلغم». ١١ - عن الصادق صلى الله عليه وآله وسلم قال: «لعق العسل شفاء من كل داء؛ قال الله تعالى: (يخرج من بطونها شراب مختلف ألونه فيه شفاء للناس)». ١٢ - قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «لا تردوا شربة العسل على من آتاكم بها». ١٣ - عن سلامة بن عمر الهمداني، قال: دخلت المدينة فأتيت أبا عبدالله عليه السلام فقلت: يا ابن رسول الله! اعتللت على أهل بيتي بالحج و أتيتك مستجيراً من أهل بيتي من علة أصابتنى، وهى الداء الخبيث؟! قال: «أقم فى جوار رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم و فى حرمه و أمنه، و اكتب سورة الأنعام بالعسل، و اشربه، فانه يذهب عنك». ١٤ - عنه صلى الله عليه وآله وسلم: «ان يكن فى شىء شفاء ففى شرطه حجام أو شربة عسل». ١٥ - قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «عليكم بالعسل، فوالذى نفسى بيده ما من بيت فيه عسل الا و تستغفر الملائكة لأهل ذلك البيت، فان شربها رجل دخل فى جوفه ألف دواء، و خرج من ألف داء، فان مات و هو فى جوفه لم تمس النار جسده». ١٦ - عنه صلى الله عليه وآله وسلم: «من أراد الحفظ فليأكل العسل». ١٧ - وعنه صلى الله عليه وآله وسلم: «إذا اشترى أحدكم الخادمة فليكن أول ما أطعمتها العسل، فانه أطيب لنفسها». ١٨ - قال الصادق عليه السلام: «عليكم بالشفاءين: من العسل و القرآن». ١٩ - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «ان يكن فى شىء شفاء ففى شرطه الحجام أو شربة عسل». [صفحة ٤٢٥] ٢٠ - عن بعض أصحابنا، قال: دفعت الى امرأة غزلا، و قالت لى: ادفعه بمكة ليخاط به كسوة الكعبة، فكرهت أن أدفعه الى الحجة و أنا أعرفهم، فلما صرت الى المدينة دخلت على أبي جعفر عليه السلام، فقلت له: جعلت فداك! ان امرأة دفعت الى غزلا، و حكيت له ما قالت؟ فقال: «اشتر به عسلا و زعفرانا، و خذ من طين قبر الحسين عليه السلام و اعجنه بماء السماء، و اجعل فيه شيئا من عسل، و فرقه على الشيعة ليداووا به مرضاهم». ٢١ - «كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يأكل العسل، و يقول: آيات من القرآن و مضغ اللبان يذهب البلغم».



## اشاره

لعل السر في احتوائه على هذه المواد المختلفة. التي لم تجمع في أى مادة غذائية أخرى على الاطلاق - هو جنى النحل رحيق كل الأزهار والثمار، استجابة لنداء خالقها يوم أوحى لها: (ثم كلى من كل الثمرات فاسلكى سبل ربك ذللا يخرج من بطونها شراب مختلف ألونه).

## مميزات العسل

١ - مقاومته دون تسرب الفساد اليه الى سنين عديدة، بل أحقاب متطاولة، بشرط ابتعاده عن فعل الرطوبة به. ٢ - مضادته للعفوية. و قد أكد أكثر الباحثين أن الجراثيم الممرضة للانسان لا يمكن لها أن تعيش في العسل، و أن العسل فعلا مبيد لها. و سبب ذلك احتواؤه على حمض النحل، و هو من المواد المضادة للعفونة. ولارتفاع تركيز السكاكير التي تصل الى ٨٠ درصد من تركيب العسل، رغم أن الأوساط ذات السكرى الخفيف تزيد نشاط الجراثيم. و هكذا التمر الذى يحوى نسبة عالية من الساكسر لا تنمو فيه الجراثيم. ٣ - وقايته لنخر الأسنان، على عكس سائر السكاكر الصناعيه التي هي قابلة للتخمر بوجود العصيات اللبنيه. أما العسل ففيه قدرة واضحة في الحث على نمو العظام و بزوغ الأسنان و فى التكلس العظمى والسنى. وبالتالي يزيد نمو الطفل و يبعده عن خطر الكساح. [ صفحة ٤٢٦ ] ٤ - يزيد خضاب الدم و عدد الكريات الحمر. و تشير الاحصائيات الى ندرة اصابة النحاليين بداء السرطان بالنسبة الى أصحاب المهن الأخرى. ٥ - يسرع التئام الجروح و ينظفها، لأنه يزيد محتوى الجروح من مادة الفلوتاثيون التي تسرع عملية التعمير والالتئام النسيجي. ٦ - انه علاج جيد لتقرحات الجلد المزمنة. و خاصة اذا طبق المزيج المؤلف من ٥ / ٤ عسل به اضافه ٥ / ١ فازلين. ٧ - علاج جيد للتقيحات الجلديه. ٨ - يؤدي لشفاء سريع للجروح الواهنه. ٩ - ضماد معقم لعمليات تحتل التلوث بالجراثيم. قال الدكتور بولمان. الجراح النسائي: و عندى كل المعطيات الايجابية كى أفكر هذه المادة البسيطة التي تجيب على كل الأسئلة حول مشاكل الجروح والقروح المتفححة فهي مادة غير مخرشة، و غير سامه، و عقيمه بذاتها، مضادة للجراثيم، مغذية للجلد، رخيصة، سهله الاستعمال، و فوق كل ذلك مادة فعالة. [ ٢٨٠ ]. فسبحانه عز من قائل: (فيه شفاء للناس)!! ١٠ - يساعد على الهضم بفعالية الأنزيمات الهاضمة التي يحويها، و يخفض الحموضة المعديه الزائده، و فعال في معالجه استطلاق البطن (الاسهال)، و يمنع حدوث الامساك أيضا، كما يفيد فى معظم أمراض الكبد والصفراء، و فى السل، والسعال، والتهاب القصبات، و معالجه الربو و ذات الرئه، والتهاب حواف الأجفان، والقرنيه، و حروق العين، والنزلات الشعبيه فى الأنف، والتهاب اللوزات والبلعوم المزمن. و فوق ذلك فان العسل يزيد ارواء العضله القليله و يمدّها بالطاقة بشكل ممتاز، و غير ذلك كثير، واليك أهمها: [ صفحة ٤٢٧ ]

## العسل مصدر للشفاء

عرفنا أن العسل يحتوى على مكونات عديدة شتى من مواد عضويه و غير عضويه، معروفه و غير معروفه و نعتقد أن ما يكتنفه الغموض فيه لا- يقل أثرا و لا خطرا مما أصبح معروفا منه، لكن نريد تحديدا واضحا فى جلاء و تبين.. أى مصدر من تلك المصادر الكثيرة يعتبر مسؤولا من الدرجه الأولى، وقبل ما عدها من المصادر الأخرى. عن الشفاء والتداوى الطبى العلاجى المشهور؟؟؟ يجب عن هذا السؤال أستاذ علم النحل بكلية الزراعة، يقول الدكتور محمد على النبى فى كتابه (نحل العسل فى القرآن والطب) «ما هو مصدر

الشفاء في مكوناته العسل؟ هل تعود القيمة العلاجية للعسل الى مكونات الرئيسية من السكريات أما الى محتوياته الضئيلة من المواد الأخرى؟؟» ثم أجاب الدكتور عن السؤال بقوله: «للإجابة على هذا السؤال نسرده نتائج باحثين قام كل منهما بتجربة في اتجاه معين، اذ أعلن سيلفتي في كندا عام ١٩٧٢ م أنه يمكن استعمال السكر المسحوق بدلا من العسل للاسراع بالتئام الجروح عن طريق منعه نمو البكتريا فيها بتخفيض محتواها المائي (الى أقل من ٦٥ / ٠) بفعل الضغط الأسموزي. ولكن ثبت أن تأثير السكر في تجفيف الأنسجة يكون أبطأ بكثير من تأثير العسل، اذ ان تأثير العسل في تجفيف الأنسجة يكون بتضميد الجروح بالعسل مرتين يوميا فقط يكون كافيا، بينما يجب اضافة السكر عدة مرات للحصول على تأثير مماثل. و في عام ١٩٨٣ م أعلن أوباسيكي إيور Obasciki Ebor و زملاؤه في نيجيريا أنهم يستعدون أن يكون التأثير القاتل للميكروبات في العسل عائدا الى محتواه السكري، كما هو الاعتقاد السائد، و ذلك بعد أن قاموا بعمل مقارنة بين مستحضرات من مستقطرات العسل، و بين عدة مضادات حيوية. و مواد قاتلة للميكروبات فينول ١ / ٢ درصد - ستربتومايسين ٢ ميكروجرام / مل - نستاتين ٣٠ وحدة / مل). حيث استعملوا عينات من العسل من مناطق جغرافية متعددة في نيجيريا، و كذلك أعمالا مستوردة، و قاموا بتقطيرها تحت النيتروجين الجاف و حصلوا على أجزاء من المستقطرات، فظهر أن لهذه الأجزاء مجالا واسعا في قتل الميكروبات، و كان أقل تركيز مانع للنمو من مستقطرات العسل ٥ درصد حتى لو كانت [صفحة ٤٢٨] الميكروبات من السلالات المنبوعة التي تحمل كروموسوماتها العوامل الوراثية الخاصة بالمقاومة في البكتريا التالية: *proteus mirabilis escherichia coli - pseudo - monas aeruginosa- Klebsiella aerogenes - sarratia marcescens - starphy aurus - bacillus subtilis streptfaecalis* و ثبت كذلك أن هذه المستقطرات قاتلة للفطر كانديدا ألبكان *candida albcan* و مانعة لنمو فطر *penicillium spp* و فطر «*aspergillus*» أ.ه. بتصرف. ثم يردف الدكتور البني أستاذ علم النحل بكلية الزراعة جامعة عين شمس: «و بالاضافة الى ذلك، فان تعريض عشائر من الميكروبات الى اجزاء من مستقطرات العسل بتخفيفات مختلفة لم ينتج منها طفرات منيعة أو مقاومة» أ.ه. والمرجو المأمول أن تسفر الدراسات العلمية الجادة في القريب العاجل عن مزيد من المنافع الفارماكولوجية الدوائية والعلاجية القيمة لعسل النحل.

### حفظ العسل و كيفية تخزينه

اكتشف أحد العلماء الأمريكيان و عثر على اناء مملوء عسلا داخل أحد أهرام الجيزة، وقد وجدته لا يزال محتفظا برائحته المميزة و صفاته الأخرى ما خلا تغيرا في اللون. و أرجع الباحث هذا الوءاء الى ما ينيف و يربو على ثلاثة آلاف عام تقريبا. ثم عزا حفظ هذا العسل بدقة لخصائصه و رائحته الى احكام غلق الاناء، و وضعه في مكان مظلم. لذلك كان معروفا أنه حتى يكون حفظ العسل جيدا أو صحيحا لا بد أن يحكم غلق الاناء، ثم يحال بينه و بين الضوء، فضلا عن باقي الاحتياطات الأخرى، و أهمها الجو الجاف البعيد عن الرطوبة. و لوحظ أن العسل كلف بالرطوبة لكن النسبة المقبولة التي تتوفر في الغالب في العسل النقي لا يزيد على ٢٠ درصد ولكن اذا تعرض للرطوبة العالية اكتسب فيها وقد تصل رطوبة العسل الى أكثر من ٣٠ درصد من ثم كان معرضا للفساد و فقدان قيمته، بالتخمير والفساد. [صفحة ٤٢٩] و لوحظ أيضا أن الضوء هو الآخر يؤثر في العسل حيث يقضى على العناصر ضد الميكروبات الموجودة فيه مما يقلل فعاليته العلاجية، كما يؤثر الضوء في المادة التي تمنع ترسيب الكولستيرول و يبطل فعاليتها. من ثم كان لزاما على غير المستهلكين ممن يعمدون الى التخزين أن يصونوا هذا العسل عن الضوء بتعبئته في أوان قاتمه و بعيدا عن التلاجة. و أنسب وسيلة لحفظ العسل الأبيض و تخزينه هي أن يوعب في أوان زجاجية، أو فخارية مزججة مصقولة أو براميل خشبية من خشب الزيزفون، أو أي نوع من أنواع الخشب، بشرط ألا تزيد نسبة الرطوبة فيه على ٢٠ درصد و هي تشكل النسبة الموجودة في العسل. كما ينصح بتخزين العسل عند درجة حرارة من ١٠ - ٥ م. و ابعاده عن الأشياء ذوات الروائح النفاذة مثل الأطعمة أو المواد الطيارة كالكاكاز

والبزين وغيرها. و يحذر من تخزين العسل في أوعية معدنية حيث ثبت أن الحديد يتحد بسكر العسل فتنتقل من جراء ذلك سموم خطيرة. كذلك فان الزنك (الخارصين) يتحد و يتفاعل مع الأحماض المعدنية بالعسل لتنتقل منه سموم شديدة الخطورة قد تهدد الحياة. اعتبارات تخزينية... في الأماكن تخزين العسل لمدة ثلاث سنوات عند درجة حرارة ١٠ م لكن الكثير من الناس يؤثرون التخزين سنه واحده، و هذا أحوط و أضمن للكفاءة الغذائية والعلاجية، ولكن هذا مشروط بالألا تزيد درجة الحرارة على ٢٠ م، فان تتعدى هذه النسبة كان الفساد محتوما للعسل. و ثبت أنه لو تعرض العسل لدرجة حرارة أكثر من ٢٠ م فانه يفسد في أقل من شهر واحد. و نظرا لأن العسل المتجمد لا يرغب فيه الناس، فان التجار عادة ما يعمدون الى تسخين هذا العسل المتجمد حتى اسالته، و هذه الطريقة تفقد العسل الأبيض كثيرا من خصائصه المميزة. [ صفحة ٤٣٠ ] والطريقة الصحيحة لاسالة العسل المتجمد هي وضع عبوة العسل في ماء دافىء بدرجة حرارة لا تزيد على ٤٠ م حتى يسهل و يصبح سائلا- تماما. و يعرف العسل المغشوش من النقى غير المغشوش بأن العسل المغشوش يحدث حموضة و حرقانا بالمعدة بينما تزول هذه الحموضة و هذا الحرقان بالعسل الطبيعي النقى غير المغشوش، كذلك فان العسل المغشوش ذاته يحدث هذه الحموضة بعد بضع دقائق فقط من تناوله. ثم ان العسل النقى يتميز بقوامه الجيلاتيني المطاط على عكس المزيف، فضلا عن تحبب العسل النقى كله في الشتاء لكن العسل المزيف لا يتحبب ألبته.

## فوائد العسل الطبيه

### اشاره

لا نعدوا الحقيقة اذا قررنا أنه لا توجد في الطبيعة كلها مادة واحدة تجمع كل هذه الفوائد الجمه، والمنافع الجليله مثل عسل النحل. ولئن كان عسل النحل علاجا طبيعيا للحالات المرضية الحادة في الحادة في الأغلب الأعم الا أنه ذو أهمية و حيوية اذا استعمل علاجا وقائيا. و قديما قال الصينيون في مثلهم المضروب، و حكمتهم السيارة: (درهم وقاية خير من قنطار علاج) و هذا مثل مطابق للواقع والحق الصريح غير الممتري فيه، و في الفصول التالية نستعرض جملة الأجهزة البدنية، والأمراض التي تعورها و تأتي عليها، ثم نرى فعالية العسل و أثره في قطع دابر هذه الأمراض أو دفعها و رخصها وقائيا.

## تقوية عضلة القلب

قرر المؤتمر الطبي العالمي لفسولوجيا الأعضاء المنعقد ١٩٠١ م - أن عسل النحل لا-حتوائه على الجلوكوز، فانه يكون ذا تأثير مقو و مباشر على عضلة القلب. و تضيف الحكمة في ذلك و علتها، و هي أن عضلة القلب تعتمد أساسا في حيويتها و نشاطها الديناميكية على الطاقة المنبعثة من الجلوكوز المحترق، و ثلاثي فوسفات الأدينوسين. **Glucose and A T P Adenoisine** و في كتابه القيم و موسوعته الطبيه الجامعة ذكر لنا الشيخ الرئيس ابن سينا أن العسل مع الرمان يعطيان طاقة و حيوية على تقوية عضلة القلب. [ صفحة ٤٣١ ] ثبت أن العضلة القلبية المصابة بمرض المايوباثي تتحسن قدرتها الوظيفية و شدتها الانقباضية بالعسل اذا أعطى بانتظام لفترة طويلة. ثم أن الجلوكوز الموجود في العسل يعمل على توسيع الشرايين التاجية التي تقوم بتغذية العضلة القلبية، من ثم يكون ذلك كله دفعا و عوناً على أداء وظيفتها.

## الذبحة الصدرية

تركزت بحوث العلماء منذ فترة على مفعول العسل على القلب بصفه عامه، و على الشرايين التاجيه بصفه خاصه. وثبت من بحوث (شميدت) أن العسل يسبب اتساعا و تمددا في الشرايين التاجيه، و هو بهذه الخاصيه يعتبر علاجا نافعا للذبحة الصدرية، اذ ان الذبحة تنجم عادة من تقلص وضيق الأوعيه التاجيه بالقلب. و انتهى العلامة «شميدت» الى أن حقن المصابين بالذبحة الصدرية بالعسل المخفف بجرعه تبلغ ١٠ سم ٣ في اليوم - يؤدي الى زوال اعراض هذه الذبحة. و نصح المعالجون بالعسل للقصور التاجي، أما في حاله ما يكون القصور مصحوبا بالذبحة فلا بد من اضافة العقاقير الأخرى المنوطه بالعلاج مع العسل، حتى تكون النتيجة أسرع و أحكم. ثم عالج الدكتور «ميتز» حالات الربو القلبي بالعسل الأبيض، حيث زالت عوارض الربو القلبي بعد عشر دقائق، أو ثلاث عشره دقيقه تماما. ذكر أيضا الدكتور جولومب. م. س. دراف أن تناول ستين جرام تقريبا من العسل يوميا لمدة أربعة أسابيع متواليه أو لمدة شهرين يرفع نسبة هيموجلوبين الدم، و يصلح الوهي القلبي.

### علاج هبوط ضغط الدم بالعسل

للعسل مفعول مضاد لمفعول ملح الطعام، ولما كان ملح الطعام سببا في ارتفاع ضغط الدم، كان عسل النحل عاملا مستتبنا لضغط الدم المرتفع عن الحدود الطبيعه. ثم ان العلماء اليابانيين قد وجدوا أن انخفاض ضغط الدم سرعان ما يزول باستعمال حقن العسل في الوريد. وقد أثبتت تجارب الفرنسيين نفس النتائج. [صفحه ٤٣٢]

### العسل بعد جراحات القلب الغائرة

يحرص الأطباء المعالجون بعد جراحات القلب المفتوح open cardiac surgrey و غيرها من جراحات القلب - على نصح المريض بتعاطي سبعين جراما من العسل يوميا لمدة شهرين، أو ثلاثة أشهر بعد اجراء الجراحه. و ترجع أهميه العسل في هذه الفترة بالذات الى احتوائه على كميات كبيره و نسبة عاليه من الجلوكوز.

### انسداد الأنف

يحدث انسداد الأنف من جراء الحساسيه الموضوعيه اذ يحتقن الغشاء المخاطي المبطن للأنف من ثم يرشح سائل مخاطي محتويا على خلايا حمضيه و افرازات مخاطيه، من ثم ينتفخ هذا الغشاء المخاطي، و تصبح جدرانها أكثر سمكا نتيجة هذا الاحتقان و لذلك يحدث انسداد الأنف و ضيق مجرى الهواء منه، و لذلك يصبح حتما على المريض أن يتنفس من فيه. و بالتجربه ثبت أن مضغ شمع العسل لمدة عشر دقائق لبضع مرات بضعه أيام يزيل احتقان الأنف تماما، و بعد هذا المضغ تلفظ قطع شمع العسل، و تطرح خارج الفم. و ينصح كثير من المعالجين بمضغ شمع العسل بضع مرات يوميا في أوائل الخريف و في فصل الشتاء كعلاج وقائي من نزلات البرد، و انسداد الأنف و احتقانه في بعض الأحيان تكون هنالك لحميه زائده، أو ما يسمى بالزوائد الأنفيه نتيجة الحساسيه وهي الأخرى باحتقانها و التهابها أيضا تكون سببا مباشرا وقويا في انسداد الأنف انسدادا تاما. و علاجها بمضغ شمع العسل كما أسلفنا، يؤتي ثمره طبيه.

### مسكن للسعال و طارد للبلغم

انتهى رأى المجريين الى أن عسل النحل يثبط السعال و ذلك بتحضير شراب مضاد للسعال و يحضر كالآتي: وضع ليمونة فى ماء يغلى على نار هادئة لمدة عشر دقائق حتى يصبح جلد الليمونة لينا مرنا ثم تستخرج بعد ذلك و تقسم شطرين ثم تعصر كالمعتاد و يوضع عصيرها بعد ذلك و تقسم شطرين ثم تعصر كالمعتاد [صفحة ٤٣٣] و يوضع عصيرها بعد ذلك فى كوب ثم يضاف ال عصير هذه الليمونة ملعقتان من الجليسرين ثم يمزجان جيدا ثم يضاف الى خليطهما العسل حتى يمتلىء الكوب. ثم يستعمل هذا الشراب لعلاج السعال الحاد و تحت الحاد والمزمن أثناء الليل، و عند حدوث الثوبات حيث يؤخذ ١٥ سم ٣ خمسة عشر سنتيمترا مكعبا ثلاث مرات يوميا، على أن يحرك المزيج جيدا قبل الاستعمال. ان الحالات العنيفة من السعال التى لا تستجيب للعلاج بالأدوية، أبدى العسل فيها نجاحا و توفيقا و تسديدا فى السيطرة عليها تماما و بنجاح فائق. ثم ان وجود الجليسرين كمضاد الاحتقان هو الآخر عامل حيوى لتسكين السعال، و طرد البلغم. كما يستعمل العسل أيضا للاستنشاق لمدة خمس دقائق فى بعض حالات التهاب الجهاز التنفسى العلوى.

### جفاف البلعوم والحنجرة

قرر الدكتور الروسى الطيب البار كيزلستين أن استنشاق المحلول المائى لعسل النحل المركز ١٠ درصد بواسطة جهاز رذاذ يعطى نتائج ممتازة فى حالات جفاف الأنف والبلعوم والحنجرة، حيث يكون غشاؤها المخاطى جافا، و ملوثا بالصديد، و ذلك مشروط بألا تقل مدة الاستنشاق عن خمس دقائق على الأقل. وقد قرر الدكتور كيزلستين أن الحالة تتحسن بعد عشر جلسات تقريبا، وقد وصلت النسبة فى هذه الطريقة العلاجية الى أكثر من ٨٠ درصد تحسنا من مجموع المرضى. ثم ان العسل مع قدرته على اخفاء القشور والقروح بالقصبة الهوائية العليا، والشعب الهوائية. فانه يعمل أيضا على زيادة مناعة الجهاز التنفسى و اباده أية جراثيم متطفلة عليه. من ثم سرعان ما يروق الصوت، و يعود سيرته الأولى صافيا رائعا.

### التهاب اللوزتين

ذكر ميلادينوف و ميلادينوف البلغارىان ١٩٨٥ م أنهما قد استعملا عسل النحل بطرق مختلفة مثل الاستعمال الموضعى من الظاهر، أو بطريقة الرذاذ أو [صفحة ٤٣٤] بالاستعمال عن طريق الفم. وقد أمكن علاج ما يقرب من خمسة عشر ألف مريض، و قد عولجوا، و كانت النتيجة التحسن والشفاء فى ٩٢ درصد من الحالات. وقد تنوعت الاصابات التى عولجت ما بين التهابات الأنف، والجيوب الأنفية و التهابات البلعوم والحنجرة و التهابات الشعب الهوائية. و فى عام ١٩٦٥ أجريت تجارب بدائية على علاج التهاب اللوزتين المتكرر فى الأطفال. بواسطة عسل النحل، و تلخصت طريقة العلاج فى مزج خمسين جراما من العسل مع نصف مليون وحدة دولية من البنسلين المبلور ثم تحفظ فى مكان جاف و مظلم عند درجة حرارة ٧ م، ثم تدهن اللوزتان بواسطة قطنه مغموسه فى محلول العسل ثلاث مرات يوميا لمدة خمسة عشر يوما فقط. و ينصح بعمل غرغرة بالماء الدافىء قليل الدهان. و تعالج نزلة البرد بنفس الطريقة تقريبا.

### قرحة المعدة و قرحة الاثنى عشر

فى الطب الشعبى الانجليزى يعمدون الى استعمال العسل فى علاج قرحة المعدة والاثنى عشر، و ذلك يأخذ كميات كبيرة من العسل

مع مغلى بذور الحلبه و كان الدكتور بيكوف السوفيتى الأصل - لاحظ أن العسل ينشط الغدد المعديه لافراز عصارة قليلة الحموضيه كثيره القلويه. ثم ان القلويه الكامنه فى العسل التى أسلفنا الكلام عليها فى موضوع آخر - قلنا انها ترجع الى محتوى العسل من العناصر المعدنيه، ولا عبره لما يحتوى عليه من حموضه لأنها ناتجه عن أحماض عضويه ضعيفه. ينصح المعالجون مرضى القرحة الهضمية بتناول العسل مذابا و مخففا بالماء بنسب متساويه ١: ١ قبيل وجبتى الفطور والغذاء بنحو نصف الى ساعه تقريبا. ونظرا لنشاط الافرازات أثناء ساعات الليل فان ذلك راجع الى نشاط العصب الحائر و لذلك وجب علاجا لذلك اعطاء المريض العسل بعد العشاء بحوالى ثلاث ساعات. كما أثبتت احدى الدراسات الحديثه أن عسل النحل يقلل من افراز حامض الأيدروكلوريك و يظل فى اقلاله شيئا فشيئا حتى يعود الى المعدل الطبيعى، وهذا هو الأمر المنشود والغايه المبتغاه لعلاج قرحتى المعده والاثنى عشر. [ صفحه ٤٣٥ ]

### عسر الهضم

كثير من حالات عسر الهضم يكون سببها النقص فى الخمائر والانزيمات، وقد ثبت أن فى عسل النحل رصيذا قيما ضخما منها، لذلك فان استدامه الانتظام على العسل يعوض هذا القصور والنقص فى هذه الانزيمات الهاضمه و من ثم يصبح عسر الهضم أمرا مقضيا عليه. وقيل قديما ان عسل النحل أحسن صديق للمعده. كذلك فان مما يعين على يسر الهضم و سهولته، و ازاله عسر الهضم. هو احتواء عسل النحل على عنصرى الحديد والمنجيز. و استعمل كذلك العسل أيضا لعلاج الامساك المزمن و من ثم يعمد البعض الى استعماله وقائيا لعلاج الامساك العنيف المزمن. وفى الحديث عن أبى سعيد الخدرى قال: جاء رجل الى النبى صلى الله عليه و آله وسلم فقال له: ان أختى استطلق بطنه. و فى روايه عرب بطنه - فقال: اسقه عسلا، فقال: سقيته فلم ينجح فقال فى الثالثه أو الرابعه: اسقه عسلا فلما قال سقيته فلم ينجح، قال صلى الله عليه و آله وسلم: صدق الله و كذب بطن أخيك، فيه شفاء للناس». من هذا الحديث الصحيح نستنبط الآتى: لا بد من أن يحصل المصاب على الجرعه العلاجيّه المناسبه للحاله، و تسمى هذه بالجرعه العلاجيّه Therapeutic Dose، و عدم لوصول اليها يجعل حصول الشفاء قليل الاحتمال. ثانيا: ان النبى صلى الله عليه و آله وسلم لم ينصح بغير العسل، و ذلك ثقه مطلقه بأن العسل وحده فى استطاعته أن يصلح استطلاق البطن. ثالثا: - الطب النبوى طب قطعى، لأنه صادر من مشكاه النبوه، و طب غيره ظنون و حدس و تحزير، و ترجم. رابعا: لا بد أن يكون العلاج السليم مشروطا بثقه المعالج به و بفعاليتيه، كذا فلا من ثقه المريض نفسه بالعلاج والمعالج، والرجل لما أن ذهب مرتين أو ثلاثا أو أربعا الى رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم انما يؤكده ثقته بالطب النبوى، لكن ربما عمد الى التحول الى علاج آخر، لكن رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم كان واثقا بالعلاج ثقته منه بالله و يقينا به و توكله عليه. [ صفحه ٤٣٦ ] و أجرى الأستاذ الدكتور سالم نجم بطب الأزهر بحوثا على عسل النحل عند مرضى الجهاز الهضمى، من أولئك المصابين بعسر الهضم الذين يعانون من الحموضه، و انتفاخ أعلى البطن والغثيان والقىء، و عمد الى العسل فى صوره حقه شرجيه لعلاج القولون المتقرح فوجد التام فى قروح القولون.

### الباريوم والعسل فى دراسات الأمعاء

أخيرا يعمد الأطباء لاستكشاف و دراسه حركات القناه الهضمية. لعمل أشعه بالباريوم الممزوج بالعسل، حيث وجد أن العسل يجعل الباريوم يتلبث لفترة أطول فى الأمعاء، و هذه الفترة قد تصل الى ساعتين أو ثلاث ساعات أكثر من معدل بقاء الباريوم وحده بغير عسل. ثم ان اضافة خليط العسل مع الباريوم يقلل من كراهيه طعم الباريوم اذ يجعل العسل طعمه حلوا مقبولا بدلا من الكزازة التى تصيب المريض بالغثيان فى حاله استعمال الباريوم وحده.

## العسل و أمراض الكبد

يقوم الكبد بدور رئيس في العمليات الحيوية والبيولوجية التي تقوم عليها الحياة، من عمليات التمثيل الغذائي للمواد الكربوهيدراتية والبروتينية والدهنية. كما يعمل الكبد على معادلة السموم الضارة بالجسم، فيمكن بذلك التخلص منها، في الكبد أيضا تتكون الصفراء و هي مذيئة للدهون. كذلك يقوم الكبد بتخليق فيتامين أ و فيتامين ك المضاد للنزف. كذلك يعتبر الكبد مخزنا و مستودعا للنشاء الحيوانى (الجليكوجين) و فى الضرورة القصوى يتحلل هذا النشا و يتحول الى جلوكور. من ثم كان علاج الكبد من الأمور البالغة الأهمية كعضو من أهم أعضاء الجسم. وقد وجد أن الفركتوز أو سكر الفواكه والجلوكوز الموجودين بعسل النحل وباقى الخمائر والانزيمات، مما يعين و يساعد على تقوية الكبد، لا سيما فى حالات الالتهاب الكبدى الوبائى والالتهاب الكبدى المزمن. [ صفحة ٤٣٧] و قد أظهرت حبوب اللقاح، والغذاء الملكى فاعلية و جدارة فى علاج حالات التليف الكبدى والالتهابات الكبدية المزمنة فى كثير من الأحيان. وقرر بعض الأطباء أن العسل ولا سيما بعد مزجه بقليل من غبار الطلع، والغذاء الملكى، يعطى نتائج طيبة باهرة فى علاج الالتهاب الكبدى الوبائى. كذا أفاد فى تفتيت الحصوات المرارية gall stones.

## التوتر العصبى

يعمل العسل على تهدئة روع المتوتر مشدود الأعصاب، كما يعطى هؤلاء المرضى طاقة و حيوية و نشاطا لا مزيد عليه. ومع استعمال عسل النحل تقل رعشة اليدين كما تقل ضربات القلب المتوتر حتى تصل الى المعدل الطبيعى. وقد أشارت التجارب المعملية الجادة الى أن حقن العسل المحلول فى الوريد تسبب زوال جميع أعراض القلق والتوتر العصبى. كذلك فان المصابين بالأمراض العقلية يستفيدون جدا من العسل، حيث تهدأ نفوسهم، و تطمئن خواطرهم، و يقل بهر التنفس و تهدأ ضربات القلب. ثبت أن فعالية العسل المؤثرة قد حققت نجاحا منقطع النظير فى علاج الكآبة ازدواج الشخصية والفصام والادمان الكحولى والادمان بالمورفين.

## التسمم الكحولى

استعمل الأطباء محلول عسل النحل بنسبة ٤٠ درصد لعلاج الادمان الكحولى المزمن و قد عزوا ذلك الشفاء الى تأثير سكر الفركتوز (سكر الفواكه) التحلى على الكحول. من جهة أخرى فان احتواء العسل على كميات كبيرة من فيتامين ب تعمل على أكسدة بقايا الكحول فى جسم المدمن. يعمد المعالجون الى اعطاء المدمن حقن فيتامين ب ٦، الذى سرعان ما يؤكسد الكحول، و يمنع احتراقه. لكن لوحظ أن مفعول العسل أقوى و أسرع فى هدم الكحول لكن تأثيره أبطأ حيث يظهر بعد ثلاثين دقيقة تقريبا. [ صفحة ٤٣٨]

## الأرق

كثير من المهمومين، والمتوترين، والمكروبين - يعانون من الأرق، فالنوم عندهم غرار، و ليلهم نهار، و حتى ان ساعات الليل عندهم طويلة ثقيلة. وقد خلق الله تعالى الليل وجعله سكونا حتى تهدأ الأعصاب المكدودة، والأفهام المشدودة، و فى الأحلام تتحقق الأمنيات البعيدة، والمرامى غير المستطاعة. و انه لشفاء لا مزيد عليه أن يجتمع عنت النهار و مكايده العمل مع أرق الليل و سهره، فان ذلك

يدعو للتعب والنصب والكلال والاعياء. ينصح الأطباء الروس بتناول ملعقة متوسطة من العسل في الصباح لاستجلاب النوم السريه الهادىء عند المساء، بيد أنه فى حالة الأرق الشديد ينصح باعطاء ملعقتين صغيرتين من العسل قبيل النوم مباشرة، وهذا أجلب للنوم الهادىء. أما الطب الشعبى الأمريكى فيقرر أن علاج الأرق بالعسل يزداد فعاليةً باضافة خل التفاح أو أسيتات التفاح بمعدل ثلاث ملاعق صغيرة لكل مائتى جرام من عسل النحل تؤخذ منه ملعقة أو ملعقتان قبيل النوم مباشرة. ويرى الأطباء الانجليز فى عسل النحل منوما ليس له مثيل كذلك فانه كما يدفع الأرق فان القلق والاستيقاظ من النوم يمكن أيضا علاجه بالعسل.

### الصداع والصداع النصفى

يستعمل العسل فى علاج الصداع والصداع النصفى، و هناك نوع ثالث من الصداع الحاد العنيف و هو نوع متميز من الصداع النصفى و يخفف الألم فيه تناول عسل النحل سواء بالحقن أو بالفم. أما احتقان العينين المصاحب للصداع النصفى أحيانا، و كذلك الزكام فيعالجان بتقطير محلول العسل المخفف فى العين والأنف، وقد لوحظ زوال الأنفلوتزا، وانتهاء الصاع، و زوال احتقان الأنف، و جلاء العين.

### تقلص العضلات

تقلص العضلات ورفه الألياف العضلية تحت الجلد كذلك رعشة الجفون [صفحة ٤٣٩] كل هذه الاهتزازات والحركات سواء كانت عضلية بحتة أم عصبية بحتة أم نفسية محضة فانها تسبب ضيقا و قلقا للمريض، و لعل أهم هذه الارتعاشات و أكثرها ازعاجا الكوريا و كما تحدث فى الوجه و عضلاته، فانها ممكنة الحدوث فى عضلات الساق والقدم التى تسمى بالشد العضلى و تزداد حدة الشد العضلى فى الليل. وقد نجح الأطباء فى علاج الكوريا و هى ارتعاشات اليدين نتيجة الاصابة بالحمى الروماتيزمية و ذلك باعطاء المرضى عسل النحل بجرعة متوسطة لمدة ثلاثة أسابيع.

### فريه ظالمة داخضة عن العسل والسكر

خدعوك فقالوا: حذار من عسل النحل فانه يرفع السكر فى الدم، فاذا كنت مريضا بالسكر، فاحذره لثلاث تدخل فى غيبوبة سكرية!! هذه فريه ظالمة، و أكذوبة داخضة، و معلومة مغلوطة لا أساس لها من الصحة. والحقيقة الثابتة الصحيحة أن عسل النحل يحتوى على سكر الفركتوز (أو سكر الفواكه) و هو لا يتحول الى جلوكوز البتة. بل ان محتوى عسل النحل على الفيتامينات المتعددة و الانزيمات والهرمونات والمعادن والأملاح كلها منشطات و مقويات ترفع مقاومة الجسم المعتلة الواهية الواهنة التى يأتى عليها مرض السكر غالبا. ان (الليفيلوز) الفوكتوز أو سكر الفواكه أحلى من الجلوكوز، ثم ان الفركتوز فى احتراقه لا- يحتاج للانسولين الذى لا- مندوحة منه لاحتراق سكر الجلوكوز. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الفركتوز أيسر و أسهل امتصاصا من الجلوكوز عند مرضى السكر. لذلك فان الكثيرين يعمدون الى استخدام مربى الفواكه المحفوظة فى عسل النحل على استخدام السكر والمواد الكربوأيديرائية والنشوية، كما وجد أن العسل ٤٠ بالوريد محلول لا يقلل من معدل الجلوكوز بالدم. [صفحة ٤٤٠]

### التهاب الأعصاب الطرفية المتعدد السكرى



من المضاعفات الشائعة لمرض السكر - التهاب الأعصاب المتطرفه، و هذا عرض كثير الحدوث، بل انه نادر ما يظل مرض السكر مزمنًا لفترة طويلة بضع سنوات أو أكثر من غير أن يحدث التهابا في الأعصاب الطرفية. و يكون العلاج في هذه الحالة مقصورا على ضبط معدل السكر في الدم من ناحية، ومن الناحية الأخرى اعطاء المريض كميات كبيرة، و جرعات مركزة من فيتامين ب المركب لا سيما ب ١ ب ٢، ب ١٢ بتركيزات عالية.

### الضعف الجنسي

يعانى مرضى السكر الذين تنوبهم مضاعفات الالتهاب العصبى الطرفى يعانون من الضعف الجنسي عادة بسبب عدم قدرة الأعصاب على أداء وظيفتها الفسيولوجية بكفاءة و استواء. ولقد أشرنا آنفا الى وجود فيتامين (ب) المركب فى عسل النحل بكميات عالية التركيز، لذلك فانه لا جرم يكون علاجاً مناسباً و مقبولاً. ثم ان احتواء العسل على العديد من المعادن مثل الكالسيوم والماغنسيوم، والبريليوم والباريوم وغيرها و غيرها تلعب جميعاً دوراً هاماً و حيويًا فى التأثير على هرمون الانسولين لذلك كان دورها جميعاً فى علاج مرض السكر دوراً حيويًا مشهوداً غير منكور. كذلك فان غنى العسل بالبوتاسيوم له اعتبار آخر فى عمليات التمثيل الحيوية بالجسم. يعتقد بعض العلماء أن هناك مؤكسدات أخرى مجهولة لم تكتشف طبيعتها حتى الآن - و هى المسؤولة عن خفض الجلوكوز بالدم.

### التهاب الكلى الحاد والمزمن

يرى كثير من العلماء الأطباء المعالجين أن فى العسل نفعاً عظيماً، و فائده جليلاً لمناسبته حالات الالتهابات الكلوية الحادة أو المزمنة كذلك فى حالات الفشل الكلوى الحاد والفشل الكلوى المزمن. [صفحة ٤٤١] و مناط الاختيار لعسل النحل، و سر الثقة به، و التعويل عليه انما كان محتوماً لسببين وهما: - أولاً: قلته احتواء العسل على البروتينات و هى محظورة فى الحالات الكلوية المذكور آنفاً. ثانياً: عدم احتواء العسل على الاملاح التى تتعارض مع تلك الحالات الكلوية المشار إليها آنفاً أيضاً. لذلك كان عسل النحل - بتمتع بهاتين الخاصيتين - مناسباً و موافقاً لتغذية المرضى الكلويين، و رفع مستواهم المناعى ضد الميكروبات.

### علاج حصوات الكلى

حصوات الكلى تسبب آلاماً مبرحاً و أوجاعاً مبالغتة مفاجئة، و هى تعتاد مداهمه المريض فى صورة نوبات حادة متكررة تختفى بالعلاج، ثم لا- تلبث أن تعود مرة أخرى فى أى وقت و فى أية لحظة من غير مقدمات. تدهم موجات التقلص المريض فى صورة نوبات انتكاسات و رجوع. ينصح الأطباء باستعمال زيت الزيتون مع العسل و عصير الليمون، ثم تؤخذ ملعقة كبيرة من المخلوطين مرتين الى ثلاث مرات يومياً. كما يجب عرض الحالة على الطبيب المعالج.

### المثانة الضعيفة

تعالج المثانة البولية الضعيفة بأخذ كميات و فيرة من عسل النحل، ولا سيما عند الشيوخ والمسنين.

### قرحة المثانة

فى أحد البحوث المنشورة بجريدة الأهرام القاهرية الصادرة فى ٢٢ / ١٠ / ١٩٨٥ ورد الآتى: «من الأبحاث التى أجريت على استخدام العسل فى علاج الأمراض ما تم بمستشفى الحسين الجامعى، بعلاج أربعين مريضا بقرحة المثانة البلهارسية السطحية المزمنة، تحت اشراف الدكتور فاهم عبدالرحيم أستاذ و رئيس قسم المسالك البولية بطب الأزهر... فباعطاء المرضى ملعقة كبيرة من عسل النحل [ صفحة ٤٤٢] بالفم يوميا بتركيز ٨٠ درصد لمدة شهرين دون اعطاء أية أدوية لعلاج البلهارسية، لوحظ انخفاض حدة الشكوى بعد بداية العلاج بحوالى أسبوعين. ففى حالة الحرقان أثناء التبول انخفضت بنسبة ٤٤ درصد مقابل ١٠٠ درصد من الحالات... واختفى استمرار الحرقان بعد التبول بنسبة ٣٢ درصد مقابل ٨٨ درصد من الحالات.. فضلا عن اختفاء حالات ألم مجرى البول الخارجى.. أما بالنسبة للبول الدموى، فقد انخفضت أعداد كرات الدم الحمراء. حيث وجد أن نسبة الحالات التى وجد بها أقل من عشر كرات دوم حمراء ٦٨ درصد مقابل ٣٦ درصد قبل العلاج.. و اختفت تماما الحالات التى توجد بها أكثر من مائة كرة دموية حمراء... و أيضا اختفت الخلايا الصديديّة... كما أن قرحة المثانة البلهارسية قد اختفت بعدالعلاج فى ٥٦ درصد من الحالات... ولا بد أن نؤكد أن العرض على الطبيب المعالج أمر حتمى أيضا.

### التبول فى الفراش وسلس البول عند الأطفال فى الليل

بعض الشيوخ و كبار السن المصابين بعد الشيخوخة يعانون فى الغالب من التبول فى الفراش، و عدم التحكم والسيطرة على صمام المثانة، و هذه ظاهرة مقلقة تؤزم المسنين و تشعرهم بالخجل والتوتر النفسى، و كلما ازداد التوتر النفسى عندالكبار ازدادت الصعوبة و استعصت الحالة و يظل المريض دائر فى حلقة مفرغة لا نهائية من التوتر الى عدم السيطرة و عدم التحكم فى التبول... ولوحظ أن اعطاءهم جرعات كبيرة من العسل تقلل الى حد كبير من التسيب والوهن. أما التبول اللاارادى، المعروف ب - سلس البول عند الأطفال، فانه الآخر بدوره من الحالات التى تدهم الصغار من الأطفال حيث تعكس صورة التوتر والقلق والانزعاج الذى يعيشونه، فالطفل أو الصبى يظهر قلقا متوترا متحفزا، معدوم السكينة، مفتقد الاستقرار، يقضم أظفاره بأسنانه، و يمص ابهامه، و هو فى كل هذه الأحوال مصر على الاستمساك بطفولته و تبعيته. [ صفحة ٤٤٣]

### التهاب الفم واللسان

يستعمل عسل النحل موضعيا لازالة التهاب الغشاء المخاطى للفم المتهب. يستعمل العسل فى هذه الحالة كسواغ يحتوى على البوراكس و نصف قسم من الجليسرين و ثمانية أقسام من العسل. وقد وصف بعض المعالجين ملعقة كبيرة من عسل النحل ثلاث مرات يوميا لمدة أسبوع واحد على الأقل لعلاج هذه الالتهابات. و أضاف البعض المضمضة بحامض الخليل ثلاث مرات لمدة ثلاثة أيام مع استعمال عسل النحل. و ثبت أن العسل يطهر الفم، و يقضى على الميكروبات والجراثيم الممرضة.

### تسوس الأسنان

ان تسوس الأسنان من الأمراض الفاشية المنتشرة بين الشعوب المختلفة. و قد استعمل قدماء المصريين مزيجا من العسل والجير والاذخر، و غير ذلك من المقويات لتنشيط الأسنان و تقويتها و معالجتها من التسوس. ثبت أن عسل النحل يحتوى على مادة الفلورين التى تعمل على المحافظة على الأسنان ضد التسوس، كذلك فان الشاي يحتوى على كميات لا بأس بها من الفلورين.

### سرطان الفم

ثبت أن النحالين هم أقل فئات الناس و أقل طبقات المجتمع اصابة بالسرطان. و ينصح الأطباء باعطاء مرضى سرطان الفم مزيجا من عسل النحل و غبار طلع مع شمع عسلى قديم. كما ينصح الجراحون باعطاء عسل النحل بعد جراحات الفم والفكين - ممزوجا بالشراب الوردى الحلو أو ممزوجا بالفاكهة.

### صحة الجلد

يعمل عسل النحل على لدونة الجلد، و ازالة تجاعيده، و يعمل أيضا على نعومة البشرة. و قد يضاف اليه زلال البيض أو صفاره أو الاثين معا. [ صفحة ٤٤٤ ] قال أحد العلماء: ان عسل النحل لا- يجعل الجلد طريا فحسب، ولكنه أيضا يجعله قويا. ولم يخف عن القدماء هذه الخصائص الجمالية للعسل على جلد الانسان و بشرته، فمزجوه باللبن و دلخوا به جلودهم فكانت تزداد بياضا و نعومة، و مناعة من الميكروبات.

### علاج الخراجيج والبثور

عالج الروس القدماء الخراجيج والدمامل فى باطن القدم واليد، و غيرها من الخراجات الوعرة. بل ان الأطباء قد ذهبوا الى أبعد من ذلك بعلاج المرضى بالخراجات والدمامل والتقيحات بعسل النحل، و كانت النتائج باهرة بل انهم لأجل هذه النتائج عمدوا الى علاج التدرن الجلدى بالعسل أيضا فكانت النتيجة أروع و أجمل.

### علاج حب الشباب بعسل النحل

استعمل بعض الأطباء حديثا عسل النحل كعلاج موضعى من الظاهر، و البعض الآخر قرر استعماله ظاهريا و باطنيا باعطاء ملعقة كبيرة ثلاث مرات يوميا لمدة شهر و كانت النتائج حسنة.

### قرحة الفراش

الزمنى من المرضى الذين يرقدون فى الأسرة لفترة طويلة وهم المشلولون و المصابون بعاهاات و أمراض مزمنة تقعدهم و تقعد بهم عن الحركة يكونون معرضين لقرحة الفراش من جراء عدم تحريك الجسم و ذلك لفترة طويلة. وقد عمد الدكتور جمال الدين برهان

أستاذ الجراحة في كلية الطب جامعة الاسكندرية الى استعمال عسل النحل في علاج قروح الفراش الحادثة أعلى الفخذ و أسفل الظهر، فالتأمت وشفيت بسرعة في فترة وجيزة. كما أسفرت بحوث الدكتور محمد نزار الدقر عن نتائج مماثلة لنتائج الدكتور جمال الدين حيث استعمل الضمادات العسلية في علاج أنواع مختلفة من القروح الجلدية. [صفحة ٤٤٥]

### سرطان الجلد

يقول الباحث الدكتور على مطاوع انه استخدم عسل النحل مع فوق أوكسيد الأيدروجين - كدهان لعلاج سرطان الجلد في مراحل المبكرة، و كانت نتيجة ذلك باهرة مشجعة. قرر الباحثون المجربون في عيادة الأمراض الجلدية بالمعهد الطبي الثاني في موسكو ١٩٤٥ م أن النجاح كان مشهودا في علاج تدرن الجلد و سرطان و سرطان الأطراف بطريقة الادهان بعسل النحل، مع اعطاء المريض ستين جراما من العسل يوميا، و لمدة اثني عشر يوما.

### تشقق الجلد و خشونته و تشقق الشفاه

يعالج تشقق الجلد و خشونته بمخلوط من العسل والجليسرين و عصير الليمون (حمض الستريك). لأن في هذا التركيب تليفا و نعومة للجلد. وفي انجلترا يعمد الانجليز الى مزج العسل مع زيت الزيتون بنسبة ٢:١ في مستحضر يدلك به الشعر مرة كل شهر حتى يحتفظ ببريقه و لمعانه. و لعلاج تشقق الشفاه، و تشقق الجلد يستعمل مستحضر دهان مكون من ثلاثين جراما من العسل به اضافة ٣٠ ثلاثين جراما من عصير الليمون به اضافة ١٥ خمسة عشر جراما من ماء الكولونيا. و هذا المرهم يأتي بنتائج رائعة.

### غثيان الحمل (قئ الحمل)

تحدث حالات الغثيان والدوار في أوائل الحمل المبكر، و عادة ما يكون ذلك من جراء عسر الهضم للمواد الكربوهيدراتية عند المرأة الحامل. و باطراد الغثيان والقئ اللذين قد يستمران الى بضعة أشهر وقد يظل هذان العرضان حتى أواخر الحمل. ان استمرار القئ يؤدي الى توتر الحامل و اضطرابها و عصبيتها، و هذه الحالة تعالج عادة باعطائها فيتامين ب ٦ والقشرة فوق الكلوية. بيد أن اعطاء الحامل فور استيقاظها صباحا ثلاث ملاعق أو أربع ملاعق متوسطة من عسل النحل يقلل من نوبات الغثيان والقئ حتى تنتهي تماما. و قد أشارت الاحصائيات العلمية الى ذلك بالتأكيد والتحقيق. [صفحة ٤٤٦]

### الامساك عند الحمل

لوحظ أن استعمال عسل النحل يمنع حرقان المعدة و عصير الهضم، و يزيل الامساك و يداوى التقلصات المعوية، و كثير من السيدات الحوامل يشعرون بانتظام الهضم، مع الحيوية والنشاط الموفورين من استعمال عسل النحل بمعدل ملعقة كبيرة ثلاث مرات يوميا.

### تسمم الحمل

مع الحمل تتعرض الحامل في بعض الأحيان الى تسمم الحمل، و هو من النوازل النازلة، والنواذب النائية، والتي تدهم و تنوب النساء في الحمل، و في هذه الحالة يتورم الجسم ولا سيما القدمان، و يرتفع ضغط الدم، و تحدث التشنجات العصبية و ينزل الزلال في البول فضلا عن الصداع الحاد، و زغللة العينين، مع القىء العنيف. أجريت تجربة اختبرت فيها أربعون مريضة حاملًا وول مرة في الأشهر الثلاثة الأولى، ثم تم تقسيمهن الى مجموعتين كل مجموعة تشمل عشرين مريضة، تناولت المجموعة الأولى عسلا أثناء هذه الفترة، بينما لم تتناول المجموعة الثانية عسلا، ثم توبعت المجموعتان حتى نهاية الحمل، فلو حظ أن نسبة الاصابة بتسمم الحمل في المجموعة الأولى اثنتان فقط من الحالات العشرين، ولكن في المجموعة الثانية كانت نسبة الاصابة ثمانى حالات بمرض تسمم الحمل.

### انقباض الرحم

يحتوى عسل النحل على مادة البروستاجلاندين وهى مادة قابضة تسبب انقباضات فى الرحم. وباعطاء عسل النحل المحلول بتركيز ٨٠ درصد فى الوريد للسيدات الحوامل وجد أنه ينشط عضلة الرحم و يحفزها على الانقباضات المتكررة.

### فترة النفاس

كذلك فى فترة النفاس نرى عسل النحل يزيد مقاومة الجسم، و يذب عنه [صفحة ٤٤٧] كثيرا من البكتريا، و قد نصح الأطباء المعالجون النساء بالاكثار من العسل فى فترة النفاس.

### تغذية الأطفال

من الخير العميم، والفضل العظيم أن يحتوى غذاء الأطفال فى سننى عمرهم الأولى - على عسل النحل، و قد لوحظ أن الأطفال فيما بين الثلاث الى الست سنوات يكونون أكثر نفعًا و افادةً من العسل حيث يزداد وزنهم، ثم ان الاصابات المعدية التى تدهم الأطوار الأولى من العمر لا- تؤثر فيهم الا- قليلا- و لوحظ أيضا أن العسل يشفى الأطفال من النزلات المعوية الحادة، و يقطع عنهم الاسهال. يستعمل العسل الآن فى تحلية ألبان الأطفال بطعمه اللذيذ الجميل المقبول.

### التهاب قرنية العين

أبدى عسل النحل تأثيرا قويا و فعالا فى علاج قرنية العين الملتهبة، و كذلك كان الأثر العلاجي ظاهرا فى حالات القرنية المجروحة المتهتكة. و كان قداماء المصريين قد سبقوا المحدثين فى علاج أمراض العيون. و فى مستشفى سوخومى بروسيا استعمل عسل الكافور كمرهم لعلاج قروح القرنية و كانت النتائج سديدة مشجعة.

### ضعف الابصار

ثبت أن عسل النحل يقوى حدة الابصار عند الشيوخ والمسنين ولا سيما مرضى السكر.

## التهاب الجيوب الأنفية

يعالج الأطباء التهابات الجيوب الأنفية المزمنة بالمضادات الحيوية والمسكنات و مزيلات الصداع، والاستنشاق بالماء والملح. لكن النتائج غير مرضية تماما و يظل انسداد الأنف لفترة طويلة يؤرق المريض و يقلقه. و تعالج الجيوب الأنفية بمضغ شمع العسل بصورة يومية حتى تزول الأعراض تماما مع استعمال عسل النحل بمعدل ملعقة كبيرة ثلاث مرات يوميا لمدة شهر. [ صفحہ ٤٤٨ ]

## الزكام و نزلات البرد

يعالج الزكام كما نزلات البرد تماما بالعسل مع اللبن الدافئ، و كذلك العسل مع عصير الليمون، مع الراحة التامة في الفراش لمدة ثلاثة أيام على الأقل.

## ضمر الغشاء المخاطي المبطن للأنف والحلق

تتم المعالجة بواسطة رشاش عادى لاستنشاق محلول العسل بتركيز ١٠ و كل جلسة رذاذ تستغرق خمس دقائق فقط لبضع جلسات.

## العسل يمنع السيولة

نظرا لاحتواء العسل على كميات كبيرة من فيتامين المضاد للتزيف والذي يعطى عند سيولة الدم أو عند اعطاء المريض مسيلات الدم. فان العسل يعتبر عاملا معتبرا في ايقاف النزف المترتب على السيولة وغيرها و لذلك وجدت آثاره مباشرة عند كثير من المرضى.

## العسل كمضاد للسرطان

سؤال يفرض نفسه على العلماء و أطباء الأورام، و هو لماذا لا يصاب مربو النحل بالسرطان والأورام؟؟ يذكر الأستاذ الدكتور محمد كمال عبدالعزيز فى كتابه القيم: «عليكم بالشفاء بين العسل والقرآن»: أن السبب فى ذلك راجع الى عاملين: - الأول: جو النحل نفسه، و هو جو نقى و علاجي، حيث يمتلىء الجو بالعطور والعسل والشمع والصمغ وحبوب اللقاح. - الأمر الثانى: العامل مربى النحل يحصل على المنتجات الجميلة الرائعة من العسل، و شمع النحل و حبوب اللقاح وسم النحل، و الغذاء الملكى، و غير ذلك و كل هذه الأشياء مضادات للأورام السرطانية. ثم ان السرطان عندما ينخر كالكسوس فى عظام المريض فان هناك آلاما مبرحة لا تقدر على مواجهتها أعتى المسكنات، و لذلك فقد اكتشف فى أكتوبر ١٩٨٥ م. مادة جديدة بسم النحل لها خاصية تسكين هذا الألم المروع المفزع، و هى أقوى من المورفين عشر مرات فى تسكين الألم، و لها تأثير خافض للحرارة أكثر من الأسبرين أو حامض السلسليك بخمسة أضعاف، و هذه المادة اسمها [ صفحہ ٤٤٩ ] (أدولين) وقيل ان هناك تجارب نشطة هذه الأيام بخصوص تجريب استعمال حبوب اللقاح فى علاج حالت سرطان الدم، ولا يزال الأمل معقودا مرجوا أن يبشر الغد القريب بفجر من النهضة المشرقة ان شاء الله و انه لقریب للمنتظرين. أما المادة المضادة للسرطان فهى أحد الأحماض غير المشبعة، و تعرف علميا باسم: ١٠ ٢ X ٠ Lyals

## [decemaic acid and ethyl esters of mana and dicarboxylic acid.. [صفحة ٤٥٠]

## الكاظم

## اشاره

الكاظم: ما يؤتدم به، أو المخملات المشهية، المعجم الوسيط: ٧٩٨ / ٢. وقال في بحار الأنوار: ٦٦ / ٣٠٧: الكواميخ: صباغ تتخذ من القوتنج واللبن والأبازير. والقوتنج: خميرة الكواميخ المتخذة من دقيق الشعير الطحين العجين المدفون في التين أربعين يوماً، فيجدد اللبن حتى يربو، ثم يطرح فيه من الأبازير، من الأنجدان والشبت أو الكبر، أو سائر البقول، ثم تنسب الكواميخ الى ذلك. وراجع المنصوري في الطب: ١٤٩ فصل في قوة الكواميخ. عن أبي عبدالله الرازي عن أحمد بن محمد بن أبي نصر، عن المشرقي عن أبي الحسن عليه السلام قال: سألته عن أكل المرى والكاظم، فقلت: انه يعمل من الحنطة والشعير فأكله؟ فقال: نعم حلال، و نحن نأكله. [٢٨١].

## من فوائد القمح

يأتى القمح من حيث المحصول و الاستهلاك فى الدرجة الثانية بعد الرز، و منه يصنع الخبز فى معظم دول العالم كحوض البحر الأبيض المتوسط، و أمريكا الشمالية، و أوربا، و شمال آسيا. الأول: صلب وقاس ينبت فى الأراضى البعلية و يمتاز بكثرة البروتينات و الفيامينات. و الثانى: أبيض رخو يزرع فى البساتين المروية و يكثر فيه النشاء و يقل البروتين، و يفضل فى صنع الخبز الأبيض و الحلويات. تتألف حبة القمح من غلاف خارجى يؤلف ١٢ درصد من وزن الحبة و هو ما [صفحة ٤٥١] يدعى النخالة. و من طبقة داخلية تشكل ٨٤ درصد من وزن الحبة تتألف من مواد نشوية. و فيها رشيم أو جنين القمح و يؤلف ٤ درصد من وزن الحبة. ان الخبز الذى يصنع من القمح اما أن يكون من طحن كامل حبات القمح و يسمى (راسه بعبه)، أو بعد ازالة الغلاف الخارجى و يسمى (الزير، أى الخبز الأبيض). لذلك فان الحكم على جودة الخبز كما كثر بياضه هى قاعدة سيئة معاكسة تماما للأمر العلمية و الطبية. لذلك فان جودة الخبز تتوقف على ما فيه من مواد غذائية و على طريقة صنعه، و ليس على شكله و لونه. أما طريقة صنعه المفضلة فهى تلك التى تصنع فى الأرياف، حيث يستعمل طحين القمح بكامله، ثم يخبز و يجعل على شكل رقائق توضح على التنور (الخبز المشروح أو التنورى) حتى ينضج، و يلبه فى الجودة الخبز المرقد و هو على هيئة طبقتين رقيقتين. و أسوأ أنواع الخبز فى التحضير هو الخبز الافرنجى الأبيض و هو على شكل كرات أو كتل من العجين الطويل تسلط عليها نار شديدة فينضج سطحها بينما تبقى من الداخل عجينة القوام و هذا الخبز سىء الهضم، ضار بالمعدة و الأمعاء. هذا بالإضافة الى خسارة الخبز الأبيض نخالته المغذية التى يمكن أن تستعمل لأمر طبية هامة كدواء، حيث تفيد اذا غليت مع الماء كمضادة للسعال و ملينة، و يمكن أن توضع فى الماء و تستعمل كحمام مائى لتطرية الجلد و تقويته.. و الشىء الهام أنه يمكن صنع طحين منها و خبز لمرضى السكرى خال من النشويات و غنى بالفيتامينات و المعادن. و فيما يلى محتويات ١٠٠ غرام من القمح بنوعه الكامل و المقشور: قمح كامل: ماء: ١٢ - بانتوتنيك: ٠ بروتين: ٣ / ١٣ - ث: ٠ دسم: ٢ - صوديوم: ٣ سكريات: ٧١ - بوتاسيوم: ٣٧٠ [صفحة ٤٥٢] ألياف ٣ / ٢ - كالسيوم: ٤١ طاقة ٣٣٣ حره - ماغنزيوم: ١١٣ آ: ٠ - مانغنيز: ٠ ب ١ / ٥٥ - حديد: ٣ / ٣ ب ٢ / ١٢ - نحاس: ٠ / ٢ ب ٠ / ٦ - فوسفور: ٣٧٢ نيكوتيناميد: ٣ / ٤ - كبريت: ٠ قمح مقشور: ماء: ١٢ - بانتوتنيك: ٠ بروتين: ٥ / ١٠ - ث: ٠ دسم: ١ - صوديوم: ٣ سكريات: ١ / ٧٦ - بوتاسيوم: ٩٥ ألياف: ٣ / ٠ - كالسيوم: ١٦ طاقة: ٣٦٣ حره - ماغنزيوم: ٢٥ آ: ٠ - مانغنيز: ٠ ب ١ / ٠٦ - حديد: ٠ / ٨ ب ٠ / ٠٥ - نحاس: ٠ ب ٠ / ٦ - فوسفور: ٨٧ نيكوتيناميد: ٩ / ٠ كبريت: ٠ يلاحظ أن القمح المقشور (الأبيض) تنقص فيه البروتينات و الدسم و الفيتامين

ب ١، ب ٢ و حمض النيكوتيناميد، و البوتاسيوم، و الكالسيوم، و الحديد، و الفوسفور، و الماغنسيوم، و هي مواد غاية في الأهمية من وجهة النظر الغذائية و الوظيفية للإنسان. [صفحة ٤٥٣]

## اللبن

### اشاره

عن العبد الصالح عليه السلام، قال: من أكل اللبن فقال: «اللهم انى آكله على شهوة رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم اياه» لم يضره. [٢٨٢]. عن عبدالله بن المغيرة، عن أبي الحسن عليه السلام، قال: كان النبي صلى الله عليه و آله وسلم اذا شرب اللبن قال: «اللهم بارك لنا فيه، و زدنا منه». [٢٨٣]. الجعفریات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه جعفر بن محمد، عن أبيه أن عليا عليه السلام كان يقول: لا مضمضة من طعام و لا شراب، ولو فعلت ما تميمضت الا من اللبن. [٢٨٤]. بهذا الاسناد عن علي عليه السلام، قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: شكا نبى من الأنبياء - قبلى - ضعفا فى بدنه الى ربه تعالى: فأوحى الله اليه: «اطبخ اللحم و اللبن فكلهما، فانى جعلت القوة فيهما». [٢٨٥]. [صفحة ٤٥٤] عن مكارم الأخلاق، و فيه: ثم أتى بلبن حامض [٢٨٦] قد ثرد فيه، فقال: كلوا بسم الله الرحمن الرحيم، فان هذا طعام كان يعجب الحسين بن علي عليه السلام. [٢٨٧]. عن الجعفریات، و فيه: و ألبانها - أى البقر - دواء. [٢٨٨]. عن الكافى، عنه عليه السلام قال: أبوال ابل خير من البانها، و يجعل الله عزوجل الشفاء فى البانها. [٢٨٩]. عن الكافى فى هريسة الجاروس: و هو باللبن أنفع و ألين فى المعدة. [٢٩٠]. عنه عليه السلام، قال: من تغير عليه ماء الظهر ينفع له اللبن الحليب و العسل. [٢٩١]. [صفحة ٤٥٥] لبين الآتان [٢٩٢]. عن عبدالله بن الحسن، عن جده علي بن جعفر، عن أخيه عليه السلام قال: سألته عن ألبان الاتين يشرب للدواء، أو يجعل فى الدواء؟ قال: لا بأس. [٢٩٣].

### الألبان فى طب أهل البيت

١ - عن يحيى بن ابراهيم بن أبى البلاد، عن أبيه، عن جده قال: شكوت الى أبى جعفر عليه السلام ذربا [٢٩٤] و جدته؟ فقال لى: «ما يمنعك من شرب ألبان البقر؟» فقال لى: «أشربتها قط؟» فقلت له: نعم! مرارا، فقال: «كيف وجدتها؟» فقلت: وجدتها تدبغ المعدة، و تكسو الكليتين، و تزيل الشحم، و تشهى الطعام، فقال لى: «لو كانت أيامه لخرجت أنا و أنت الى ينبع حتى نشربه». ٢ - عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «ألبان البقر دواء، و سمونها شفاء، و لحومها داء». ٣ - قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «عليكم بألبان البقر؛ فانها تخلط من الشجر». ٤ - قال أمير المؤمنين عليه السلام: «ألبان البقر دواء». [صفحة ٤٥٦] ٥ - قال الرسول صلى الله عليه و آله وسلم: «عليكم بالألبان فانها تمسح الحر عن القلب كما يمسح الاصبغ العرق عن الجبين، و تشد الظهر، و تزيد فى العقل، و تذكى الذهن، و تجلو البصر، و تذهب النسيان». ٦ - قال الرسول صلى الله عليه و آله وسلم: «أسقوا نساءكم الحوامل الألبان؛ فانها تزيد فى عقل الصبى». ٦ - عن عيص بن القاسم، عن أبى عبدالله عليه السلام قال: تغديت معه، فقال لى: «أتدرى ما هذا؟ قلت: لا! قال: «هذا شيراز [٢٩٥] الأتن [٢٩٦] اتخذناه لمريض لنا فان أحببت أن تأكل منه فكل». ٨ - عن يحيى بن عبدالله، قال: كنا عند أبى عبدالله عليه السلام فأتينا بسكرجات، فأشار بيده نحو واحدة منهن، و قال: «هذا شيراز الأتن اتخذناه لعليل لنا فمن شاء فليأكل، و من شاء فليدع». ٩ - عن عيص بن القاسم، قال: سألت أبا عبدالله عليه السلام عن شرب ألبان الأتن؟ فقال: «اشربها». ١٠ - عن أبى جعفر عليه السلام، قال: سألته عن شرب ألبان الأتن؟ فقال لى: «لا بأس بها». ١١ - قال أبو عبد الله عليه السلام: «ما وجدنا لوجع الحلق مثل حسو اللبن». ١٢ - مدح النبى صلى الله عليه و آله وسلم اللبن، و قال: «انه طعام المرسلين، و لبن الشاة السوداء خير من لبن الحمراء، و لبن البقرة الحمراء خير من لبن السوداء». ١٣ - وروى: «أن اللبن ينبت اللحم و يشد العضد». ١٤ - و عن علي عليه السلام: «ألبان البقر دواء ينفع للذرب». [٢٩٧]



١٥ - قال الحسن عليه السلام: «إذا شربتم اللبن فتمضمضوا، فإن له دسماً». ١٦ - عنه صلى الله عليه وآله وسلم: «ليس يجزى مكان الطعام والشراب غير اللبن». ١٧ - قال صلى الله عليه وآله وسلم: «شرب اللبن محض الايمان». [صفحة ٤٥٧] ١٨ - قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «ثلاثة لا ترد: الوسادة، واللبن، والدهن». ١٩ - عن كامل قال: سمعت موسى بن عبدالله بن الحسين يقول: سمعت أشياخنا يقولون: «ألبان اللقاح شفاء من كل داء في الجسد». ٢٠ - عن أبي عبدالله عليه السلام أنه قال مثل ذلك، إلا أنه زاد فيه: «شفاء من كل داء وعاهة في الجسد، وهو ينقى البدن، ويخرج درنه، ويغسله غسلًا». ٢١ - عن أبي جعفر عليه السلام قال: «لبن الشاة السوداء خير من لبن الحمراوين، ولبن البقرة الحمراء خير من لبن السوداوين». ٢٢ - عن أبي بصير، قال: أكلنا مع أبي عبدالله عليه السلام، فأتانا بلحم جزور، فظننت أنه من بدنته، فأكلنا، فأتينا بعس من لبن، (فشرب، ثم قال): «اشرب يا أبا محمد! فذقت، فقلت: لبن جعلت فداك؟ فقال: «انها الفطرة» ثم أتينا بتمر فأكلنا. ٢٣ - عن أبي الحسن الاصبهاني قال: كنت عند أبي عبدالله عليه السلام فقال له رجل و أنا أسمع: جعلت فداك! انى أجد الضعف فى بدنى؟ فقال له: «عليك باللبن؛ فانه ينبت اللحم و يشد العظم». ٢٤ - عن عبدالرحيم بن عبدالمجيد القصير عن جعفر بن محمد الصادق عليه السلام قال: «من أصابه ضعف فى قلبه، أو بدنه، فليأكل لحم الضأن باللبن؛ فانه يخرج من أوصاله كل داء».

### كأس من اللبن فى الصحة والمرض

وردت كلمة اللبن فى القرآن الكريم فى قوله تعالى: (و ان لكم فى الأنعم لعبرة نسقيكم مما فى بطونه من بين فرث و دم لبنا خالصا سابغا للشربين). [٢٩٨]. و قال تعالى فى وصف الجنة: (مثل الجنة التى وعد المتقون فيها أنهر من ماء غير آسن و أنهر من لبن لم يتغير طعمه و أنهر من خمر لذة للشربين و أنهر من عسل مصفى...) [٢٩٩]. و ذكر رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فضل اللبن (الحليب) على غيره من الطعام فقال: [صفحة ٤٥٨] «من أطعمه الله طعاما، فليقل: اللهم بارك لنا فيه و أطعمنا خيرا منه، و من سقاه الله لبنا فليقل: اللهم بارك لنا فيه و زدنا منه، فانه ليس شىء يجزىء من الطعام والشراب غير اللبن». واللبن يطلق عليه الناس اسم (الحليب). ولكن هذه التسمية تطلق فى العديد من البلدان على (اللبن الخاثر) أو (البن الرائب) أو (اللبن الزبادى) تمييزا له عن الحليب.

### ماذا تقول الأبحاث العلمية عن اللبن

#### إشارة

استعمل سكان حوض البحر المتوسط اللبن الرائب لقرون عديدة فى معالجة الاسهالات و اضطراب الأمعاء. و أظهرت الدراسات الحديثة أن اللبن الرائب يفيد فى القضاء على الجراثيم المسببة للتسمم الغذائى. و أهمها السالمونيلا-والجراثيم العنقودية. ودلت دراسات أخرى من أمريكا و ايطاليا أن بإمكان اللبن الرائب منع حدوث الدزنتاريا (الزحار). و من العادات المتبعة فى مستشفيات وسط أوروبا اعطاء اللبن للأطفال المصابين بالاسهالات. ويقول الدكتور (شاهانى) من جامعة نبراسكا فى الولايات المتحدة - وهو أحد أكثر الباحثين خبرة فى العالم بالحليب و مشتقاته -: «ان اللبن الرائب يفيد فى منع حدوث الاسهالات و الدزنتاريا أكثر منه فى علاجها». و لا يقوم اللبن بفعل مضاد للجراثيم فحسب، بل ان الأبحاث الحديثة فى الولايات المتحدة تؤكد أن اللبن يقوى الوظيفة المناعية لخلايا الجسم. وهناك دلائل علمية تشير الى أن اللبن الرائب قد يفيد فى الوقاية من سرطان القولون، و سرطان الثدي. [٣٠٠]. جاء فى كتاب «Food and Nutrition» طبعه ١٩٩٢ م أن اللبن مفيد: ١ - غذاء للذين يعملون على انقاص وزنهم (ريجيم)، فان ال (١٠٠ غرام) من اللبن الرائب تعطى (٥٢ سعرا) حراريا فقط. [صفحة ٤٥٩] ٢ - يفيد فى طعام الرضع حين البدء بادخال الأطعمة الى غذاء الرضيع

بديل الحليب. ٣- يستعمل عند الناقهين من الأمراض. ٤- يستعمل كحلوى بعد الطعام وذلك باضافة الفواكه كالفريز والموز الى اللبن الرائب. واللبن غذاء سهل الهضم، فقد نشرت مجلة اللانست البريطانية تقول: في حين يهضم ٣٣ درصد من الحليب بعد ساعة واحدة من تناوله، فان ٩١ درصد من اللبن يهضم في الوقت نفسه، كما أن بإمكان معظم المصابين بعدم تحمل سكر اللاكتوز (وهم الذين يشكون من غازات شديدة واسهالات بعد تناول الحليب) أن يتناولوا اللبن بدون انزعاج.

### اللبن الرائب والشيخوخة

أعلن العالم (ميتشكوف) أن الذين يعيشون فوق المئة عام هم من آكلى اللبن الزبادى لأنه يحتوى على بكتريا تصل الى الأمعاء، و تكون بيئه تمنع دخول الجراثيم غير المرغوب فيها. وقد أطلق عليه فى البلقان اسم (غذاء العمر الطويل) لاحتوائه على مواد بروتينية ذات قيمة عالية، وعلى أغلب المواد المعدنية اللازمة للجسم. واللبن هو من أهم مواد التغذية عند الأتراك، ولا تكاد تخلو منه مائدة فى أى وجبة من وجبات الطعام. وربما كان ذلك سبب احتفاظ الأتراك بقوتهم و نشاطهم فى سن متأخرة. فعدد الذين يتجاوزون المئة أكثر من عشرة فى المليون، بينما لا- يعمر الا- تسعة فى كل مليون أمريكى. ويفيد اللبن المسنين الطين يعانون من ضعف فى العظام، و سقوط الأسنان، فهو من أفضل العلاجات فى مثل تلك الحالات. وهكذا يكون اللبن غذاء متكاملًا للكبار والصغار على السواء. واللبن الرائب (الزبادى) يعتبر غذاء سهل الهضم، يوفر على الناقهين عملية الهضم الطويلة مع الغذاء العادى. [صفحة ٤٦٠] و تستعمل النساء اللبن الرائب فى العناية ببشرتها و جلدتها. وهكذا يظل اللبن الرائب (الزبادى) الطعام البسيط الرخيص يتربع على عرش الغذاء حين المرض، وحين تعاف النفس الأنواع الدسمة من الطعام، و كأنه عجلة النجاة التى يقدمها الله تعالى لهذا المريض. جدول يبين محتوى ١٠٠ جرام من اللبن ماء: ٨٦ بروتين: ٥ درصد دهون: ١ درصد سكر اللاكتوز: ٤ / ٦ سكاكر أخرى: ٦ / ١ درصد صوديوم: ٧٦ ملغ بوتاسيوم: ٢٤٠ ملغ كالسيوم: ١٨٠ ملغ مغنيزيوم: ١٧ ملغ فوسفور: ١٤٠ ملغ كلور: ١٤٠ ملغ فيتامين أ: ٧ ملغ فيتامين ب ١: ٠ / ٠٥ ملغ فيتامين ب ٢: ٢ / ٢٦ ملغ حمض النيكوتين: ١٢ / ٠ ملغ فيتامين (ى): ٣ / ٠ ملغ (عن كتاب The Composition of Food طبعة ١٩٨٩)

### الحليب

#### اشاره

ان تاريخ الحليب، هو نفسه تاريخ الحيوان الذى أعطى الحليب، أى هو تاريخ الحيوانات اللبونة التى وجد الحليب فيها منذ وجدت على الأرض لتغذى به أولادها الصغار، و ما يقال عن الحيوانات يقال عن الانسان. الذى هو منها... لقد كان الحليب المادة الغذائية الأولى التى وجدت لتغذية المولود وهى تنتج من الجسم الذى حمله. [صفحة ٤٦١] ولكن الانسان لم يكتف بما يتناوله مولوده من لبن أمه، بل أسرع الى الاستعانة بالحيوان يسلبه حليب مولوده، ليغذى به ولده، أو يتغذى به هو نفسه و أفراد عائلته. و هكذا استثمر الانسان الحيوان لنفعه، ولم يترك له اللبن الذى يغذى به مولوده، فما أشد جشع الانسان!

### سطو الانسان على حليب الحيوان

ولم يقف الانسان فى سطوه على حليب الحيوانات عند أنواع معينة محدودة منها، بل تنوع سطوه بتنوع بلده و محيطه... ففى منطقة «لابونى Laponie» فى شمال شبه جزيرة اسكندينايفيا سطا على حليب أنثى حيوان الرنة «Le Renne»، وفى الهند على أنثى

الجاموس، و في افريقيه السودان و مدغشقر على أنثى الزيبو «Le Zebu»، و في البلاد العربيه على أنثى الجمل التي يقرب تركيب حليبها من حليب البقره و هو أسهل هضمًا، و حليب الماعز - الذي لعب دورا كبيرا في التاريخ القديم - والذي أعطاه الغدائيون مكانة أدنى من غيره لأنه فقير في النحاس، و متهم بأنه ينقل الحمى المالطيه، و حليب النعجه كان يحظى بمكانة ساميه في تغذية الأطفال قبل عصر الحليب الاصطناعي، و كان يظن أنه مناسب لمعاء الأطفال اللطيفه، ولكن حليب الفرس - والحماره بصوره خاصه اشتهر بأنه أقرب أنواع الحليب الى حليب المرأة، و روى أن الدكتور بارو «Parot» أقام في سنه ١٨٨٥ م مؤسسهُ في باريس لمساعدهُ الرضع كان يقدم فيها حليب الحماره، فاعتاد الأطفال أن يرضعوا حليب الحماره من ثديها مباشرة كما يفعل الجحاش!.. ولكن كيفما كانت صفات أنواع حليب الحيوانات و مزاياها، فان حليب البقره بقى في أوروبا كلها تقريبا أساس تموينها بالحليب.

### الحليب عند العرب

و في الطب القديم أحاديث كثيره عن فوائد الحليب، و في الأدب العربي القديم اشارات عديده الى الحليب، وقد ورد ذكر الحليب (اللبن) في القرآن الكريم مرتين، و ذكر في الحديث النبوي مرات. [ صفحه ٤٦٢ ]

### الحليب في الطب القديم

و تحدث أطباء العرب عن فوائد الحليب في الغذاء والعلاج، و هذا ملخص ما قالوه: الحليب (اللبن) محمود، يولد دما جيدا، و يرطب البدن اليابس، و يغذو غذاء حسنا، و ينفع من الوسواس والغم والأمراض السوداويه. و اذا شرب مع العسل نقى القروح الباطنه من الأخلاط العفنه، و شرهه - مع السكر يحسن اللون جدا. و هو يتدارك ضرر الجماع، و يوافق الصدر والرئه. جيد لأصحاب السل، ردىء للرأس والمعدة والكبد والطحال، و أصحاب الصداع، مؤذ للدماع والرأس الضعيف، و وجع المفاصل، والنفخ في المعدة والأحشاء، و يصلحه العسل والزنجبيل. و نصح النبي صلى الله عليه و آله وسلم لمتناوله أن يتمضمض بعده بالماء للخلاص من بقايا دسمه في الفم. و قالوا: ان الحليب - كله - أنفع المشروبات للبدن الانساني، لما اجتمع فيه من التغذية الدمويه، ولاعتياده حال الطفوله، و موافقته للفطره الأصلية. و قالوا: أوفق الألبان ألبان النساء الصحيحات الأبدان، المتوسطان في السن، الجيدات الغذاء، و يعد ألبانهن في الجودة والموافقه: ألبان الحيوانات التي لم تبعد عن طبيعه الانسان: كالضأن، والبقر، والمعز، والخيل، والحر الوحشيه، والطباء، و ما يجرى مجراها. و تحدثوا مفصلا عن حليب الضأن فقالوا: هو أغلظ الألبان و أرطبها، وفيه من الدسومه والزهومه ما ليس في لبن الماعز والبقر، و هو يولد فضولا بلغميه. و يحدث في الجلد بياضا اذا أدمن استعماله، لذلك يجب شرهه بالماء. ولبن المعز: لطيف معتدل، مرطب، مطلق للبطن، نافع من قروح الحلق والسعال اليابس و نفث الفم. ولبن البقر: يغذو البدن و يخصبه، ويطلق البطن باعتدال، و هو من أعدل الألبان و أفضلها بين لبن الضأن ولبن المعز لفي الرقه والغلظ والدسم. ولبن الابل: أرطب الألبان كلها، و أقلها دسما و نصحوا لمتناول اللبن أن يأخذه بالغدا، ولا يدخل شيئا عليه، و يحذر التعب بعده. [ صفحه ٤٦٣ ]

### الحليب في الطب الحديث

#### اشاره

ان الحليب غذاء غني بالحروريات - الليتر الواحد يعطى من ٧٠٠ - ٦٠٠ حرورى - و يمكن للانسان أن يعيش وقتا طويلا على الحليب وحده. يحتوى الليتر الواحد من الحليب على ٣٠ غ من البروتين، و ٣٥ من المواد الدسمه، و ٥٤ من سكر الحليب، و ٧ غ من الأملاح

كالكالسيوم والفوسفور والصوديوم. ويحوى ١٥ نوعا من الفيتامينات المختلفة بينها (أ.ب.د)، والليتر الواحد من الحليب يكفى لتأمين نصف حاجة الجسم من البروتين (و هذا يعادل ما فى ٢٠٠ غ من اللحم)، و نصف الحاجة من المواد الدسمة، والحاجة كلها من فيتامين (أ)، و ثلث الحاجة من فيتامين (ب ١). والحليب ملين لطيف، و منقذ من التسمم. لا يعطى الحليب للذين يصابون بحساسية منه، ويعطى - بتحفظ - للمصابين بأمعائهم بمغص أو غيره، و للبدنيين، و لذوى المراتر والأكباد الضعيفة، و لمرضى القلب، و لذوى الضغط العالى، و لمرضى السكر (و يمكن لهؤلاء كلهم تناول الحليب المنزوع منه القشدة). و يعطى الحليب - بسخاء - للأطفال، والنساء الحاملات - والشيوخ، والناقهين، وللعمال، والرياضيين. و يجب ألا يقع الانسان فى غلطة ضارة فيتناول من الحليب زيادة عن المطلوب، فان الزيادة تسبب أضرارا جسيمة، ذلك أن زيادة الفيتامين فى الجسم عن الحد المقرر تحدث الأسوء التى تنتج عن نقص الفيتامين. ان الأشخاص الذين لا- يستسيغون طعم الحليب، يمكنهم أن يتناولوه مع القهوة، أو الشاي، أو القرفة، أو الشوكولاتة، أو الفانيليا، كما يمكنهم الاستعاضة عنه باللبن الرائب، أو الجبن، أو القشدة. و يمكنهم تبريده، لأن الحليب المبرد مقبول أكثر من الساخن و أحسن هضما.

### اي حليب نختاره؟

ان الحليب يقدم بأشكال مختلفة، و أفضل شكل هو الحليب الطبيعى كما يخرج من الحيوان، ولكن هذا له محاذير و أخطار لوفرة الجراثيم التى تهاجمه [ صفحة ٤٦٤ ] بكثرة و سرعته، و لذا تفضل عليه الأشكال الأخرى: المعقم بطريقة باستور، والمعقم بطرق أخرى، المكثف، والمسحوق، و ان كان يفقد - بهذه الأشكال كلها - بعض عناصره، و تضعف قيمته الغذائية. فالمبستر يفقد بعض فيتاميناته، و بعض عناصر الأخرى، و تبقى فيه جراثيم حية ليس لها خطر كبير. والمعقم تنقص قيمته الغذائية عن المبستر، أن التعقيم يقضى على عناصره الحية و فيتاميناته، و يجعله حليبا ميتا، ولكنه نظيف من الجراثيم. والحليب المكثف - بسكر أو بدونه - هضمه أسهل من الحليب الطازج، و يتقبله الأشخاص الذين يتضايقون من الحليب العادى، و يجب أن تغطى علب هذا الحليب و توضع فى الثلجة، أو فى مكان بارد - على الأقل - و ألا تحفظ أكثر من يومين أو ثلاثة، لأن الجراثيم تهاجمه بسرعه و كثرة اذا حفظ أيا ما أكثر. والحليب المسحوق الجاف من السهل حفظه - كالحليب المكثف - و يرى بعض الغذائيين أنه أخف هضما فى المعدة. أما أنواع الحليب الذى يستعمل فى الأنظمة الغذائية، و هو الحليب الذى تضاف اليه المنفحة ليصبح رائبا وسهل الهضم، أو الذى تنزع أملاحه أو قشده.. فهى أنواع ذات أشكال مختلفة، و تصنع بحسب حاجة الأنظمة الغذائية المختلفة.

### انواع الحليب

وفيما يلى تفصيل لمزايا أنواع الحليب الأكثر شهرة و استعمالا: حليب الغنم: التغذية به تعطى نتيجة أحسن من بقية أنواع الحليب، و كان يستعمل قديما لتغذية الرضيع. و أهمل مدة ثم عاد استعماله فى أوروبا. حليب الناقة: المواد الدهنية فيه قريبة من حليب البقر، و لهذا كان مفيدا جدا، و قد استعمل قديما فى أوروبا لتغذية الأطفال. حليب الماعز: اعترف علماء التغذية بأن قيمته أكبر من قيمة حليب البقر، أما أطباء الأطفال فقالوا انه فقير بالنحاس بمقدار نصف ما يحويه البقر، و أصعب انهضاما. حليب البقر: أكثر أنواع الحليب استعمالا - و بخاصة للأطفال - و يتركب [ صفحة ٤٦٥ ] كل مئة غرام منه من: دهن ٦ / ٣، سكر ٣ / ٤، مواد شبه زلالية ٣ / ٤، حديد ١ / ٠، ملغ، كلس ١٢٥ ملغ، صوديوم ٢٥ ملغ، فيتامين (أ) ٢٥ ملغ، فيتامين (ب) ٥ ملغ، فيتامين (ج) ٢ ملغ، طليعة فيتامين (أ) ١٦ / ٠ ملغ، فيتامين ب ٢، (المدعم بالفيتامين ب ١) ١٦ / ٠، فيتامين ب ب ٢٨ / ٠ PP ملغ، فيتامين د. حليب الحمير: ثبت علميا أنه ذو فوائد جلية

للانسان، و قد وصف في القديم، لضعف الرئتين، والمعدة، والسعال الديكي، و قد تبين في التحليل أنه أقرب ألبان الحيوانات الى لبن المرأة.

### الحليب غذاء للجميع

يعتبر الحليب غذاء كاملا- للأطفال والشيخوخ والمرضى، و هو سهل الهضم، منظم للأمعاء والكلى من فضلات الأغذية والبول المتراكمة فيه. يستطيع الشخص أن يتناول يوميا من الحليب كمية بين لترين و ثلاثة لترات تؤخذ تدريجيا، والأحسن أن تؤخذ بأقداح صغيرة مرة في كل ساعتين أو ثلاث ساعات، و تؤخذ هذه الأقداح بجرعات صغيرة... و ببطء زائد. والغذاء القاصر على الحليب يجب ألا يدوم الا المدة التي يوصى بها الطبيب، لأن الحليب وحده لا يكفي للجسم القوى الشاب، و يجب أن يؤخذ الحليب كشراب مع الأغذية الوفرة المعتادة. و يجب أن يضاف الى الحليب قليل من الملح - حين وصوله الى الدار - و هذا يحفظه طازجا مدة سواء على أو لم يغل، والملح لا يغير طعمه.

### فائدة الحليب للتجميل

و للحليب فائدة كبرى عظيمة للمرأة، فهو عنصر هام لحفظ جمال الوجه، فللمحافظة على البشرة طرية و ناعمة يؤخذ كأس كبير من الحليب الطازج قبل النوم مضافا اليه ملعقتان من توت الأرض «Farmboise». و لمكافحة غضون الوجه تطبخ ملعقتان من طحين الشوفان «Avoine» في كأس من الحليب و ملعقة من ماء الورد، و توضع على الوجه مدة عشرين دقيقة ثم تغسل بماء فاتر، و تكرر العملية عدة أيام. و لازالة البثور الحمر عن الوجه تمسح بقطعة مبلولة بمصل الحليب. [صفحة ٤٦٦] و لتطرية الجلد و تنعيمه يدهن الوجه بطلاء مركب من ملعقتين صغيرتين من كريم الحليب و عصير الليمون، و يبقى ١٥ دقيقة ثم يغسل.

### الحليب دواء من الدودة الوحيدة

قال العالم السويسري الدكتور «يول نيهانز» مكتشف طريقة علاج الشيخوخة بالخلايا. ان أحسن دواء للخلاص من الدودة الوحيدة هو شرب لبن مغلى بكميات كبيرة حتى تمتلىء الأمعاء، و لما كانت الدودة تحب اللبن فانها عندما تشم رائحته القوية تخرج رأسها من لفات الأمعاء و تختلط باللبن و تنزل من بطن المريض دون أى عناء. أما الأدوية المحتوية على سموم فلا تأتى بنتيجة، لأنها تؤثر فى أجزاء غير هامة من الدودة، أما رأسها فانها تخفيه فى طيات الأمعاء.

### فائدة حليب الأم للأطفال

والحليب بالنسبة للأطفال ضرورى من وقت ولادتهم الى سن العاشرة؛ لضمان نموهم و بناء صحتهم. و قد تأكد أن أحسن الحليب للأطفال هو حليب أمهاتهم، و تبين من الدراسات التي أجرتها المعاهد الطبية الكبرى أن الرضاعة الطبيعية للأطفال تقلل عدد من يموت منهم، و بخاصة فى العام الأول الذى هو أخطر عام فى حياة الطفل، و ظهر أن ما يقرب من ٧٠ درصد من الأطفال الذين حرموا من الرضاعة قد أصيبوا بالتهابات فى الحلق والرئتين والأمعاء و بالكساح، كما ثبت أن التركيب الغذائى لحليب الأم يوافق أنسجة الطفل

ونموها، و أن مقدار الفوسفور والكالسيوم الموجودين في حليب الأم أدق ملاءمة لحاجات الطفل من أي حليب صناعي. و اذا كان، ولا بد من اعطاء الطفل حليباً غير حليب أمه، فيجب أن يحدد الطبيب المختص نوعه و مقداراه و طريقة تقديمه للطفل، و اذا أظهر نفورا منه، فيقدم له ممزوجاً بعصير الفواكه، وفيما يلي وصفات خاصة بالأطفال: ١ - حليب ٢٥٠ غ، فريز ٢٥٠، صفار بيضة، سكر مسحوق ٧٠ غ. يسحق الفريز جيداً و يضاف الحليب و صفار البيضة و السكر و يخفق جيداً و يقدم للطفل. [ صفحة ٤٦٧ ] ٢ - حليب بالبرتقال و الليمون: حليب ٣٠٠ غ، عصير البرتقال ٣٠، عصير الليمون ٢٠، سكر ٧٠ غ. ٣ - حليب ٢٠٠ غ، عنب ١٠٠، عصير الليمون ٦٠ غ، سكر. ٤ - حليب ٢٥٠ غ، عسل ٧٠، عصير الليمون ٢٠ غ.

### مأكولات من الحليب

يصنع من الحليب اللبن الرائب والقشدة والجبن وغيرها، وقد تكلمنا عنها.

### من خصائص منتجات الحليب أيضا

التعريف بها؛ ان الحليب هو بامتياز غذاء الأطفال و بالتالي غذاء كامل وصحي، شرط أن يكون نظيفاً غير ملوث. وهو غذاء سريع العطب، يمكن تلوثه بالميكروبات المختلفة بسهولة و الذي يتلقى و يحتفظ بكل السموم التي تأكلها المواشى الحلوب، فيصبح حليبها ملوثاً بالمواد الكيماوية و الأنتيبايوتيك التي تعطى لها. و اكتشاف التعقيم جيد، يقتل الكثير من الميكروبات و الفيروس و لكن ليس كلها. و انه منذ اكتشاف التعقيم لم يعد المنتجون يكثرثون لنظافة الأوعية المستعملة متكلين على التعقيم الذي لا ينظف الحليب من كل الأضرار. و أصبح المستهلك لا يغلى الحليب كفاية قبل تناوله متكللاً أيضاً على التعقيم، فتكون أحيانا الحوادث المؤسفة. من هنا ينصح بتوخى الحذر عند استعمال الحليب خاصة للأطفال، و من الأفضل رمى الحليب المشكوك فيه. و المثل يقول: «في حالة الشك من الأفضل الامتناع» و بالنسبة لبعض المسنين قد يكون صعب الهضم و يسبب الغازات. و اذا أضيف الى القهوة بعض الحليب على الطريقة الفرنسية يصبح أسوأ بكثير، و سما للكبد. و ان أفضل طريقة لتناول الحليب يكون على شكل: لبن و لبنه. و بالنسبة للرضيع يضاف الى الحليب قليل من طحين القمح فيصبح أسهل للهضم و شبيهاً بحليب الأم. [ صفحة ٤٦٨ ] و الحليب مضاد ممتاز للتسمم و يبطل مفعوله، و بالتالي يعطى للأولاد في حالة التسمم كمية كبيرة من الحليب بانتظار وصول الطبيب. أما الحليب الرائب (لبن، لبنه) فانه غذاء ممتاز. و السبب الرئيسي لطول أعمار المسنين البلغار و الروس. هو تناولهم باستمرار و يومياً اللبن، دون اضافة الملح له. لكن يجب الانتباه، فالزيادة قد تؤدي الى نقص الكلس بسبب الحوامض التي يحتويها، و يجب أن نعرف بأن الزيادة عدو الجودة. أما اللبن الحاضر، المضاف اليه العطور و الملونات، فلا ينصح به بتاتا، لأن هذه الاضافات الملونة سبب مهم للسرطانات على اختلافها. من الأفضل و الصحي اذ أن نستعمل، للأولاد أو للكبار ألبانا و أجبانا بيضاء، و يمكن أن نضيف اليها في البيت، و طازجا أي عصير فاكهة أو الفينيل أو الكاكاو أو المرببات البيئية الطازجة. و الأهمية الغذائية لهذه المجموعة من الأطعمة تكمن في: - غناها بالبروتين المركب من ٨ حوامض أمينية أساسية: - ٣ / ٥ درصد في الحليب. - من ١٨ الى ٢٥ درصد في الأجبان. - غناها بفيتامين: A و D الموجود خاصة في المواد الدهنية للحليب، و فيتامين B٢ و ريبوفلافين. و كلها تذوب في الماء. ان فيتامين D وحده فقط يضاف الى حليب الأكل، كما أصبح يضاف اليه الآن الكالسيوم. - انها مصدر مهم للكالسيوم و الفوسفور. - افتقارها الى الألياف و الحديد و فيتامين C. - احتواؤها السكريات ٩ / ٤ درصد، و هذه قليلة في الأجبان لأنها تذوب في الماء الذي يخرج منها. - دهون الحليب و مشتقاته هي: ٥ / ٣ درصد في الحليب الكامل و تصل حتى ٣٢ و ٤٥ درصد في الأجبان. و هذه الدهون هي مشبعة كما تحوى على الكولسترول بمعدل

٣٤ ملغ في الكوب الواحد أي ٢٥٠ ملليتر. [صفحة ٤٦٩] يجب أن يستهلك الحليب باعتدال، خاصة إذا أخذت معه منتجات حيوانية أخرى (بيض، لحوم) و هذه تحوى أيضا دهونا مشبعة بالكولسترول.

### وظيفته و أهميته

- هو أهم الأغذية الكاملة. - مصدر مهم للبروتين والكالسيوم. - مكمل ممتاز للبروتين النباتي (حبوب، بقول مجففة، جوز و بزورات). - أنواعه: الحليب، اللبن، الأجبان.

### والحليب مصادره متعددة منها

١ - حليب البقر: هو أشهرها و أكثرها انتشارا و استهلاكا. و هذا الحليب ليس فقط مشروبا، بل هو طعام تام ممتاز. فاذا شربنا الحليب قبل أو مع الطعام، تخف القابلية، فهو قاطع للجوع. - و حليب البقر يحوى معدلا مرتفعا من البروتين والكالسيوم، و هو غذاء مهم للأطفال نسبة لحليب الأم. ولكن بالنتيجة لا يوجد غذاء يحل مكان حليب الأم. - دهون حليب البقر مشبعة و تحوى الكثير من الكولسترول. ينصح بتناول الحليب غير الدسم، اذا كان طعامنا يتضمن مواد دهنية أخرى. - و لما كان النور والحرارة يتلفان فيتامين A و B كما رأينا، كان من الضروري وضع الحليب فى أوعية غير شفافة من الزجاج أو الكرتون، و وضعها فى البراد بعد الاستعمال فورا. - ينشط تكون الميكوس و يجب عدم تناوله فى حالة الرشح و الكريب و كل أنواع العدوى. - انه سهل الهضم لدى الأطفال، و عسر الهضم لدى الكبار، لأن «الأنزيم» الموجود لدى الأطفال والذي يساعد على هضمه يختفى بتقدم العمر لدى الكبار فيصبح عسر الهضم. - البديل منه اذا لدى الكبار و بامتياز هو اللبن. - ان الحليب التجارى كله معقم، والتعقيم يقتل بالفعل كل الميكروبات، [صفحة ٤٧٠] لكنه لا يقتل ترسبات الانتيبوتيك والملوثات الأخرى. كما أن التعقيم يقتل الفيتامينات والمعادن فى الحليب. ٢ - حليب الماعز: هو من أنواع الحليب المشهورة واللذيذة الطعم، يستعمل غالبا فى حالات الحساسية، أو الاضطرابات الهضمية، لأن ذرات مواد الدهنية أصغر من ذرات دهون حليب البقر و أفضل توزيعا مما يسهل و يسرع عملية هضمه، و هو أفضل لغذاء الانسان، و يحوى ٤ درصد فقط من الدهون، و يقدم أفضل توازن بين الكالسيوم والفوسفور والمانييزيوم، و فى ٢٥٠ ملليتر منه يوجد ٣٢٤ ملغ كالسيوم، بينما فى حليب البقر لا يوجد سوى ٣١٥ ملغ.

### مشتقاته

أ - الكريم: يحوى ٣٥ درصد مواد دهنية مشبعة، وفيتامين A، قليلا من فيتامين D فى فصل الصيف. ب - الزبدة: تحوى: - ٨٥ درصد مواد دهنية مشبعة. - غنية بفيتامين A، و فيها القليل من فيتامين D فى الصيف. - ٢ درصد ملح اذا كان مملحا. - حفظها فى البراد ضرورى. ج - حليب البودرة: - يصنع من الحليب المعقم و غير الدسم تسهيلا لحفظه. - خال من الدهون وفيتامين A و D. - المحضر منه على حرارة منخفضة ليس سريع الذوبان، و بالعكس. - يحفظ طويلا فى الأمكنة الناشفة والباردة. - يستعمل لصنع اللبن والصوص والكريم. د - اللبن: - هو الأشهر والأكثر استعمالا بعد الحليب العادى. [صفحة ٤٧١] - يتجمد بواسطة الفرمونتاسيون (Fermentation lactique) أو بواسطة الزرع (Culture)، الذى يعمل بدرجة ٤٦ درجة، أى بدرجة أعلى من الفرمونتاسيون الطبيعى فتحصل على: اللبن (lait caille) أو Yogourt. - انه جيد لفلور المعدة والأمعاء، و مذاقه أكثر حموضة من الحليب. -

مواده الدهنية تراوح نسبتها بين ١ / ٧ درصد اذا كان من حليب غير دسم، و ٣ / ٥ درصد اذا كان من الحليب الكامل. و الآن يوجد في الأسواق لبن بدون دسم و بدسم ١ / ٠ درصد فقط. - يناسب كثيرا المسنين لأنه أسهل هضمًا من الحليب و أكثر فائدة غذائية لهم. - اللبن التجاري مع الفاكهة، يحوى كثيرا من السكر، فامتنع عن تناوله، و اذا كان لابد من ذلك فلنصنع في بيوتنا لبنا مع الفاكهة. - و نشير، أن من أهم أسباب الصحة الجيدة و طول العمر عند بعض شعوب الاتحاد السوفياتى سابقا و فى بلغاريا و هنغاريا هو تناول اللبن الطبيعى باستمرار و فى جميع الوجبات. ه - اللبنة: و تسمى جبنة اللبن أيضا، و معروفة عندنا و شعبية كثيرا و مميزة فى طعامنا و وجباتنا، و تمتاز بأنها لبن مكثف، أقل نسبة فى احتواء الماء من اللبن، و أقل من حموضة، لكن انتبه الى معدل الدسم فيها. و - الأجبان مصدر مهم ل: - المواد الدهنية حيث تحوى من ٢٣ الى ٣٠ و حتى ٤٥ درصد منها. - للبروتين الحيوانى من ٨ الى ٢٤ درصد. - لفيتامين B و A والكالسيوم والفسفور. ١ - قاسية: فيها ٣٥ درصد رطوبة. ٢ - طرية: فيها ٥٠ درصد رطوبة. ٣ - طازجة أو بلدية: فيها ٨٠ درصد رطوبة. [ صفحة ٤٧٢ ] الجبنة الطازجة: - أقل دسما، فيها من ٤ الى ٢٠ درصد فقط دهون. - أسرع هضمًا، تستهلك طازجة فى كل الأطباق. - سيئتها الوحيدة أنها تحوى كثيرا من الملح لحفظها. حفظها و استعمالها: - كل أنواع الحليب و منتجاته تحفظ دائما مبردة. - يجب اخراجها من البراد قبل ساعة من استعمالها. - ان جميع مشتقات الحليب حساسة و سريعة العطب. لذا توضع فى أوعية غير شفافة لابعاد النور عنها، و محافظة على فيتامين A فيها. الحاجة اليومية منها: ١ - للأولاد: فى طور النمو ٣ حصص أو أكثر. ٢ - للكبار: طعام مكمل، حصتان أو ثلاث. أ - حليب: ٢٥٠ مليلتر أو كوبا واحدة، هى الحصبة الواحدة. ب - لبن: ١٧٥ مليلتر أو ٣ / ٤ الكوب (حصبة). ج - جبنة: ٤٥ غرام (حصبة). و نشير الى أنه عندما نقرر تخفيف استهلاك اللحم، يجب أن نزيد استهلاكنا للحليب و مشتقاته. ولكن الاعتدال يجب أن يكون دائما رائدنا، لأن الزيادة أو الاسراف فى تناول الحليب و مشتقاته يعنى: - زيادة فى استهلاك الدهون المشبعة. - زيادة فى الكولسترول. - زيادة فى البروتين. و الزيادة فى كل شىء مضره كالتقص فيه. [ صفحة ٤٧٣ ]

### الكمية أو الحصبة و كمية الكالسيوم فى الحليب و الجبنة و اللبن

الاسم: جبنة قاسية - الكمية أو الحصبة: ٤٥ غرام (حصبة) - كمية الكالسيوم فيها ملغ: ٣١٨ ملغ الاسم: حليب كامل - الكمية أو الحصبة: ٢٥٠ مليلتر (حصبة - كوب) - كمية الكالسيوم فيها ملغ: ٣٠٧ ملغ الاسم: لبن - الكمية أو الحصبة: ١٧٥ مليلتر (٣ / ٤ كوب) - كمية الكالسيوم فيها ملغ: ٣٤٨ ملغ

### الكمية أو الحصبة و كمية الكالسيوم فى الحليب و مشتقاته

الاسم: حليبىة كامل ٣ / ٣ درصد M.G - الحصبة: ١٥٠ مليلتر - الدهنيات بالغرام: ٣ / ٥ غرام - الحراريات: ٩٣ الأسم: حليب نصف دسم ٢ درصد M.G - الحصبة: ١٥٠ مليلتر - الدهنيات بالغرام: ٤ / ٢ غرام - الحراريات: ٦٨ الأسم: حليب دون دسم أو ١ درصد M.G - الحصبة: ١٥٠ مليلتر - الدهنيات بالغرام: ٣ / ٠ غرام - الحراريات: ٥٠ الأسم: حليب ماعز - الحصبة: ١٥٠ مليلتر - الدهنيات بالغرام: ٧ / ٥ - الحراريات: ٩٩ الأسم: حليب غنم - الحصبة: ١٥٠ مليلتر - الدهنيات بالغرام: ٦ / ٩ غرام - الحراريات: ١٤٩ الأسم: لبن من حليب كامل - الحصبة: ١٢٥ غرام - الدهنيات بالغرام: ٧ غرام - الحراريات: ١٤٤ الأسم: لبن خفيف (Leger) - الحصبة: ١٢٥ غرام - الدهنيات بالغرام: ٥ / ٣ غرام - الحراريات: ١٤٠ الأسم: لبن دون دسم درصد - الحصبة: ١٢٥ غرام - الدهنيات بالغرام: ١٣ / ٠ غرام - الحراريات: ١١٤ الأسم: الزبدة - الحصبة: ١٠ غرام - الدهنيات بالغرام: ٣ / ٨ غرام - الحراريات: ٧٥ الأسم: جبنة Brie - الحصبة: ٣٠ غرام - الدهنيات بالغرام: ٣ / ٨ غرام - الحراريات: ٩٩ الأسم: Camembert درصد M.G - الحصبة: ٣٠ غرام - الدهنيات



بالغرام: ٦ / ٦ - الحارريات: ٨٥ الأسم: جبنة ماعز طرية - الحصة: ٣٠ غرام - الدهنيات بالغرام: ٣ / ٥ غرام - الحارريات: ٦٢ [صفحة ٤٧٤] الأسم: غرويير Emental - الحصة: ٣٠ غرام - الدهنيات بالغرام: ٣ / ٨ غرام - الحارريات: ١١٣ الأسم: جبنة Parmesan - الحصة: ٥ غرام - الدهنيات بالغرام: ٣ / ١ غرام - الحارريات: ١٩ الأسم: جبنة Roquefort - الحصة: ٣٠ غرام - الدهنيات بالغرام: ٨ / ٩ غرام - الحارريات: ١١١ الأسم: بوظة حليب - الحصة: ١٠٠ مللتر - الدهنيات بالغرام: ٦ / ٦ غرام - الحارريات: ١٧٢ الأسم: بوظة لبن - الحصة: ١٠٠ مللتر - الدهنيات بالغرام: ٤ غرام - الحارريات: ١١٤ الأسم: حليب مخفوق (Frappe) أو مبرد - الحصة: ١٠٠ مللتر - الدهنيات بالغرام: ٧ / ١ - الحارريات: ١٠٣

### مقارنة بين حليب الأم و البقر و الصويا (في المائة غرام)

النوع: حليب بقر - الكمية: ٢٥٠ ملل - سكريات في درصد: ٩ / ٤ درصد - دهنيات: ٥ / ٣ درصد - بروتين: ٤ / ٣ درصد - كالسيوم ملغ: ٣٠٧ ملغ - حديد ملغ: قليل جدا النوع: حليب صويا - الكمية: ٢٥٠ ملل - سكريات في درصد: ٢ / ٢ درصد - دهنيات: ٥ / ١ درصد - بروتين: ٥ / ٣ درصد - كالسيوم ملغ: ٣٦ ملغ - حديد ملغ: ٨ / ١ ملغ النوع: حليب الأم - الكمية: ٢٥٠ ملل - سكريات في درصد: ٥ / ٩ درصد - دهنيات: ٤ درصد - بروتين: ١ / ١ درصد - كالسيوم ملغ: ٨٠ ملغ - حديد ملغ: ٢ / ٠ ملغ حليب الصويا: كشراب، من الأفضل اتباع التغيير التدريجي من حليب البقر الى الصويا، بحيث نضيف الى الحليب العادي، بالتدريج حليب الصويا، الى أن نصل الى الصويا الكامل، لأن هذا الأخير اقتصادي، نافع في حالات الاضطرابات القلبية و نشاف الشرايين و يحتوى على اللاستين المقاوم للكولسترول، و حوامضه متعددة عدم الاشباع، ولا يحتوى كجميع انتاج مملكة النبات - الكولسترول. و حليب الصويا لا يغير طعم الغذاء اذا أضيف اليه، كما أنه متمم لبروتين الطعام (نظرية التكامل الغذائي). [صفحة ٤٧٥] و يمكن أن نعمل من حليبه، لبن الصويا بنفس الطريقة التي نعمل فيها لبن البقر. وهو كما نرى من جدول المقارنة فيه معدل جيد من البروتين، والقليل من السكريات، و يوصف للمرضى بالسكري، و قليل المواد الدهنية، و هو مصدر جيد للكالسيوم ٤٦ درصد ملغ في كوب واحدة أو ٢٥٠ مللتر، و مصدر للحديد، و مقاوم للحموضة في المعدة و أسهل هضمًا. [صفحة ٤٧٦]

### الملح

### اشاره

عن الجعفرى، عن أبى الحسن الأول عليه السلام قال: لم يخضب [٣٠١]. خوان لا ملح عليه، و أصلح للبدن أن يبدأ به فى الطعام. [٣٠٢] . عن أبيه، عن ذكره، عن أبى الحسن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن جده عليه السلام قال: كان فيما أوصى به رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم عليا عليه السلام أن قال: يا على، افتتح طعامك بالملح، فان فيه شفاء من سبعين داء، منها الجنون، و الجذام، و البرص، و وجع الحلق و الأضراس، و وجع البطن. [٣٠٣] - [٣٠٤]. [صفحة ٤٧٧] باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام، عن على بن أبى طالب عليه السلام قال: من افتتح طعامه بملح، دفع عنه اثنان و سبعون داء. [٣٠٥]. عن مكارم الأخلاق و فيه: ثم قدم الطعام، فبدأ بالملح. [٣٠٦].

### الملح فى طب أهل البيت

### اشاره

١ - عن الصادق عليه السلام قال: «من ذر على أول لقمه من طعامه الملح ذهب بنمش الوجه». ٢ - سأل الرضا عليه السلام أصحابه: «أى الادم أجود؟». فقال بعضهم: اللحم. وقال بعضهم: السم. وقال بعضهم: الزيت. فقال: «لا! هو الملح، خرجنا الى نزهة لنا فنسى الغلام الملح، فما انتفعنا بشيء حتى انصرفنا». ٤ - قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «من أكل الملح قبل كل شيء و بعد كل شيء، رفع الله عنه ثلاثمائة و ثلاثين نوعا من البلاء، أهونها الجذام». ٥ - عنه صلى الله عليه وآله وسلم: «ثلاث لقمات بالملح قبل الطعام تصرف عن ابن آدم اثنين و سبعين نوعا من البلاء، منه: الجنون، و الجذام، و البرص». ٦ - عنه صلى الله عليه وآله وسلم: «افتتحوا بالملح فانه دواء من سبعين داء». ٧ - عن أبي جعفر عليه السلام قال: «أن في الملح شفاء من سبعين داء»، أو قال: «سبعين نوعا من أنواع الأوجاع» ثم قال: «لو يعلم الناس ما في الملح ما تداووا الابه». [صفحة ٤٧٨] ٨ - عن علي عليه السلام: «من ابتدأ غداءه بالملح، أذهب الله عنه سبعين نوعا من أنواع البلاء». ٩ - قال أبو عبد الله عليه السلام: «اياكم و موائد الملوكة و هم أبناء الدنيا؛ فان لذلك ضراوة كضراوة الخمر، و عليكم بالأبيضين: الخبز و الرقة - يعنى الملح - و ادموا الخل و الزيت فى منازلكم، فما افتقر أهل بيت كان ذلك ادمهم، و ان فى الرقة أمان من الجذام و البرص و الجنون، و كلوا اللحم فى كل أسبوع، و لا تعودوه أنفسكم و أولادكم؛ فان له ضراوة كضراوة الخمر، و لا تمنعوهم فوق الأربعين يوما؛ فانه يسىء أخلاقهم». ١٠ - عن الصادق عليه السلام قال: «ابدأوا بالملح فى أول طعامكم، فلو يعلم الناس ما فى الملح لاخثاروه على الدرياق المجرب». ١١ - قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «ثلاث لقمات بالملح قبل الطعام، و ثلاث بعد الطعام تصرف عن ابن آدم اثنين و سبعين نوعا من البلاء، منه: الجنون، و الجذام، و البرص». ١٢ - عن أبي جعفر عليه السلام قال: «أوحى الله عزوجل الى موسى بن عمران عليه السلام: أن مر قومك يفتتحوا بالملح، و يختتموا به، و الا فلا يلوموا الا أنفسهم». ١٣ - عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «من ابتدأ طعامه بالملح، ذهب عنه سبعون داء، لا يعلمها الا الله». ١٤ - قال أبو عبد الله عليه السلام: «من ذر الملح على أول لقمه يأكلها، فقد استقبل الغنى». ١٥ - قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «سيد ادمكم الملح».

### قيمة الملح الغذائية

ان الملح هو مادة لا يمكن الاستغناء عنها أبدا فى الحياة، فجسم الانسان البالغ يحوى فى المتوسط مئة غرام من الملح، يفقد منها كل يوم بالبول و العرق من ٣٠ - ٢٠ غراما، فيحتاج الى تعويض ما يفقده من الملح من الغذاء، و لما كان الملح يلعب دورا أساسيا فى تركيز الماء فى النسج و كان الملح قد نقص من الجسم، فان اضطرابات عديدة خطيرة تحدث و لا تزول الا بتعويض المفقود من [صفحة ٤٧٩] الملح ولذا نسمع أن سكان البلاد الاستوائية يتناولون مقدار من الملح لتأمين الماء اللازم لدوام الحيوية فى أجسامهم. ان أكثر الأغذية التى تتناولها تحتوى بالطبيعة مقادير من الملح، ففى المئة غرام من اللحوم من ١ / ١٥ - ١ / ١٥ غ من الملح، و فى البيض ٣٠ / ١٥، و فى السمك ١٥ / ١٥، و بعض الأغذية فقيرة بالملح، ففى ليتر الحليب نحو ٦ و ١ غ، و فى الجبن من ٢ - ١ غ، و فى الخبز كما فى الحليب، و فى اللحوم المقعدة تصل النسبة من ٦ - ٢ غ من الملح، و على هذا نجد بعض الأنظمة الغذائية للنحافة تمنع تناول الأطعمة التى تحوى الملح بوفرة. [٣٠٧].

### الملح ضرورى

اننا نكرر القول بأن الملح ضرورى لكل شخص حى و للحيوانات أيضا، و أنظمة الأكل بلا ملح يجب أن تحدد بمدة تقصر أو تطول فقط للمصابين بأمراض القلب و الكبد و الزلال و بعض البدينين، و ينبغى أيضا أن يتم ذلك برأى الطبيب و تحت اشرافه. وفى كل الأحوال عندما تحدث كيلوات زيادة فى الوزن بشكل شاذ، يجب الامتناع عن تناول الأطعمة ذات الملوحة الزائدة. و الملح النباتى

الذى يستعمله الممنوعون عن تناول الملح العادى يجب أن يؤخذ باشراف الطبيب ورأيه، وبخاصة أصحاب أجهزة الهضم الضعيفة. وللملح بعض الفوائد فى صنع الطعام، فهو يثبت طعم المأكولات، و يعوض الأملاح التى تبخرت خلال الطهى، ويفيد مزيجه مع عصير الليمون، لتقوية اللثة و تنظيف الأسنان، و شرب محلول ملعقة من الملح بكأس ماء تفيد فى وقف النزيف الرئوى والآلام الناتجة عن البرد تخف وطأتها بوضع كيس من المطاط فى ماء مملح ساخن كما أن غسل الرجلين بماء ملح يفيد فى حالات التعب أو الورم أو الالتواء أو خلع العضلات، والمصابون بمرض (أديسون) و مرض (برايت) والقيء يستفيدون من تناول الأطعمة الملحة. و فرك الجسم بملح مذاب فى ماء دافىء حتى يحمر، ثم غسله بماء بارد [صفحة ٤٨٠] يحفظ الجسم من الزكام وفرك فروة شعر الرأس بالملح المذوب بالماء يحفظ الشعر و ينشط نموه. [٣٠٨].

### رأى الطب الحديث

وفى رأى علماء الطب الحديث أن الملح مادة غذائية و دوائية لا- يمكن الاستغناء عنه، ولكن يجب ألا نسيء استعمالها، و ذلك بالافراط فى تناولها و بدون رأى الطبيب، لأن حواس الجسم تتأثر بالملح سريعاً، فيسبب لها الهيجان والحركة الزائدة، كما يسبب التهاب الأغشية المخاطية للمعدة والأمعاء والأوردة والشرايين وغيرها، كما يتعب الكبد والكليتين والمجارى البولية و يؤثر فى البدنيين أكثر من تأثيره فى النحيفين، فانه يكثر الرواسب فى الدم والبول و يورم أجفان من يفرطون فى تناوله و عيونهم و يجفف جلدتهم. والملح كالسكر تماماً فيفيدان ولكن الافراط فى تناولهما يضر أشد الضرر فعلى الانسان أن يكون حكيماً و حذراً فى استعمالهما. [٣٠٩]. [صفحة ٤٨١]

### اللحم

### اشاره

عن موسى بن اسماعيل بن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: عليكم باللحم فانه من ترك اللحم أربعين يوماً ساء خلقه، و من ساء خلقه عذب نفسه، و من عذب نفسه فأذنوا فى أذنه. [٣١٠]. عن الحسين بن خالد، قال: قلت لأبى الحسن عليه السلام ان الناس يقولون: «من لم يأكل اللحم ثلاثة أيام ساء خلقه». فقال: كذبوا، ولكن من لا يأكل اللحم أربعين يوماً تغير خلقه و بدنه؛ و ذلك لانتقال النطفة [٣١١] فى مقدار أربعين يوماً. [٣١٢]. عن موسى بن بكر قال: سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: اللحم ينبت اللحم». [٣١٣]. بالاسناد عن على بن جعفر، عن أخيه موسى عليه السلام قال: سألته عن اللحم الذى يكون فى أصداف البحر [٣١٤] والفرات [٣١٥]، أى كل؟ [صفحة ٤٨٢] فقال: ذلك لحم الضفادع [٣١٦] لا يصلح أكله. عن عبدالله بن الحسن، عن على بن جعفر (مثله) الا- أن فيه: «أجواف» و «لا- يحل أكله». [٣١٧]. عن الجعفریات، وفيه: شكاً نبى من الأنبياء - قبلى - ضعفاً فى بدنه الى ربه تعالى، فأوحى الله اليه: «اطبخ اللحم واللبن فكلهما فانى جعلت القوة فيهما». [٣١٨].

### لحم المعز

باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن جده عليه السلام أن علياً عليه السلام أتى برجل كان نصرانياً فأسلم، فاذا معه خنزير قد شواه و أدرجه بالريحان، فقال له: ويحك، ما حملك على ما صنعت؟! قال مرضت فقرمت [٣١٩] اليه. فقال له على عليه السلام: فأين أنت عن لحم المعز؟ فكان خلفاً منه (الخنزير). عنه عليه السلام مثله، وفيه: «فانه خلف منه». [٣٢٠]. [صفحة ٤٨٣]

## لحم البقر

## اشاره

باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن علي بن أبي طالب عليه السلام قال: لحم البقر داء. [٣٢١]، و سمونها شفاء، و ألبانها دواء [٣٢٢]. عن أبي الحسن الأول عليه السلام قال: من أكل مرقا بلحم بقر أذهب الله عنه البرص والجذام. [٣٢٣]. عن يحيى بن مساور، عن أبي ابراهيم عليه السلام قال: السويق و مرق لحم البقر يذهب بالبرص. [٣٢٤]. روى عن الكاظم عليه السلام أنه قال: مرق لحم البقر مع السويق الجاف يذهب بالبرص. [٣٢٥]. عن ابن أبي عمير - أو غيره - عن اللقافي أن أبا الحسن عليه السلام كان يبعث اليه و هو بمكة يشتري له لحم البقر فيقدهه. [٣٢٦].

## لحم البقر في طب أهل البيت

١- عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «مرق لحم البقر يذهب بالبياض». [صفحة ٤٨٤] ٢ - قال الرضا عليه السلام: «من أراد أن يأمن وجع السفلى، و لا تظهر به رياح البواسير، فليأكل كل يوم - و في نسخة: كل ليلة - سبع تمرات برنى، بسمن البقر، و يدهن بين أنثيه بدهن زنبق خالص» (الحديث). ٣ - عن سماعة بن مهران قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن شرب الرجل أبوال الابل و البقر والغنم تنعت له من الوجع، هل يجوز أن يشرب؟ قال: «نعم! لا بأس بها». ٤ - عن الرسول صلى الله عليه و آله وسلم: «عليكم بأكل الجزور». و قال صلى الله عليه و آله وسلم: «لا تقطعوا اللحم بالسكين على الخوان؛ فانه من صنع الأعاجم، وانهشوه نهشاً؛ فانه أهنا و أمراً». ٥ - قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «من أتى عليه أربعون يوماً لم يأكل لحماً، فليستقرض على الله تعالى و ليأكله». ٦ - عن علي بن أبي طالب عليه السلام قال: «عليكم باللحم؛ فانه ينبت اللحم، و من ترك اللحم أربعين يوماً ساء خلقه». ٧ - عن النبي صلى الله عليه و آله وسلم: «أوحى الله تعالى الى نبي من أنبيائه حين اشتكى اليه ضعفه؛ أن اطبخ اللحم مع البر؛ فاني قد جعلت الشفاء والبركة فيهما». ٨ - و قال صلى الله عليه و آله وسلم: «طعام الدنيا و الآخرة اللحم و سيد شراب الدنيا و الآخرة الماء، و أنا سيد ولد آدم، و لا فخر». ٩ - عنه صلى الله عليه و آله وسلم: «سيد طعام الدنيا و الآخرة اللحم الأرز». ١٠ - عن الوليد بن صبيح، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: «أى شىء تطعم عيالكَ فى الشتاء؟». قلت: اللحم، فاذا لم يكن فالزيت و السمن. ١١ - قال: «فما يمنعك عن هذا الكركور فانه أمراً شىء فى الجسد». ١٢ - عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «أطفئوا نائرة الضغائن باللحم و الثريد». ١٣ - عن أبي عبد الله جعفر بن محمد الصادق عليه السلام أنه قال: «اللحم ينبت اللحم، و يزيد فى العقل، و من ترك أكله أياما فسد عقله». [صفحة ٤٨٥] ١٤ - و فى رواية أخرى عنه عليه السلام: «من ترك أكل اللحم أربعين صباحا ساء خلقه و فسد عقله، و من ساء خلقه فأذنوا فى أذنه بالتثويب». ١٥ - عن أبي الحسن الثالث عليه السلام، قال: «كان يقول: ما أكلت طعاما أبقى و لا أهيج للداء من اللحم اليابس» يعنى: القديد. ١٦ - عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «ما ترك أبى الاسبعين درهما حبسها للحم؛ انه كان لا يصبر عن اللحم». ١٧ - عن زرارة، قال: تغديت مع أبي جعفر عليه السلام خمسة عشر يوماً بلحم. ١٨ - كان على عليه السلام يكره ادمان اللحم و يقول: «ان له ضراوة كضراوة الخمر». ١٩ - عن ادريس بن عبد الله قال: كنت عند أبي عبد الله عليه السلام فذكر اللحم، فقال: «كل يوماً بلحم و يوماً بلبن، و يوماً بشىء آخر». ٢٠ - عن على عليه السلام قال: «ان نبيا من الأنبياء شكا الى الله الضعف فى أمته، فأمرهم أن يأكلوا اللحم باللبن، فاستبان القوّة فى أنفسهم». ٢١ - عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «اللحم باللبن مرق الأنبياء». ٢٢ - قال أمير المؤمنين عليه السلام: «اذا ضعف المسلم فليأكل اللحم باللبن». ٢٣ - قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: اذا طبخت شيئا من لحم فأكثر المرقه، فانها أحد اللحمين و اغرفه للجيران، فان لم يصيبوا من اللحم يصيبوا من المرق». ٢٤ - قال الصادق عليه السلام: «أحسن اللحوم لحم الظهر». ٢٥ - عن رسول الله

صلى الله عليه وآله وسلم قال: «عليكم بأكل لحوم الابل، فانه لا يأكل لحومها الا كل مؤمن مخالف لليهود». ٢٦ - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «من سره أن يقر غيظه فليأكل لحم الدراج». [٣٢٧]. [صفحة ٤٨٦] ٢٧ - عن عبدالله بن سنان، قال: سألت أبا عبدالله عليه السلام عن سيد الادم في الدنيا والآخرة؟ قال: «اللحم، أما تسمع قول الله عزوجل: (ولحم طير مما يشتهون)؟» ٢٨ - أمر رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم الأغنياء باتخاذ الغنم، والفقراء باتخاذ الدجاج. ٢٩ - عن علي بن مهزيار قال: تغذيت مع أبي جعفر عليه السلام فأتى بقطا. [٣٢٨]. فقال: «انه مبارك»، و كان يعجبه، و كان يقول: «أطعموا صاحب اليرقان، يشوى له». ٣٠ - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «من اشتكى فؤاده وكثر غمه فليأكل لحم الدراج». ٣١ - عن أبي عبدالله عليه السلام قال: «إذا وجد أحدكم غما أو كربا لا يدري ما سببه، فليأكل لحم الدراج؛ فانه يسكن عنه ان شاء الله». ٣٢ - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم - وقد ذكر عنده اللحم والشحم: ليس منه بضعة تقع في المعدة الا أنبت في مكانها شفاء، و أخرجت من مكانها داء». [صفحة ٤٨٧]

### اللحم القديد

#### اشاره

قال ابن منظور في لسان العرب: ٣ / ٣٤٤: القديد: اللحم المقدد، و ما قطع من اللحم و شرر. و قيل: هو ما قطع منه طوالا. و قيل: القديد: اللحم المملوح المجفف في الشمس. عن أبي الحسن عليه السلام: القديد لحم سوء، يهيج كل داء. [٣٢٩].

### القديد في طب أهل البيت

١ - قال الصادق عليه السلام: «ثلاثة يهدمن البدن و ربما قتلن: أكل القديد الغاب، و دخول الحمام على البطن، و نكاح العجوز». و روى: «الغشيان على الامتلاء». عن عطية أخی أبي العوام، قال: قلت لأبي جعفر عليه السلام: ان أصحاب المغيرة ينهونى عن أكل القديد الذى لم تمسه النار؟ فقال: «لا بأس بأكله». [صفحة ٤٨٨]

### لحم القبيح

قال الدميرى في حياة الحيوان: ٢ / ١٩٥ و ابن البيطار في جامعه: ٤ / ٤: هو الحجل. و قال الرازى في المنصورى في الطب: ١٣٥: لحم القبيح يمسك البطن، و هو قوى الاغذاء جدا. و قال ابن سينا في القانون: ١ / ٤٢٧: لحمه ألطف للحمان، يسمن، يجلو الفؤاد، ينفع من الاستسقاء، و ينفع المعدة، يزيد في الباه. و انظر فردوس الحكمة: ٣٨٥ و حياة الحيوان: ١ / ٣٢٣ و جامع ابن البيطار: ٢ / ١٢. عن محمد بن حكيم، عن أبي الحسن الأول عليه السلام، قال: أطعموا المحموم لحم القبيح، فانه يقوى الساقين، و يطرد الحمى طردا. [٣٣٠]. عن الكاظم عليه السلام: لحم القبيح يقوى الساقين، و يطرد الحمى. [٣٣١].

### لحم الكباب

عن موسى بن بكر، قال: قال لى أبو الحسن الأول عليه السلام: ما لى أراك مصفرا؟ فقلت: وعك [٣٣٢] أصابنى. فقال: كل اللحم. فأكلته، ثم رأتى بعد جمعة و أنا على حالى مصفر، فقال: ألم أمرك بأكل اللحم؟ [صفحة ٤٨٩] قلت: ما أكلت غيره منذ أمرتنى به. قال: كيف أكلته؟ قال: طيخا. قال: لا، كله كبابا. فأكلت، ثم أرسل الى قعدانى بعد جمعة، فاذا الدم قد عاد فى وجهى، فقال: نعم.

[٣٣٣]. عن موسى بن بكر قال: اشتكيت شكاة بالمدينة، فأتيت أبا الحسن عليه السلام فقال لي: أراك ضعيفا! قلت: نعم. قال لي: كل الكباب. فأكلته: فبرئت. [٣٣٤]. عن أبي الحسن عليه السلام فيمن شكى اليه ضعف مرض، فأمره بأكل الكباب. [٣٣٥].

## لحم الدراج

### اشاره

الدراج: نوع من الطير يدرج في مشيه يشبه الحجل و أكبر منه، أرقط بسواد و بياض، قصير المنقار، يطلق على الذكر والأنثى، واحده: دراجة. عن مروان بن محمد، عن علي بن النعمان، عن علي بن الحسن، عن موسى بن جعفر، عن آبائه، عن أمير المؤمنين عليهم السلام أنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم يقول: من سره أن يقل غيظه فليأكل الدراج. [٣٣٦]. [صفحة ٤٩٠] و عنه عليه السلام قال: من اشتكى فؤاده، وكثر غمه، فليأكل الدراج. [٣٣٧].

## لحم الدراج في الطب القديم

هو معروف لحمه أفضل من لحم القبج والفواخت، و أعدل، و ألطف، و أيبس من لحم التدرج، و أقل حرارة منها. لحم الدراريح يزيد في الدماغ والفهم. لحم الدراج يزيد في المنى جدا.

## لحم الجباري

قال الدميري في حياة الحيوان: ١ / ٣٢١: هو طائر معروف، طويل العنق، رمادي اللون، و في منقاره بعض طول، و لحمه أخف من لحم البط، و هو حار رطب جدا، و انظر فردوس الحكمة: ٤٣٥ والجامع لمفردات الأدوية: ٢ / ٥. عن علي بن سليمان، عن مروك بن عبيد، عن نشيط بن صالح، قال: سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: لا أرى بأكل الجباري بأسا، و انه جيد للبواسير و وجع الظهر، و هو مما يعين على كثرة الجماع. [٣٣٨]. [صفحة ٤٩١]

## الماء

### اشاره

عن موسى بن اسماعيل بن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: كفى بالماء طيبا. [٣٣٩]. وفيه بهذا الاسناد قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: خير ماء نبع على وجه الأرض: ماء زمزم. وشر ماء نبع على وجه الأرض: ماء برهوت، واد بحضرموت يرد عليه هوام الكفار. [٣٤٠]. عن هشام بن أحمد، قال: قال أبو الحسن عليه السلام: اني أكثر شرب الماء تلذذا. [٣٤١]. قال أبو الحسن عليه السلام: ان شرب الماء البارد أكثر تلذذا. [٣٤٢]. عن أبي طيفور المتطبب، قال: دخلت على أبي الحسن الماضي عليه السلام فنهيته عن شرب الماء. [صفحة ٤٩٢] فقال عليه السلام: و ما بأس بالماء، و هو يدير الطعام في المعدة [٣٤٣]، و يسكن الغضب، و يزيد في اللب [٣٤٤]، و يطفىء المرار. [٣٤٥] - [٣٤٦]. باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن علي عليه السلام، قال: قال لنا رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: مصوا الماء مصا، و لا تعبوه عبا، فان منه

يكون الكباد [٣٤٧] - [٣٤٨]. باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام، عن علي بن أبي طالب عليه السلام قال: كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم اذا أكل اللحم لا يعجل بشرب الماء، فقال له بعض أصحابه من أهل بيته: يا رسول الله، ما أقل شربك للماء على اللحم! فقال: ليس أحد يأكل هذا الودك، ثم يكف عن شرب الماء الى آخر طعامه، الا استمرأ الطعام [٣٤٩]. وفيه بهذا الاسناد: ان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم مر على رجل يكرع الماء [صفحة ٤٩٣] بفمه، فقال: تكرع ككرع البهيمة! اشرب بيديك، فانهما من أطيب آنتيكم. باسناده الى موسى بن جعفر عليه السلام (مثله) [٣٥٠]. وفيه بهذا الاسناد: عن علي بن أبي طالب عليه السلام، قال: قال رسول الله: يا علي، اشرب الماء قائما، فانه أقوى لكل و أصح. عن الحسن بن علي بن يقطين، عن أخيه الحسين، عن أبيه علي، عن أبي الحسن موسى بن جعفر عليه السلام في الرجل يشرب الماء و هو قائم. قال: لا بأس في ذلك. [٣٥١]. عن ابراهيم بن عبد الحميد، عن أبي الحسن [٣٥٢] ٥، قال: دخل رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم على عائشة وقد وضعت قمقمها [٣٥٣] على الشمس، فقال: يا حميراء، ما هذا؟ قالت: أغسل رأسي و جسدي. قال: لا تعودى، فانه يورث البرص [٣٥٤]. عن مكارم الأخلاق، وفيه: انا أهل بيت لا نتداوى الا بافاضة الماء البارد للحمى، و أكل التفاح [٣٥٥]. [صفحة ٤٩٤] عن الكافي عن علي بن أبي حمزة، عن أبي ابراهيم عليه السلام قال: قلت له: ان أذنت لى حدثتك بحديث عن أبي بصير عن جدك أنه كان اذا وعك استعان بالماء البارد، فيكون له ثوبان: ثوب في الماء البارد، و ثوب على جسده، يراوح بينهما... فقال: ما وجدنا لها - أى الحمى - عندنا دواء الا الدعاء والماء البارد [٣٥٦]. عن رجال الكشى، عن علي بن أبي حمزة أنه أصيب بحمى، فذهب عقله قال: أرسل الى أبوالحسن عليه السلام بقده فيه ماء، فقال الرسول: يقول لك أبوالحسن: اشرب هذا الماء، فان فيه شفاء ك ان شاء الله، فبرىء [٣٥٧].

## الماء عين الحياة

### اشاره

ان السوائل تكون ثلثى وزن الانسان، ومن الضرورى تناول كمية كافية من الماء لحسن عمل الأعضاء، لأن تبخر أو فقدان كمية ولو بسيطة من الماء من جسم الانسان، يمكن أن تكون لها نتائج سيئة على الصحة العامة. ان خطر تبخر و فقدان الماء من الجسم يزيد مع التقدم فى العمر بعدة أسباب منها: - نقصان الشعور بالعطش، المثالى هو الاعتياد منذ الصغر على شرب الماء أثناء النهار بكميات كافية. - بعض الأشخاص يمتنعون عن الشرب للاقلال من التبول خاصة أثناء الليل. [صفحة ٤٩٥] - بعض المسنين لا يطلبون أن يشربوا خوفا من ازعاج من يهتم بهم. - تناول الأدوية المدرة للبول (Diuretique) قد يؤدي الى نقصان مهم للسوائل و بعض المعادن الأساسية من الجسم. ونشير الى أن فقدان أو تبخر الماء من الجسم له نتائج و عواقب وخيمة منها: - ظهور تعب كبير على الانسان، فكل مرة يفقد الجسم ١ درصد من مائة، يفقد ١٠ درصد من قوته. مثلا: شخص وزن ٦٠ كلغ يفقد ٢ / ١ لتر سائل (اما لعدم الشرب أو زيادة فى التبول) تضعف قوته ٢٠ درصد. - زيادة الحامض البولى فى الدم، الذى يؤدي الى تكون الحصاء البولية. - زيادة الامسك، و بالتالى صعوبة الخروج. - نشاف الجلد و ظهور «الخثيرة» و ازدياد التجاعيد. كل هذه الأعراض يمكن أن تزداد فى حال ارتفاع الحرارة الخارجية، كما أن ازدياد حرارة الجسم يزيد التبخر و الاسهال.

## الوقاية من فقدان الماء

كل يوم يفقد جسم الانسان حوالى ٢ / ٤ لتر من السوائل: ١٠٠ ملليتر فى الخروج، ١٤٠٠ ملل بول، ٥٠٠ ملل بخار تنفس، ٤٠٠ ملليتر عرق و أثناء الحرارة المرتفعة أكثر من ذلك. الغذاء يدخل الى الجسم حوالى لتر واحد سائل، فيجب أن تؤمن الباقي و هو ١ / ٤ لتر





قاتله لمن شرب الماء، فان من فعل ذلك كتب الله عزوجل له مائة ألف حسنة، و حط عنه مائة ألف سيئة، و رفع له مائة ألف درجة، و كان كمن أعتق ألف نسمة، و حشره الله تعالى يوم القيامة ثلج الفؤاد. و أحسن ما يشرب فيه الخزف، الا خزف مصر، فان الشرب فيه والغسل بطين مصر يذهب بالغيرة و يورث الديانة. [ صفحة ٤٩٨ ] و يكره الشرب بالأفواه من أفواه الأسيقية، و من تلمة الاناء، و من موضع عروته، و من أذنه فان الشيطان يقعد عند ذلك، و يشرب من ذلك الموضع، بل ينبغي الشرب من شفته الوسطى. و يستحب الشرب باليد، و باليمنى دون اليسرى، بل يكره الشرب باليسرى. و يكره النفخ فى قده الماء، و يستحب شرب سؤر المؤمن تبركا كما مر، لأنه شفاء من سبعين داء، و من شرب سؤر المؤمن تبركا به خلق الله بينهما ملكا يستغفر لهما حتى تقوم الساعة. و من شرب من سؤر أخيه المؤمن يريد به التواضع، أدخله الله الجنة البتة. و يستحب الاستشفاء بماء المطر النازل من ميزاب الكعبة، و كذا يستحب شرب ماء زمزم، و الاستشفاء به، فانه شفاء من كل داء، و كذا شرب ماء الفرات و الاستشفاء به، و قد ورد أنه يصب فيه ميزابان من الجنة، و انه يسقط فيه كل يوم سبع قطرات من الجنة، و ان ملكا من السماء يهبط كل ليلة معه ثلاثة مثاقيل مسكا من مسك الجنة فيطرحها فى الفرات، و ما من نهر فى شرق الأرض و غربها أعظم بركة منه، و ان من حنك به كان شيعيا. و روى أنه لو علم الناس ما فيه من البركة لضربوا الأخيية على حافتيه، و لولا ما يدخله من الخاطئين ما اغتمس فيه ذو عاهة الا برأ، و أنه لو كان بيننا و بين الفرات كذا و كذا ميلا لذهبنا اليه و استشفينا به. و ورود استحباب شرب ماء نيل مصر، و ماء العقيق، و ماء سيحان و جيحان، لكن عن أمير المؤمنين عليه السلام: ان ماء نيل مصر يميت القلب. و يكره اختيار ماء دجلة، و ماء بلخ للشرب، لأنهما كافران. و يكره شرب ماء حضرموت و كذا ماء الكبريت، و الماء المر، و التداوى بهما، لأن نوحا عليه السلام لما دعى المياه أيام الطوفان أجابته، الا ماء الكبريت و الماء المر، فلعنهما و دعا عليهما. و يستحب شرب ماء السماء، فانه يطهر البدن، و يدفع الأسقام. و ورد استحباب قراءة الحمد و الاخلاص و المعوذتين سبعين مرة على ماء السماء المجموع قبل وصوله الأرض فى اناء، و الاستشفاء به. و يكره أكل البرد.. [ صفحة ٤٩٩ ] يستحب سقى الماء حتى على الماء، و قد ورد ان من سقى مؤمنا شربة من ماء حيث يقدر على الماء، أعطاه الله بكل شربة سبعين ألف حسنة، و ان سقاه من حيث لا يقدر على الماء، فكأنما أعتق عشر رقاب من ولد اسماعيل، و ان من سقى مؤمنا شربة من عطش سقاه الله من الرحيق المختوم. ثم المعروف بين العوام تقديم الأصغر سنا فى شراب الماء على الأكبر، و لم أقف له الى الآن على مستند، و هو خلاف قاعدة احترام الكبير، و مقتضى قول الشيخ العلامة ابن الأعمش فى منظومته: لا تعرضن شربه على أحد لكن متى يعرض عليك لا ترد هو كراهة عرض الماء، و لم أقف له على مستند، بل ينافيه ما مر من أن النبى صلى الله عليه و آله و سلم كان اذا شرب لقم من عن يمينه. و يظهر ممن شرحه بالنظم من فضلاء الهند أنه أيضا لم يقف على سنده، حيث حمله على العرض بقصد الورود فقال: لا تعرضن بشربه على أحد بقصد أن ذاك مما قد ورد كما تراه شائعا بين العجم و يحسبون أنه من الكرم لكن متى يعرض عليك لا ترد اذ لم يقابل قط احسان برد و ان يكن مستهجنا عند العجم بل يحسبون رده من الكرم و ظاهره أنه لم يقف على مستند الفقرة الثانية أيضا، ولكن يدل عليه ما ورد من أنه ما عرض الماء على عاقل فأبى.

### هل المياه المعدنية مفيدة؟

يقول الدكتور «لينارد ميرفن» فى كتابه (Vitamin and Minerals) (طبعة ١٩٩٥) «لقد شاع استعمال المياه المعدنية لقرون عديدة كعلاج لعدد من الشكايات و خاصة آلام الروماتيزم. و بما أن المعلومات الحديثة تشير الى احتمال وجود علاقة بين تلك الأمراض و اضطراب المعادن فان استعمال المياه المعدنية من أجل الحصول على تأثير مدر أو ملين أو مرمم لنقص المعادن فى الجسم يبدو منطقيا». و يقول الأستاذ الدكتور «محمد ممتاز الجندى» فى كتابه (الغذاء و التغذية): «والمياه المعدنية الصالحة للشرب تفيد فى علاج كثير من الأمراض، منها زيادة [ صفحة ٥٠٠ ] حموضة المعدة، و عسر الهضم. أما المياه المعدنية المعدة للاستحمام، فبعضها يحتوى

على البيكربونات، وتفيد في تحسين الدورة الدموية، وبعضها يحتوى على كبريت، و تفيد في علاج الروماتيزم، والتهاب العضلات». ويحتاج الأمر الى المزيد من الدراسات العلمية الرصينة قبل ثبوت هذه الآراء. [صفحة ٥٠١]

## الماست

قال الرازى فى المنصورى فى الطب: ١٤١: الماست أبرد من اللبن الحليب، يطفىء الحرارة، و يصلح أن يؤكل قبل الطعام فى يوم تعب وكد. و قال شارحه فى ص ٥٦٨: الماست: سائل حامضى، أبيض اللون، يميل الى الاصفرار، ينفصل عن اللبن الرائب، أو اللبن المخيض حين تصفيته و تكثيفه. ونقل ابن البيطار فى جامعه: ١٠١ / ٤ عن الرازى قوله أن الماست غليظ بطيء النزول. عن الكافى، عن محمد بن يحيى رفعه عن أبى الحسن عليه السلام، قال: من أراد الماست و لا يضره فليصب عليها الهاضوم. قلت: و ما الهاضوم؟ قال: النانخواه. [٣٥٨]. [صفحة ٥٠٢]

## المرى

قال الجوهري فى الصحاح: ٢ / ٨١٤: المرى: الذى يؤتدم به. و هو ادم يصنع من خبز الشعير، و من السمك المالح، و من اللحوم المالحه، يفيد فى مداواة القروح العتيقه، و قرحة الأمعاء، و وجع الورك، و يبرىء عضه الكلب الكلب. قال الرازى: أقوى أصنافه المرى النبى، اذا تجرع منه قليل على الريق قتل الديدان والحيات، و يكتحل به صاحب الجدرى فيمنع أن يخرج فى العين، و ان خرج فيها منه شىء أذابه. و للجاحظ رساله فى المرى نقل فقره منها ابن البيطار فى جامعه: ٤ / ١٥٠، و راجع بحار الأنوار: ٦٦ / ٣٠٦. عن تهذيب الأحكام، عن المشرقى، عن أبى الحسن عليه السلام قال: سألته عن أكل المرى والكامخ. فقال: نعم حلال، و نحن نأكله. [٣٥٩]. [صفحة ٥٠٣]

## الهريسة

### اشاره

معروفه، قال عنها ابن سينا: تسمن، كثيرة الغذاء. راجع فردوس الحكمة: ٣٧٤، القانون: ١ / ٢٩٩. باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام، عن على بن أبى طالب عليه السلام قال: قالوا لرسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: يا رسول الله، هل نزلت عليك مائدة من السماء؟ فقال: أنزلت على هريسة، فأكلت منها، فزاد الله فى قوتى قوة أربعين رجلا- فى البطش [٣٦٠]. و تقدم فى باب الجاورس أن أباه الحسن عليه السلام أكل هريسة بالجاورس.

### الهريسة فى طب أهل البيت

١ - عن أمير المؤمنين عليه السلام: «عليكم بالهريسة؛ فانها تنشط للعبادة أربعين يوماً، وشكى رسول الله الى ربه وجع الظهر، فأمره بأكل الهريسة، و شكى نبي الضعف و قلة الجماع، فأمره بأكلها». ٢ - ان رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم شكا الى ربه وجع ظهره، فأمره أن يأكل اللحم بالبر، يعنى: الهريسة. ٣ - قال النبي صلى الله عليه و آله وسلم: «نزل على جبريل عليه السلام، فأمرنى بأكل الهريسة، لأشد ظهري و أقوى بها على عبادة ربي». [صفحة ٥٠٤] ٤ - قال أمير المؤمنين عليه السلام: «عليكم بالهريسة، فانها تنشط للعبادة أربعين يوماً، وهى من المائدة التى أنزلت على رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم». ٥ - شكا رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم الى ربه وجع الظهر، فأمره بأكل الحب (مع اللحم) يعنى: الهريسة. ٦ - عن أبى عبدالله صلى الله عليه و آله وسلم قال: «ان الله عزوجل أهدى الى

رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم هريسة من هرايس الجنة، غرست في رياض الجنة، وفركتها الحور العين، فأكلها رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم، فزادت في قوته بضع أربعين رجلا، وذلك شيء أراد الله عزوجل أن يسر به نبيه صلى الله عليه وآله وسلم». ٧ - عن أبي جعفر عليه السلام قال: «ان عمر دخل على حفصة، فقال: كيف رسول الله فيما فيه الرجال؟ فقالت: ما هو الا رجل من الرجال، فأنف الله لنبيه صلى الله عليه وآله وسلم؛ فأنزل اليه صحيفة فيها هريسة من سنبل الجنة فأكلها، فزاد في بضعه بضع أربعين رجلا». ٨ - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «ضعفت عن الصلاة وعن الجماع، فنزلت على قدر من السماء، فأكلت منها، فزاد في قوتي قوة أربعين رجلا- في البطش والجماع، وهو الهريس». ٩ - عنه صلى الله عليه وآله وسلم: «عليكم بالهريسة؛ فانها تنشط للعبادة أربعين يوما، وهي أنزلت علينا بدل مائدة عيسى عليه السلام». [صفحة ٥٠٧]

## في ذكر آداب و سنن طيبة واجبة و مستحبة و أشياء أخرى

### خمس سنن في الرأس والجسد

#### إشارة

عن الحسن بن الجهم، عن الكاظم عليه السلام قال: خمس من السنن في الرأس، و خمس في الجسد: فأما التي في الرأس: فالسواك و أخذ الشارب، و فرق الشعر، و المضمضة، و الاستنشاق. و أما التي في الجسد: فالختان، و حلق العانة، و نتف الابطين، و تقليم الأظفار، و الاستنجاء [٣٦١]. عن ابراهيم بن عبد الحميد، عن أبي الحسن الأول عليه السلام قال: أربعة من الوسواس [٣٦٢]. أكل الطين، و فت الطين، و تقليم الأظفار بالأسنان، و أكل اللحية [٣٦٣]. [صفحة ٥٠٨]

#### الأئمة

#### إشارة

قال الفيروز آبادي: الاثمد - بالكسر - حجر الكحل. و قال في الطب: ٦١: هو الكحل الاصبهاني، مزاجه بارد يابس، يقوى عصب العين و يحفظ صحتها. و قال الطريحي في مجمع البحرين: ٣ / ٢٠ الاثمد - بكسر الهمزة و الميم -: حجر يكتحل به، و يقال: انه معرب، و معادنه بالشرق. و قال الفقيه ابن ادريس الحلبي في سرائره: ٣ / ١٣٩: الاكتحال بالاثمد عند النوم يذهب القذى، و يصفى البصر (عنه مستدرک الوسائل: ١ / ٣٩٨ ح ٣). و قال الرازي في المنصوري في الطب: ١٦٦: بارد يابس يقوى العين و يحفظ عليها صحتها، و يقطع سيلان دم الطمث اذا احتمل به. و قال الشارح في ص ٥٧٩: يعرف الآن باسم الكحل، و قد عرف منذ القديم باسم الكحل الاصفهاني الأسود، و هو ما يعرفه الكيميائيون باسم «الأنتيمون»، مولده جبال فارس. و قال الأطباء: أجوده الرزين البراق، السريع التفتت، اللذاع، و قد استعملوه في أمراض العين. انظر فردوس الحكمة: ٤٠٩ و القانون: ١ / ٢٥١ و الجامع: ١ / ١٢ و احياء التذكرة: ٧٥. عن علي بن ابراهيم، عن ابن أبي عمير، عن سليم مولى علي بن يقطين، أنه كان يلقي من عينه أذى. قال: فكتب اليه أبو الحسن عليه السلام ابتداء من عنده: «ما يمنعك من كحل أبي جعفر عليه السلام؟ جزء كافور رباحي و جزء صبرا صقو طري، يدقان جميعا و ينخلان بحريرة، يكتحل منه مثل ما يكتحل من الاثمد، الكحلة في الشهر تحدر كل داء في الرأس قال: فكان يكتحل به، فما اشتكى عينه حتى مات. [٣٦٤]. [صفحة ٥٠٩]

### الاثمد في طب أهل البيت

١ - عن الصادق عليه السلام: «الكحل ينبت الشعر، و يحد البصر، و يعين على طول السجود». ٢ - و في آخر: «الاثمد يجلو البصر، و ينبت الشعر، و يذهب بالدمعة». ٣ - قال الامام الباقر عليه السلام: «الاكتحال بالاثمد يطيب النكهة، و يشد أشفار العين». ٤ - عن أبي عبدالله عليه السلام قال: «أتى النبي صلى الله عليه و آله وسلم أعرابي يقال له: فليت - و كان رطب العينين - فقال له رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: أرى عينيك رطبتين يا فليت؟ قال: نعم يا رسول الله! هما كم ترى ضعيفتان. قال: عليك بالاثمد». ٥ - عن علي بن موسى الرضا عليه السلام قال: «من أصابه ضعف في بصره فيكحل بسبعة مراود عند منامه بالاثمد». ٦ - عن أبي عبدالله عليه السلام قال: «من نام على اثمذ غير ممسك - أي غير مخلوط بالمسك - أمن من الماء الأسود أبدا ما دام ينام عليه».

### الاثمد في الطب القديم

- قوة الاثمذ مغربة قابضة مبردة و تذهب باللحم الزائد في القروح و تدملها و تنقى أوساخها و أوساخ القروح العارضة في العين، و تقطع الرعاف العارض من الحجب التي فوق الدماغ. - بالجملة فقوته شبيهة بقوة الرصاص المحرق الا- أن الاثمذ خاصة اذا خلط ببعض الشحوم الطرية و لطح على حرق النار لم تعرض فيه خشكريشة. - اذا خلط بالموم و شيء يسير من الأسفيداج الرصاصي أدمل ما عرضت فيه خشكريشة من القروح العارضة من حرق النار. - هو نافع للعيون و نافع في كثير من الاكحال و يقوى أعصاب العيون و ينفعها و يفع الآفات عن العيون والأوجاع منها، و اذا لم تعتد العيون الاكحال به، ثم كحلت به رمدت و قذيت على المكان، و ينفع العجائز والمشايخ والذين ضعفت أبصارهم من الكبر اذا جعل فيه شيء من المسك. [صفحة ٥١٠] - ينفع من الحرارة والرطوبة العارضة للعين كحلا. - يقوى العين و يحفظ صحتها و يقطع سيلان دمع الطمث اذا احتمل. محمد بن الحسن: هو بارد يابس في الدرجة الرابعة و ان استعمل من خارج قتل القمل. - ينفع الدمعة كحلا، و اذا نثر مسحوقا على الجراحات الطرية أدملها الا أنه يبقى فيها أثر أسود، و كذلك يجفف القروح في مثل الذكر والأعضاء اليابسة المزاج فيها. - قد يشوى الاثمذ بن يعجن بشحم و يصير في جمر و يترك فيه الى أن يلتهب ثم يؤخذ من الجمر و يطفأ بلبن امرأة ولدت ذكرا أو ببول الصبيان وقد يحرق الاثمذ أيضا على نحو آخر بأن يؤخذ و يوضع على الجمر و ينفخ عليه حتى يلتهب ثم يؤخذ من على الجمر الا أنه متى احترق أكثر من هذا القدر صار في حد الرصاص، وقد يغسل مثل ما يغسل القليما أو مثل النحاس المحرق، و من الناس من يغسله كما يغسل خبث الرصاص. [صفحة ٥١١]

### تقليم الأظفار

#### إشارة

باسناده عن موسى بن جعفر، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: من قلم أظفيره يوم الجمعة لم تشعث أنامله. [٣٦٥]. وفيه، بهذا الاسناد قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «من قلم أظفيره يوم الجمعة أخرج الله تعالى من أنامله داء، و أدخل فيه شفاء». [٣٦٦]. وفيه، بهذا الاسناد قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «يا معشر الرجال، قصوا أظفيركم. و قال للنساء: طولن أظفيركن فانه أزين لكن. [٣٦٧]. وفيه، بهذا الاسناد قال: سئل علي عليه السلام عن رجل قلم أظفيره، و أخذ شاريه، و حلق رأسه بعد الوضوء. فقال: لا بأس، لم يزد ذلك الا طهارة. [٣٦٨]. مكارم الأخلاق، من كتاب اللباس: عن موسى بن بكر قال: قلت لأبي الحسن عليه السلام: ان أصحابنا يقولون: انما أخذ الشارب والأظفير يوم الجمعة. فقال: سبحان الله! خذها ان شئت في يوم الجمعة، و ان شئت في سائر الأيام. [٣٦٩]. [صفحة ٥١٢] عن موسى بن ابراهيم، عن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: من قص أظفاره يوم الخميس و ترك واحدا ليوم الجمعة نفى الله عنه الفقر. [٣٧٠]. عن

خلف قال: رأني أبو الحسن عليه السلام و أنا أشتكى عيني فقال: ألا أدلك على شيء إذا فعلته لم تشتك عينك؟ قلت: بلى. قال: خذ من أظفارك في كل خميس. قال: ففعلت فلم أشتك عيني [٣٧١]. عن الجعفرى قال: سمعت أبا الحسن يقول قلموا أظفاركم يوم الثلاثاء، و استحموا يوم الأربعاء، و أصيبوا من الحمام حاجتكم يوم الخميس، و تطيبوا بأطيب طيبكم يوم الجمعة. [٣٧٢]. وفيه: من كتاب طب الأئمة مثله: «و احتجموا يوم الأربعاء، و أصيبوا من الحمام حاجتكم يوم الخميس...» [٣٧٣]. في السنن التي في الجسد: تقليم الأظفار. و في الباب المذكور، أربعة من الوسواس منها: تقليم الأظفار بالأسنان. [صفحة ٥١٣]

### تقليم الأظفار في أحاديث أهل البيت

قلم الأظفار فانه من الفطرة والسنة، و هو يمنع الداء الأعظم، و يزيد في الرزق و يدره. و انما سن قص الأظفار لأنها مقبل الشيطان، و منه يكون النسيان، و ان أستر و أخفى ما يسلط الشيطان من ابن آدم ان صار يسكن تحت الأظافر. و يستحب المبالغة في قص الأظفار للرجال، و ترك النساء منها شيئاً، لقول رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم للرجال: قصوا أظفاركم، و للنساء: اتركن من أظفاركن، فانه أزين لكن. والظاهر أن المراد به ابقاء شيء يسير لا يجمع الوسخ... و يكره قلم الأظفار بالأسنان، لما ورد من أنه من الوسواس، و أنه يورث الفقر. و يستحب أن يقول عند قلم الأظفار: «بسم الله و بالله و على مله رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم» و قد مر أن من فعل ذلك كتب الله له بكل قلامه نسمة، و لم يمرض الا مرضه الذي يموت فيه. و اختلفت الأخبار في الترتيب بين الأظفار في القلم، ففي بعضها: أن يبدأ باليمنى بالسبابة، ثم بالخنصر، ثم بالابهام، ثم بالوسطى ثم بالبنصر، ثم يبدأ من اليسرى بالبنصر ثم بالوسطى ثم بالابهام ثم بالخنصر ثم بالسبابة. و في بعضها الآخر: أن الصادق عليه السلام كان يقلم أظفاره في كل خميس، يبدأ بالخنصر الأيمن ثم يبدأ باليسر. و في ثالث عن الباقر عليه السلام: أن من يقلم أظفاره يوم الجمعة يبدأ بخنصره من يده اليسرى و يختم بخنصره من يده اليمنى. و به أفتى والد الصدوق رحمهما الله من غير تقييد بالجمعة. و مقتضى القاعدة فضل كل من ذلك و ان كان الأرجح كون الأول أفضل، سيما في غير الخميس والجمعة، و كون الأفضل في الخميس الثاني، و الأفضل في الجمعة الثالث. ثم أنه قد ورد أن من قلم أظفاره يوم الخميس عوفى من وجع الأضراس، و لم ترمد عيناه، و يدر رزقه دراهم، و أمن من الفقر والبرص والجنون، و خرج منه الداء، و دخل فيه الشفاء، سيما اذا بدأ بخنصر اليد اليمنى، و ختم على خنصر اليد اليسرى. [صفحة ٥١٤] و من قلم أظفاره كل جمعة قبل الصلاة خرج من تحت كل ظفر داء، و دخل الدواء، و منع الداء الأعظم، و كان ذلك أماناً له من الجدام والبرص والجنون والعمى، و زيد في عمره و ماله، و لم تشعث أنامله. و ورد أنه ما استنزل الرزق بشيء مثل أخذ الشارب و قلم الأظفار يوم الجمعة، و أنه ينفي الفقر و يزيد في الرزق. و ان كانت أظفاره قصاراً حكها حكاً و أمر عليه السكين أو المقراض. و ورد أن من قلم أظفاره يوم الجمعة و أخذ من شاربه و استاك و أفرغ على رأسه من الماء حين يروح الى الجمعة شيعه سبعون ألف ملك كلهم يستغفرون له و يشفون له. و أن من قص أظفاره يوم الخميس و ترك واحداً يوم الجمعة نفى الله عنه الفقر. و من قلم أظفاره يوم السبت عوفى من وجع الأضراس، و وجع العينين. لكن ينافيه ما روى أن من قلم أظفاره يوم السبت وقعت عليه الأكلة في أصابعه، و الأول أشهر. و من قلم أظفاره يوم الأحد ذهبت منه البركة و من قلمها يوم الاثنين صار حافظاً، أو كاتباً وقارياً. و من قلمها يوم الثلاثاء خيف الهلاك عليه. و من قلمها يوم الأربعاء يصير سىء الخلق. لكن في خبر آخر: أن من قصها يوم الأربعاء يتبدى من الابهام الى الخنصر أمن من الرمذ. و يستحب مسح الأظفار بالماء بعد قلمها و دفن القلامه، والمعروف على الألسن ايراث ابقائها تحت الأرجل في قلامه أظفار اليد النسيان. و لم أقف له الى الآن على مستند، كما لم أقف على مستند ما اشتهر من كراهة الجمع بين أظفار اليدين والرجلين في مجلس واحد. [صفحة ٥١٥]

## اشاره

عن موسى بن اسماعيل بن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «نعم العيد الحجامه، تجلو البصر و تجف الدم» [٣٧٤]. عن محمد بن الحسن بن أحمد بن الوليد، عن محمد بن الحسن الصفار، عن أحمد بن أبي عبدالله البرقي باسناده رفعه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «نعم العيد - يعني العاده - الحجامه تجلو البصر و تذهب بالداء» [٣٧٥] - [٣٧٦]. الحجامه مفزع رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم من الأوجاع عن موسى بن ابراهيم، عن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام قال: قال على عليه السلام: «ما وجع رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم الا كان مفزعه الى الحجامه». [٣٧٧]. الحجامه أمان من الواهنه عن اسحاق بن أبي الحسن عليه السلام، عن أمه «أم أحمد [٣٧٨]» قالت: [صفحة ٥١٦] قال سيدي: من نظر الى أول محجمه من دمه أمن الواهنه الى الحجامه الأخرى. فسألت سيدي: ما الواهنه؟ فقال: وجع العنق [٣٧٩]. الحجامه بعد الأكل والعله في ذلك روى عن العالم عليه السلام أنه قال: الحجامه بعد الأكل. لأنه اذا شبع الرجل ثم احتجم اجتمع الدم وخرج الداء. و اذا احتجم قبل الأكل خرج الدم وبقى الداء. [٣٨٠]. الحجامه لوجع الضرس عن حمزه ابن الطيار [٣٨١]، قال: كنت عند أبي الحسن الأول، فرآني أتأوه فقال: ما لك؟ قلت: ضرسى. فقال: احتجم. فاحتجمت فسكن، فأعلمته فقال لى: ما تداوى الناس بشىء خير من مصه دم، أو مزعه عسل. قال: قلت: جعلت فداك، ما المزعه عسل؟ قال: لعقه عسل. [٣٨٢]. [صفحة ٥١٧] الحجامه يوم الجمعة عن محمد بن رباح القلاء، قال: رأيت أبا ابراهيم عليه السلام يحتجم يوم الجمعة، فقلت: جعلت فداك، تحتجم يوم الجمعة؟ قال: أقرأ آيه الكرسى، فاذا هاج بك الدم، ليلا كان أو نهارا، فاقرأ آيه الكرسى و احتجم. [٣٨٣]. عن عبدالرحمن بن عمرو بن أسلم، قال: رأيت أبا الحسن موسى بن جعفر عليه السلام احتجم يوم الاربعاء و هو محموم فلم تتركه الحمى، فاحتجم يوم الجمعة فتركته الحمى. [٣٨٤]. الحجامه يوم السبت عن الكاظم عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «من كان منكم محتجما فليحتجم يوم السبت». [٣٨٥]. الحجامه يوم الاربعاء عن أبي عروه أخى شعيب - أو عن شعيب العرقوفى - قال: دخلت على أبي الحسن الأول عليه السلام و هو يحتجم يوم الاربعاء فى الحبس، فقلت له: ان هذا يوم يقول الناس من احتجم فيه أصابه البرص. فقال: انما يخاف الله على من حملته أمه فى حيضها. [٣٨٦]. [صفحة ٥١٨] الحجامه فى السابع أو الرابع عشر من شهر حزيران عن أبي الحسن عليه السلام قال: لا تدع الحجامه فى سبع من حزيران، فان فاتك فلأربع عشرة. [٣٨٧]. الحجامه فى سائر الأيام الجعفرىات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن على بن أبى طالب عليه السلام، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: لا تعادوا الأيام فتعاديكم؛ اذا تبيغ الدم [٣٨٨] بأحدكم فليحتجم فى أى الأيام كان، و ليقراً آيه الكرسى، و يستخير الله تعالى ثلاثا، و يصلى على النبى صلى الله عليه وآله وسلم [٣٨٩]. الحجامه فى النقره الخصال، من لا يحضره الفقيه، دعوات الراوندى، مكارم الأخلاق: فى الحديث المتقدم فى «أبواب حال بعض العلل و طرق علاجها» الباب الثانى، الحديث الأول، وفيه: تسعة يورثن النسيان منها «الحجامه فى النقره» [٣٩٠]. الحجامه فى باطن الرجل باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن [صفحة ٥١٩] على بن أبى طالب عليه السلام أن النبى صلى الله عليه وآله وسلم احتجم فى باطن رجله من وجع أصابعه. [٣٩١]. الحجامه فى الرأس والكتفين والقفا عن أبى الحسن عليه السلام قال: احتجم رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فى رأسه، و بين كتفيه، وقفاه. وسمى الواحده: «النافعه». والأخرى: «المغيثه». والثالثه: «المنقذه» [٣٩٢]. كراهه الحجامه للصائم وعلتها الجعفرىات و نوادر الراوندى: باسنادهما الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن على عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: ثلاثه لا يعرض أحدكم نفسه لهن و هو صائم: الحجامه، والحمام، والمرأه الحسناء. [٣٩٣]. و فيهما: بهذا الاسناد عن على عليه السلام أنه كان يكره للصائم أن يحتجم مخافه أن يعطش فيفطر. [٣٩٤]. [صفحة ٥٢٠]

## اشاره

من كتاب الدكتور هيلينا عبدالله: «الحجامة الحديثة»، ترجمه محمد فكرى أنور [٣٩٥]: عندما يصاب الانسان بالمرض، فمن الواجب عليه أن لا- يستسلم لليأس... بل يجب عليه البحث عن العلاجات الطبيه، و أن يستخدم وسائل العلاج الطبي. و اذا كان الله لم يخلق مرضا دون أن يجعل له علاجا، فان هذا يعنى أن هناك دواء لكل داء. أيضا يجب على الانسان - الى جانب البحث عن العلاج الطبي - أن يبتعد عن السلوكيات الغذائية الضارة والأشطه المؤذيه.. و هذا هو ما نطلق عليه مسمى: «العلاج الوقائى»... ذلك أن الوقايه، كما يقول المثل الشعبى: «خير من العلاج». فمنذ عهد بعيدة القدم كان الانسان مشغولا بالبحث عن الصحه الجيده ووسائل اطاله العمر، أما فى الوقت الحاضر فنحن - بحق - محفوظين للغايه، لأننا نستطيع علاج كل ما يصيبنا من علل و أسقام، سواء بالعلاج التقليدى أو بالمداواة المغايره التى ظهرت أساليبها فى الطب الصينى التقليدى و كذا فى طرق الوخز بالابر والتى نشأت فى بلدان الشرق. و بالاضافه الى ذلك، هناك طرق علاج أمراض الدم، و اعتلال العظام، والمالجه المثليه، والعلاج بالأعشاب، والمعالجه الطبيعه (أى العلاج بدون استخدام العقاقير)، والحجامة الحديثه التى جاء ظهورها عن بلاد وادى النيل... و هى التى ستكون موضوع البحث فى هذا الباب. و اننى اذ أناقش موضوع الحجامة الحديثه، فانما بسبب اكتشافى أنها بالغه الأهميه و الفعاليه فى شفاء الآلام، و استعادة الوظائف الجسميه الطبيعه الى جانب قدرتها على الوقايه من الأمراض و علاجها. و لذلك فاننى أنشد التقدم خطوه جديده الى الامام من خلال الدعايه الى استخدام طريقه الحجامة الحديثه فى «علاج» الجسم البشرى، و من ثم اتاحه الفرصه للجسم لاستعادة صحته النوعيه والظهور بمظهر أفضل، والشعور بمزيد من الشباب والقوه، و تحقيق مستوى من [صفحه ٥٢١] الجمال المتقدم، و احساس بالعايفه الكامله، والحيويه الشامله، والسكون الغامر الذى يشع و ينتشر من داخل ذات الانسان. على أن العلاج بالحجامة الحديثه يعتبر نظاما بسيطا للغايه و اقتصاديا... كما أنه نظام ليست له أعراض جانبيه سلبيه - أنه نظام ينبع من داخل وسائلنا المألوفه، الى جانب أنه يتيح لكل رجل و امرأه الفرصه لاستعادة صحتهم، و لجعل كل منهما فى أفضل حالاته، و أن يتمكن كل منهما من الحياه فى سعادة و نجاح. و الآن.. دعونا نناقش كيف نستطيع استخدام العلاج بالحجامة الحديثه من أجل ترميم أجسامنا. و بادىء ذى بدء، و قبل كل شىء، يجب أن نعرف على نقاط الوخز، و على الخطوط العصبيه، و على أمكنه مرور هذه النقاط و تلك الخطوط فى كافه أجزاء جسمنا. لقد خرجنا جميعا الى الحياه و كلنا يحمل نفس نقاط الوخز. و جميع هذه النقاط والخطوط موجوده فى جميع أجزاء أجسامنا، لأنها جزء منا. و من ثم فالقليل منا يعرف عنها أو حتى عن وجودها. و على أساس دراسه أجريت على مستوى العالم، ثبت أن المعرفه بالوخز بالابر قد ظهرت قبل خمسه آلاف سنه، و أن أجدادنا كانوا يكتسبون الحيويه و طول العمر من خلال العلاج بوخز الابر - و من ثم فاذا كانوا قد حافظوا على صحتهم باستخدام علاج الوخز بالابر، فلماذا لا نحاول نحن أن نباريهم فى هذا المجال؟ والى أولئك الذين يرغبون المعرفه و يجتهدون فى طلب المزيد من المعرفه نقول لهم: «ابدأوا الآن!... فلتريم الجسم من قناه دى يو Du Channel الموجوده فى ظهر الجسم، ثم نتجه الى قنوات مثنائه البول Urinary Bladder Channels التى تمتد على جانبى قنوات Du التى فى ظهر الجسم. ثم نتجه الى قناه Ren فى أمام الجسم. و بعد ذلك نستأنف العمل مع جميع القنوات الأخرى بنفس الطريقه و هناك أيضا أربعة عشر خطا عصبيا تمر بجميع القنوات و تكتشف نقاط الآلام. و نقاط الآلام تلك تعتبر أجهزه تنبيه أو مؤشرات تخبرنا بأن ثمة مشكله أو انسدادا فى منطقه معينه. والواقع أن الجسم - من خلال نقاط الألم - يصرخ طالبا للمساعده لأنه لا يستطيع تصحيح نفسه. أما اذا حدث تجاهل لنقاط التنبيه، أو لو أنها عطلت بسبب العقاقير، فان هذه الانسدادات تسوء حالتها و من ثم تصبح [صفحه ٥٢٢] الآلام غير محتمله، و بالتالى تتمخض عن مواجهه حاسمه أو اختلال وظيفى فى ذلك العضو أو الطرف. وحين تتمكن من تحديد أماكن النقاط الضعيفه أو المؤلمه، فان العوادم السميئه الناتجه عن الانسداد يتوجب ازلتها باستخدام الحجامة

الحديثة. وسوف تؤدي ازالة تلك الانسدادات الى اعادة ال Chi الطبيعي والدم الى تلك القنوات، و من ثم تتحقق استعادة الطاقة الحيوية والوظائف الجسدية للجسم. والعلاج الفعال يتحقق فقط عندما نستطيع التخلص من الانسدادات. كما أن تحقيق الصحة ليس بالمهمة السريعة، ولا هو بالعمل اليسير، و من ثم يصبح جوهر العلاج هو عنصرى الوقت والصبر و بالتالى تتحدث النتائج المفيدة عن نفسها بنفسها و تثبت ما تتصف به من فعالية. هذا، وقد يجيء وقت يستطيع فيه كل رجل، وكل امرأة أن يتحمل بنفسه المسؤولية عن صحته الذاتية وصحة أولئك الذين يعولهم. لقد ابتكرت الحجامه الحديثه بطريقه تصبح معها سهله التعلم. سهله التطبيق فى المنزل، خصوصا بالنسبة للأوجاع والآلام الموضعية. والواقع أن الحجامه الحديثه يمكن أن تحتل مكانه باعتبارها من الاسعافات الأولية التى يلزم وجودها فى كل بيت. على أن الحجامه الحديثه لا تتطلب توفر أية معدات طبيه معقدة، أو أية بيئه بعينها، و من ثم يصبح انشاء مركز لهذا الغرض انجازا اقتصاديا للغاية. و نظرا لما تتطلبه مراكز الحجامه الحديثه من مبالغ ماليه صغيره، فبالامكان اقامه مراكز الحجامه الحديثه على امتداد أشد بلدان العالم فقرا. بيد أن الحجامه الحديثه تحتاج - كأي علم آخر - الى المزيد من الدراسه والبحث لاستكمال عناصرها. و رغم أن الحجامه الحديثه ظهرت فى الآونه الأخيره و لا تزال فى مهدها، فقد أظهرت أن بإمكانها علاج تنوع فسيح من الأمراض، و تحقيق استعادة الصحة خلال فترة زمنيه قصيره للغاية... و من ثم فلن يستطيع المرء اصدار حكم فى هذا الشأن الا بعد أن يخضع هذه الطريقه للتجربه العمليه.

### تاريخ الحجامه القديمه

ان أول طريقه مسجله لتنظيف الدم هى فصد الدم التى كان يستخدمها [صفحة ٥٢٣] المصريون القدماء. فقد استخدمت الابري والكؤوس لهذا الغرض التى وجدت فى سراديب اثار قداء المصريين. و كانت الكؤوس تصنع عادة من قرون الأغنام مع حفر ثقوب عند أطرافها المدببه، و من خلالها يسحب الدم الى خارج الجسم بامتصاصه بواسطة الفم. و كان فصد الدم يتم بواسطة أربع طرق: ١ - من خلال الشرايين (فى قسم الشرايين). ٢ - من خلال الأورده (فى قسم الأورده). ٣ - من خلال الجلد (بالكؤوس). ٤ - باستعمال العلق. و لقد كتب أبوقراط (٣٧٧ - ٤٦٠ ق.م) الذى أشاع طريقه فصد الدم خلال العصر الكلاسيكى... كتب يقول: ان طريقه فصد الدم تحتل المكانه الأولى فيما يتعلق بمداواة قائمه طويله من الأمراض، التى تبدأ بالصرع والسكتة الدماغيه، و تصل الى الالتهاب الرئوى، و الآلام الجنبية، و كانت العمليه تجرى على الذراع و غيره من أجزاء الجسم المتصله بالعضو الملتهب، أو الذى يشكو الألم. و كانت كميات كبيره من الدم تستخرج من الجسم لغرض العلاج، و كانت تؤدي أحيانا الى تعرض المريض للاغماء. كما سجلت الآثار آثار المينويين [٣٩٦]، و قدماء المصريين، والسومريين كانوا يقيمون الحمامات لاجراء عمليات التنظيف الطقوسيه ولأغراض الاستشفاء. كما أن الجنود الرومان نقلوا تلك الطريقه الى بلادهم ابان عودتهم اليها. و يذكر أن روما وحدها كانت تضم ٩٠٠ حمام عمومى تجرى فيها عمليه فصد الدم. أما فى إيطاليا فكانت تلك العمليه شائعه الاجراء خلال أيام الأحد عندما كان المستحمون - يتخلصون من الفضلات السميئه والدماء الزائده فى أجسامهم. والجدير بالذكر أن تلك الحمامات كانت تقدم المطهرات القويه الى روادها فيما قبل و ما بعد اجراء عمليات فصد الدم. ولقد ساد تأثير الطب الاغريقى فى روما القديمه فى أوائل عصر الامبراطور سلسوس (٥٣ ق.م - ٧٧ م) الذى كان يعتبر فصد الدم بمصابه الطريقه الرئيسيه [صفحة ٥٢٤] لاستخراج الفضلات السميئه من الجسم مع ملاحظه أنها استخدمت كعلاج لجميع الأمراض تقريبا. كما أن الكهنه فى المعابد كانوا يجرون عمليه فصد الدم و ذلك بعد أن انقضت فترة كان الجميع خلالها يعتقدون بمنافع و جدوى تلك الطريقه. أما «أولوس كور نيلوس» (٢٠٠ - ٣٠٠) Aulus Conelius م) فكان يجرى عمليه فصد على الأورده، كما كان - فى أفضل الأحوال - يسحب فى المره الواحده كميئه من الدم تتراوح بين ٧ / ٢٤ أوقيه «وأما «أنتيلوس» Antyllis، و هو جراح بيزنطى شهير، فكان يجرى عمليه فصد على المناطق القذاليه، الخلفيه، والأذنيه، والأماميه، والصدغيه. على أن أكثر وسائل ازالة الفضلات السميئه من الجسم شيوعا هى فصد الدم عبر الجلد الذى يعتبر أكبر أعضاء الجسم. و



لقد انتشر استعمال هذه الطريقة وسجلها المسلمون تحت مسمى: «كاسات الهواء» أو «الحجامة» (حسب اللفظ العربي) أو «بيكام» Becam (في لغة ماليزيا)... و هي الطريقة التي ظلت سائدة الاستعمال حتى القرن التاسع عشر. ففي القرن الخامس عشر أصبحت الحمامات العمومية في أوروبا مثيرة للاشمئزاز بسبب عمليات الفسق التي انتشرت بين جدرانها فنبذها الرهبان واصفين اياها بأنها «بيوت ملتتهبة بالخطيئة». فقد أظهرت المطبوعات التي نشرت في تلك الفترة رسوما للرجال والنساء معا في مغاطس الحمامات، كما عرضتهم يأكلون مع بعضه البعض في غرف البخار و يشربون أو يعزفون على الآلات الموسيقية في تلك الحمامات. و في وسط تلك المشاهد كان هناك شخص يجري فصد الدم على يدي صاحب الحمام الذي كان - هو الآخر - حلاقا، و جراحا، و فصاد دماء. أما أطباء تلك الفترة فكانوا يتجنبون اجراء هذه العملية لا لشيء الا لأن ممارستها لم تتطلب الحصول على ترخيص بمزاولة الطب، و من ثم كان يحتكر اجراءها الحلاقون، و النجارون و الحدادون. أما خلال عصر رسول الله محمد بن عبدالله صلى الله عليه و آله وسلم فقد انتشر استخدام الحجامة و حتى حلول القرن الثالث عشر للميلاد عندما انحرفت عن العلوم البحتة، و ما أن حصل عصر النهضة حتى كانت الحجامة قد ارتبطت بحميمية بعلم التنجيم، و لقد استمتع طب التنجيم بسلطه مطلقه خلال الفترة بين القرنين الثالث [صفحة ٥٢٥] عشر و السابع عشر لكنه تأثر - الى حد كبير - بعملية الحجامة. و نظرا لأن عملية الفصد كانت تعتبر طريقة علاج ضرورية، فقد وضع لاستخدامها نظام يعتمد على خرائط النجوم، و كان يقال: أن كل عرق في جسم الانسان يتصل بأحد النجوم أو الكواكب... بالضبط كما يتصل مختلف أعضاء الجسم باشارات في دولايب الأبراج. و اتفاقا مع الاعتقاد السائد بأن حياة كل من أعضاء جسم الانسان محكومة بمجموعة من النجوم، فقد كان فصد الدماء يعتقدون أن باستطاعتهم تشخيص جميع الأمراض من خلال قراءة مواقع النجوم. و كما تقول السجلات، فانه يوجد (٥١) موقعا يمكن اجراء فصد الدم عليها بهدف العلاج، و أن كلا من هذه النقاط تتصل بنقاط الوخز و بذلك يصل عدد مواقع فصد الدم المتاحة الى المئات. ذلك أن فصد الدم لم يكن مسبوقا - في جميع الأحوال بفحص طبي كما أنه كان يمارس لأغراض الوقاية حتى في غياب المرض. و على أية حال، فقد كان هناك، خلال تلك الفترة، أطباء لم ينبذوا العلاج عن طريق النجوم فحسب بل انهم رفضوا بشدة عملية فصد الدم و التقسيم الشرياني و ما تؤدي اليه عملية الفصد من اهدار مجنون للدم. بيد أن أصوات التحديث تجوهلت في النهاية و استمرت كميات الدم في التدفق من أجسام المرضى. فرغم البدايات غير العلمية لعملية فصد الدم و ارتباطها بالمجهول، فان تلك العملية أثبتت أنها جزء لا يتجزأ من عملية طويلة تفضي الى تطور الديلزة الحديثة. [٣٩٧]. أما المجال الآخر لتنظيف الجسم عبر الجلد فكان استخدام العلق **Leeching** الذي استورد من فرنسا لهذا الغرض. و هكذا ظلت الحمامات العمومية المستخدمة لفصد الدم في كونها جزءا لا يتجزأ من الحياة الاجتماعية. و من ثم ازدهر مع تطور صناعة أنابيب المياه في انجلترا. فقد كان المقصود من استعمالها النهوض بالصحة و الراحة الجسمانية و من ثم حلت الحمامات الخصوصية محلها [صفحة ٥٢٦] بمرور الوقت. و مع ظهور و ابتكار الكبريت و الكلوروفورم في القرن التاسع عشر لم يعد هناك مجال لاجراء فصد الدم كوسيلة للعلاج. و هكذا، و على امتداد القرنين التاسع عشر و العشرين، كانت الحجامة تترك المجال تدريجيا للتدابير الجديدة التي يستطيع الأطباء القبول باستخدامها. بيد أن الحاجة الى تنقية الدم، دون اخراجه من الجسم، أدت الى ظهور المعالجة المثلية **Hacmo - dialysis** مع ما طرأ عليها من تطورات مما أدى - بمرور السنين - الى ظهور الديلزة الحديثة بم تتضمنه من تعقيدات، و هي لمعرفة لدينا في الوقت الحاضر. بيد أن عملية الحجامة التي كانت سائدة في القرن التاسع عشر لا يزال في مؤيدوها من أمثال الدكتور هنريتش ستيرن، الذي استخدم عملية وخز الوريد، أي ادخال الابرة أو المبرل الى الوريد مباشرة بغرض سحب الدم أو الحقن في الوريد بمحلول ملحي. و بالتدريج استخدمت هذه الطريقة في الحقن في الوريد بالمحاليل و العقاقير المحافضة على الحياة. الا- أن وخز الوريد تضاءل استخدامه بظهور طرق المعالجة المثلية و المضادات الحيوية. على أن ضرورة وجود عدد من المراجعين خلال فترة فصد الدم جعلت استخدامه قاصرة فقط على الهيئات العامة و الأشخاص الفاحشي الثراء الذين يملكون أماكن علاج خاصة بهم. و هكذا أصبح من اليسير ملاحظة كيف و لماذا وقع الموضوع في عدم الثقة و بالتالي في اساءة الاستعمال و ذلك عندما نخلط

دراسة التقاليد والعادات باحدى التطلعات الشاملة التغير والتي تمخضت عن التعليم الحديث. و فيما يتعلق بمبدأ العلاج فقد ظلت الحجامة ممارسة راسخة و هي لا تزال كذلك... بين أن زمان هذه الطريقة العلاجية قد مضى. و هكذا فان عملية كاسات الهواء التي تستخدم من الروتين العادي للحياة بهدف تخفيف الآلام والمعاناة، و وقاية الحياة من الأمراض، لا تزال تستحق - في هذا العصر الحديث - قدرا غير يسير من الاهتمام... الأمر الذي دفع بي الى هذا المجال من البحث مستخدمة نفس الفكرة ولكن. بأدوات علمية و معقمة تتفق و احتياجات المجتمع المعاصر.. و من ثم فاننى أقدم «الحجامة الحديثة» كواحد من علوم العلاج الحديثة من أجل تخفيف الآلام والمعاناة، و لاستعادة نشاط الوظائف الجسمية، و أيضا للوقاية من الأمراض و علاجها، و بذلك تتحقق لنا جميعا و للأجيال القادمة الصحة الأفضل. [ صفحہ ٥٢٧ ]

### منهجية الحجامة القديمة

ان لفت «بيكام» Becan يعنى - فى اللغة الماليزية - عملية فصد الدم. أما فى اللغة الانجليزية فيقال عنها Capping. و كلمة Becam - فى اللغة الماليزية - مترجمة عن كلمة «الحجامة» فى اللغة العربية، و يقصد بها عملية تنظيف الدم حيث يتم اخراج الفضلات السمية من الجسم عبر سطح الجلد. اننى أرغب لفت انتباه قرائى المسلمين الى الحديث النبوى الشريف الذى رواه الترمذى فيما يتعلق بالحجامة والقائل بأنه بينما كان النبى صلى الله عليه و آله وسلم فى رحلة الاسراء - رأى أحد الملائكة الذى وجهه بأن يأمر أتباعه باستخدام الحجامة كوسيلة لعلاج الأمراض. ولقد تعود رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم على تنفيذ الحجامة فى أعلى رأسه و فيما بين كتفيه. و قبل تطور العلوم الطبية الحديثة كان المسلمون يعتبرون الحجامة بمثابة الطريقة الرئيسية لاستخراج الفضلات السمية من الجسم، و من ثم استخدمت الحجامة كطريقة لعلاج جميع الأمراض على وجه التقريب.

### الطريقة القديمة للحجامة

١ - يتم حلاقة الجزء الكثيف الشعر من الجلد، ثم تنعم تلك المساحة بأداة حادة كى يتدفق منه الدم المسمم. ٢ - كانت المدى (المطاوى) والشفرات، وقطع البامبو الحادة، والمقصادات تستخدم لتنعيم وقص و وخز الجلد للسماح للدم بالتدفق من خلال تلك المساحة. ٣ - استخدمت الكؤوس المصنوعة من قرون الحيوانات، أو الخشب، أو النحاس، أو الزجاج. و كانت الثقوب تحفر عند الأطراف المدببة من قرون الأغنام، ثم يشفط الدم من خلال الطرف المدبب للقرن بواسطة الفم. أو يستخدم لهب صغير لاتمام عملية الامتصاص لدى استخدام كؤوس مصنوعة من النحاس أو الزجاج. بيد أن الوثائق التاريخية لم تتضمن اشارة الى معالجة الجلد فى ما قبل و ما بعد اجراء الحجامة. فقد كانت هذه هى الطريقة المستخدمة لعلاج جميع الأمراض. [ صفحہ ٥٢٨ ] و رغم أن الهدف الرئيسى من سحب الفضلات السمية من خلال الجلد يتحقق، فان ثمة بعض العيوب. و من ذلك أن الشكوى الرئيسية كانت تتمثل فى الالتهابات الموضعية، و انتقال العدوى بين المريض والآخر، وفقدان كميات كبيرة من الدم بين الحين والآخر. فقد كان على المريض احتمال الألم أثناء اجراء هذه العملية ثم تبقى ندبات الجروح بعد ذلك. و هكذا أصبح من السهل معرفة كيفية و أسباب وقوع هذه الطريقة الرائعة والعميقة الجدوى للعلاج فى سوء الاستعمال عندما استخدمت العلوم الطبية الحديثة العقاقير والمضادات الحيوية و طرق التعقيم فى العمليات الجراحية (برغم أن الحجامة استخدمت طوال الفترة من عام ٥٠٠ ق.م الى حلول القرن التاسع عشر للميلاد). لقد أحدثت العلوم الطبية الحديثة تأثيرات هائلة على جميع الناس فى مختلف بقاع العالم، انطلاقا من حقيقة أن الطب الحديث جنبا الى جنب مع حضارة الغرب - قد أحدث تأثيرا فى طرق الحياة فى كل من المجالين الجسمانى والنفسانى. و هكذا مضت حقب زمنية طويلة حتى تسببت الآثار والنتائج السلبية لتعطى العقاقير والمضادات الحيوية - مؤخرا فقط - فى جعلنا نفكر فيما اذا كانت الطرق

العلاجية التقليدية، الخاصة بنا، لا تزال بحاجة الى اعادة امعان النظر في مدى جدواها. وفيما عدا هذا البحث الجاد عن طرق بديلة لاستعادة الصحة فلقد وجدت الحجامه الحديثه - التي تستخدم الوسائل والطرق الحديثه المتعمده على الحجامه القديمه - اساليبها الخاصه بها كوسيله للوقايه من الامراض وعلاجها، وكذا في تخفيف الآلام، واستعادة الوظائف الطبيعه للجسم. ولعل الزمن وحده أن يكون كفيلا باثبات جدواها.

### الحجامه الحديثه

نظرا لأن الحجامه الحديثه تتعامل مع دمنا، فسوف أقم شرحا لمدى أهميه هذا السائل الخاص جدا من قبل الشروع في مناقشه الموضوع. الدم: يعتبر الدم مسؤولا عن نقل العناصر الغذائيه والاكسجين الى كل خليه في الجسم، كما يحمل أيضا جميع فضلات العمليه الغذائيه من الخلايا لافرازها في الكلتيين والرثتين. كما أن الدم يعتبر جهاز المناعه والحراسه للجسم. فمن خلال [صفحة ٥٢٩] دوره خلايا الدم البيضاء فان الانزيمات وغيرها من عناصر المناعه تقوم - على امتداد الأربع وعشرين ساعه - بمهام «التفتيش عن و تدمير» كافه المواد الضاره (أو المغيره على الجسم). فالدم القدر لا يستطيع، ببساطه، انجاز هذه المهام بكفاءه. و نتيجة لذلك يؤدي سوء التغذيه الى تقليص قدره أجسامنا على المقاومه الى حد كبير، فتتحول حاله تسمم الدم الى حاله مزمنه مما يمكن الجراثيم من غزو معظم الأنسجه غير الحصينه من أجسامنا. أننا نعيش في مجتمع حديث تقع خلاله المدينه في حصار عنيد من الاخطاء البيئيه والغذائيه. ان الدم والأنسجه قادره على تكديس التوكسينات (المواد السامه) التي تنخر بالتدرج في الحيويه الوظيفيه لأجسادنا. فاذا لم نتخلص من تلك التوكسينات - على أساس منتظم - فان ذلك التكدس سيصبح أسوأ حالا الى أن تعجز أجسامنا عن احتمالها أكثر من ذلك و من ثم تتعرض للوهن، و هكذا يفقد الطبيب - السيطرة على الموقف و من ثم يتخلى عن وظيفته و يستسلم للواقع المتمثل في الاصابه بأمراض السرطان، و ارتفاع ضغط الدم، والفشل الكلوي والسكته الدماغيه، والربو، و تصلب الشرايين، والروماتيزم، وغيرها من الأسباب المؤديه الى الوفاة. ان تسمم الدم أصبح مشكله خطيره في المجتمع المعاصر، كما أنه السبب المباشر للعديد من الآلام، والشقاء، والخساره الفادحه للموارد البشريه النشطه.

### الحجامه الحديثه... ما هي

ان الحجامه الحديثه طريقه معاصره طورت لتشجيعنا على تنظيف دمائنا من خلال الجلد. فمن خلال هذه الطريقه يتسنى لجسمنا التخلص من فضلاته السميّه الموجوده في الدم، دون استنزاف ثروه الدم المتقلبه في أجسادنا. و هذه الطريقه خاليه من المحاذير أو الطقوس أو المفاجآت غير الساره... كما أن طرق تنفيذها تستهدف تلبية احتياجات المجتمع المعاصر. و هكذا تعتبر «الحجامه الحديثه» طريقه مأمونه جدا و غير مؤلمه و غير ضاره، و تستعيد سلامه وظائف الجسم و تحقق الوقايه جنبا الى جنب مع العلاج لكثير من الأمراض. و هذا يعني أن الاستخدام المتكرر لهذه الطريقه يؤدي في النهايه الى التخلص من المواد الزائده والفضلات السميّه الموجوده في الأوعيه الدمويه و من الفضلات الموجوده تحت الجلد. فهي تستطيع - باختصار و خلال فتره محدوده - «ترميم» الصحه العامه [صفحة ٥٣٠] لجسم الانسان مما يؤدي الى تحقيق برنامج رعايه صحيه وقائيه فعليه... برنامج نحن جميعا في حاجه ماسه اليه.

### المؤشرات العامه الى استخدام الحجامه الحديثه هي

١ - عدم يكون الدم زائدا جدا لدرجة أن مرضا يوشك أن يظهر نتيجة لذلك. ٢ - عندما يكون المرض موجودا بالفعل. ٣ - فقدان الاحساس، والأوجاع، والآلام التي يعانى منها الجسم ابتداء من الضجر والخفقان و حتى الآلام الحادة والوخز «وهي العلامات والأعراض الكلاسيكية التي تشير الى وجود تسمم بالدم». ٤ - الأضرار الناتجة عن السقوط أو الصدمات أو الحوادث. ٥ - الضعف العام والاعياء. ٦ - الأشخاص ذوى الوجوه القائمه أو الشاحبه أو المخضرة (و هي التي يقصد بها تعبير Stagnant Chi في اللغة الماليزية). ٧ - مشكلات التنفس (كاللهات: أو صعوبة التنفس أو التنفس بألم). ٨ - المالنخوليا أو الاحباط الشديد. ٩ - الالتهابات.

## العمليات الأربع للعلاج

### اشاره

تتكون الحجامة الحديثة من أربع عمليات للعلاج. و هكذا لا يتركز العلاج على تقليل الفضلات السمية في الدم (و هي التربة الخصبة لنمو الجراثيم) فحسب، ولكنها تركز أيضا على تقوية حيوية الجسم و مقاومته للأمراض الى جانب التخلص من ال Chi الراكدة.

### الوخز بالإبر

تتحرك عملية الوخز بالإبر خلال اجراء الحجامة الحديث حيث تستخدم كاسات بلاستيكية و ذراع امتصاص لاحداث عملية الامتصاص على نقاط الوخز، مما يعطى الجسم احساسا بالتوازن فى ضغطه. و بالامكان التحكم فى الضغط الناتج بواسطة اليد حسب امكانية احتمال المريض كما يجب أن تكون تلك العملية مريحة للمريض، لأنها اذا زادت عن الحد المعقول فسوف يشعر المريض بازعاج [ صفحہ ٥٣١ ] شديد... الأمر الذى يتوجب معه تخفيف الضغط الى أن يتحقق التوازن الجيد مع الجسم، و عندها يشعر المريض بالراحة.

### فصد الدم

يتم وخز البقعة المشكلة بواسطة ابرة معقمة. ثم يتم الضغط على نفس البقعة من الجلد باستخدام كأس زجاجية مصنوعة من البلاستيك، والذى يحدث بواسطة المضخة اليدوية المتصلة بالكأس الزجاجية بواسطة الضخ. و هكذا ينشأ عنه تفرغ شديد يؤدي الى اجبار الفضلات السمية الراكدة والدم المسمم على التدفق خلال الجلد الموحوز مما يحقق التوازن بين عناصر الجسم. و من المعروف أن أبو الطيب، أبوقراط (٣٧٧ - ٤٦٠ ق.م) الذى كان يعتقد أن المرض ينشأ بواسطة عدم التوازن بين عناصر الجسم البشرى وليس بسبب عوامل خارجية، والذى استخدم عملية فصد الدم خلال العصر الكلاسيكى، كتب يقول: ان فصد الدم يحتل المكانة الأولى فى اجراء علاج قائمه طويلة من الأمراض التي تبدأ بالصرع، والسكتة الدماغية، و تنتهى بمرض ذات الرئة المحيطة و بالأمراض الجنبية. و فى القرن السابع عشر للميلاد كتب «توماس سيدنام» الطبيب الذى لقب ب «أبوقراط الانجليزى» يقول: «ان المرض لا يعدو أن يكون محاولة من الجسم لتخليص نفسه من المواد المسببة للمرض». و أما «رودلف فير شوه» - رائد علم المرضيات الخلية فى القرن الثامن عشر - فقد كتب عن المرض ما يلى: «اننى ان استطعت أن أعيش عمرى مرة أخرى، فاننى سوف أنذر من أجل اثبات أن الجراثيم تبحث عن المأوى الطبيعى، والنسيج المصاب بالمرض أكثر من كونها مجرد سبب لوجود النسيج المريض. و على سبيل المثال، فان الباعوض يبحث عن المياه الراكدة، لكنه لا يتسبب فى أن تصبح المياه راكدة».

## تنشيط نقاط الوخز

يحدث تنشيط نقاط الوخز عندما يتم وخز الجلد بالابر. و تتركز جميع الوخزات حول نقطة و خز معينه. و عند معالجة الأمراض المزمنة: كالصرع، [ صفحة ٥٣٢ ] والسعال المزمن والبلغم، يتم اختيار نقاط بعينها للوخز و ابرا للعلاج حسب كوزمولوجي (علم الكونيات) ين ويانج Yin and Yang، و أنشطة العناصر الخمسة The Five Elements Activities، و قانون الوالدة والود The Mother and Son Law المعروف «بدائرة شنخ» Sheng Cycle «دائرة الوجود» Generation Cycle، و دائرة كو Ko Cycle المعروفة بمسمى الدائرة القمعية أو المنقصة Suppressive or victor أو الدائرة المستتره Vanquished. عند اجراء العلاج بالوخز بالابر، فان ثمة طرق جديدة. و ما عليك الا اختيار احدي تلك الطرق التي تناسبك. و من النقاط الأخرى الجيدة جدا لعلاج النقاط التالية: - نقاط مصدر يوان Yuan – Source Points. - نقاط ليو المتصلة Luo Connactin Points. - نقاط زاي كلفت Xi – Cleft Points. - نقاط ميو الامامية Mu – Front Points. - نقاط شيو الخلفية Back Shu Points. و من النقاط الهامة والمؤثرة ما يلي: - نقاط هي سى السفلية Lower He Sea Points. - نقاط هورارى Horary Points. و هي صالحة للاستخدام فى الحجامة الحديثة.

## المعالجة المثلية

تحدث المعالجة المثلية أثناء اجراء الحجامة الحديثة، و يتم اختيار المعدات المستخدمة بطريقة تبدو و كأن حارسا يحمى ابرة الوخز. و هذا الحارس يتولى تجفيف الدم من الوخزة الأولى الى الوخزة التالية و من ثم يعاد جزء من دم المريض الى جسمه باستخدام نظرية «سيميليا» Similia أو سيميليوس Similibus أو كورنتور Curentur. [ صفحة ٥٣٣ ]

## الأمراض التي تعالجها الحجامة الحديثة

بعض الأمراض التي تم علاجها بالحجامة الحديثة و غيرها من الأمراض التي أظهرت تحسنا نتيجة العلاج... و هي: ١ - وجع الظهر و عرق النسا. ٢ - الصداع والصداع النصفى ٣ - تيبس الرقبة ٤ - التهاب الأنف ٥ - التهاب الجيوب الأنفية ٦ - الدوار ٧ - الاصابات الموضعية ٨ - الذبحة اللوزية (أو الخناق). ٩ - مشكلات التنفس. ١٠ - آلام الصدر ١١ - الخفقان ١٢ - روماتويد المفاصل ١٣ - ارتفاع ضغط الدم ١٤ - أمراض المفاصل ١٥ - الالتهابات ١٦ - النعاس ١٧ - الربو ١٨ - ألم وتر المرفق ١٩ - تقلصات الكباب ٢٠ - تقلصات عضلات القدم ٢١ - ألم مفصل الفخذ ٢٢ - ألم مفص الكعب [ صفحة ٥٣٤ ] ٢٣ - التواء العقبى ٢٤ - ارتخاء القدم ٢٥ - ارتخاء الكف ٢٦ - العرة الوجهية ٢٧ - الشلل الوجهى ٢٨ - الحكمة ٢٩ - التهاب الثدي ٣٠ - الاحباط العقلى ٣١ - القولون المعوى ٣٢ - الأم والتوتر السابق لحدوث الطمث ٣٣ - النقرس وقد تكون جميع هذه الأمراض بمثابة القمة فقط من جيل الجليد. فمنذ اليوم الأول من شهر يوليو ١٩٩٣ بدأ علاج الأطفال، الذى يعانون التشنجات بالحجامة الحديثة. ولقد أظهرت النتائج تقدما مدهشا بعد كل علاج. و لا تزال البحوث جارية على قدم و ساق فى هذا المجال.

## طرق تحديد أماكن الركود الدموى – الفائض السمي: الطرق الفيزيائية

**اشارة**

١ - بالنظر: الاحمرار والتورم مع لمعان فى الجلد (خصوصا اذا كان ناتجا عن صدمة)... أو أن يكون الجلد خشنا وسميكا و يكون لونه مرقعا و غامقا. ٢ - باللمس: يحس بأن المنطقه أكثر دفئا و تنبعث منها الحرارة. ٣ - بالضغط: يشعر المريض بألم حاد عندما يضغط على منطقة الألم، أو عندما ينبرم الجلد أو ينكبس أو يتعرض للحك أو الفك أو القرص أو النقر عليه.

**الاعداد للحجامة الحديثة****الجلد**

يجب أن تكون المنطقه التى ستجرى عليها الحجامة نظيفة خصوصا بالنسبة للقدم. فاذا كانت الحجامة سوف تجرى على القدم يجب غسل ذلك القدم جيدا [ صفحة ٥٣٥ ] بالماء والصابون. و اذا كانت منطقة الحجامة من القدم كثيفة الشعر فمن الواجب حلقه. اذا كانت تلك المنطقه على الرأس، و اذا كان المرض مزنا جدا، فمن الضرورى حلق الشعر. و عندئذ سيكون تأثير الحجامة جيدا. بيد أنه بالامكان استخدام طريقة الضغط خصوصا بالنسبة للسيدات اللاتى يرفضن حلق شعرهن. و فى حالة كهذه يجب غسل الشعر قبل اجراء الحجامة بيوم واحد. و يمكن استخدام محلول مطهر متوسط لتنظيف الجلد قبل وضع الكأس. كذلك يجب الاستحمام قبل اجراء الحجامة بساعة و حده على الأقل.

**الأدوات**

ان معظم الحالات ليست بحاجة الى التطهير، لكن ينصح بالحفاظ على الأدوات الخاصة بالحجامة نظيفة بقدر الامكان قبل وضع الكؤوس - أما بالنسبة للجروح المزمنة فمن الافضل استخدام مطهر متوسط أو مسهل خفيف - من أصل عشبي بقدر الامكان - للحفاظ على نظافة الادوات قبل اجراء الحجامة بليلة واحدة على الأقل.

**التغذية**

يفضل تناول وجبة خفيفة قبل اجراء الحجامة، و من ثم يحذر أن يكون المريض جائعا أو متخما بالأكل قبل اجراء الحجامة.

**النوم**

يجب الحصول على نوم جيد طوال الليلة السابقة على اجراء الحجامة حتى يكون المريض هادئا و مسترخيا.

**بعد اجراء الحجامة**

يفضل الاستحمام بعد ثلاث ساعات من اجراء الحجامة، كما يجب تجنب القيام بالتمريبات الرياضية أو الممارسات الشاقّة - و بالنسبة للحالات الكبيرة السن أو المزمئة توصى الاستراحة من الأنشطة والأعمال اليومية لمدة يومين أو ثلاثة قبل الحجامة. على أن العلامات الناتجة عن العلاج بالحجامة تختفى خلال اسبوع بعد العملية، ثم يعود الجلد الى مظهره الأملس والنظيف [ صفحة ٥٣٦ ] والخالي من الندبات. وبالامكان استخدام كمادات دافئة ولوسيون عشبي بهدف الاسراع من اختفاء العلامات والندبات في أقرب وقت ممكن.

## المنهاج

تعتبر الطريقة المستخدمة في الحجامة نظيفة من الناحية الجراحية حيث تكون الابر معقمة و تستخدم لمرة واحدة فقط. و من الضروري اتخاذ جميع الاحتياطات من أجل الحيلولة دون انتقال الأمراض كالايديز والالتهاب الكبدي الوبائي (ب)... كما يجب اتخاذ كافة الاحتياطات من أجل الحيلولة دون حدوث التلوث لاير الوخز. كما يجب أن يكون المكان الذي تجرى به الحجامة نظيفا وجيد الاضاءة والتهوية. كما يجب أن يقي القائمون بهذه العملية أنفسهم من العدوى بارتداء القفازات الوحيدة الاستعمال أيضا يجب تنظيف سطح الجلد الذي سيوضع عليه الكأس بمطهر متوسط فيما قبل و ما بعد اجراء الحجامة. و يجب استخدام لوسيون متوسط وعشبي و معالج للالتهابات على منطقة العملية لمنع حدوث العدوى أو الالتهابات. كما يجب تعقيم الأدوات المستخدمة في العملية و ذلك بأحد المحاليل المطهرة. كما أن كؤوس الامتصاص - المتصلة مباشرة بالجلد - يجب غمرها في احدى المواد المطهرة (مثال السيد كس، أو الهيبتان، أو السفتافلون، أو الكلوركس) لمدة تتحدد على أساس مدى قوة المادة المطهرة. و بعد ذلك تغمر الكؤوس في ماء حار و صابون لمدة ساعة واحدة، ثم تنقع في الماء لاستخدامها في المرة التالية. أيضا ثمة مناهج. أو طرق - أخرى كالعلى أو الاتوكلاف بالنسبة لتعقيم الكؤوس و سائر أدوات الحجامة. و يجب عدم اجراء الحجامة تحت أى من الظروف التالية: ١ - على بطن المرأة الحامل. ٢ - على الشخص الشديد الضعف أو الموشك على الوفاء. ٣ - على سطح جلد مدهون بلوسيون جلد أو مصاب بمرض جلدي. ٤ - على منطقة المعدة عندما يكون المريض قد انتهى لتوه من تناول وجبة دسمة (و يفضل اجراء الحجامة على الأماكن الأخرى أولا). ٥ - لا تنفذ عملية الحجامة على منطقة واحدة أكثر من ثماني مرات. [ صفحة ٥٣٧ ]

## المعدات اللازمة لعملية الحجامة

١ - ابر الوخز ٢ - مجموعة الكؤوس و مضخة الامتصاص. ٣ - قطن معقم. ٤ - لفات ورق معقم. ٥ - منظف للجلد - كحول تركيز ٧٠ درصد و مادة مثلية. ٦ - لوسيون مطهر و معالج للالتهابات. ٧ - قفازات جراحية مطاوية. ٨ - صينية تعقيم مقاس ٤ ضربدر ٦. ٩ - مطرقة (لتخفيف الألم). ١٠ - حارس (لتخفيف الألم).

## المواد المطهرة المستخدمة لتعقيم المعدات

١ - سيدكس. ٢ - هيبتان. ٣ - سفتافلون. ٤ - كلوركس. [ صفحة ٥٣٨ ]

## الحمام

## اشاره

قال موسى بن جعفر عليه السلام: الحمام يوم و يوم لا، يكتر اللحم، و ادمانه كل يوم يذيب شحم الكليتين. [٣٩٨]. عن علي بن الحكم، عن رجل من بنى هاشم قال: دخلت على جماعة من بنى هاشم فسلمت عليهم فى بيت مظلم، فقال بعضهم: سلم على أبى الحسن عليه السلام فانه فى الصدر. قال: فسلمت عليه، وجلست بين يديه فقلت له: قد أحببت أن ألقاك منذ حين لأسألك عن أشياء. فقال: سل ما بدا لك. قلت: ما تقول فى الحمام؟ قال: لا تدخل الحمام الا بمئزر، و غض بصرك، و لا تغتسل من غساله ماء الحمام فانه يغتسل فيه من الزنا، و يغتسل فيه من ولد الزنا والناصب لنا أهل البيت، و هو شرهم. [٣٩٩]. قال الكاظم عليه السلام: لا تدخلوا الحمام على الريق، لا تدخلوه حتى تطعموا شيئاً. [٤٠٠] - [٤٠١]. قال علي بن يقطين للكاظم عليه السلام: أقرأ فى الحمام و أنكح؟ قال: لا بأس. [٤٠٢]. [صفحة ٥٣٩] و ورد فى باب تغليم الأظفار وفيه: «و استحوا يوم الاربعاء». و فى نفس الحديث برواية المكارم: «و أصيبوا من الحمام حاجتكم يوم الخميس» [٤٠٣]. و فى باب الحناء، عن الكافى وفيه: كان عليه السلام اذا أراد دخول الحمام أمر أن يوقد له عليه ثلاثاً، و كان لا يمكنه دخوله حتى يدخله السودان فيلقون له اللبود [٤٠٤]، فاذا دخله فمره قاعد، و مرة قائم. [٤٠٥].

### دخول الحمام فى أحاديث أهل البيت

#### إشاره

اعلم أن المستفاد من الأخبار على وجه الجزم محبوبية النظافة و الزينة اللايقه بالمكلف للشارع الحكيم غاية المحبوبيه، و مبعوضيه القذاره و الكسافه عنده نهاية البغض، و من أمعن النظر وجد ذلك بعين اليقين، و شرح آداب التنظيفات و التزيينات يقع فى مقامين: فى التنظيفات المندوب اليها و هى أمور: الأول: تنظيف الجسد و الثياب و ازاله ننتها و ريحهما و وسخهما، و حسن ذلك مما استفاض به الأخبار، حتى ورد أن الله سبحانه يبغض من عباده القاذوره. و أن غسل الثياب يذهب بالهم و الحزن، و هو طهور الصلاة. الثانى: الاستحمام، فانه مسنون سيما اذا تذكر نار الآخرة عند دخوله، و قد استفاض عن رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم و أمير المؤمنين عليه السلام مدح الحمام بقولهما: نعم البيت الحمام، يذكر النار، و يذهب بالدرن و الأذى. و عن النبى صلى الله عليه و آله وسلم أنه دواء البلغم. [صفحة ٥٤٠] و ما ورد عن بعض الأئمة عليهم السلام من الجمع بين الذم و المدح محمول على التقيه، لقول عمر: بس البيت الحمام، يكثير فيه العناء، و يقل فيه الحياء. و هو مبنى منه على ما جعله شعاره من مخالفة أمير المؤمنين عليه السلام مهما أمكنه، و الا فالحمام يذهب بالعناء بالوجدان، و قلّه الحياء فيه انما هى بالنسبه الى من لم يتأدب بآداب الشرع، و لم يستر ما بين السرّه و الركبه، و ليست شعري كيف يعقل خفاء ذلك على معدنى الحياء و العفه و بان لمن خلى عنه بالمره؟ كما يكشف عنه ما ارتكبه مع أهل الكساء من قضاياه. و على أى حال فيستحب دخول الحمام يوماً، و تركه يوماً للأمر به، لأنه يكتر اللحم و يسمن. و يكره ادمانه كل يوم للنهى عنه، معللاً بأنه يذيب لحم الجسد، و شحم الكليتين، و يورث السل. و يجب فيه كغيره عند وجود الناظر المحترم ستر العوره، فان لم يستر كان كل من الناظر و المنظور اليه ملعوناً. و يستحب ستر ما عداه من السرّه الى الركبه. و يستحب فيه كغيره ستر العوره عند عدم وجود الناظر المحترم حذراً من أن ينظر الشيطان الى العوره فيطمع فيها، و ورد أن من دخل الحمام بمئزر ساتر لعورته ستره الله بستره. و يكره دخول ماء الحمام و غيره بغير مئزر، لأن للماء أهلاً- و عماراً و سكاناً من الملائكه. كما يكره الغسل تحت السماء بغير مئزر لاحترام الملائكه. و يجوز دخول الرجل مع جورابه الحمام اذا كان عليه و عليهن الأزر، و يكره كونهم عراه كالحمر [٤٠٦] ينظر بعضهم الى سوءه بعض. و يستحب لمن يدخل الحمام أن يقول فى البيت الذى ينزع فيه الثياب: «اللهم انزع عنى ربقه النفاق، و ثبتنى على الايمان». [صفحة ٥٤١] و فى البيت الذى هو بين المسلخ و بين محل الجلوس: «اللهم انى أعوذ بك من شر نفسى، و أستعيذ بك من أذاه». و فى البيت الثانى: «اللهم اذهب عنى الرجس النجس، و طهر جسدى و قلبى». و يستحب أن يأخذ فيه من الماء الحار و يضعه



على هامته، و يصب منه على رجليه، و يبلغ منه جرعة ان أمكن، لأنه ينقى المثانة، و أن يلبث في البيت الثاني ساعة ثم يدخل البيت الثالث و يقول: «نعوذ بالله من النار و نسأله الجنة». و يردد هذه المقالة الى أن يخرج من البيت الحار الذي فيه الماء. و يكره دخول الحمام اذا لم يكن في الجوف ما يطفى وهج المعدة. و يستحب أكل شيء قبل الدخول، لأنه أقوى للبدن، و يطفى المرارة، و يسكن حرارة الجوف. و قد ورد النهي عن دخوله على الريق. و كذا يكره دخوله على الامتلاء للنهي عنه. نعم ورد أن دخول الحمام على الريق ينقى البلغم و يذيب اللحم، و بعد الأكل ينقى المرء، و على الشبع يزيد اللحم.

### يكره في الحمام أمور

١ - شرب الماء البارد فيه، فانه يفسد المعدة. ٢ - صب الماء البارد على البدن فيه. فانه يضعفه. ٣ - الاضطجاع فيه، فانه يذيب شحم الكليتين. ٤ - الاستلقاء على القفا فيه، فانه يورث داء الديبله - بالتصغير - و هي الطاعون، و خراج و دمل يظهر في الجوف و يقتل صاحبه غالباً. ٥ - التمشط فيه، فانه يورث وباء الشعر. ٦ - السواك فيه، فانه يورث وباء الأسنان. ٧ - غسل الرأس بالطين، فانه يسمح الوجه - يعنى يقبحه - و يذهب بالغيره، و يتأكد في طين مصر، فانه يذهب بالغيره، و يورث الديانة و الذلة. ٨ - ذلك الجسد و الرأس والوجه بالمتثر، فانه يذهب بماء الوجه. ٩ - ذلك ما تحت القدمين بالخزف، فانه يورث البرص و الجذام، و يتأكد ذلك في خزف الشام. [صفحة ٥٤٢] ١٠ - ذلك الجسد بالخرقة على ما هو المتعارف الآن، و ورد أن من أخذ من الحمام خرقة فحك بها جسده فأصابه البرص فلا- يلومن الا- نفسه. ١١ - ذلك الجسد بالخزف فانه يبليه، و لا بأس بذلك بالدقيق و السويق و النخاله، و لا يدكله بالسويق الملتوت بالزيت، و ليس ذلك باسراف. و كذا لا بأس بأن يمس الرجل الخلق في الحمام، و يمسح بيده من شقاق يداويه به، و لا- يستحب ادمانه و لا- أن يرى أثره عليه. ١٢ - دخول الابن مع أبيه الحمام ١٣ دخوله بعد الحجامه بلا- فصل و عندها، لقوله عليه السلام: اياك و الحمام اذا احتجمت، فان الحمى الدائمة تكون فيه.

### يستحب في الحمام أمور

١ - غض الطرف عن النظر الى عورة المؤمن، فان من فعل ذلك آمنه الله من الحميم يوم القيامة. و المستحب انما هو الغض عما يحتمل رؤيته عورة المؤمن لو لم يغض. و أما الغض عما لولاه لوقع نظره اليها قطعاً فواجب، لتوقف ترك النظر المحرمة عليه. [٤٠٧]. ٢ - التسليم على من عليه ازار، و يكره التسليم على من لا ازار عليه. ٣ - غسل الرأس بالخطمي، فقد ورد أنه يذهب بالدرن، و ينقى الفقر، و يزيد في الرزق و يجلبه جلباً، و أن أمان من الصداع، و حرز من الجنون، و ينقى [صفحة ٥٤٣] الأقداء، و يطهر الرأس من الحزازة، و يتأكد ذلك يوم الجمعة، و قد ورد أن من غسل رأسه، و قلم أظفاره، و قص شاربه يوم الجمعة، كان كمن أعتق نسمة. ٤ - غسل الرأس بالسدر، فقد ورد أنه يجلب الرزق جلباً، و يزيل الهم و الغم، و يصرف الله عمن غسل رأسه بالسدر و سوسة الشيطان سبعين يوماً، و من صرف الله عنه و سوسة الشيطان سبعين يوماً لم يعص الله، و من لم يعص الله سبعين يوماً دخل الجنة. و يجوز قراءة القرآن في الحمام لمن عليه ازار، و يكره اذ كان عريانياً، أو أراد امتحان صوته. و يجوز الجماع في الحمام اذا لم يكن معهما ثالث، كما يجوز الجماع في الماء. و قد ورد أن اطلاق النورة ثم الحناء في الحمام يزيل البهق و الوضوح. و ورد النهي عن دخول الصائم الحمام و عن شرب الماء عند الخروج من الحمام لكل أحد، لأنه يتولد منه الماء الأصفر. و يستحب بعد الخروج الى بيت الثياب غسل الرجلين، فانه يذهب بالشقيقة، و صب الماء البارد على القدمين فانه يسد الداء من الجسد. و يستحب اذا لبس ثيابه أن يقول: «اللهم ألبسني التقوى و جنبني الردى» فانه ان فعل ذلك أمن من كل داء. و يستحب التعمم عند الخروج من الحمام في الشتاء و الصيف. و يستحب أن يحيى المؤمن الخارج من الحمام يقول: «أنقى الله غسلك» فيجيب بقول: «طهركم الله» أو يحيى بقول: «طاب حمامك» فيجيب بقول: «أنعم

الله بالك» أو يحيى بقول: «طهر ما طاب منك و طاب ما طهر منك». و يستحب لمن خرج من الحمام سالما أن يصلى ركعتين شكرا، و يجوز اخلاء الحمام لواحد اذا كان لداع عقلائي، لا للكبر من الدخول مع الناس، فانه يكره حينئذ. و يكره تمكين الحليئة من دخول الحمام في غير الضرورة، وورد أن من كان يؤمن بالله و اليوم الآخر فلا يرسل حليلته الى الحمام. و أول جماعة هذه الأخبار المانعة من تمكينهن من الحمام بحملها على البلاد التي لا حاجة فيها الى الحمام لحرارة هوائها كمكة المعظمة، أو على أن المراد الترخيص لهن في الذهاب الى الحمامات للتفرج والأنس. [صفحة ٥٤٤]

## اسرار الختان

### اشاره

نوادير الراوندى باسناده الى موسى بن جعفر، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: أول من اختن ابراهيم عليه السلام، اختن بالقدم [٤٠٨] على رأس ثمانين سنة. [٤٠٩]. عن يعقوب بن جعفر، في حديث مناظرة الراهب من أهل نجران مع الامام الكاظم عليه السلام و اسلامه على يده عليه السلام، قال له لما أسلم: اختن. قال: قد اختنت في سابعي. [٤١٠]. وورد في باب خلق الشعر، عن النوادر في حديث ابراهيم عليه السلام: ثم قيل له: تطهر. فاختن. [٤١١].

## الختان في الطب الحديث: قصة الختان في أميركا

### اشاره

نشرت مجلة ال New England Journal of Medicine في شهر أيار (مايو) ١٩٩٠ م «وضع الختان عند الوليد» جاء فيه: [صفحة ٥٤٥] «منه بداية الأربعينات وحتى أواسط السبعينات من القرن العشرين، فقد قبل الأطباء في الولايات المتحدة الختان على أنه عملية بسيطة تشجع على النظافة والصحة، و تمنع أمراض الأعضاء الجنسية، و أصبحت الغالبية العظمى من الطبقة المتوسطة المثقفة - يكاد يكون كلهم تقريبا - في الولايات المتحدة تقوم بختان أبنائها. وقد اتفق الأطباء على أن الختان يمنع حدوث سرطان القضيب، و يقى من حدوث سرطان عنق الرحم عند المرأة، كما أنه يمنع حدوث تضيق القلفة (Phimosis) والالتهابات الموضعية في الأعضاء الجنسية و يحافظ على نظافة هذه الأعضاء. وكان هؤلاء الأهالي مستعدين لدفع تكاليف عملية الختان. أما أطفال الفقراء في أميركا فلم يختنوا في تلك الفترة لجهل أهاليهم بالفوائد التي يمنحها الختان و لعدم قدرتهم على تحمل تكاليف العملية. و في أوائل الستينات من القرن الميلادي أصبحت هناك منظمات صحية خاصة تتحمل نفقات الختان، و بذلك انتشر الختان في الولايات المتحدة و أصبح الختان الشيء الشائع والمعترف عليه في أميركا (American Standard). و في نهاية الستينات، أثرت تساؤلات حول فوائد الختان، فقد ادعى البعض أنه يمكن الوقاية من سرطان القضيب بمجرد الحفاظ على نظافته، وادعى هؤلاء أن هناك اختلاطات قد تحدث بعد الختان كالنزف والالتهاب، و أن عملية الختان مؤلمة للوليد. و وقفت لجنة «الجنين والوليد» في الأكاديمية الأميركية للأطفال عام ١٩٧١ و عام ١٩٧٥ ضد جعل الختان روتينيا عند الوليد، و تكرر ذلك عام ١٩٨٣، و نتيجة لهذا فقط نشأت حركة مضادة للختان قادها الآباء والأمهات من الطبقة الموسرة و بعض الأطباء، و شركات التأمين التي بدأت ترفض دفع تكاليف عملية الختان. و كانت نتيجة هذه الحملة أن انخفضت نسبة الختان في أميركا من ٥٨ درصد الى ٧٠ درصد ما بين عام ١٩٧٨ و عام ١٩٨٤ م. وقد أشارت الاحصائيات الرسمية الأخيرة (١٩٩٠ م) أن ٦٠ درصد من الوليدين [صفحة ٥٤٦] يختنون في أميركا. و يبدي الدكتور «شوين» كاتب هذا البحث - قلقه على انخفاض نسبة الختان في أميركا و يقول: «من الغريب أنه في الوقت الذي انخفض فيه معدل

الختان في أميركا في الدراسات العلمية الحديثة تأتي لتؤكد فوائد الختان الطبيه و خاصة في الوقاية من التهابات المجارى البولية عند الأطفال والوقاية من الأمراض الجنسية عند الكبار». و يقول الدكتور بولاند في مقال آخر نشر في مجلة **New England Journal** عام ١٩٩٠: «في عام ١٩٨٧ ولد حوالي ٩٥ / ١ مليون طفل في الولايات المتحدة و من هؤلاء ختن حوالي ١٩ / ١ مليون طفل، و بلغت كلفة الختان للواحد ١٠٠ - ٧٥ دولارا. و قدرت كلفة الختان في الولايات المتحدة ب ١٤٠ مليون دولار سنويا. و لا شك في أن المخاطر الناجمة عن عدم اجراء الختان مخاطر جسيمة، في حين أن كلفة الختان و مخاطره قليلة.

### تراجع المعادين للختان

كتب البروفسور «يزويل» T. E. Wiswell و هو رئيس قسم أمراض الوليدين في المستشفى العسكري في واشنطن مقالا في مجلة **American Family Physician** في عدد آذار (مارس) ١٩٩٠ جاء فيه: «لقد كنت في عام ١٩٧٥ من أشد أعداء الختان، و قد شاركت في الجهود التي بذلت حينئذ للاقلال من نسبة الختان. الا أنه في بداية الثمانينات أظهرت الدراسات العلمية ازديادا في نسبة التهاب المجارى البولية عند الأطفال غير المختونين. و مع ذلك فلم أكن أقترح جعل الختان روتينيا، ولكن... و بعد تمحيص دقيق و اجراء دراسة موضوعية للأبحاث و الدراسات التي نشرت في المجلات الطبية عن الختان... فقد وصلت الى نتيجة مخالفة... و أصبحت من أنصار جعل الختان أمرا روتينيا يجرى عند كل طفل. و ليس هذا فحسب، بل ان التقرير الذي أصدرته حديثا - عام ١٩٨٩ م - الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال قد جاء مخالفا للتقرير الذي صدر عام ١٩٧٥، و أكد حديثا الفوائد الطبية العظيمة للختان عند الأطفال». [صفحة ٥٤٧] أجل لقد تغيرت مواقف و آراء... تراجع الذين كانوا من أشد الناس عداوة للختان... و أصبحوا من أكثر الناس حماسا له. عادت الفطرة البشرية لتثبت نفسها من جديد أنها الفطرة التي لا تتغير على مر العصور (سنة الله في الذين الله من قبل ولن تجد لسنة الله تبديلا) [الحزاب: ٦٢]. ولم يصل هذا البروفسور و لا غيره من العلماء الى هذه النتيجة، و الى الاقرار بفوائد الختان الجمه، الا بعد تمحيص و تدقيق، و اجراء دراسات عديدة، و قد قام البروفسور «يزويل» نفسه باجراء العديد من الأبحاث التي نشرت في مختلف مجالات الأطفال الأميركية الشهيرة. و يتابع البروفسور و يزويل القول: «هناك عدة قضايا جعلتني أفتتح بفوائد الختان عند الوليدين و هي: ١ - الوقاية من التهاب المجارى البولية و اختلاطاتها. ٢ - الوقاية من سرطان القضيب. ٣ - الوقاية من الأمراض الجنسية. ٤ - كون نسبة الاختلاطات الناجمة عن الختان نسبة ضئيلة. ٥ - قلة حدوث مشاكل في القضيب عند الأطفال المختونين. ٦ - الأدلة العلمية الحديثة التي تشير الى أن الختان قد يقي ضد مرض الأيدز. ٧ - قلة كلفة عملية اجراء الختان في سن مبكرة عنها في سن متأخرة من عمر الطفل. ٨ - عدم ثبوت النظرية التي تقول: ان النظافة بالأعضاء الجنسية فقط تقى من حدوث هذه الأمراض عند غير المختونين. و ختم البروفسور مقاله الشيق بالقول: «لقد خضت موضوع الختان لسنوات عديدة... و أيقنت أنه يجب أن نختن العديد من الأطفال لنحمي البعض، ولكن.. ليست هناك طريقة لمعرفة هؤلاء البعض الذين يمكن أن يصابوا بالأمراض الناجمة عن عدم الختان. [صفحة ٥٤٨] و يجب علينا كأطباء أن نعطي الأبوين معلومات كافية لكي يتخذا قرارهما بشأن ختان الوليد، و أن نوضح لهما أن الختان عند الوليد عملية بسيطة و سريعة و مأمونة اذا ما أجريت من قبل شخص خبير. و حيث أن نسبة الاختلاطات ضئيلة جدا، و أن فوائد الختان كثيرة جدا، فأننى أعتقد أنه يجب أن نجرى الختان روتينيا عند كل مولود. و في يوم ٨ آذار ١٩٨٨ صوت أعضاء الجمعية الطبية في كاليفورنيا بالاجماع على أن ختان الوليد وسيلة صحيفة فعالة. لقد تراجعت تماما عن عدائى الطويل للختان، و صفتت مرحبا بقرار جمعية الأطباء في كاليفورنيا». (وقل جاء الحق و زهق البطل ان البطل كان زهوقا) [الاسراء: ٨١].

### الختان الروتينى من الناحية الاقتصادية

يفكر الذين يخططون لأي مشروع بالتكاليف المالية لهذا المشروع، و فيما اذا كانت فوائده أكثر من كلفته. و على هذا المنوال، يقيس الأميركيون كلفة إجراء الختان روتينيا عند كل مولود. يقول البروفسور «ويزويل»: «تعالوا نبحت في النتائج الاقتصادية التي تترتب على إجراء الختان عند كل وليد. و لنفترض أن كلفة الختان تبلغ ١٠٠ دولار، فان الكلفة السنوية لختان الأطفال الذين يولدون في أميركا ستبلغ ما يقرب من ١٨٠ مليون دولار. فما هي الآن الكلفة السنوية لو أننا تركنا كل أطفال أميركا غير مختونين؟ يحتاج ١٥ - ١٠ درصد من الأطفال الذكور غير المختونين أثناء الولادة الى الختان في سن متقدم من العمر بسبب تضيق القلفة Phimosi أو التهاب الحشفة المتكرر Recurrent balaniti، و ان إجراء الختان عند الأطفال الكبار أو البالغين عملية مكلفة، فهو يحتاج حينئذ الى تخدير عام، و مكوث في المستشفى و الى غياب المريض عن عمله لفترة ما بين ٥ - ٣ أيام. و تصل كلفة العملية الى ٥٠٠٠ - ٢٠٠٠ دولار. فذا ما تركنا ٨ / ١ مليون طفل يولدون سنويا في أميركا بدون ختان، [صفحة ٥٤٩] و لنفرض أن ١٠ درصد منهم فقط سيحتاجون الى الختان في المستقبل، فان الكلفة ستصل الى ما بين ٩٠٠ - ٣٦٠ مليون دولار سنويا (و هي أضعاف ما هو عليه لو ختن كل هؤلاء بعد الولادة). و اذا ما أدخلنا نفقات العوامل الطبية الأخرى الناجمة عن عدم الاختتان كالتهاب المجارى البولية والأمراض الجنسية و سرطان المستقيم... الخ. (فان التوفير الناتج عن إجراء الختان روتينيا لكل مولود يكون أعظم بكثير). هكذا يحسبون... و يقدررون... و حساباتهم تأتي موافقة للفطرة. ولكن العناية الالهية قضت بأن الختان هو الأفضل قبل أن يوجد أى حساب. جاء في كتاب «A - Z of the Human body» طبعه ١٩٨٧ تحت عنوان «لماذا الختان؟» ان الغالبية العظمى من الأميركيين حاليا بالاضافة الى العديد من الأطفال في بقاع مختلفة من العالم يختنون بعد فترة قصيرة من الولادة. أما بالنسبة للمسلمين واليهود فهو يعتبر شعيرة دينية. و ينصح العديد من الأطباء بالختان كوسيلة من الوسائل الصحية للمحافظة على النظافة باعتبار أنه يقى ضد تجمع افرازات اللخن تحت جلده القلفة التي كثيرا ما تكون مرتعا للجراثيم. كما أن هؤلاء الأطباء يعتقدون بأن الختان يمنع حدوث سرطان القضيب وعتق الرحم عند النساء».

### نظافة الأعضاء الجنسية

نادرا ما يمكن ارجاع القلفة للوراء أثناء الولادة. وقد لا تنفصل القلفة عن الحشفة تلقائيا حتى سن الخامسة من العمر، و هذا يؤدي الى وجود جيب بين الحشفة والقلفة تتوضع فيه الجراثيم والأوساخ. و يقول الدكتور «بولاند» (١٩٩٠ م): «و ينبغي عدم محاولة ارجاع القلفة، و متى أصبح من الممكن اعاتها بسهولة أثناء البلوغ حينئذ تنظيف هذه المنطقة بين الحين والآخر». و لهذا فليس من الغريب أن نجد الالتهابات تتكرر في هذه المنطقة التي تبقى [صفحة ٥٥٠] منعزلة عن النظافة والطهارة حتى سن البلوغ. و يتابع الدكتور بولاند: بالطبع لا يحدث عند المختونين أى التهاب في القلفة ولا تضيق في الحشفة. و كتب الدكتور شوين في مقالته الرئيسية في مجلة New England Journal of Medicine عام ١٩٩٠ يقول: «لا شك أن ختان الوليد يسهل نظافة الأعضاء الجنسية على مدى العمر و في مختلف الظروف البيئية - فالختان يمنع تجمع الجراثيم الممرضة تحت القلفة في فترة الطفولة. و هناك جرثوم يدعى الايشريشيا القولونية E. Coli يعيش هذه المنطقة (ما تحت القلفة عند غير المختونين) و يلتصق بثناياها و يحتمى بخباها منذ الأيام الأولى من العمر. و هناك جراثيم أخرى معروفة بخبثها وفتكها بالانسان، و هي أيضا تهوى الحياة تحت القلفة، و تختبئ هناك الى أن تسنح لها الظروف فتتنقض على من آواها محدثة الالتهابات والشورور. و من بين هذه الجراثيم: العصية الزرقاء Pseudomonas والعصية المتقلبة Proteus والكليسيلا Klebsiella والسراتيا Serratia. و أما الجرثوم الآخر الذى كثيرا ما يتواجد في تلك المنطقة عند الكبار غير المختونين فهو العصية العقديية من الزمرة (ب) Group B Streptococci و يمكن لهذا الجرثوم أن ينتقل عبر الممارسة الجنسية، كما أنه يسبب التهابا في الحشفة».

## نظافة المناطق الجنسية في البلدان الراقية؟!

و يقول الدكتور شوين مؤكدا أهمية نظافة المناطق الجنسية في الوقاية من سرطان القضيب: «ان الحفاظ على نظافة جيدة في هذه المناطق أمر عسير، ليس فقط في المناطق المتخلفة من العالم بل حتى في دولة كبرى و متحضرة كالولايات المتحدة التي تضم العديد من الأعراق مع اختلاف شائع في العادات والتقاليد الاجتماعية والمستوى الثقافي والاقتصادي لهذه الأعراق وحتى في بلد متحضر أصغر، غالبية سكانه من عرق واحد، فان الأدلة العلمية تشير الى أن العناية بنظافة الأعضاء التناسلية ما تزال سيئة. [صفحة ٥٥١] ففي دراسة أجريت على أطفال المدارس البريطانيين غير المختونين، وجد أن العناية بنظافة الأعضاء الجنسية سيئة عند ٧٠ درصد من هؤلاء الأطفال. وفي دراسة أخرى من الدانمارك، تبين وجود التصاقات Adhesions في القلفة عند ٦٣ درصد من الأطفال غير المختونين في سن السادسة من العمر، و انخفضت هذه النسبة الى ٣ درصد من سن السابعة عشر. و كان ٨ درصد من الأطفال غير المختونين في سن السادسة مصابين بتضييق القلفة Phimosis و هذا يؤكد أن العناية بنظافة و طهارة هذه الأعضاء عند الأطفال غير المختونين أمر صعب المنال طوال فترة الطفولة». أجل، هذا ما يؤكدُهُ رئيس فريق علمي كبير في أميركا نهض لبحث أمر الختان. فقد لا يخطر على بال البعض أن العناية بهذه الأعضاء عند أطفال أميركا و بريطانيا و الدانمارك أمر في هذه الدرجة من السوء. نعم هذه كلمات قالها واحد من أشهر الاخصائين في طب الأطفال في العالم، ونشرت في احدى المجلات الطبية الأميركية عام ١٩٩٠ م. لقد أتى الاسلام بدواء لهذا منذ عهد سيدنا ابراهيم، فابراهيم عليه السلام كان حنيفا مسلما. قال تعالى: (ما كان ابراهيم يهوديا و لا نصرانيا ولكن كان حنيفا مسلما و ما كان من المشركين) [آل عمران: ٦٧]، و كان الختان الذي أمره الله به هو احدى خصال الفطرة التي أرشدنا اليها رسول الانسانية صلوات ربي و سلامه عليه. قال تعالى: (فأقم وجهك للدين حنيفا فطرت الله التي فطر الناس عليها لا تبديل لخلق الله ذلك الدين القيم ولكن أكثر الناس لا يعلمون) [الروم: ٣٠] فماذا فعل الختان عند الأطفال في ذلك العمر؟ و هل وقاهم من التهابات الحشفة و تضيقات القلفة؟ وجد الباحثان «هرزوغ» و «ألفارز» في دراسة لهما نشرت عام ١٩٨٦: أن الأطفال غير المختونين أكثر عرضة لمشاكل القضيب في السن ما بين الشهر الرابع و السنة الثانية من العمر. و أكد ذلك الدكتور «فرغسون» في دراسة له نشرت عام [صفحة ٥٥٢] ١٩٨٨ فقال: ان الأطفال غير المختونين هم أكثر عرضة للإصابة بمشاكل القضيب، مقارنة مع المختونين، خلال السنوات الثمانية الأولى من العمر. وفي كلتا الدراستين كانت مشاكل القضيب تنحصر أساسا في التهاب الحشفة و تضييق القلفة.

## هل تكفي العناية الصحيحة بنظافة الأعضاء الجنسية و تغني عن الختان؟

يقول البروفسور و يزويل في مقاله التي نشرت عام ١٩٩٠ في مجلة (American Family Physician) «لقد ادعى البعض أن العناية بنظافة الأعضاء الجنسية يعطى وقاية مماثلة لتلك التي يمنحها الختان، ولكن هذا مجرد افتراض، و حتى هذا اليوم، فانه ليست هناك أية دراسة علمية تؤيد هذا الافتراض. ولا يوجد أي دليل علمي يشير الى أن النظافة الجيدة في الأعضاء التناسلية يمكن لها بحال من الأحوال أن تمنع الاختلاطات التي تحدث عند غير المختونين». وقد أكد تقرير لجنة أطباء الجيش الأميركي أهمية تنظيف العضو الجنسي عند غير المختونين. و أكد الاسلام قبل ذلك بأربعة عشر قرنا أهمية النظافة في تلك الأعضاء، بالاستنجاء و انتضاج الماء على العضو الجنسي.

## الختان و التهاب المجارى البولية

أكدت العديد من الدراسات الحديثة المنشورة عام ١٩٨٩ أن احتمال حدوث التهاب المجارى البولية عند الأطفال غير المختونين يبلغ

٣٩ ضعف ما هو عليه عند المختونين. ففى دراسة أجريت على أكثر من ٤٠٠٠٠٠ طفل وطفلة خلال عشر سنوات وجد البروفسور و يزويل و زملاؤه ارتفاع نسبة التهاب المجارى البولية عند الأطفال الذكور و ذلك نتيجة لحدوث الالتهاب عند الأطفال غير المختونين. وقد قدر الباحثون أنه لو لم يجر الختان فى الولايات المتحدة فإنه سيكون هناك عشرون ألف حالة أخرى من التهاب الحويضة والكلية سنويا. والتهاب المجارى البولية عند الوليد قد لا يكون أمرا بسيطا، فقد وجد الباحثون أن ٣٦ درصد من الوليد (و عمرهم أقل من شهر واحد) الذين أصيبوا بالتهاب فى المجارى البولية قد أصيبوا فى الوقت ذاته بتسمم فى الدم بالجراثيم نفسه. كما أنه حدثت بعض حالات التهاب السحايا و قصور فى الكليتين. [ صفحة ٥٥٣ ] و لا يقتصر الأمر على هذا فحسب، فان الاختلاطات الطويلة الأمد لالتهاب المجارى البولية عند الأطفال قد تكون خطيرة، فقد يحدث تندب فى الكلية عند ١٥ - ١٠ درصد من هؤلاء الأطفال، و قد يحصل ارتفاع فى ضغط الدم أو قصور فى الكليتين. جاء فى تقرير اللجنة الخاصة المكلفة بدراسة موضوع الختان Task Force on Circumcision فى الولايات المتحدة فى تقريرها الذى أصدرته عام ١٩٨٩ و نشر فى مجلة أمراض الأطفال الأمريكية الشهيرة «Pediatrics» فى شهر آب (أغسطس) عام ١٩٨٩. «أظهرت الدراسات التى أجريت على الأطفال الذين أصيبوا بالتهاب المجارى البولية أن أكثرهم كان من الذكور فى الفترات الأولى من العمر، فى حين تصبح الاصابة أكثر عند الاناث فى المراحل المتأخرة من الطفولة. و أن ٩٥ درصد من الأطفال الذين أصيبوا بالتهاب المجارى البولية كانوا غير مختونين. وفى دراسة أجريت عام ١٩٨٥ على أكثر من ٢٠٠,٠٠٠ رجل، وجد أن نسبة الاصابة بالتهاب المجارى البولية عند غير المختونين كانت أكثر من عشرة أضعاف ما هى عليه عند المختونين. و قد أثبت الباحثون أنه كلما انخفض عدد الذين يخضعون لزيادة معدلات الاصابة بالتهابات المجارى البولية. و أكدت دراسة أخرى أجريت فى مستشفى عسكرى بالولايات المتحدة الفرضية التى تقول أن الختان يمنع تشكل المستعمرات الجرثومية تحت القلفة، و بذلك يقى من حدوث الالتهابات البولية عند الأطفال الذكور». و فى دراسة أجريت على ٥٢٦١ طفل ولدوا فى المستشفيات العسكرىة فى أميركا عام ١٩٨٥، وجد البروفسور و يزويل أن هناك ازديادا كبيرا فى معدل حدوث التهاب المجارى البولية عند الأطفال غير المختونين. ثم تابع البروفسور عمله بمراجعة ملفات ٦٩٨, ٤٢٧ طفل (منهم ٧٥٥, ٢١٩ طفل) ولدوا فى المستشفيات العسكرىة الأمريكية و نشر هذا البحث عام ١٩٨٧. بينت هذه الدراسة أن نسبة حدوث التهاب المجارى البولية عند الأطفال غير المختونين بلغ عشرة أضعاف ما هو عليه عند المختونين. [ صفحة ٥٥٤ ] و وجد الباحثون فى دراسة أخرى نشرت عام ١٩٨٨ ازديادا فى تكاثر الجراثيم الممرضة فى المنطقة ما خلف القلفة عند غير المختونين فى الأشهر الستة الأولى من العمر. و افترض الدكتور «روبرتس» عام ١٩٨٦ أن الختان يقى ضد التهابات المجارى البولية بمنعه تشكل المستعمرات الجرثومية فى القلفة. و لا تفصل جلدة القلفة ذاتيا عادة فى السنوات الأولى من العمر، و لهذا فان العناية بنظافة العضو الجنسى تكون غير كافية عند غير المختونين. و يعتقد الدكتور روبرتس أن التصاق الجراثيم بالقلفة يؤدى الى تشكل مستعمرات جرثومية فى هذه المنطقة و بالتالى يصعد الالتهاب الى المجارى البولية والكليتين.

### التهاب المجارى البولية عند الأطفال

ان أعراض التهاب المجارى البولية شائعة عند الأطفال و تختلف نسبة حدوثه بين الذكور والاناث. و تحدث أعراض لهذا الالتهاب عند ١,٤ من كل ١٠٠٠ ولید، و يكون فى البداية أكثر شيوعا عند الذكور ثم يصبح أكثر شيوعا عند الاناث فيما بعد. و تشيع أعراض الالتهابات البولية عند الأطفال فى بين ١١ - ٧ سنة اذ تبلغ ٥, ٢ درصد. و تعتبر الجراثيم القولونية أهم أسباب التهاب المجارى البولية، و يقدر الخبراء أن ٩٠ - ٧٥ درصد من الالتهابات تحدث بواسطة جرثوم الايشريشيا القولونية E. Coli يليه جرقوم المتقلبة Proteus والكلبسيلا Klebsiella. وقد تصعد الجراثيم الى الكليتين من المثانة فيحدث التهاب الحويضة والكلية و يصاب الطفل بالحمى و نقص الوزن والغثيان والاقياء والاسهال. و أما التهاب المجارى البولية عند الأطفال الأكبر سنا فيتظاهر بألم أثناء البول، و تعدد التبول

وقد يصعب السيطرة على التبول. كما قد يشكو الطفل من ألم في البطن أو يعود للتبول ليلا في السرير. و يجب مراجعة الطبيب لاجراء الفحوص المخبرية و بدء العلاج بالمضادات الحيوية. [ صفحة ٥٥٥] وتقول مجلة اللانست البريطانية الشهيرة في مقال نشر عام ١٩٨٩: «ان ختان الأطفال في الفترة الأولى من العمر يمكن أن يخفض نسبة التهاب المجارى البولية عند الأطفال بنسبة ٩٠ درصد. وقد وجد «جيتزبرغ» أن ٩٥ درصد من التهابات المجارى البولية عند الأطفال تحدث عند غير المختونين. و لهذه الحقائق العلمية أهمية طبية كبرى، فان جعل الختان أمرا روتينيا يجرى عند كل الأطفال في أميركا يؤدي الى منع حدوث ٠٠٠, ٢٠ حالة من حالات التهاب الحويضة والكلية عند الأطفال سنويا. و تؤكد الدراسات التي أجريت في هذا المجال الحقائق التالية: ١ - أن هذه الالتهابات تصعد الى الكليتين من المجارى البولية السفلية و لا تحدث عن طريق الدم. ٢ - أن الأعضاء الجنسية عند الذكور هي عامل هام - كما هي عند الاناث - في احداث الالتهابات البولية. ٣ - لأول مرة يثبت علميا أن التهاب المجارى البولية يمكن منعه بطرق أخرى غير استعمال المضادات الحيوية لمدة طويلة. ٤ ان التهاب المجارى البولية - بما قد يسببه من اختلاطات - يمكن منعه باستئصال قطعة جلدية صغيرة و سليمة هي القلفة».

## الختان و سرطان القضيب

### ما هو سرطان القضيب؟

سرطان القضيب مرض نادر يحدث في العقد الخامس أو السادس من العمر. و رغم أن سببه غير معروف بالضبط، الا أنه من المؤكد أن سرطان القضيب نادر عند المختونين. و يحدث الورم عادة في قلفة أو حشفة القضيب. ويتم التشخيص بأخذ خزعة (قطعة منه الورم) و فحصها مجهريا، و يبدى الفحص النسيجي في ٩٥ درصد من الحالات سرطان الخلايا الوسفية Squamous Cell Carcinoma. و يجب تفريق هذا الورم عن قروح الأفرنجي (السفلس) أو عن القروح الناجمة عن الالتهابات الجرثومية مثل Haemophilus و عن الكونديلوما Condyloma. [ صفحة ٥٥٦]

## الآراء العلمية الحديثة في سرطان القضيب

نشرت المجلة الطبية البريطانية (B.M.J.) عام ١٩٨٧ - و هي من أشهر و أوثق المجلات الطبية في بريطانيا - مقالا عن سرطان القضيب و مسبباته. جاء في هذا المقال: «ان سرطان القضيب نادر جدا عند اليهود، و في البلدان الاسلامية حيث يجرى الختان أثناء فترة الطفولة». و أثبتت الاحصائيات الطبية أن سرطان القضيب عند اليهود لم يشاهد الا في تسعة مرضى فقط في العالم كله. و منذ بداية القرن العشرين والمقالات الطبية تشير، الواحدة تلو الأخرى الى أن الختان يقى من حدوث سرطان القضيب. و سرطان القضيب مشكلة هامة في العديد من بلدان العالم، و على الرغم من أن نسبة حدوثه تتراوح بين ٢ - ٥ / ١٠٠٠, ١٠٠ فانه يعتبر في عدد من أقطار الأرض من أكثر سرطانات الرجل حدوثا اذ يشكل سرطان القضيب ١٢ - ٢٢ درصد من كل سرطانات الرجل في الصين و أوغندا و بورتوريكو. و من العوامل المهمة لحدوث سرطان القضيب التهاب الحشفة (Balanitis) و تضيق القلفة (Phimosis). و هذه الأخيرة توجد عند ٥٠ - ٩٨ درصد من المرضى المصابين بسرطان القضيب. ولما كان الختان يزيل هذه القلفة من أساسها فان المختونين لا يحدث لديهم تضيق في القلفة كما أنه يندر جدا أن يحدث التهاب الحشفة عندهم و بذلك فان الختان يقى من حدوث سرطان القضيب. و يبدو أن تضيق القلفة ينجم عن احتباس اللخن (Smegma) و هي مفرزات تتجمع بين حشفة القضيب و القلفة

عند غير المختونين. أما عند المختونين فلا مكان عندهم لتجمع آية مواد ضارة في ذلك المكان. وقد ثبت أن لهذه المواد التي تتجمع ما بين الحشفة والقلفة والتي تدعى باللخن (Smegma) فعلا مسرطنا. فقد أجريت تجارب على فئران وضع عندها مفرزات اللخن المأخوذة من الحصان - و من المعلوم أن نسبة سرطان القضيب عالية عند الأحصنة - فتبين حدوث السرطان عند هؤلاء الفئران. وقد أشارت دراسة أخرى الى أن اللخن الانساني يعتبر عاملا مسرطنا أيضا. و نشرت مجلة المعهد الوطني للسرطان دراسة أكدت فيها أن سرطان [ صفحة ٥٥٧ ] القضيب ينتقل عبر الاتصال الجنسي، و أشارت الى أن الاتصال الجنسي المتعدد بالبغايا يؤدي الى حدوث هذا السرطان. و نشرت المجلة الأميركية لأمراض الأطفال (Am. J. Dis. Child) حديثا مقالا- جاء فيه: ان الرجل غير المختون يعتبر معرضا لسرطان القضيب، في حين أنه يمكن منع حدوث هذا السرطان اذا ما اتبع مبدأ الختان عند الوليدين. نعم، هذا ما يقرره علماء الطب اليوم، و هذا ما قرره الاسلام، و ما أوحى الله الى ابراهيم عليه السلام. انها فطرة الله (فطرت الله التي فطر الناس عليها لا تبديل لخلق الله) [٤١٢].

### سرطان القضيب في أميركا

يقول الدكتور «شوين» في مقاله في مجلة New England Journal of Medicine المنشورة عام ١٩٩٠: «ان الختان الروتيني للوليدين يقضى تماما تقريبا على احتمال حدوث سرطان في القضيب. ففي عام ١٩٣٢ Wolbarst في دراسة لـ ١١٠٣ مريض مصاب بسرطان القضيب أنهم جميعا كانوا غير مختونين. و أن معدل الاصابة السنوي بسرطان القضيب في أميركا هو حوالي واحد لكل ٠٠٠ , ١٠٠ شخص، و هو تقريبا مماثل لمعدل الحدوث في النرويج والسويد. و تبلغ نسبة الوفيات ٢٥ درصد أي أنه يموت سنويا ما بين ٣٣٩ - ٢٢٥ شخص بسرطان القضيب في الولايات المتحدة. و يقول الدكتور كوتشين Kochen والدكتور ماكردي McCurdy ان نسبة حدوث سرطان القضيب عند المختونين في أميركا هي صفر تقريبا (أي لا يحدث عادة عند المختونين فتبلغ ٢ , ٢ لكل ٠٠٠ , ١٠٠ شخص غير مختون). و يقدر هذان العالمان أنه لو كان رجال أميركا جميعا غير مختونين فان عدد حالات سرطان القضيب سوف يزداد الى أكثر من ٣٠٠٠ حالة سنويا. و تحدث حاليا ١٠٠٠ - ٧٥٠ حالة من سرطان القضيب سنويا في الولايات المتحدة. [ صفحة ٥٥٨ ] و لم تحدث خلال العشرين سنة الماضية في أميركا سوى ثلاث حالات فقط من سرطان القضيب عند رجال مختونين. وقد أجريت ست دراسات كبرى على سرطان القضيب منذ عام ١٩٣٢ و حتى عام ١٩٩٠ شملت أكثر من ١٦٠٠ حالة، ولم يكن أحد من هؤلاء مختونا في سن الطفولة». أليست هذه نعمة من رب العالمين؟ سنه من سنن الفطرة التي أوصانا بها رسول الانسانية محمد صلى الله عليه و آله وسلم تمنع حدوث سرطان القضيب. انظروا الى هذه الحقيقة: ١٦٠٠ حالة من سرطان القضيب، لم يكن بينهم رجل واحد مختون!! و في عام ١٩٤٧ استطاع Plaut و Kohn - Speyer احداث أورام موضعه عند الفئران بوضع كمية من اللخن Smegma (و هي المادة التي تتراكم خلف قلفة القضيب عند غير المختونين). وقد اعتقد هذان الباحثان أن هنا مادة تسبب السرطان في هذا اللخن، الا أنهما لم يستطيعا التعرف عليها. و أشارت الدراسات الحديثة التي أجريت عام ١٩٨٦ الى دور فيروس عند الانسان يدعى Papillovirus في احداث سرطان القضيب. فقد تمكن الباحثون من عزل هذا الفيروس عند المرضى المصابين بمرض بوفن (Bowens disease) (و هو حالة ما قبل السرطان في القضيب) و عند المصابين بسرطان القضيب، والمصابات بسرطان الفرج. و قد درس «ماكين» عام ١٩٨٦ ثلاثة و خمسين رجلا برازليا مصابين بسرطان القضيب، فوجد فيروس Human Papillovirus type ١٦ عند ٤٩ درصد من المصابين من النوع ١٧ من الفيروس نفسه عند ٩ درصد من المصابين. و قد وجد الفيروس نفسه عند ٤٠ درصد من المصابات بسرطان عنق الرحم. فيروس Human Papillovirus و تآليل التناسل (Venereal Warts) Condylomata accuminata. جاء في كتاب «هريسون» الطبي الشهير: «هناك أكثر من ٤٠ نوعا من هذا الفيروس، منها ما



يسبب تآليل التناسل [ صفحة ٥٥٩ ] Venereal Warts التآليل الجنسية التي تظهر في منطقة الفرج والعانة) و منها ما يسبب (التآليل الجلدية المعروفة على اليدين أو القدمين Common Warts. وقد ارتفعت نسبة حدوث تآليل التناسل Condylomata accuminata خلال الـ ١٥ - ١٠ سنة الماضية بشكل مخيف، و يعتبر هذا المرض من أكثر الأمراض الجنسية شيوعا في الولايات المتحدة. و تحدث التآليل الجنسية على الجلد والسطح المخاطي للأعضاء الجنسية و ما حول الشرج. و تنتقل هذه التآليل بواسطة الممارسة الجنسية، فهي تكثير عند الزنا والشاذين جنسيا. و تتراوح مدة الحضانه ما بين ٦ - ١ أشهر. و تتواجد هذه التآليل عند الرجال عادة في الأخدود الأكليلاني Coronal Sulcus على القضيب (و هي المنطقة ما خلف الحشفة). و يمكن أن تتوضع في أي مكان على القضيب. و كثيرا ما تتواجد على فتحة الاحليل. أما التآليل حول الشرج فتحدث عادة عند الشاذين جنسيا. أما في الاناث فتكون التآليل عادة على فتحة الشرج و الشفرين الكبيرين والصغيرين، و كثيرا ما تشمل منطقة العجان Perineum والشرج والفرج و عنق الرحم. و قد تتوضع هذه التآليل في الرغامى عند الأطفال الصغار نتيجة اكتساب الفيروس أثناء الولادة من الأم المصابة بهذه التآليل في منطقة الفرج والمهبل. و ماذا يسبب أيضا هذا الفيروس؟ أظهرت الدراسات النسيجية أن هناك علاقة بين هذا الفيروس و سرطان عنق الرحم و سرطانات الأعضاء التناسلية الأخرى كسرطان القضيب و سرطان الفرج.

### هل يمكن منع سرطان القضيب؟

يقول البروفسور و يزويل في مقال نشر في مجلة American Family [ صفحة ٥٦٠ ] Pgyician عام ١٩٩٠: «ان سرطان القضيب هو السرطان الوحيد الذي يمكن منع حدوثه بواسطة وقائية هي: ختان الوليد. و يقول: «لقد سجلت الاحصائيات الأميركية أكثر من ٦٠٠,٠٠٠ حالة من حالات سرطان القضيب منذ عام ١٩٣٠ و حتى الآن. و من أصل هذا العدد كان هناك أقل من عشر حالات فقط حدثت عند أناس مختونين. و يقدر الخبراء أن احتمال حدوث سرطان القضيب عند غير المختونين يبلغ واحد لكل ٦٠٠ شخص». و يقول تقرير اللجنة الطبية الخاصة في الجيش الأميركي التي بحثت موضوع الختان عام ١٩٨٩: «هناك عوامل أخرى - إضافة الى الختان - تلعب دورا هاما في حدوث سرطان القضيب، فان حدوث هذا السرطان يتعلق بنظافة الأعضاء الجنسية مثلا. ففي كثير من دول العالم الثالث التي يكون فيها مستوى النظافة الصحية منخفضا، فان نسبة حدوث سرطان القضيب عند غير المختونين يصل الى ٦ لكل ١٠٠,٠٠٠ (أي ستة أضعاف ما هو عليه في الولايات المتحدة والسويد). و يقول التقرير: «ان اتخاذ قرار بعدم الاختتان يجب أن يراقبه التزام على مدى العمر بالمحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية اذا ما أريد الوقاية من سرطان القضيب». و نفق هنا وقفه قصيرة لنقول: هل هناك في خصال الفطرة التي ذكرها الرسول صلوات ربي و سلامه عليه ما ينص على نظافة الأعضاء الجنسية؟ روى ابن ماجه من حديث عمار بن ياسر رضی الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «من الفطرة: المضمضة والاستنشاق وقص الشارب والسواك و تقليم الأظافر وغسل البراجم [٤١٣] و تنف الابط والاستحداد والاختتان والانتضاح» صحيح الجامع ٥٩٠٦. فالخصال الثلاثة الأخيرة كلها تتعلق بنظافة الأعضاء الجنسية: فالاستحداد: حلق شعر العانة، والاختتان: موضوع بحثنا. والانتضاح: هو رش الماء على العضو المذكور بعد كل وضوء. [ صفحة ٥٦١ ] أليس في هذا كله ما يحث على النظافة الوقائية من أمراض الأعضاء الجنسية. يقول تقرير أطباء الجيش الأميركي: «ان عدم الاعتناء بنظافة الأعضاء الجنسية وعدم الاختتان، و بعض الأمراض الجنسية، كلها تترافق بازدياد في حدوث سرطان القضيب. و يجب التنبيه الى أن الختان الذي يجري في بعض الأرياف، والذي يشتمل على تسليخ كامل أو شبه كامل للجلد المغطى للقضيب كله هو مخالف لشريعة الاسلام، و يجب الابتعاد عنه كليا والنهي عن هذه العملية الوحشية. و قد حدثت عدة حالات من سرطان القضيب عند بعض المختونين بهذه الطريقة». و اذا كان الختان الشرعي الذي يشمل استئصال الجلد المغطى للحشفة فقط وقاية من سرطان القضيب، فان عدم التمسك بأصول الختان كما نص عليه الفقهاء قد يؤدي الى عواقب

وخيمة لا تحمد عقباها.

## الختان و سرطان عنق الرحم

### سرطان عنق الرحم و سرطان القضيب

لاحظ الباحثون وجود ارتفاع في نسبة الاصابة بسرطان القضيب وسرطان عنق الرحم في البورتوريكو Puerto Rico حيث أن معظم الرجال هناك غير مختونين، وقد وجد مارتينيز ٨ حالات من سرطان عنق الرحم عند زوجات ٨٨٩ رجل مصاب بسرطان القضيب. وكانت الدراسات في أوائل السبعينات قد أوحى أن لفيروس الهربس التناسلي (النوع الثاني Type٢) دورا هاما في حدوث سرطان عنق الرحم، الا- أن الدراسات الحديثة تركز على دور فيروس Human Papillomavirus من النوع ١٦ / ١٨ في احداث هذا السرطان. و هو الفيروس ذاته المتهم في احداث سرطان القضيب.

### سرطان عنق الرحم والأمراض الجنسية

و يقول تقرير أطباء الجيش الأميركي: «ان هناك علاقة قوية بين حدوث سرطان عنق الرحم و بين الأمراض [صفحة ٥٦٢] الجنسية. و ان أكثر الفيروسات ترافقا منع هذ السرطان هو فيروس Papillomavirus. و رغم أن هذا الفيروس يرافق حدوث سرطان القضيب، الا أن الأدلة التي تربط بين سرطان عنق الرحم و بين عدم الاختتان لا تصل الى نتيجة حتمية». وقد لوحظ ازدياد حدوث سرطان عنق الرحم عند زوجات الرجال غير المختونين المصابين بهذا الفيروس. كما أن «كيسلر» قد وجد انخفاضا في نسبة سرطان عنق الرحم عند زوجات المختونين. جاء في كتاب «الأمراض الجنسية» للدكتور محمد علي البار: «لاحظ الباحثون أن سرطان عنق الرحم نادر عند اليهوديات، كما لوحظ أنه نادر في البلاد الاسلامية والعربية. و من الدراسات المستفيضة حول هذا الموضوع تبين أن سرطان عنق الرحم منتشر بصورة كبيرة بين المومسات. و خرج الباحثون بالنتائج حول سرطان عنق الرحم: أولا: ان سرطان عنق الرحم مرتبط بالزنا وعدد المخاللين للمرأة لواحدة، فكلما زاد عدد المخاللين والمخادنين كلما زاد احتمال اصابتها بسرطان عنق الرحم. ثانيا: ان الاتصال الجنسي بواسطة الزوج لا يسبب سرطان عنق الرحم ما لم يكن الزوج زانيا أو الزوجة زانية. ثالثا: تبين أن الختان عامل مهم في كبح ما يسمى عامل الذكر في ايجاد سرطان عنق الرحم لدى المرأة فاليهوديات المتزوجات بيهود هم أقل الناس اصابة بسرطان عنق الرحم في الغرب و يعود السبب في ذلك الى أن اليهود يختنون، و هذا العامل هو من أهم العوامل في خفض نسبة السرطان لدى اليهوديات في اسرائيل لأن مستواهن الأخلاقي ليس بأفضل من مستوى المرأة الأوروبية أو الأميركية. و يعتبر سرطان عن الرحم نادر الحدوث جدا في الجزيرة العربية، و ذلك لندرة الأسباب المؤدية اليه و هو الزنا و تكرره، و ختان الرجل. وقد وجد الباحثون علاقة وطيدة بين الهربس و سرطان عنق الرحم. [صفحة ٥٦٣] فالمصابات بالهربس معرضات للاصابة بسرطان عنق الرحم بنسبة تصل الى ٨٠ درصد عما هي عليه لدى النساء الأخريات غير المصابات بالهربس».

### الختان والأمراض الجنسية

جاء في مقال مجلة New England Journal of Medicine المنشور عام ١٩٩٠ م: «كان الجيش الأميركي يعتقد دائما خلال الحرب العالمية الثانية و خلال حرب كوريا وفيتنام أن الختان قد ساعد على منع حدوث التهاب الحشفة عند الجنود، وقد ساعد بالفعل

أيضا في الوقاية من حدوث الأمراض الجنسية. و أكدت دراسة قام بها أطباء الجيش الكندي هذا الرأي حين أثبتوا وجود ازدياد كبير في نسبة حدوث هذه الأمراض عند غير المختونين. وقد قام حديثا الدكتور «باركر» بدراسة ١٣٥٠ مريض أسترالي يعالجون بسبب الأمراض الجنسية فوجد ازديادا واضحا في حدوث أربعة أمراض جنسية عند غير المختونين، وهذه الأمراض هي: ١ - الهربس التناسلي ٢. Genital herps. - داء المبيضات ٣. Candidiasis. - السيلان ٤. Gonorrhea. - الزهري Syphilis. و يقول الدكتور «شوين»: «يبدو أن غير المختونين أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الجنسية التي تخرب سطوح البشرة epithelial surfaces كالهربس التناسلي والزهري والتآليل الجنسية و الـ(Chancroid) فقد وجد الدكتور تايلور رودين أن غير المختونين كانوا أكثر عرضة للإصابة بالهربس التناسلي. و أشارت الدراسات الحديثة التي أجراها «كوين» عام ١٩٨٨ و «ستام» ١٩٨٨ و «كاميرون» ١٩٨٩ الى أن الأمراض التي تسبب تقرحات في الأعضاء الجنسية عند الرجال هي عامل هام في احداث مرض الأيدز. لا شك في أن كل الأمراض الجنسية أكثر شيوعا عند المختونين منها في المختونين. فقد عدد الدكتور Fink (الذي ألف كتابا عن الختان و طبع عام ١٩٨٨ [ صفحة ٥٦٤]) في كاليفورنيا في الولايات المتحدة) أكثر من ٦٠ دراسة علمية، أثبتت جميعها ازدياد حدوث الأمراض الجنسية عند غير المختونين».

## السيلان

السيلان أحد الأمراض الجنسية الشائعة، و يسمى في بعض البلاد العربية: «التعقية» و في بعضها يسمى: «الردة». و يحدث نتيجة الاتصال الجنسي المشبوه بين شخص مصاب بالمرض مع شخص غير مصاب. و يعتبر الزنا و البغايا والشاذون جنسيا أكثر المجموعات اصابة بالأمراض الجنسية. يقول الدكتور «ستولز» في مقال نشر في مجلة Medicine International عام ١٩٨٩ م: «بعد اكتشاف البنسلين في أوائل الأربعينات، انخفضت نسبة حدوث السيلان في معظم أنحاء العالم الا أنها بدأت بالارتفاع مجددا بعد عام ١٩٧٥ في بعض الدول، بينما استمرت بنفس النسبة في دول أخرى. و في حين تنخفض نسبة حدوث السيلان في العالم المتطور، فإن مرضا جنسيا آخر بدأ بالازدياد و يسبب هذا المرض الأخير ما يسمى بالكلاميديا (Chlamydia Trachomatis) قال النبي صلى الله عليه و آله وسلم: «لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يلغونها بها، الا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا» أخرجه الحاكم و ابن ماجه و البزار. و يتظاهر السيلان عند الرجال بحرقه في مجرى البول يتبعها خروج افرازات ثخينه صفراء متقيحه من مجرى البول. وقد يبقى المرض ساكنا دون أعراض، الا- أن المريض ينقل مرضه الى من يعاشر جنسيا. وقد يصيب السيلان الفم و البلعوم نتيجة للشذوذ الجنسي و استخدام الطرق الشاذة في المعاشرة الجنسية. أما في النساء فيتظاهر السيلان بالتهاب في عنق الرحم أو التهاب في مجرى البول أو التهاب في الشرج، أو التهاب في الفم و البلعوم عند الشاذات جنسيا. و قد تحدث الاختلاطات المزمنة عند الرجال كالتهاب في البروستات أو في البربخ، وقد يؤدي ذلك الى العقم. [ صفحة ٥٦٥] أما في النساء فيحدث التهاب في الحوض عند ٥٠ - ٢٥ درصد من المصابات غير المعالجات وقد يحدث التهاب في المبيض و الرحم و البوقين».

## الهربس التناسلي

Genital herpes: يعتبر الهربس التناسلي أحد أكثر الأمراض الجنسية شيوعا في أميركا و أوروبا. و هو ينجم عن فيروس يدعى العقبول البسيط (Herpes Simplex) و هناك نوعان من هذا الفيروس: نوع يصيب الشفاه، و نوع يصيب الجهاز التناسلي. وقد انتشر هذا المرض في أوروبا و أميركا بسبب انتشار الاباحية الجنسية. و يقول الدكتور «مندل» في مقال نشر في مجلة Medicine International عام ١٩٨٩ م: «نشر أول بحث عن الهربس التناسلي من عيادات الأمراض الجنسية في بريطانيا عام ١٩٧٢ حينما

وصف ٤٥٠٠ مريض مصاب بهذا المرض. وفي عام ١٩٨٦ ارتفعت نسبة الحالات المعلن عنها الى ٣١٥, ٢٠ نصفها عند النساء. و يعتبر هذا المرض من أكثر الأمراض الجنسية شيوعا في العالم، و يقدر عدد المرضى المصابين به بين ٢٠ - ٢ مليون في العالم. أما في أميركا وحدها، فيقدر مركز الأمراض السارية أن هناك ما بين ٣٠٠, ٠٠٠ الى ٥٠٠, ٠٠٠ حالة جديدة من هذا المرض في كل عام». أجل نصف مليون رجل و امرأة يصابون سنويا في الولايات المتحدة بهذا المرض. انها احدي ثمار الاباحية الجنسية التي تسود المجتمعات الأوروبية والأميركية. ولا يعيش هذا الفيروس الا عند الانسان، و ينتقل هذا المرض عن طريق الاتصال الجنسي أو «الفرجى - الفموى، أو الفرجى - الشرجى». و تتراوح مدة الحضانه قبل ظهور الأعراض بين ٢ الى ١٤ يوم. و تتظاهر الهجمة الأولى من هذا المرض بتقرحات شديدة و بثور مؤلمة في المنطقه التناسلية، و قد يستمر ظهورها لعدة أسابيع، إضافة الى حدوث أعراض [صفحة ٥٦٦] عامة في الجسم، كالحمى والآلام العضلية والمفصلية. و يقول الدكتور مندل: «ان الهجمة تكون أشد ايلاما و خبثا عند النساء و عند الشاذين جنسيا. و يصاب عند النساء الفرج والعجان و ما حول الشرج. و يصاب عنق الرحم في ٨٠ درصد من الحالات. و قد تحدث اختلاطات عامة نتيجة لهذا المرض كالتهاب السحايا والتهاب الأعصاب في أسفل الظهر و اضطراب في التبول. و تتكرر الاصابة بهذا المرض عادة عدة مرات في السنة الواحدة. مما يؤدي الى العنة في الرجال والبرود الجنسي عند النساء.

### الختان و مرض الايدز

**AIDS:** «الختان يقى من مرض الايدز» ذلك هو موضوع مقال نشر حديثا عام ١٩٨٩ في مجلة Science الأميركية: فقد أورد الدكتور ماركس Marx في مقالته هذه ثلاث دراسات علمية أجريت في الولايات المتحدة و أفريقيا. وكانت هذه الدراسات تشير الى انخفاض نسبة الاصابة بمرض الايدز عند المختونين. و خلص الدكتور ماركس الى القول باحتمال وجود علاقة بين عدم الاختتان و بين مرض الايدز، و قد وجد باحثون آخرون (دكتور سيمونس و زملاؤه) أن احتمال الاصابة بمرض الايدز بعد التعرض للفيروس عن غير المختونين يبلغ تسعة أضعاف ما هو عليه عند المختونين، أليس هذا بالأمر العجيب. حتى اولئك الذين يجراون على معصية الله بالشذوذ الجنسي يجدون خصلة من خصال الفطرة يمكن أن تدفع عنهم غيلاء هذا المرض الخبيث. لقد وجدنا الأمر ذاته في الأمراض الجنسية كالزهري والسيلان والهريس التناسلي. و وجدناه الآن في داء الايدز، فكيف يجرو أولئك على جحد أنعم الله والتمادى في معصيته؟ قال تعالى: (يعرفون نعمت الله ثم ينكرونها و أكثرهم الكافرون) [النحل: ٨٣] و قال تعالى: (يا أيها الناس اذكروا نعمت الله عليكم هل من خلق غير الله يرزقكم من [صفحة ٥٦٧] السماء والأرض لا اله الا هو فاني توفكون) [فاطر: ٣] و ينبغي أن لا يفهم المرء أنه ان كان مختونا فهو في مأمن من داء الايدز، فهذا المرض يحدث عند المختونين و غير المختونين و ان كانت نسبة حدوثه أقل عند غير المختونين.

### طرق الختان الجراحية

ان الختان عملية جراحية بسيطة و مأمونة اذا ما أجريت من قبل طبيب خبير. و يجري الختان في كثير من الأحيان بواسطة «ملزم Gomo or Morgen Clamps) (Clamp) أو يجري بواسطة Plastibell و كلاهما يعطى نتائج ممتازة. يقول الدكتور ماكسويل في مقال نشر في مجلة Obstetrics and Gynecology عام ١٩٨٧: ان الختان هو أكثر العمليات الجراحية شيوعا في الولايات المتحدة، و رغم أن الأكاديمية الأميركية للأطفال قد حاولت في وقت من الأوقات عدم تشجيع الختان الروتيني، فان ذلك لم يؤد الى أى انخفاض يذكر في نسبة الختان التي ظلت حوالى ٩٠ - ٨٠ درصد عند الوليدين في أميركا. و جدير بالذكر أن الختان هو العملية الوحيدة التي تجرى روتينيا بدون أى تخدير. و يظل هذا حقيقة رغم وجود عدد من الدراسات التي أظهرت أن الوليد قد

يشعر بالألم أثناء الختان، الا أن هذا الألم ألم عابر يحدث لفترة قصيرة فقط. فقد اعتقد العلماء لفترة طويلة من الزمن أن الوليد لا يشعر بالألم أثناء الختان ولا يتذكره. الا أن البعض يقول ان الوليد قد يشعر اذا ما ختن من دون تخدير بالألم، و يستجيب الوليد لذلك بالبكاء أو التهيج أو اضطراب النوم. و يستجيب الجسم فيزيولوجيا للألم بتسرع في النبض و ارتفاع في الضغط و ازدياد في مستوى الكورتيزول في الدم. الا- أن هذه التأثيرات هي تأثيرات عابرة تستمر لعدة دقائق أو ساعات فقط، و لا يوجد هناك أى دليل على حدوث تأثيرات طويلة الأمد. وبما أن هذه الاستجابات عابرة، لذلك لا يلجأ عادة الى التخدير العام، و حتى لو أجرى الختان بالتخدير العام فان نسبة الاختلاطات ضئيلة جدا. [صفحة ٥٦٨]

### التخدير الموضعي في الختان

استخدمت حديثا طريقة (Dorsal Penile – nerve block) و هي عبارة عن تخدير موضعي بمادة الليدوكائين Lidocaine لتخفيف الألم أثناء الختان. و قد وجد أن هذه الطريقة تقلل من حدوث التغيرات السابقة الذكر، ولكن الخبرة بهذه الطريقة ما تزال محدودة.

### اختلاطات التخدير الموضعي

ان اختلاطات التخدير الموضعي أمر نادر، فقد يحدث تجمع دموي موضع صغير مكان العملية. و أن استعمال جرعات صغيرة من الليدوكائين Lidocaine يمكن أن يؤدي الى حدوث تأثيرات جهازية يمكن قياسها. وقد يترافق التخدير الموضعي حول القلفة بتأثيرات جانبية. و لهذا فان الختان يجري عادة في مستشفيات أميركا بدون تخدير. [صفحة ٥٦٩]

### النهى عن تناول الطعام الحار

عن سليمان الجعفرى، عن أبى الحسن عليه السلام قال: الحار غير ذى بركة، و للشيطان فيه نصيب. [٤١٤]. الجعفرىات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام، عن على بن أبى طالب عليه السلام، قال: أتى النبى صلى الله عليه و آله وسلم بطعام حار جدا، فقال صلى الله عليه و آله وسلم: ما كان الله ليطلعنا النار، أقروه حتى يمكن، فان الطعام الحار جدا ممحوق البركة، للشيطان فيه شرك. [٤١٥]. وفيه: بهذا الاسناد قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: أقروا الطعام الحار حتى يمكن أخذه، فان فيه خصالا- اذا أمكن: تنمو [٤١٦] فيه البركة، ويشبع صاحبه، و يأمن فيه الموت. [٤١٧]. وفيه: بهذا الاسناد: عن على بن أبى طالب عليه السلام، و هو ينهى عن الكى، و يكره شرب الحميم [٤١٨] - [٤١٩]. عن محمد بن سالم، قال: لما حمل سيدى موسى بن جعفر صلى الله عليه و آله وسلم الى هارون، جاء اليه هشام بن ابراهيم العباسى، فقال له: يا سيدى قد كتب لى صك الى الفضل بن يونس، فسله أن يروج أمرى! [صفحة ٥٧٠] قال: فركب اليه أبو الحسن عليه السلام، فدخل اليه حاجبه، فقال: يا سيدى أبو الحسن موسى عليه السلام بالباب. فقال: ان كنت صادقا فأنت حر، ولك كذا و كذا. فخرج الفضل بن يونس حافيا يعدو حتى خرج اليه فوق على قدميه يقبلها، ثم سأله أن يدخل! فدخل، فقال له: اقض حاجة هشام فقضاها. ثم قال: يا سيدى قد حضر الغداء فتكرمنى أن تتغدى عندي؟ فقال: هات! فجاء بالمائدة و عليها البوارد، فأجال أبو الحسن عليه السلام يده فى البارد، و قال: البارد تجال اليد فيه. فلما رفعوا البارد وجاءوا بالحار، قال أبو الحسن عليه السلام: الحار حمى. [٤٢٠]. [صفحة ٥٧١]

### الخضاب

## اشاره

الخضاب: كل ما يخضب به من حناء أو غيره، يقال اختضب بالحناء: تلون. والخضيب: الملون بالخضاب. انظر لسان العرب: ١ / ٣٥٧ (خضب). عن أبي الحسن عليه السلام قال: في الخضاب ثلاث خصال: هيبه في الحرب، و محبه الى النساء، و يزيد في الباه. [٤٢١]. عن الحسن بن الجهم، قال؛ دخلت على أبي الحسن عليه السلام و هو مختضب بسواد، فقلت: جعلت فداك قد اختضبت بالسواد؟! قال: ان في الخضاب أجرا، ان الخضاب والتهيبه مما يزيد في عفه النساء، و لقد ترك النساء العفه لترك أزواجهن التهيبه لهن. [٤٢٢]. عن سليمان بن جعفر الجعفري، عن أبي الحسن عليه السلام، قال: الخضاب بالسواد زينه للنساء، مكتبه للعدو. [٤٢٣]. أمالي الصدوق: حدثنا أبي رضی الله عنه: قال: حدثنا الحسن بن أحمد المالكي، عن أبيه، عن علي بن المؤمل، قال: لقيت موسى بن جعفر صلى الله عليه و آله وسلم، و كان يخضب بالحمرة، فقلت: جعلت فداك، ليس هذا من خضاب أهلك. فقال: أجل، كنت أخضب بالوسمه، فتحركت على أسناني، ان الرجل كان اذا أسلم على عهد رسول الله فعل ذلك. [صفحة ٥٧٢] و لقد خضب أمير المؤمنين عليه السلام بالصفرة فبلغ النبي ذلك فقال: اسلام. فخضبه بالحمرة فبلغ النبي صلى الله عليه و آله وسلم ذلك فقال: اسلام و ايمان. فخضبه بالسواد فبلغ النبي صلى الله عليه و آله وسلم ذلك فقال: اسلام و ايمان و نور. [٤٢٤]. الجعفریات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن علي عليه السلام، قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: ثلاث يطفين نور العبد: من قطع ود أبيه، أو خضب شيبته بسواد، أو وضع بصره في الحجرات من غير أن يؤذن له. [٤٢٥]. الجعفریات و نوادر الراوندى: باسنادهما الى موسى بن جعفر عليه السلام، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، قال علي عليه السلام: أمر رسول الله بالخضاب ذات بعل، و غير ذات بعل. [٤٢٦]. عن أبي الحسن الأول عليه السلام قال: لا تختضب الحائض. [٤٢٧]. و في باب النوره، عن بصائر الدرجات، وفيه: «لا يجامع الرجل مختضبا، ولا تجامع المرأة مختضبه». [٤٢٨]. [صفحة ٥٧٣]

## الخضاب في أحاديث أهل البيت

هو من السنن الشريفه، ووردت أوامر أكيدة به، و بتغيير الشيب، و عدم التشبه باليهود والنصارى والنصاب الذين ينكرون على الشيعة استعمال الخضاب. وورد أنه من سنن المرسلين. و أن انفاق درهم فيه أفضل من نفقة ألف درهم في سبيل الله، و أنه يطرد الريح من الاذنين، و يجلو الغشاوة عن البصر، و ينبت الشعر، و يزيد في ماء الوجه والباه ويلين الخياشيم و يطيب الريح والنكهه، و يشد اللثة، و يذهب بالضنى والسهك [٤٢٩]، و يسكن الزوجه، و يحسن الولد، و يقل وسوسه الشيطان، و تفرح به الملائكه، و يستبشر به المؤمن، و يغيب به الكافر، و هو زينه و طيب و براهه في قبره، و يستحى منه منكر و نكير. و من جمله فوائد خضاب المرأة رأسها بالحناء أنه يرد الى المرأة المنقطع طمثها حيضها. ويكره نصول الخضاب - أعنى تأخيره الى أن يتبين بياض مقدار من أصول الشعر - للنهي عنه، وأنه بؤس. و كذا يكره نقش اليد بالخضاب حتى للمرأة النهى عنه. وورد أنه انما هلكت نساء بني اسرائيل من قبل القصص ونقش الخضاب. ويكره جماع المختضب، فان فعل ورزق ولدا كان مخنثا، و تخف الكراهه أو تزول بعد أخذ الحناء مأخذه. ويكره خضاب المجنب، فان الشيطان يحضره حينئذ، و عند جماع المختضب، ولا يؤمن عليه أن يصيبه الشيطان بسوء. ثم ان هنا جهات من الكلام: الأولى: أن استحباب الخضاب يعم كل شعر أبيض من الرأس كان أو اللحية، لاطلاق الأخبار الواردة في فضله، مضافا الى التنصيص بذلك في الأخبار، فقد استفاضت بأن خضاب الرأس واللحية من السنه. [صفحة ٥٧٤] وورد أن سيد الشهداء أرواحنا فداه كان يخضب رأسه بالوسمه. [٤٣٠]. الثانية: أن استحباب الخضاب لا يختص بالحناء، بل يعم الخضاب بكل ما يصنع، لاطلاق جمله من الأخبار والتنصيص بذلك في جمله أخرى، غاية الأمر أن كلا من الحناء والكتم - و هي الوسمه على التحقيق مفردا و مركبا - أفضل من غيرهما، و أغلب الفوائد المزبوره ورد في الخضاب بالحناء، و من كان من الأئمه عليهم السلام يختضب كان يخضب بها تاره و بالوسمه أخرى وبهما مركبا ثالثه، فالصنع بغيرهما و ان كان يحصل به امتثال أوامر التزين للأهل و يحصل به سكون الزوجه، وفرح

الملائكة، و استبشار المؤمن، و غيظ الكافر، والبراءة في القبر، و استحياء منكر و نكير، الا أن ترتب جملة أخرى من الثمرات التي هي طبا و تجربة آثار الحناء والوسمة كطرد الريح من الأذنين، و جلاء البصر، و طيب الريح والنكهة، وشد اللثة... و نحو ذلك، محل تأمل، لتخلف بعض تلك الآثار عن الصبغ بالأصباغ الخالية من الحناء و الوسمة بالوجدان، و مقتضى قاعدة عدم حمل المطلق على المقيد في السنن و ان كان هو القول بترتب تلك الآثار على مطلق صبغ الشعر بعد اطلاق الأخبار المرتبة جميع تلك الآثار أو أغلبها على مطلق الخضاب تارة، و على الخضاب بخصوص الحناء والوسمة أخرى، الا أن تخلف بعض تلك الآثار عن الصبغ بغيرهما من الأصباغ بالوجدان، و انصراف الخضاب الى الصبغ بهما يثبنا عن الالتزام بترتيب جميع الآثار المزبورة على مطلق الصبغ ولو بغيرهما، و ان كان استحباب مطلق الصبغ ولو بغيرهما، و ترتب جملة من الآثار عليه بالوجدان مما لا ينبغي التأمل فيه. مضافا الى ما ورد في مدح خصوص الحناء مثل قول النبي صلى الله عليه و آله وسلم: «الحناء خضاب الاسلام، يزيد في المؤمن عمله، و يذهب بالصداع، و يحد البصر، و يزيد في الوقاع، و هو سيد الرياحين في الدنيا والآخرة». و قوله صلى الله عليه و آله وسلم: «ما خلق الله شجرة أحب اليه من الحناء» الثالثة: أن استحباب الخضاب يعم الخضاب الموجب لصفرة الشعر و حمرة و سواده، لاطلاق جملة من الأخبار والتنصيص بذلك في جملة أخرى، [ صفحة ٥٧٥ ] غايته كون الأحمر أفضل من الأصفر، والأسود أفضل من الأحمر، لنطق جملة من الأخبار بذلك، فقد ورد أن رجلا دخل على رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم وقد صفر لحيته فقال له رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: ما أحسن هذا، ثم دخل عليه بعد هذا و قد أقنى بالحناء، فتبسم رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم و قال: هذا أحسن من ذاك، ثم دخل عليه بعد ذلك و قد خضب بالسواد، فضحك صلى الله عليه و آله وسلم اليه و قال: هذا أحسن من ذاك و ذاك. وفي عدة أخبار آخر أنه صلى الله عليه و آله وسلم سمي الشبيه في الاسلام ب: النور، والشبيه المصبوغة بالحناء نورا و اسلاما، والمصبوغة بالسواد بعد ذلك نورا و اسلاما و ايمانا. وورد أن الخضاب بالسواد مهابة للعدو، و مكتبة له، و أنس للنساء. و أن رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم أمر في بعض غزواته بأن يخضبوا بالسواد ليقووا به على المشركين. وورد أن الله يزيد به في عفة النساء، ولقد ترك نساء العفة بترك أزواجهن لهن التهيئة. و أن أحب خضابكم الى الله الحالك أي الشديد السواد. ثم أنه قد اشتهر على الألسن أن الحناء والوسمة يزيدان في الشيب و يعجلان فيه، والقياس الطبي لعله يساعده، و أرسل رواية بأن الحناء تكثر الشيب، ولكن التجربة تشهد بخلاف ذلك، مضافا الى أنه قد قيل لمولانا باب الحوائج عليه السلام: بلغنا أن الحناء تزيد في الشيب، فقال عليه السلام: أي شيء يزيد في الشيب؟! الشيب يزيد في كل يوم. الرابعة: أنه لا اشكال في استحباب خضاب اليد والرجل بالحناء للنساء، ذوات بعد كن أم لا، لاطلاق الأخبار المزبورة، مضافا الى ما روى عن الصادق عليه السلام من أنه قال: لا ينبغي للمرأة أن تعطل نفسها ولو أن تعلق في عنقها قلادة، و لا ينبغي لها أن تدع يدها من الخضاب، ولو أن تمسحها بالحناء مسحا و ان كانت مسنة. وما روى عنه عليه السلام من أنه قال: رخص رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم للمرأة أن تخضب رأسها بالسواد، و أمر رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم النساء بالخضاب ذات البعل و غير ذات البعل، أما ذات البعل فتتزين لزوجها، و أما غير ذات البعل فلا تشبه يدها يد الرجال. [ صفحة ٥٧٦ ] وهل يستحب خضاب اليد والرجل للرجال؟ وجهان: من ظهور قوله عليه السلام: فلا تشبه يدها يد الرجال في أن وظيفة الرجال بياض اليدين. و من أعمية ذلك من عدم الاستحباب لاجتماعه مع تعارف الترك، و عدم تأكيد الفعل، و اقتضاء اطلاق أخبار الخضاب للرجل والمرأة الشامل لخضاب اليد والرجل أيضا استحباب ذلك لهم أيضا، مضافا الى ما عن أبي الصباح من أني رأيت أثر الحناء في يد أبي جعفر عليه السلام. وما عن محمد بن صدقة العنبري من أنه لما توفي أبو ابراهيم موسى بن جعفر صلى الله عليه و آله وسلم كان في رجله أثر الحناء. و ما رواه الحكم بن عيينة قال: رأيت أبا جعفر عليه السلام وقد أخذ الحناء و جعله على أظافيره فقال: يا حكم ما تقول في هذا؟ فقلت: ما عسيت أن أقول فيه و أنت تفعله؟ و ان عندنا يفعله الشبان، فقال: يا حكم ان الأظافر اذا أصابتها النورة غيرتها حتى تشبه أظافر الموتى، فغيرها بالحناء. و ما رواه الحسين بن موسى عن أبيه موسى بن جعفر صلى الله عليه و آله وسلم أنه خرج يوما من الحمام فاستقبله رجل من آل الزبير - يقال له: كنيدي - وبيده أثر حناء فقال: ما هذا الأثر بيدك؟ فقال: أثر حناء، وملكك يا كنيدي!

حدثني أبي عليه السلام - و كان أعلم أهل زمانه - عن أبيه عليه السلام عن جده عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من دخل الحمام فأطلى، ثم اتبعه بالحناء من قرنه الى قدمه كان أمانا له من الجنون والجذام والبرص والأكلة الى مثله من النورة. و كون مورد هذه الأخبار الأخيرة ما بعد النورة لا يضر بعد عدم القول بالفصل بينه و بين غيره، على أن من له أنس بالأخبار وفهم رموزها و نكاتها علم أن الاعتذار بكونه بعد النورة تقيئة من أهل زمانه التاركين لخضاب اليد، المستثقلين لرؤية أثره عليه. و أما ما روى من أنه نظر أبو عبد الله عليه السلام الى رجل وقد خرج من الحمام و هو مخضوب اليدين فقال له أبو عبد الله عليه السلام: أيسرك أن يكون خلق الله يديك هكذا؟ فقال: لا- والله، و انما فعلت ذلك لأنه بلغني عنكم أنه من دخل الحمام فليبر عليه أثره - يعنى الحناء - فقال: ليس ذلك حيث ذهبت، انما معنى ذلك اذا خرج أحدكم من الحمام وقد سلم فليصل ركعين شكرا. فغير صريح فى الانكار، [صفحة ٥٧٧] لاحتمال كونه استفهما منه عليه السلام ليظهر غلط الراوى في فهم الحديث، و كون معناه ما ذكر لا ينافى الاستحباب، مضافا الى احتمال كون الانكار أيضا من باب التقيئة، فان سببه يشبه علل العامة، لأنه لو تم لاقتضى انكار خضاب الرأس واللحية أيضا بالحناء و نحوه، و انكار خضاب يد المرأة و رجلها أيضا. و بالجملة فاستحباب خضاب البدن بالحناء بعد النورة مما لا ينبغي التأمل فيه، و استحباب خضب اليد و الرجل للرجال سيما أظفارهما حتى عند عدم التنور غير بعيد، ولو تنزلنا عن ذلك فلا أقل من عدم الدليل على ما أفتى به الفاضل المجلسى رحمه الله من كراهة خضاب اليد و الرجل للرجال، و ما هو الا عودا على ظاهر ما مر مما ورد تقيئة و تقييدا للاطلاقات على خلاف القاعدة المقررة فى باب المطلق والمقيد، والله العالم. الخامسة: ان اطلاق كثرة التأكيد فى الأخبار فى خضاب اللحية و ان كان يشمل جميع الأزمنة الا أن ظاهر جملة من الأخبار اختصاص تأكد استحباب ذلك على وجه لا يبعد كراهة تركه ببدو الاسلام، و أما بعد شيوع الاسلام فلا تأكد و ان كان الاستحباب باقيا، و يكشف عما قلناه اختلاف أفعال أئمتنا عليهم السلام فى ذلك، فان أمير المؤمنين عليه السلام لم يخضب شيبه، بل ورد أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم لم يخضب الا مرة واحدة، و اختضب سيد الشهداء عليه السلام والسجاد عليه السلام والباقران عليه السلام، وقد سئل أمير المؤمنين عليه السلام عن قول النبي صلى الله عليه وآله وسلم: غيروا الشيب و لا تشبهوا باليهود، فقال: انما قال صلى الله عليه وآله وسلم ذلك والدين قل، فأما الآن و قد اتسع نطاقه و ضرب بجرانه فامرؤ و ما اختار. فائدة: يستفاد من تعليق أمير المؤمنين عليه السلام عدم خضابه فى بعض الأخبار بأنى فى مصيبة النبي صلى الله عليه وآله وسلم عدم تأكد الاستحباب الخضاب [كذا] فى حق المصاب. [صفحة ٥٧٨]

## الخلال

### اشاره

قال فى ضوء الشهاب: الخلال: العود الذى يستخرج به ما يدخل فى خلل الأسنان، و قد تخلل الرجل اذا استعمل الخلال. و بسبر غور ما روى عنهم عليهم السلام فى الخلال استخلصنا فوائده على النحو الآتى: ١ - أنه من النظافة. ٢ - يصلح اللثة. ٣ - يطيب رائحة الفم. ٤ - مصحة للفم والنواجذ. ٥ - يجلب الرزق. ٦ - يذهب بالباجنام، وهى حمرة منكورة، شبه حمرة من بيتدىء به الجذام، و يظهر على الوجه والأطراف، خصوصا فى الشتاء والبرد، وربما كان معه قروح. ٧ - شفاء من عذاب الكليتين. مستطرفات السرائر: ما استطرفه من كتاب السيارى، قال: عن أبي الحسن الأول عليه السلام قال: ملك ينادى فى السماء «اللهم بارك فى الخلالين والمتخللين». والخل بمنزلة الرجل الصالح يدعو لأهل البيت بالبركة. فقلت: جعلت فداك، و ما الخلالون والمتخللون؟ قال: الذين فى بيتهم الخل، والذين يتخللون، فان الخلال نزل به جبرئيل مع اليمين والشهادة من السماء. [٤٣١]. عن أبي حمزة عن أبي الحسن عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: رحم الله المتخللين. [صفحة ٥٧٩] قيل: يا رسول الله، و ما المتخللون؟ قال: يتخللون من الطعام، فانه اذا بقى فى الفم تغير، فأذى الملك ريعه. [٤٣٢]. باسنادهما الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن على بن



أبي طالب عليه السلام، قال: ان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم، خرج ذات يوم فقال: حبذا المتخللون. فقيل: يا رسول الله، و ما هذا التخلل؟ قال: التخلل في الوضوء: بين الأصابع والأظافر، والتخلل من الطعام، فليس شيء أشد على ملكي المؤمن من أن يريا شيئاً من الطعام في فيه و هو قائم يصلي. [٤٣٣]. عن الكاظم عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: تخللوا فانه ليس شيء أبغض الى الملائكة من أن يروا في أسنان العبد طعاما. [٤٣٤]. عن أبي حمزة، عن أبي الحسن عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم لجعفر: تخلل فان الخلال يجلب الرزق. [٤٣٥]. باسنادهما الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن علي بن أبي طالب عليه السلام، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: تخللوا على أثر الطعام، فانه صحة للنانب والنواجذ، و يجلب على العبد الرزق. [٤٣٦]. عن يعقوب بن شعيب، عن أخبره، عن أبي الحسن عليه السلام أنه [صفحة ٥٨٠] أتى بخلال من الأخلّة المهيأة و هو في منزل الفضل بن يونس فأخذ منه شظية [٤٣٧] ورمى بالباقي [٤٣٨]. عن عبدالله الدهقان، عن درست بن أبي منصور، عن عبدالله بن سنان، قال: قال الصادق جعفر بن محمد عليه السلام: لا تتخللوا بعود الريحان، و لا بقضيب الرمان، فانهما يهيجان عرق الجذام. عن اليقطيني، عن درست الواسطي، عن ابراهيم بن عبد الحميد، عن أبي الحسن عليه السلام (مثله) [٤٣٩]. الجعفريات و نوادر الراوندي: باسنادهما الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن علي عليه السلام: ان النبي صلى الله عليه وآله وسلم، نهى أن يتخلل بالقصب، و أن يستاك به، و نهى أن يتخلل بالرمان والريحان، فان ذلك يحرك عرق الجذام. [٤٤٠]. عن الفضل بن يونس قال: تغدى عندي أبو الحسن عليه السلام فلما فرغ من الطعام أتى بالخلال، فقلت له: جعلت فداك، ما حد الخلال؟ فقال: يا فضل، كل ما بقي في فيك، و ما أدرت عليه لسانك، و ما استكرهته بالخلال فأنت فيه بالخيار، ان شئت أكلته، و ان شئت طرحته. [٤٤١]. و تقدم في باب حديث جامع في آداب المائدة، عن مكارم الأخلاق، عن الفضل بن يونس قال: ثم أتى بالخلال، فقلت: ما حد هذا؟ [صفحة ٥٨١] قال: أن تكسر رأسه لأن لا يدمى اللثة [٤٤٢]. و في باب في طعام الفجأة، عن المحاسن، عن الفضل بن يونس و فيه: حتى اذا فرغ أتى بالخلال، فقال: يا فضل، أدر لسانك في فيك، فما تبع لسانك فكله ان شئت، و ما استكرهته بالخلال فالفضة. [٤٤٣]. عن مكارم الأخلاق، عن محمد بن جعفر العاصمي، عن أبيه، عن جده قال: ثم أتى بالخلال فقال: من حق الخلال أن تدير لسانك في فمك، فما أجابك ابتلعته، و ما امتنع تحركه بالخلال، ثم تخرجه فتلفظه. [٤٤٤].

### الخلال في أحاديث أهل البيت

١ - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «نزل على جبرئيل عليه السلام بالخلال». - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «تخللوا؛ فانه ينقى الفم و مصلحة اللثة». ٣ - قال الصادق عليه السلام: «لا تتخللوا بعود الريحان و لا بقضيب الرمان؛ فانهما يهيجان عرق الجذام». ٤ - قال زين العابدين عليه السلام: «ما أدرت عليه لسانك فأخرجه فابعه، و ما أخرجه بالخلال فارم به». ٥ - عن وهب بن عبد ربه قال: رأيت أبا عبد الله عليه السلام يتخلل فنظرت اليه، فقال: «ان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم كان يتخلل و هو يطيب الفم». ٦ - وعنه صلى الله عليه وآله وسلم: «تخللوا؛ فانه من النظافة، والنظافة من الايمان، والايمان مع صاحبه في الجنة». [صفحة ٥٨٢] ٧ - كان الامام علي عليه السلام يأمر أصحابه اذ تخللوا ألا يشربوا حتى يتمضمضوا. ٨ - و عن الصادق عليه السلام قال: «تخللوا على آثار الطعام؛ فانه مصحة للفم والنواجذ، و يجلب الرزق على العبد، و ليليل الفم والشفة». ٩ - و في خبر آخر: «ان من حق الضيف أن يعد له الخلال». ١٠ - عن الصادق عليه السلام قال: «الكحل يطيب الفم، والخلال يزيد في الرزق» ١١ - قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «أنقوا أفواهكم بالخلال؛ فانها مسكن الملكين الحافظين الكاتبين، و ان مدادهما الريق و قلمها اللسان، و ليس شيء أشد عليهما من فضل الطعام في الفم». ١٢ - عن علي عليه السلام قال: «التخلل بالطرفاء يورث الفقر». ١٣ - عن الرضا عليه السلام قال: «لا تتخللوا بعود الرمان و لا بقضيب الريحان؛ فانهما يحركان عرق الجذام». ١٤ - كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يتخلل بكل ما أصاب الا الخوص [٤٤٥] والقصب. ١٥ - و قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «رحم الله المتخللين من أمتي في الوضوء»

والطعام». ١٦ - كان أمير المؤمنين عليه السلام يأمرنا اذا تخللنا ألا نشرب الماء حتى نتمضمض ثلاثاً». ١٧ - عن الصادق عليه السلام قال: «لا تخللوا بالقصب، فان كان ولا محالة فلتنزع الليطة». ١٨ - نهى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم أن يتخلل بالرمان والقصب، و قال: «هما يحركان عرق الآكلة». ١٩ - عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال: «حبذا المتخلل من أمتي». [صفحة ٥٨٣] ٢٠ - قال صلى الله عليه وآله وسلم: «من استجرم فليوتر؛ من فعل فقد أحسن، و من لا فلا حرج، و من اكتحل فليوتر: من فعل فقد أحسن، و من لا - فلا حرج، من أكل فما تخلل فلا يأكل، و ما لاث بلسانه فليبع». ٢١ - قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «تخللوا؛ فانه مصلحة للثئة والنواجذ». ٢٢ - عن أبي عبدالله عليه السلام، قال: «ناول النبي صلى الله عليه وآله وسلم جعفر بن أبي طالب عليه السلام، خللاً، فقال له: يا جعفر! تخلل؛ فانه مصلحة للثئة - أو قال: للثئة - و مجلبة للرزق». ٢٣ - عن أبي عبدالله عليه السلام، قال: «نهى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم عن التخلل بالرمان، والآس، والقصب، و قال صلى الله عليه وآله وسلم: انهن يحركن عرق الآكلة». ٢٤ - عن أبي عبدالله عليه السلام قال: «لا يزدردن أحدكم ما يتخلل به؛ فانه يكون فيه الدبيلة». ٢٥ - عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: التخلل بالطرفاء يورث الفقر». [صفحة ٥٨٤]

## الخزف

### اشاره

قال الفيروزآبادى فى القاموس: ٣ / ١٣٧: الخزف كل ما عمل من طين وشوى بالنار حتى يكون فخاراً. قال ديسقوريدوس: خزف التنور الذى قد اشتد شيه له قوة تكوى، و لذلك اذا خلط بالخل و تلطخ به نفع من الحكمة والبثور: و قد ينفع من النقرس. و قال سفيان الأندلسى: ينفع من القروح المترهلة و قروح الأعضاء اليابسة المزاج، و من انسلاخ الجلد، و يجلو الأسنان. الجامع لمفردات الأدوية: ٢ / ٥٧، و راجع القانون: ١ / ٤٥٩. قال موسى بن جعفر عليه السلام: التذلك بالخزف يبلى الجسد [٤٤٦].

### الخزف فى طب أهل البيت

مجفف جلاء، و خاصة خزف التنور، و ألطف الأخراف خزف السرطان البحرى، والقرايد فى طبيعة السبناج. خزف السرطان البحرى مجفف، يجلو الكلف والنمش. يتخذ من الخزف قيروطى على الخنازير ينفعه. المرهم المتخذ من الخزف قوى الادمال، وينفع من القروح، و يجلو الجرب، و خصوصاً خزف السرطان البحرى. خزف العضائر الصينى المدقوق مع دهن حب القطن يقلع الظفرة المزمنة، و خزف السرطان البحرى مع الملح المحتفر ينفع من المرة، و يقلع البياض العارض من اندمال القرحة. خزف التنور يطلى على النقرس. [صفحة ٥٨٥]

### ازالة الشعر الزائد عن الجسد

من جامع البنظى، عن الحسن بن على بن يقطين، عن أبيه، عن أبي الحسن الأول عليه السلام قال: سمعته يقول: شعر الجسد اذا طال قطع ماء الصلب، و أرخى المفاصل، و ورث الضعف والسل. و ان النورة تزيد فى ماء الصلب، و تقوى البدن، و تزيد فى شحم الكلوتين، و تسمن البدن. [٤٤٧]. باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن على عليه السلام، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يترك عانته فوق أربعين يوماً. [٤٤٨]. عن ابراهيم بن عبد الحميد قال: سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: ألقوا عنكم الشعر فانه يحسن. [٤٤٩]. قال عبدالرحمن بن مسلم: كنت فى الحمام فى البيت الأوسط فدخل أبو الحسن موسى بن جعفر عليه السلام و عليه ازار فوق النورة فقال: السلام عليكم، فرددت عليه، و دخلت

البيت الذي فيه حوض، فاغتسلت و خرجت. [٤٥٠]. [صفحة ٥٨٦] و عن الخصال في السنن التي في الجسد، و منها: حلق العانة، و نتف الابطين. [٤٥١]. و يأتي في باب حلق الشعر، عن النوادر، و فيه: «لا يطولن أحدكم شاربه و لا عانته». [٤٥٢]. و في الباب المذكور عن النوادر أيضا في حديث ابراهيم عليه السلام، ثم قيل له: تطهر، فحلق عانته. [٤٥٣]. [صفحة ٥٨٧]

## حلق الشعر

### اشاره

من جامع البزنطى: عن الحسن بن على بن يقطين، عن أبيه، عن أبي الحسن الأول عليه السلام قال: سمعته يقول: ان الشعر على الرأس اذا طال أضعف البصر، و ذهب بضوء نوره. وطم [٤٥٤] الشعر يجلى البصر، و يزيد في ضوء نوره [٤٥٥]. عن موسى بن اسماعيل بن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: خذوا من شعر الصدغين، و من عارض اللحية، و ما جاوز القبضة من مقدم اللحية فخذوه. [٤٥٦]. عن على بن جعفر، عن أخيه أبي الحسن عليه السلام قال: سألته عن قص الشارب أن السنة؟ قال: نعم. [٤٥٧]. عن أحمد بن محمد بن أبي نصر، قال: قلت لأبي الحسن عليه السلام: ان أصحابنا يروون أن حلق الرأس في غير حج و لا عمرة مثله. [صفحة ٥٨٨] فقال: كان أبو الحسن عليه السلام اذا قضى مناسكه عدل الى قرية يقال لها «سايه» فحلق. [٤٥٨]. عن عبدالرحمن بن عمر بن أسلم قال: حجمني الحجام فحلق من موضع النقرة، فرآني أبو الحسن عليه السلام فقال: أى شىء هذا؟! اذهب فاحلق رأسك. قال: فذهبت و حلقت رأسى [٤٥٩]. باسناده عن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: لا يطولن أحدكم شاربه، و لا عانته، و لا شعر جناحه، فان الشيطان يتخذها مخابى يستتر بها. [٤٦٠]. و فيه بهذا الاسناد قال على عليه السلام: قيل لابراهيم عليه السلام: «تطهر» فأخذ شاربه. ثم قيل له: «تطهر» فتتف تحت جناحه. ثم قيل له: «تطهر» فحلق عانته. ثم قيل له: «تطهر» فاختنن [٤٦١].

## قص الشعر فى أحاديث أهل البيت

قال أبو الحسن الأول عليه السلام: ان الشعر اذا طال ضعف البصر، و ذهب بضوء نوره، و أن طمه - يعنى جزه - يجلى البصر و يزيد لضوء نوره. و قال الصادق عليه السلام: استأصل شعرك تقل دوابه، و درته، و وسخه، و تغلظ رقبتك، و يجلو بصرك، و تستريح بذلك. [صفحة ٥٨٩] و يستحب عند حلق الرأس الابتداء بالناصية، و مقدم الرأس الى العظمين، ثم حلق الباقي، لما ورد من أنه من سنن الأنبياء. و أن يقول عنده: «بسم الله و بالله و على ملة رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم و سنته، حنيفا مسلما و ما أنا من المشركين، اللهم أعطى بكل شعرة نورا ساطعا يوم القيامة، اللهم أبدلنى مكانه شعرا لا يعصيك، تجعله زينة لى و وقارا فى الدنيا، و نورا ساطعا يوم القيامة». و أن يقول بعد الفراغ: «اللهم اجعله الى الجنة و لا تجعله الى النار، و قدس عليه و لا تسخط عليه، و طهره حتى تجعله كفارة و ذنوبا تناثرت عنى بعدده، و ما تبدله مكانه فاجعله طيبا، و زينة، و وقارا، و نورا يوم القيامة منيرا يا أرحم الراحمين، اللهم زينى بالتقوى، و جنبنى و جنب شعرى و بشرى المعاصى و جميع ما تكره منى، و جنبنى الردى، فلا يملك ذلك أحد سواك، و أنى لا أملك لنفسى نفعا و لا ضرا». وورد قراءة هذا الدعاء بعد جمع الشعر و دفنه، فان جمعه و دفنه مسنون. و يستحب غسل الرأس بالماء بعد حلقه. و يستحب حلق القفا فانه يذهب بالغم. و يكره حلق النقرة و ابقاء الباقي. و يكره القزع حتى للصبيان، و هو أن يحلق موضع من الرأس و يترك الباقي، و قيل: هو أن يحلق رأس الصبى و يترك فى مواضع منه متفرقة غير مخلوقة تشبيها بقزع السحاب. و قيل: أن يحلق الرأس الا قليلا. يترك من وسطه. و بالجملة فالمستفاد من الأخبار أن حلق بعض الرأس و ابقاء بعضه مكروه، و أن السنة فى حلقه جميعه أو ابقاء جميعه، و أن الأول أفضل، لما ورد من أن الأنبياء ما كانوا يمسكون الشعر. و أن غاية طول شعر رأس

النبي صلى الله عليه وآله وسلم كان الى شحمة أذنه. و أنه كان يحلق رأسه و لم يرسل شعر رأسه الا فى قضية الرؤيا التى أخبر الله بها فى كتابه عز من قائل: (لتدخلن المسجد الحرام ان شاء الله ءامين محلقين رءوسكم و مقصرين لا تخافون). و لما حلقه صلى الله عليه وآله وسلم لم يعد فى توفير الشعر و لا كان ذلك من قبله. [صفحة ٥٩٠] و يستحب تسريح شعر الرأس اذا لم يحلق و طال، و قد ورد أن كثرة تسريح الرأس يذهب بالوباء، و يجلب الرزق، و يزيد فى الجماع. و فسر الوباء المذكور فى بعض الأخبار بالحمى، و فى آخر: بالضعف. و يستحب فرق شعر الرأس اذا طال. و قد ورد أن من اتخذ شعرا فليحسن ولايته أو ليجزه، و أن من اتخذ شعرا فلم يفرقه فرقه الله بمنشار من نار. و ورد أن من توسخ رأسه فليدق الآس، و يستخرج ماءه و يضربه على خل خمر أجود ما يقدر عليه ضربا شديدا حتى يزيد ثم يغسل رأسه ولحيته به بكل قوة، ثم يدهنه بعد ذلك بدهن شيرج طرى، فانه يقلع الوسخ باذن بالله تعالى. ربما يعزى الى مولانا أمير المؤمنين عليه السلام لحلق الرأس و قلم الأظفار فى كل يوم من الأيام العربية خاصة بموجب الشكل المسطور. أذكر ما نسب الى الرواية أولا، و اتبعه بقبيل فيما اذا قيل بما ينافى ذلك: [اليوم] ١ - يورث قصر العمر. [اليوم] ٢ - يورث قضاء الحاجة. [اليوم] ٣ - يطيل الشعر. و قيل: يورث نقصان البدن. [اليوم] ٤ - يورث الغم و الهم. و قيل: يطيل الشعر. [اليوم] ٥ - يورث السرور. [اليوم] ٦ - يورث البلاء البغته. و قيل: فيه نقصان و خطر. [اليوم] ٧ - يأتيه المال من الأشراف. و قيل: يتمرض. [اليوم] ٨ - يتمرض. و قيل: يزيد المال. [اليوم] ٩ - يورث داء فى ظاهر البدن. [اليوم] ١٠ - يصير عزيزا محترما. و قيل: يزيد غمه و همه. [اليوم] ١١ - يصير مغموما. [اليوم] ١٢ - يصير وجيها بين الخلق عزيزا. [اليوم] ١٣ - يورث الخصومة مع شخص. [صفحة ٥٩١] [اليوم] ١٤ - يصير فرحانا. [اليوم] ١٥ - يصير فرحانا. و قيل: يحصل مراده. [اليوم] ١٦ - يصير محزوننا. [اليوم] ١٧ - وسط. [اليوم] ١٨ - يورث المال. [اليوم] ١٩ - يورث القدرة. و قيل: يورث الغنى. [اليوم] ٢٠ - يورث الأمن من الملامه. و قيل: يخلص من الغم. [اليوم] ٢١ - يصله مال من الأكابر. [اليوم] ٢٢ - يورث الافلاس. [اليوم] ٢٣ - يورث لكل شىء. [اليوم] ٢٤ - كذلك. و قيل: يخلص من الافلاس. [اليوم] ٢٥ - كذلك. و قيل: يخلص من الغم. [اليوم] ٢٦ - يخلص من البلاء. و قيل: يفرح المغموم. [اليوم] ٢٧ - يورث الندم. و قيل: يصلح. [اليوم] ٢٨ - لا يصلح كثيرا: و قيل: يصلح. [اليوم] ٢٩ - يتحرر من الخلق. و قيل: تقضى حاجته. [اليوم] ٣٠ - يصير مأمونا. ولكن مقتضى ما يأتى فى الأمر الثانى فى ذيل المطلب الثانى من المقام السادس من الفصل الحادى عشر هو عدم تأتى ذلك فى حق الشيعى اذا اعتصم بالأئمة عليهم السلام، فراجع. ازاله شعر الابطين للرجل و المرأة، فانه مستحب مؤكد. و يكره اطالته، فان الشيطان يتخذه مخبأ يستتر به. و نتفه ينفى الرائحة المكروهه. و هو ظهور و سنه. و يستحب أن تكون ازالته بالطللى بالنوره، و هو أفضل من ازالته بالحلق، كما أن ازالته بالحلق أفضل من نفته، لأن نفته يضعف المنكبين و يوهى و يضعف البصر. [صفحة ٥٩٢] ازاله شعر العانه، فانها سنه مؤكده. و ورد النهى عن اطالته لأن الشيطان يتخذه مخبأ يستتر به. و أن السنه فى ذلك طلى النوره فى كل أسبوع، فان لم يمكن ففى كل خمسه عشر يوما، و أن من أتت عليه عشرون يوما فليستدن على الله عزوجل وليتنور. و أن من تركه أكثر من شهر فلا صلاة له. و أن من أتت عليه أربعون يوما ولم يتنور فليس بمؤمن، ولا مسلم، ولا كرامه. و أن من كان يؤمن بالله و اليوم الآخر فلا يترك عانته فوق أربعين يوما. و أنه لا يحل لامرأة تؤمن بالله و اليوم الآخر أن تدع منها فوق عشرين يوما. و يستحب اكنار طلى النوره فى الصيف، فان طليه فى الصيف خير من عشر فى الشتاء. و ظاهر جمله من الأخبار استحباب الطلى ولو بعد يومين. و ورد أن طول شعر الجسد يقطع ماء الصلب، و يرخى المفاصل، و يورث الضعف و الكسل، و أن ازاله شعر الجسد بالنوره من أخلاق الأنبياء. و أنها تزيد ماء الصلب، و تقوى البدن، و تزيد فى شحم الكليتين، و تسمن البدن. [صفحة ٥٩٣]

قال ابن سينا في دفع المضار الكلية عن الأبدان الانسانية: كل الطيب بما هو طيب و مشوم، فانه نافع للدماغ والقلب. و انظر المنصوري في الطب: ١٥٨. نوادر الراوندى: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله: ليتطيب أحدكم يوم الجمعة، ولو كان من قارورة امرأته [٤٦٢]. الجعفریات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه: عن علي عليه السلام، قال، قال رسول الله صلى الله عليه و آله: طيب الرجل ما خفى لونه و ظهر ريحه. و طيب النساء ما ظهر لونه و خفى ريحه. [٤٦٣].

### التطيب في أحاديث أهل البيت

فقد ورد أنه من سنن المرسلين، و أخلاق الأنبياء عليهم السلام و أن الملائكة تستنشق ريح الطيب من المؤمن. و أنه يشد القلب، و يسمن البدن، و يزيل الغم، و يزيد في الجماع. ولولا الاختيار النبي الأكرم عليه السلام له من الدنيا لكفاه شرفا وفضلا. وورد أنه لا ينبغي ترك استعماله كل يوم، فان لم يقدر فيوم و يوم لا، فان لم يقدر ففي كل جمعة، و لا يدع ذلك. [صفحة ٥٩٤] فان استجابته مؤكدا يوم الجمعة، و بعد الوضوء، و للصلاة، و لدخول المساجد. و أن صلاة المتطيب خير من سبعين صلاة بغير طيب. و أن من تطيب أول النهار لم يزل لعقله معه الى الليل. و أن ما أنفق في الطيب ليس بسرف. و أن رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم كان ينفق في الطيب أكثر مما ينفق في الطعام. ويكره رد هدية الطيب، و به فسرت الكرامة التي لا يرداها الا الحمار في الأخبار. و يستحب تطيب النساء بما ظهر لونه و خفى ريحه، و الرجال بما ظهر ريحه و خفى لونه. و يكره للمرأة أن تخرج و هي متطيبة. و قد ورد أن المرأة اذا تطيبت و خرجت من منزلها كانت في لعنة الله تعالى الى أن ترجع الى منزلها. و يستحب تطيب الشارب بالطيب، فانه من أخلاق الأنبياء و كرامة للكاتبين. و روى أن أول ما يستعمل الطيب في موضع السجود، ثم ساير البدن. و يستحب التطيب بالمسك و شمه، و وضعه في اللبنة. بالفتح - و هي المنحرج. و في مفرق الرأس تأسيسا بالنبي والأئمة صلوات الله عليه و عليهم أجمعين. و كذا يستحب التطيب بالعنبر، و الزعران، و العود، و الغالية، و كذا الخلق، لكن يكره ادمان الأخير والمبيت متخلقا. و كذا يستحب التطيب بماء الورد، و قد ورد أن من ضرب في وجهه بكف من ماء الورد أمن ذلك اليوم من الذلة و الفقر. و أن من وضع على رأسه ماء الورد أمن تلك السنة من البرسام، و أن من أراد أن يذهب في حاجة له و مسح وجهه بماء ورد لم يرهق و تقضى حاجته، و لا يصيبه قتر و لا ذلة. و أن ماء الورد يزيد في ماء الوجه و ينفي الفقر. و قد ورد فضل كثير في الورد الأحمر المنصرف اليه اطلاق الورد عرفا و طبيا و حديثا، فمما ورد فيه أنه سيد ريحان الجنة بعد الآس. و أن من أراد أن يشم النبي صلى الله عليه و آله وسلم فليشم الورد، لأنه لما أسرى به صلى الله عليه و آله وسلم الى السماء سقط من عرقه فنبت منه الورد فوقع في البحر فذهب السمك ليأخذها [صفحة ٥٩٥] و ذهب الدعموص ليأخذها، فقالت السمكة: هي لي، و قالت الدعموص: هي لي، فبعث الله عز وجل اليهما ملكا يحكم بينهما فجعل نصفها للسمكة و نصفها للدعموص، و لذا ترى أوراق الورد تحت جلناره خمسة: اثنتان منها على صفة السمك، و اثنتان منها على صفة الدعموص، و واحدة منها نصفها على صفة السمك و نصفها على صفة الدعموص [٤٦٤] لكن في رواية أخرى عن النبي صلى الله عليه و آله وسلم: أن الورد الأبيض خلق من عرقى ليلة المعراج، و الورد الأحمر خلق من جبرئيل، و الورد الأصفر من البراق. [٤٦٥]. و يستحب شم الريحان و وضعه على العينين، لأنه من الجنة. و يكره رد هديته، و ان أراد رده قبله و شمه ثم أهدي به الى المهدي. و يستحب تقبيل الورد و الريحانة اذا تناولها و وضعها على عينيه ثم الصلاة على محمد و الأئمة عليهم السلام، فان من فعل ذلك كتب الله تعالى له من الحسنات مثل رمل عالج، و محا عنه من السيئات مثل ذلك، و لم تقع على الأرض حتى يغفر له. و روى أن النبي صلى الله عليه و آله وسلم كان اذا رأى الفاكهة الجديدة قبلها و وضعها على عينيه و فمه ثم قال: «اللهم كما أريتنا أولها في عافية فأرنا آخرها في عافية». و يستحب شم النرجس لورود فضائل كثيرة فيه، و كفى في فضله أنه أنبتة الله تعالى في النار التي أضمرت لابراهيم عليه السلام فجعلها الله تعالى بردا و سلاما. و قال الرضا عليه السلام: لا تؤخر شم النرجس، فانه يمنع الزكام في مدة أيام الشتاء. و عن

النبى صلى الله عليه وآله وسلم أنه قال: شموا النرجس فى اليوم مرة، و لو فى الأسبوع مرة، و لو فى الشهر مرة، و لو فى السنة مرة، و لو فى الدهر مرة، فان فى القلب حبة من الجنون و الجذام و البرص و شمه يقلعها. و يستحب شم المرزنجوش، لقول النبى صلى الله عليه وآله وسلم: نعم الريحان المرزنجوش ينبت تحت ساقى العرش، و ماؤه شفاء العين. وورد أن شمه يقوى الشامة. [صفحة ٥٩٦] و قد كان صلى الله عليه وآله وسلم اذا دفع اليه الريحان شمه وردة الا المرزنجوش فانه صلى الله عليه وآله وسلم كان لا يردده. وورد أن الورد أحد و عشرون قسما و سيدها الآس. و يلحق بالمقام البخور: فان فيه فضلا كثيرا، و ينبغى للرجل أن يبخر ثيابه بشيء طيب الريح تأسيا بالأئمة عليهم السلام، وورد أن العود الخالص تبقى رائحة بخوره أربعين يوما، و العود المربى بسائر الروائح الطيبة تبقى رائحته عشرين يوما، و أن الرضا عليه السلام كان يتبخر بالعود الخالص، ثم كان يتطيب بماء الورد و المسك. و النبى صلى الله عليه وآله وسلم كان يتبخر بالعود القمارى، و أمر صلى الله عليه وآله وسلم بالتبخر بالعود الهندى قائلا: أن فيه سبعة أشفية. وورد أن تحفة الرجل الصائم أن يدهن لحيته و يبخر ثيابه، و تحفة المرأة الصائمة أن تمشط شعرها و تبخر ثيابها. و أن النبى صلى الله عليه وآله وسلم كان يقول عند البخور: «الحمد لله الذى بنعمته تتم الصالحات، اللهم طيب عرقنا، و زك روائحنا، و احسن منقلبنا، و اجعل التقوى زادنا، و الجنة معادنا، و لا تفرق بيننا و بين عافيتك ايانا، و كرامتك لنا، انك على كل شيء قدير». و روى أنه صلى الله عليه وآله وسلم كان يقول عند التبخير و التطيب: «الحمد لله رب العالمين، اللهم أمتعنى بما رزقتنى، و لا تسلبنى ما خولتنى، و اجعل ذلك رحمة و لا- تجعله وبالاً- على، اللهم طيب ذكرى بين خلقك كما طيبت بشرى و نشواى بفضل نعمتك عندى». روى عن مولانا الصادق عليه السلام فى سبب وجدان الطيب فى الأرض أنه لما هبط آدم عليه السلام و حوا من الجنة الى الأرض استقر آدم عليه السلام على جبل الصفا، و حوا على جبل المروة، و كانت حوا ممشطة شعر رأسها بطيب الجنة و شادة به، فلما هبطت الى الأرض قالت فى نفسها: ما أوئل من المشاطة التى امتشطتها فى الجنة و قد غضب على ربي؟ فنقضت شعر رأسها، فأخذ الريح الريحه الطيبة التى نزلت من شعرها الى المشرق و المغرب و أرسل أكثرها الى أرض الهند، فلذا ينبت أكثر النباتات التى لها روائح طيبة فى الهند [٤٦٦]. [صفحة ٥٩٧] و فى خبر آخر: أن آدم عليه السلام لما أكل من الشجرة و وقع ما عليه من حلى الجنة، و ستر عورته بأوراق من ورق الجنة، و هبط الى الأرض، فأخذ ريح الجنوب رائحة تلك الورقة الى الهند، فأثر رائحته الطيبة أشجار الهند و نباتاتها، و لذا تكون أغلب النباتات ذوات الروائح الطيبة فى الهند، و أكل من تلك الورقة من الحيوانات غزال المسك فجرى الريح الطيب فى لحمه و جسده، فاجتمع عند سرته و حصل منه المسك [٤٦٧]. [صفحة ٥٩٨]

## الطين

### اشاره

وردت روايات لا تحصى كثرة فى فضل تربة سيد الشهداء الحسين ٥ و بركتها، و فضل الاستشفاء بها، مقدار ما يؤخذ منها للتداوى، و حدود المكان الذى تؤخذ منه، و الأدعية المروية فى حال أخذها و المعالجة بها، و غير ذلك، راجع البحار: ١٠١ / ١٤٠ - ١١٨. عن سعد بن سعد، قال: سألت أبا الحسن عليه السلام عن الطين. قال: فقال: أكل الطين حرام مثل الميتة و الدم و لحم الخنزير، الا طين قبر الحسين عليه السلام فان فيه شفاء من كل داء، و أمنا من كل خوف. [٤٦٨]. الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام: أروى عن العالم عليه السلام أنه قال: طين قبر أبى عبد الله عليه السلام شفاء من كل علة الا السام. و السام: الموت. [٤٦٩]. عن المسيب بن زهير، عن موسى بن جعفر عليه السلام فى حديث طويل أنه قال: لا تأخذوا من تربتى شيئا لتبركوا به، فان كل تربة لنا محرمة، الا تربة جدى الحسين بن على عليه السلام فان الله عزوجل جعلها شفاء لشيعتنا و أوليائنا. (الخبر). [صفحة ٥٩٩] عن أبى محمد الحسن بن على الثانى، قال: ان موسى عليه السلام قبل وفاته بثلاثة أيام دعا المسيب، و ذكر الحديث [٤٧٠].

## الطين في أحاديث أهل البيت

(١) عن جابر بن يزيد الجعفي، قال: سمعت أبا جعفر محمد بن علي صلى الله عليه وآله وسلم يقول: «طين الحسين عليه السلام شفاء من كل داء، و أمان من كل خوف و هو لما أخذ له». (٢) شكوا رجل الى الصادق عليه السلام البرص، فأمره أن يأخذ طين قبر الحسين عليه السلام بماء السماء، ففعل فبرىء. (٣) عن أبي عبد الله عليه السلام: «ان طين الحسين عليه السلام شفاء من كل داء، و ان أخذ على رأس ميل». (٤) و سئل عنه عليه السلام: يأخذ انسان من طين قبر الحسين عليه السلام ينتفع به، و يأخذه غيره و لا ينتفع به؟ قال: «والله الذي لا اله الا هو، ما أخذه أحد و هو يرى أن الله عزوجل ينفعه به الا ينفعه». (٥) سئل أبو عبد الله عليه السلام عن كيفية تناوله؟ قال: «اذا تناول التربة أحدكم بأطراف أصابعه و قدره مثل الحمصة، فليقبله وليضعها على عينيه و ليمرها على سائر جسده، وليقل: اللهم بحق هذه التربة، و بحق من حل فيها وثوى فيها، و بحق جده و أبيه و أمه و أخيه والأئمة من ولده، و بحق الملائكة الحافين الا جعلتها شفاء من كل داء، و براء من كل آفة، و حرزا مما أخاف و أحذر، ثم استعملها». (٦) عنه عليه السلام: «أنه يقول عند الأكل: بسم الله و بالله، اللهم رب هذه [صفحة ٦٠٠] التربة المباركة الطاهرة، و رب النور الذي أنزل فيه، و رب الجسد الذي يسكن فيه، و رب الملائكة الموكلين اجعله لى شفاء من داء كذا و كذا، و يجرع من الماء جرعة خلفه، و يقول: «اللهم اجعله رزقا واسعا و علما نافعا و شفاء، من كل داء و سقم، انك على كل شىء قدير». (٧) عنه عليه السلام قال: «طين قبر الحسين عليه السلام شفاء من كل داء. و هو الدواء الأكبر». (٧) عنه عليه السلام قال: «الطين حرام كلحم الخنزير، و من أكل الطين فمات لم أصل عليه، الا طين قبر الحسين عليه السلام، فمن أكله بغير شهوة لم يكن عليه فيه شىء». (٩) الصادق عليه السلام: «أكل الطين يورث النفاق». (١٠) عنه عليه السلام: «ان الله عزوجل خلق آدم من طين؛ فحرم أكل الطين على ذريته». (١١) عن الباقر عليه السلام: «من أكل الطين فانه تقع الحكمة فى جسده، و تورثه البواسير و يهيج عليه داء السوء، و يذهب بالقوة من ساقيه و قدميه، و ما نقص من عمله فيما بينه و بين صحته قبل أن يأكله، حوسب عليه و عذب به». [صفحة ٦٠١]

## العطر

عن أحمد بن أبي عبد الله، عن محمد ابن علي، عن العباس بن موسى، قال: سمعت أبي يقول: العطر من سنن المرسلين. [٤٧١]. الجعفریات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام، عن علي عليه السلام، قال: ثلاثة أعطيهن النبيون: التعطر، و الأزواج، و السواك. [٤٧٢]. و راجع باب الطيب أيضا. [صفحة ٦٠٢]

## العنبر

## اشاره

اختلف قدماء الأطباء فى ماهيته فقالوا أنه عيون بقعر البحر تقذف موادا دهنية، أو زبد البحر، أو روث دابة. قال صاحب احياء التذكرة: العنبر فى حالته الطبيعية مادة لها زفر غير مستحسن، يشبه رائحة زيت السمك، دهنى القواء، يوجد على شواطىء بعض البحار فى البلاد الحارة، وقد يخثر عليه طافيا على وجه الماء فى بحار تلك المناطق، وقد يوجد فى جوف بعض أنواع الحيتان، و هو افراز صفراوى يحدث عند الحيتان نتيجة مرض، كما يحدث عند الماشية ما يسمى «خرزة البقر» و عند الانسان كالحصوات المرارية، يظهر أن الحوت يصادف على جوع شديد منه أسرابا كثيفة من سمك السيبيا الذى يتغذى به فيلتهم منه مقادير هائلة تسبب له تلقا فى الكبد ينشأ عنه هذا الافراز: العنبر. و يستعمل العنبر الآن فى صناعة العطور و دهانات الزينة و التطرية. انظر تمام بحثه فى احياء التذكرة: ٤٥٤ - ٤٤٩، و نقله بنصه محمد رفعت فى كتابه قاموس التداوى بالأعشاب: ٢٠٢. و راجع القانون: ١ / ٣٩٨، الأدوية القلبية: ٢٧٨، الطب من الكتاب

والسنة: ١٣٦، الجامع لمفردات الأدوية: ٣ / ١٣٤. كتاب المسائل: بالاسناد عن علي بن جعفر، عن أخيه موسى عليه السلام قال: سألته عن المسك والعنبر وغيره من الطيب، يجعل في الطعام؟ قال: لا بأس. [٤٧٣]. [صفحة ٦٠٣]

### العنبر في الطب القديم

أجوده الأشهب القوى السلاهطى، ثم الأزرق، ثم الأصفر، و أرجاء الأسود، و يغش من الجص والشمع واللاذن والمنده، و هو صنفه الأسود الرديء الذى كثيرا ما يؤخذ من أجواف السمك الذى يأكله و يموت. حار يابس، يشبه أن تكون حرارته فى الثانية، و يبسه فى الأولى. ينفع المشايخ بلطف تسخينه. من المنده صنف يخضب اليد، و يصلح ليتبع به نصول الخضاب. ينفع الدماغ والحواس. ينفع القلب جدا. [صفحة ٦٠٤]

### الكحل

#### اشاره

عن سليم مولى على بن يقطين، أنه كان يلقي من عينيه أذى. قال: فكتب اليه أبو الحسن عليه السلام ابتداء من عنده: «ما يمنعك من كحل أبى جعفر عليه السلام؟». جزء كافور رباحى و جزء صبر اصقوطرى، يدقان جميعا و ينخلان بحريرة، يكتحل منه مثل ما يكتحل من الاثمد، الكحل فى الشهر تحدر كل داء فى الرأس و تخرجه من البدن». قال: فكان يكتحل به، فما اشتكى عينه حتى مات. [٤٧٤]. بالاسناد الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام، عن على بن أبى طالب عليهم السلام، قال: سمعت رسول الله يأمرا بالكحل عند النوم، ثلاثا فى كل عين. [٤٧٥]. عن الحسن بن جهم، قال: أرانى أبو الحسن عليه السلام ميلا من حديد فقال: كان هذا لأبى الحسن [٤٧٦] فاكحل به. فاكحلته [٤٧٧]. عن عبدالله بن الحسن، عن جده على بن جعفر، عن أخيه عليه السلام قال: سألته عن الكحل يصلح أن يعجن بالنيبذ؟ [صفحة ٦٠٥] قال: لا [٤٧٨].

### الكحل فى أحاديث أهل البيت

هو من السنن المؤكدة فى الشريعة المطهرة للرجل والمرأة جميعا، وقد ورد أن من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكتحل. و أن الكحل ينبت الشعر، و يجفف الدمعة، و يحد البصر، و يعين على طول السجود، و يعذب الفم و ريقه، و يزيد فى المباحة. و يتأكد الاستحباب فى الليل، فانه ينفع البدن، و منفعة الى أربعين صباحا، و هو أمان من الماء الذى ينزل فى العين، و يطيب الفم، و يضىء الوجه، و هو فى النهار زينة. و يستحب الاكتحال بالاثمد تأسيا بالنبي صلى الله عليه و آله وسلم، و قد ورد أنه يطيب النكهة، و يشد أشفار العين، و يجلو البصر و ينبت الشعر فى الجفن، و يذهب بالدمعة. و أن من نام على ائمد غير مسك أمن من الماء الأسود أبدا ما دام [ينام] عليه. و يستحب الايتار فى الاكتحال، والأفضل الاكتحال سبعا: أربعا فى اليمنى و ثلاثا فى اليسرى، سيما فى الاكتحال بالاثمد. وقد ورد أن من أصابه ضعف فى بصره فليكتحل بسبعة مراود من الاثمد عند منامه. و يستحب لمن أراد الاكتحال أن يأخذ الميل بيده اليمنى و يضربه فى المكحلة و يقول: «بسم الله» فاذا جعل الميل فى عينه قال: «اللهم نور بصرى واجعل فيه نورا أبصر به حكمتك، و أنظر به اليك يوم ألقاك، و لا تغش بصرى ظلماء يوم ألقاك». وفى خبر آخر قال: «اللهم نور بصرى واجعل فيه نورا أبصر به حقك، واهدنى الى طريق الحق، و ارشدنى الى سبيل الرشاد، اللهم نور على دنياى و آخرتى». [صفحة ٦٠٦] و قال أيضا: «اللهم انى أسألك بحق محمد و آل محمد أن تصلى على محمد و آل محمد أن تجعل النور فى بصرى، والبصيرة فى دينى، واليقين فى قلبى، والاخلاص فى عملى، والسلامة فى نفسى، والسعة فى رزقى، والشكر لك أبدا ما أبقيتنى»... الى غير ذلك من الأدعية. [صفحة ٦٠٧]



**المسك****اشاره**

المسك افراز غزال يسمى (غزال المسك) يفرزه الذكر عند نضوج قوته الجنسية، و يستمر في افرازه الى أن يبلغ شيخوخته، ويكون في كيس غشائي، يعيش هذا الغزال في أواسط آسيا كالتبت والهند و منغوليا والصين. و ذكر له الأطباء فوائد كثيرة، و يستعمل الآن مع العنبر مقويا جنسيا. و هو حار يابس في الثالثة، يعدل حره بالكافور، و ييسه بالأدهان المرطبة مثل: دهن البنفسج والورد. راجع: فردوس الحكمة: ٣٩٧، مروج الذهب: ١ / ١٨١ - ١٧٩، القانون: ١ / ٣٦٠، الأدوية القلبية: ٢٧٦، المنصوري: ٦٧٧، الطب من الكتاب والسنة: ١٦٢، الجامع لمفردات الأدوية: ٤ / ١٥٧ - ١٥٥، احياء التذكرة: ٥٨٦، قاموس التداوي بالأعشاب: ٢٨٣. عن نوح ابن شعيب، عن بعض أصحابنا، عن أبي الحسن عليه السلام قال: كان يرى و يبص [٤٧٩] المسك في مفرق رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم. [٤٨٠]. مسائل على بن جعفر: عن أخيه أبي الحسن عليه السلام، قال: سألته عن المسك والعنبر، يصلح في الدهن؟ قال: انى لأضعه في الدهن، و لا- بأس. [٤٨١]. عن على بن جعفر، عن أخيه عليه السلام قال: سألته عن المسك والعنبر و غيره من الطيب، يجعل في الطعام؟ [صفحة ٦٠٨] قال: لا بأس [٤٨٢].

**المسك في الطب القديم**

أجوده بسبب معدنه التبتى، وقيل بل الصينى، ثم الجرجيرى، ثم الهندى البحرى، و من جهة الرعى، ثم قرون ما يرعى البهمنين والسنبلى، ثم المر. و أجوده من جهة لونه و رائحته الفقاحى الأصفر. حار يابس فى الثانية، و ييسه عند بعضهم أرجح. لطيف مقو يبخر اذا وقع فى الطيخ. اذا أسعط بالمسك مع زعفران و قليل كافور نفع الصداع البارد و وحده أيضا لما فيه من التحلل والقوة، و هو مقو للدماغ المعتدل. يقوى العين و ينشف رطوباتها و يجلو البياض الرقيق. يقوى القلب و يفرح، و ينفع من الخفقان. ترياق السموم و خصوصا البيش. [صفحة ٦٠٩]

**الدهن****اشاره**

عن المسائل والكافى باسنادهما الى على بن جعفر، عن أخيه أبي الحسن عليه السلام قال: سألته عن المسك فى الدهن، أى يصلح؟ قال: انى لأضعه فى الدهن، و لا بأس [٤٨٣] - [٤٨٤].

**الدهن فى أحاديث أهل البيت**

وفيه فضل كثير و أوامر أكيدة، وقد ورد أن الدهن يذهب بالسوء و البؤس، و يلين البشرة، و يرزن الدماغ و يزيد فيه، و يسهل مجارى الماء، و يذهب القشف [٤٨٥] - و هو قدر الجلد - وراثته الهيئة، و سوء الحال، و يسفر اللون و يكشفه، و يظهر الغنى، و يذهب بالداء من الرأس والعينين. و يتأكد استحبابه فى الليل، فان دهن الليل يجرى فى العروق، و يربى البشرة، و يبيض الوجه. و يستحب للمرأة ادمان الأدهان والاكثر منه [٤٨٦] و يكره ذلك للرجل، بل [صفحة ٦١٠] يجترى به فى السنة مرة، أو فى الشهر مرة، أو فى الأسبوع مرة [٤٨٧]. و يستحب التبرع بالدهن للمؤمن، فقد ورد أن من دهن مؤمنا كتب الله له بكل شعرة نورا يوم القيامة. و سيد الأدهان دهن البنفسج. فان فضله عليها كفضل أهل البيت عليهم السلام على الناس. أو كفضل الاسلام على بقية الأديان أو كمثل الشيعة فى الناس. و

انه بارد بالصيف لين حار في الشتاء، لين للشيعة، يابس على أعداء أهل البيت عليهم السلام. و ليس لسائر الأدهان هذه الفضيلة، و لو علم الناس ما في البنفسج لقامت أوقيته بدينار. و يستحب التداوى بالبنفسج دهنًا، و سعوطًا، للجراح، والحمى، والصداع. و يستحب الأدهان بدهن الخيري، ودهن البان، و هو الفستق الهندي، لورود المدح فيهما. وورد أن دهن اللبان الذكر أمان من كل بلاء. و أن الأنبياء عليهم السلام كانوا يستعملونه. و أن من ادهن بدهن البان ثم قام بين يدي السلطان لم يضره باذن الله عزوجل. وشكا رجل الى أبي عبدالله عليه السلام شقاقا في يديه و رجله فقال: خذ قطنه واجعل فيها بانا وضعها في سرتك، فامتثل المأمور فعوفى و ذهب منه الشقاق. و يستحب الادهان بدهن الزنبق و هو الرازقي و يسمى: الكيس أيضا، والسعوط به، لما ورد من أنه ليس شيء خيرا منه للجسد. و أن فيه لمنافع كثيرة وشفاء من سبعين داء. و كان باب الحوائج عليه السلام يستعط به. و يستحب أكل دهن الزيت والادهان به، فان من فعل ذلك لم يقربه الشيطان أربعين صباحا. و يستحب السعوط بدهن السمسم، لما روى من حب النبي صلى الله عليه و آله وسلم ذلك، و كان هو صلى الله عليه و آله وسلم اذا اشتكى رأسه استعط بدهن الجلجان و هو السمسم. [صفحة ٦١١] و يستحب عند الادهان الابتداء بالرأس، ثم بالحيه، ثم بالحاجبين، ثم الشارب. و يستحب ادخاله الأنف وشمه، كل ذلك تأسيا بالنبي صلى الله عليه و آله وسلم. و يستحب دهن الحاجبين عند الصداع، و كون دهن الشارب غير دهن الحاجبين جنسا. و يستحب وضع الدهن على الراحه. أى الكف - و قول: «اللهم انى أسألك الزين والزينه والمحبه فى الدنيا، و أعوذ بك من الشين والشنان والمقت فى الدنيا والآخرة»، ثم جعله على اليافوخ [٤٨٨]، ثم على الحاجبين والحيه والصدر وغيرها. و قال الرضا عليه السلام: من أراد أن لا يشتكى سرته فيدهنها متى دهن رأسه، و من أراد أن لا تنشق شفتاه لا يخرج فيها ناسور فليدهن حاجبه من دهن رأسه. [صفحة ٦١٢]

## تسريح الشعر و تمشيطه

### اشاره

عن عمار النوفلى، عن أبيه قال: سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: المشط يذهب بالوباء. و كان لأبى عبدالله عليه السلام مشط فى المسجد، يتمشط به اذا فرغ من صلاته. [٤٨٩]. عن عبدالله بن المغيرة، عن أبى الحسن عليه السلام فى قول الله عزوجل: (خذوا زينتكم عند كل مسجد) [٤٩٠] قال: من ذلك التمشط عند كل صلاة. [٤٩١]. عن موسى بن بكر قال: رأيت أبا الحسن عليه السلام يتمشط بمشط عاج، و اشتريته له. [٤٩٢]. عن يونس، عن أخبره، عن أبى الحسن صلوات الله عليه قال: اذا سرحت رأسك وليحتك فأمر المشط على صدرك فانه يذهب بالهم والوباء. [٤٩٣]. وفيه بالاسناد المتقدم، عنه عليه السلام، عن أبيه قال: كثرة التمشط تقلل البلغم. [٤٩٤]. [صفحة ٦١٣] عن الحسين بن الحسن بن عاصم، عن أبيه، قال: دخلت على أبى ابراهيم عليه السلام و فى يده مشط عاج يتمشط به فقلت له: جعلت فداك ان عندنا بالعراق من يزعم أنه لا- يحل التمشط بالعاج. قال: ولم؟! فقد كان لأبى عليه السلام منها مشط؛ أو مشطان. ثم قال: تمشطوا بالعاج، فان العاج يذهب بالوباء. [٤٩٥]. مكارم الأخلاق عن الكاظم عليه السلام قال: تمشطوا بالعاج، فانه يذهب بالوباء. [٤٩٦]. وفيه: عن أبى الحسن موسى عليه السلام قال: لا تمتشط من قيام، فانه يورث الضعف فى القلب، و امتشط و أنت جالس، فانه يقوى القلب، ويمخج [٤٩٧] الجلدة [٤٩٨].

## التمشيط فى أحاديث أهل البيت

و هو من السنن السنينة، وقد ورد أنه يذهب بالوباء. و هى الحمى - كما فى خبر، والضعف كما فى آخر. و ينفى الفقر، و يجلب الرزق، و يحسن الشعر، و ينجز الحاجة، و يزيد فى القلب والجماع، و يقطع البلغم، و يذهب بالداء والهم. و أن من أمر المشط على رأسه ولحيته و صدره سبع مرات لم يقاربه داء أبدا. و أن تسريح الرأس بالمشط يقطع البلغم والرطوبة، و تسريح الذواتين يذهب ببلابل

الصدور، و تسريح الحاجبين أمان من الجذام، و تسريح العارضين يشد الأضراس، و تسريح اللحية يذهب بالوباء، و امرار المشط على الصدر يذهب بالهم. [ صفحہ ٦١٤ ] و يتأكد استحباب التمشط بعد الصلاة فرضها و نفلها، و فسرت الزينة، المأمور في الآية بأخذها عند كل مسجد. بالتمشط عند كل صلاة فريضة و نافلة. [٤٩٩]. و يستحب التمشط من جلوس، فانه يقوى القلب و يمشخ الجلد بل يكره من قيام لأنه يورث الفقر، والضعف في القلب، و لأن من امتشط قائما ركبه الدين. و يستحب التمشط بمشط عاج تأسيا بغير واحد من الأئمة عليهم السلام. و قد ورد أن التمشط بالعاج يذهب بالوباء و ينبت الشعر في الرأس، و يطرح الدود من الدماغ، و يطفى المرار، و ينقى اللثة والعمور. و يستحب تسريح اللحية من تحتها الى فوق أربعين مرة، و قراءة: (انا أنزلنه)، و من فوقها الى تحت سبع مرات، و قراءة (والعاديات)، و قول: «اللهم سرح عنى الهموم والغوم و وحشة الصدور» تأسيا بالنبي صلى الله عليه و آله وسلم. و قد ورد أن ذلك يزيد في الذهن و يقطع البلغم. و أن من سرح لحيته سبعين مرة وعددها مرة مرة لم يقربه الشيطان أربعين يوما. و أن من أراد الامتشاط فليأخذ المشط بيده اليمنى و هو جالس وليضعه على أم رأسه ثم يسرح مقدم رأسه و يقول: «اللهم حسن شعري و بشرى و طبيهما، و اصرف عنى السوء والوباء». ثم يسرح مؤخر رأسه و يقول: «اللهم لا تردنى على عقبى، و اصرف عنى كيد الشيطان، و لا تمكنه من قيادى فيردنى على عقبى»، ثم يسرح حاجبيه و يقول: «اللهم زينى بزينة الهدى» ثم يسرح اللحية من فوق ثم يمر المشط على صدره و يقول في الحالين معا: «اللهم سرح عنى الهموم والغوم، و وحشة الصدر، و وسوسة الشيطان». ثم يشتغل بتسريح لحيته و يتدى به من أسفل، و يقرأ: (انا انزلناه فى ليلة القدر). [ صفحہ ٦١٥ ] وورد استحباب أن يقول عند تسريح اللحية: «اللهم صل على محمد و آل محمد و ألسنى [اكسنى خ ل] جمالا فى خلقك، و زينة فى عبادك، و حسن شعري و بشرى، و لا تبتلنى بالنفاق، و ارزقنى المهابة بين بريتك، و الرحمة من عبادك يا أرحم الراحمين». والمعروف على الألسن كراهة التمشط بالليل الا للمديون بين العشاءين لوفاء الدين، و لم أقف الى الآن على مستند له. [ صفحہ ٦١٦ ]

## النورة

### اشاره

عن سالم مولى على بن يقطين، عن على بن يقطين قال: أردت أن أكتب اليه أسأله يتنور الرجل و هو جنب؟ قال: فكتب الى ابتداء: النورة تزيد الرجل نظافة، لكن لا يجامع الرجل مختضبا، و لا تجامع المرأة مختضبة [٥٠٠]. روى الريان بن الصلت، عن أخبره، عن أبي الحسن عليه السلام قال: من تنور يوم الجمعة فأصابه البرص فلا- يلومن الا نفسه [٥٠١]. عن أبي الحسن عليه السلام أنه سئل عن الرجل يطلى بالنورة، فيجعل الدقيق يلقه به، و يتمسح به بعد النورة، ليقطع ريحها. قال: لا بأس به [٥٠٢]. وفيه: من كتاب اللباس. عن أبي الحسن عليه السلام فى الرجل يطلى بالنورة فيتدلك بالزيت [٥٠٣] والدقيق، قال: لا بأس [٥٠٤]. [ صفحہ ٦١٧ ] عن هشام بن الحكم، عن أبي الحسن صلوات الله عليه، فى الرجل يطلى و يتدلك بالزيت والدقيق قال: لا- بأس به. [٥٠٥]. عن عبدالرحمان بن الحجاج: قال: و فى حديث آخر لعبد الرحمان قال: رأيت أبا الحسن عليه السلام و قد تدلك بدقيق ملتوت بالزيت، فقلت له: ان الناس يكرهون ذلك. قال: لا بأس به [٥٠٦].

## النورة فى أحاديث أهل البيت

ان السنة فى ذلك طلى النورة فى كل اسبوع، فان لم يكن ففى كل خمسة عشر يوما، و ان من أتت عليه عشرون يوما فليستدن على الله عزوجل وليتنور. و ان من تركه أكثر من شهر فلا- صلاة له. و ان من أتت عليه أربعون يوما و لم يتنور فليس بمؤمن، و لا مسلم، و لا كرامة. و ان من كان يؤمن بالله و اليوم الآخر فلا يترك عاتته فوق أربعين يوما. و انه لا يحل لامرأة تؤمن بالله و اليوم الآخر ان تدع منها

فوق عشرين يوماً. و يستحب اكثر طلى النورة فى الصيف. فان طلية فى الصيف خير من عشر فى الشتاء. و ظاهر جملة من الأخبار استحباب الطلى ولو بعد يومين. وورد أن طول شعر الجسد يقطع ماء الصلب، و يخى المفاصل، و يورث الضعف والكسل و ان ازالة شعر الجسد بالنورة من أخلاق الأنبياء. و أنه تزيد ماء الصلب، و تقوى البدن، و تزيد فى شحم الكليتين، و تسمن البدن. و يستحب لمن أراد التنوير أن يأخذ جزء من النورة باصبعه و يجعله على طرف أنفه و يقول: «اللهم ارحم سليمان بن داود كما أمرنا بالنورة» أو يقول: «صلى الله على سليمان بن داود كما أمرنا بالنورة» فانه لا تحرقه النورة ان شاء الله تعالى. [ صفحة ٦١٨ ] و أن يقول بعد الاطلاع: «اللهم طيب ما طهر منى، و طهر ما طالب منى، و أبدلنى شعرا طاهرا لا يعصيك، اللهم انى تطهرت ابتغاء سنه المرسلين، و ابتغاء رضوانك و مغفرتك فحرم شعرى و بشرى على النار، و طهر خلقى، و طيب خلقى، و ذلك عملى، و اجعلنى ممن يلقاك يوم القيامة على الحنيفية السمحة السهلة مله ابراهيم خليلك عليه السلام و دين محمد صلى الله عليه و آله وسلم حببيك و رسولك، عاملا بشرايعك، تابعا لسنة نبيك، آخذا به، متأدبا بحسن تأديبك، و تأديب رسولك، و تأديب أوليائك الذين غذوتهم بأدبك، و زرعت الحكمة فى صدورهم، و جعلتهم معادن لعلمك، صلواتك عليهم» فان من قال ذلك طهره الله من الأدناس فى الدنيا و من الذنوب، و بدله شعرا لا يعصى، و خلق الله بكل شعرة من جسده ملكا يسبح له الى أن تقوم الساعة، و أن تسيحه من تسيحهم تعدل بألف تسيحه من تسيح أهل الأرض. و فى الرسالة الذهبية للرضا عليه السلام: انه اذا أردت استعمال النورة ولا يصيبك قروح، و لا شقاق، و لا سواد، فاغتسل بالماء البارد قبل أن تتنور. و من أراد دخول الحمام للنورة فليجنب الجماع قبل ذلك باثنتى عشرة ساعة، و هو تمام يوم، و ليطرح فى النورة شيئا من الصبر والأقاييا والح، و يجمع ذلك و يأخذ منه اليسير اذا كان مجتمعا أو متفرقا، و لا يلقى فى النورة شيئا من ذلك حتى تمانث النورة بالماء الحار الذى طبخ فيه بابونج و مرزنجوش، أو ورد بنفسج يابس، و جميع ذلك أجزاء يسيرة مجموعة أو متفرقة بقدر ما يشرب الماء رائحته، وليكن الزرنوخ مثل سدس النورة، و يدلك الجسد بعد الخروج بشيء بقلع رائحتها كورق الخوخ، والعصفر، والحناء، والورد، و السنبل منفردة أو مجتمعة. و من أراد أن يأمن احراق النورة فليقلل من تقليبيها، و ليبادر اذا عمل فى غسلها و أن يمسح البدن بشيء من دهن الورد، فان أحرقت البدن. والعياذ بالله - يؤخذ عدس مقشر يسحق ناعما و يداف فى ماء ورد و خل يطفى به الموضع الذى أثرت فيه النورة، فانه يبرأ باذن الله تعالى. والذى يمنع من آثار النورة فى الجسد هو أن يدلك الموضع بخل العنب المعنصل الثقيف و دهن الورد دلكا جيدا. انتهى ما فى الرسالة الذهبية. ويكره جلوس المتنور حال كونه عليه، لأنه يخاف منه عليه الفتق، و لذا مر أنه اذا أراد البول يبول قائما. [ صفحة ٦١٩ ] ويكره النورة يوم الأربعاء فانه يوم نحس مستمر، والتنوير فيه يورث البرص، و يجوز فى سائر الأيام. و اختلفت الأخبار فى التنوير يوم الجمعة، ففى جملة منها المنع منه لأنه يورث البرص، و فى جملة أخرى انكار كراهته معللا بأنه: أى ظهور أظهر من النورة يوم الجمعة؟! و عن الصادق عليه السلام أن رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم كان يطفى العانة و ما تحت الالين فى كل جمعة. و حمل بعض الأصحاب أحاديث الكراهة على التقية، أو على أنها منسوخة بفعله صلى الله عليه و آله وسلم، و بأخبار عدم الكراهة. و يجوز ذلك الجسد بعد النورة بكل من النخالة والدقيق المجرد والملتوت بالزيت، و ليس ذلك فى الاسراف، لما ورد فى ذلك من أنه ليس فيما أصلح البدن اسراف، انما الاسراف فيما أتلف المال و أضر بالبدن. و يستحب خضاب جميع البدن من القرن الى القدم بالحناء بعد النورة، فان من فعل ذلك نفى عنه الفقر، و أمن من الجنون، و الجذام، والبرص، والأكلة الى أن يتنور مرة أخرى. و يجوز تولية الغير طلى ما عدا العورة من الجسد النورة. و لا يكره الانزار فوق النورة. و يمكن القول باستحباب ازالة شعر الصدر واليدين والرجلين و نحوهما أيضا، لما عن أمير المؤمنين عليه السلام من أن كثرة الشعر فى الجسد تقطع الشهوة. و ما عن الصادق عليه السلام أنه ما كثر شعر رجل قط الا قلت شهوته. [ صفحة ٦٢٠ ]

**النوم و تديبره**

**اشاره**

جامع الأخبار: روى عن أبي الحسن عليه السلام يقول: ان المرء اذا نام فان روح الحيوان باقية في البدن، والذي يخرج منه روح العقل. فقال عبد الغفار الأسلمي: يقول الله عزوجل: (الله يتوفى الأنفس حين موتها - الى قوله - الى أجل مسمى) [٥٠٧] أفليس ترى الأرواح كلها تصير اليه عند منامها، فيسمك ما يشاء، ويرسل ما يشاء؟ فقال له أبو الحسن عليه السلام: انما يصير اليه أرواح العقول، فأما أرواح الحياة فانها في الأبدان لا- تخرج الا بالموت، ولكنه اذا قضى على نفس الموت قبض الروح الذى فيه العقل، ولو كانت روح الحياة خارجة لكان بدنا ملقى لا يتحرك. ولقد ضرب الله لهذا مثلاً في كتابه، فى أصحاب الكهف، حيث قال: (و نقلهم ذات اليمين و ذات الشمال) [٥٠٨] أفلا ترى أن أرواحهم فيهم بالحركات [٥٠٩]. عن على بن أبي حمزة، عن أبي الحسن عليه السلام، قال: لا تعود عينيك كثرة النوم، فانها أقل شىء فى الجسد شكراً. [٥١٠]. [صفحة ٦٢١]

### فى آداب النوم والانتباه منه فى أحاديث أهل البيت

وفيه مقامات: الأول: انه يستحب النوم بالليل فانه قرار البدن، بل يكره السهر الا للنفقة و طلب العلوم الدينية، أو التهجد بقراءة القرآن والصلاة والدعاء، أو ليلة العرس، أو السفر [٥١١]. و يكره كثرة النوم و استيفاء الليل به، فانها تدع الرجل فقيراً يوم القيامة، ممقوتا من الله عزوجل. [٥١٢]. وورد أن كثرة النوم مذهبة للدين والدنيا، و أن الله يبغض كثرة النوم و كثرة الفراغ فينبغى الانتباه بعد نصف الليل والاشتغال مقداراً من الزمان بالعبادة، و يكره النوم بين صلاة الليل و الفجر، فان صاحبه لا يحمد على ما قدم من صلاته، و لا بأس بالضجعة من غير نوم و أشد كراهة من النوم فى ذلك الوقت النوم من طلوع الفجر الى طلوع الشمس. و قد ورد أنه يورث الفقر، و أن الله تعالى يقسم فى ذلك الوقت أرزاق العباد يجريها على يد الأئمة عليهم السلام [٥١٣]، فمن نام فى ذلك الوقت حرم من الرزق و لم ينزل نصيبه، وكان اذا انتبه فلا- يرى نصيبه احتاج الى السؤال والطلب، و أن الأرض لتعج الى الله تعالى من النوم عليها قبل طلوع الشمس، و أن نومة الغداة مشومة، تطرد الرزق، و تصفر اللون، و تقبحه وتغيره، و هو نوم كل مشوم، و أن النوم بعد الغداة خرق. أى حمق وضعف عقل و جهل - و أن ابليس [صفحة ٦٢٢] انما يبث جنود الليل من حين تغيب الشمس الى مغيب الشفق، و يبث جنود النهار من حين يطلع الفجر الى طلوع الشمس. و ذكر أن النبى صلى الله عليه و آله وسلم كان يقول: أكثروا ذكر الله عزوجل فى هاتين الساعتين، فانهما ساعتا غفلة، و تعودوا بالله عزوجل من شر ابليس و جنوده، و عودوا صغاركم فى هاتين الساعتين، فانهما ساعتا غفلة. و ما ورد من أخبار الرضا عليه السلام بأنه ينام بعد صلاة الفجر محمول على الجواز، أو جهة أخرى، و مثل هذا الوقت فى كراهة النوم فيه ما بعد صلاة المغرب قبل صلاة العشاء، لأنه يحرم الرزق، و قد ورد عن رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم أنه قال: دخلت الجنة فوجدت قصرًا من ياقوت أحمر يرى باطنه من ظاهره لضياءه ونوره، وفيه قبتان من در و زبرجد، فقلت: يا جبرئيل! لمن هذا القصر؟ فقال: لمن أطاب الكلام، و أدام الصيام، و أظعم الطعام، و تهجد بالليل والناس نيام، ثم فسر صلى الله عليه و آله وسلم اطابة الكلام بقول: سبحان الله والحمد لله و الله أكبر. و ادامة الصيام بصوم جميع شهر رمضان. و اطعام بطلب ما يكف به وجوه عياله عن الناس. والتهجد بالليل والناس نيام بعدم النوم حتى يصلى العشاء الآخر، قال صلى الله عليه و آله وسلم: و يريد بالناس هنا اليهود والنصارى وغيرهم من المشركين لأنهم ينامون بينهما. و يكره النوم بعد العصر، فقد ورد أنه حماقة، و أنه يورث السقم. و يستحب نوم القيلولة، وهو النوم نصف النهار، أو بين الضحى و نصف النهار، و قد ورد أن القيلولة نعمة، و أنها نعم العون على يقظة الليل و عبادته، وورد الأمر بالقيلولة معللاً بأن الشيطان لا يقبل. و قد أمر رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم من عرضه النسيان بالعود الى ما كان متعوداً به من القيلولة، فعاد اليه فعادت حافظته. و يكره النوم على سطح غير محجر [٥١٤] و هكذا النوم فى بيت ليس عليه باب و لا ستر. [صفحة ٦٢٣] و يستحب عند النوم. سيما فى الليل - غلق الأبواب، و ايكاء السقاء، و تغطية الاناء، فان الشيطان لا يكشف غطاء، و لا يحل وكاء. وورد أن الآنية اذا لم تغط يبزق فيها الشيطان و يأخذ منها، وورد الأمر بحبس المواشى والأهل فى الدار حين تجب الشمس الى أن تذهب فحة [٥١٥] العشاء. و يكره النوم وحده، لما مر من أن أجراً ما يكون الشيطان على الانسان اذا كان وحده، و أن من نام وحده

يتخوف عليه الجنون، وقد لعن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم النائم في البيت وحده، وورد كراهة أن يبيت على سطح وحده، و من اضطر الى النوم وحده فليكثر ذكر الله سبحانه عند المنام ما استطاع، ويستصحب القرآن المجيد، و ليقول: «اللهم آنس وحشتي و وحدتي» و ليقول أيضا: «يا أرض ربي وربك الله، أعوذ بالله من شرك و شر ما فيك، و من شر ما خلق فيك، و من شر ما يحاذر عليك، أعوذ بالله من شر كل أسد و أسود و حية و عقرب من ساكن البلد و من شر والد و ما ولد، أغير دين الله بغيره و له أسلم من في السموات والأرض طوعا و كرها و اليه ترجعون، الحمد لله بنعمته و حسن بلائه علينا، اللهم صاحبنا في السفر و أفضل علينا فانه لا حول و لا قوة الا بالله» ثم يقرأ سورة التكاثر، فانه ان فعل ذلك لم يؤذ شئ من السباع و الهوام و الحيات و العقاب، و لو بات على الحية باذن الله عزوجل. و يكره ابقاء النار في البيت عند النوم، و كذا يكره ابقاء السراج في البيت عند النوم، للأمر باطفائه حينئذ معللا. بأن الفويسقة. يعنى الفارة - تجرها و تحرق البيت و ما فيه، و مقتضى هذه العلة عدم كراهة ابقاء السراج الذى لا يمكن جر الفارة له و احراق البيت، كالشمعة في الفانوس المسدود بابه. نعم لا يبعد جريان الكراهة في سرج النفط التى قد تحترق بنفسها. و يكره النوم و فى اليد غمر الطعام، فانه ان فعل ذلك فأصابه لم الشيطان فلا يلوم الا نفسه. و يكره النوم على الطريق، لنهى أمير المؤمنين عليه السلام عنه. [ صفحة ٦٢٤ ] والمشهور بين الفقهاء رضوان الله عليهم كراهة النوم فى المساجد. و هو ظاهر بعض الأخبار الا- أن جملة من الأخبار تأبى عن ذلك، و لا شك أن الاجتناب أولى. [ ٥١٦ ]. و ليكن النوم نوم المتعبدين الأكياس الذين ينامون استرواحا، وهم الذين ينامون بعد الفراغ من أداء الفرائض و السنن و الواجبات من الحقوق، فانه نوم محمود، و ليس فى هذا الزمان و أمثاله أسلم من هذا النوم، و احذر من أن يكون نومك نوم الغافلين الخاسرين، و هو النوم عن فريضة أو سنة أو نافله أتاها سببها. و أحسن أصناف النوم للمؤمن النوم على اليمين مستقبل القبلة على حالة الميت فى اللحد فان النوم على أربعة أصناف: نوم الأنبياء: و هو النوم على القفاء مستلقيا مستقبلا بباطن كفى الرجلين القبلة. و نوم المؤمنين: و هو على ما وصفناه. و نوم المنافقين: و هو النوم على الشمال، و فى بعض الأخبار أنه نوم الملوك و أبنائها ليستمرئوا ما يأكلون. [ صفحة ٦٢٥ ] و نوم ابليس و جنوده و كل مجنون و ذى عاهلة: و هو النوم على الوجه منبطحا، و ظاهر بعض الأخبار أن من كان أكله ثقيل فالراجح له أن يتمدد أولا على جانبه الأيمن مدة، ثم ينقلب على الأيسر و ينام عليه. و يكره النوم للجنب الا بعد الغسل، للنهى عنه، و لأنه لا يعلم ما يطره فى رقدته، فان لم يجد الماء أو ضره فليتميم، و تخف الكراهة بالوضوء. و يستحب للمحدث بالحدث الأصغر أن يتوضأ اذا أراد أن ينام، لأن من نام على طهارة فكأنما أحيا الليل [كله]، و من تطهر و أوى الى فراشه و فراشه كمسجده، و لم يزل فى صلاة ما ذكر الله، فان أوى الى فراشه، ثم ذكر أنه ليس على وضوء أجزاءه أن يتميم من دثاره كائنا ما كان، و لا يلزمه أن يقوم و يتوضأ. و قد ورد عن أمير المؤمنين عليه السلام النهى عن النوم الا على طهور، قال عليه السلام: فان لم يجد الماء فليتميم بالصعيد، فان روح المؤمن تروح الى الله عزوجل فيلقاها و يبارك عليها، فان كان أجلها قد حضر جعلها فى مكنون رحمته، و ان لم يكن أجلها قد حضر، بعث بها مع أمثاله من الملائكة فيردها فى جسده. و يستحب لمن أراد أن يأوى الى فراشه أن يمسحه بطرف ازاره دفعا لاحتمال أن يكون موديا عليه، فانه لا يدري ما حدث بالفراش قبله. و ينبغى لمن أراد النوم أن يحاسب نفسه و يستغفر مما صدر منه، و يصلح ما فات منه و يفرض نفسه كأنه يريد أن يموت، و يتشهد الشهادات، فان النوم أخو الموت، و قد لا- يقوم من رقدته، و كذا ينبغى له أن يلتفت الى أنه عبد مملوك حقير يريد أن ينام و يمد رجله و ينسبط فى الحركات و السكنات بين يدي مالك عظيم كبير فيتأدب قولاً و فعلاً، فكلما يتأدب و يتذلل كان مولاه أهلاً له و كان العبد أصغر و أحقر محلاً، و أن ينوى بنومته أن يتقوى بها فى اليقظة على طاعة الله و على ما يراد فى تلك الحال من العبودية و الذل. و يستحب أن يستاك قبل النوم تأسيساً بالنبي صلى الله عليه وآله وسلم، و أن يضع يده اليمنى تحت خده الأيمن عند النوم، للأمر به معللاً بأنه لا يدري أينته من رقدته أم لا. [ صفحة ٦٢٦ ]

## اشاره

اعلم أنه لا- خلاف في نجاسة بول ما لا يؤكل لحمه مما له نفس سائلة، سواء كان نجس العين أم لا فيحرم بوله للنجاسة. أما الحيوان المحلل، فمنهم من أحل بوله كالسيد المرتضى و ابن ادریس، و منهم من قال بالتحريم. عدا بول الابل - كالعلامة و المحقق. و انما استثنوا بول الابل لما ثبت عندهم أن النبي صلى الله عليه و آله و سلم أمر قوما اعتلوا بالمدينة أن يشربوا أبوال الابل. (من البحار بتصرف). قال ابن سينا في القانون: ١ / ٢٧٩: أنفع الأبوال بول الجمل الأعرابي، و هو شديد النفع من الخشم. و هو من لا يكاد يشم شيئا لسده في خياشيمه - و يفتح سد المصفاء بقوة شديدة جدا، و ينفع في الاستسقاء و صلابه الطحال لا سيما مع لبن اللقاح، روى: لو شربتم من ألبانها و أبوالها لصحتكم، فشربوا و صحوا. و قد أسهب ابن البيطار في الحديث عنه، فراجع الجامع: ١ / ١٢٧. عن بكر بن صالح، عن الجعفری قال: سمعت أبا الحسن موسى عليه السلام يقول: أبوال الابل خير من ألبانها، و يجعل الله عزوجل الشفاء في ألبانها. [٥١٧].

## في أحاديث أهل البيت

١ - عن أبي عبدالله عليه السلام قال: سئل عن بول البقر يشربه الرجل؟ قال: «ان كان محتاجا اليه يتداوى به يشربه، كذلك أبوال الابل والغنم» ٢ - «ان النبي صلى الله عليه و آله و سلم قال: لا بأس ببول ما أكل لحمه». [صفحة ٦٢٧] ٣ - عن موسى بن عبدالله بن الحسن، قال: سمعت أشياخنا يقولون: ألبان اللقاح شفاء من كل داء وعاهة، و لصاحب الربو أبوالها. ٤ - عن سماعة، قال: سألت أبا عبدالله عليه السلام عن شرب الرجل أبوال الابل والبقر والغنم، تنعت له من الوجع، هل يجوز له أن يشرب؟ قال: «نعم! لا بأس به». ٥ - عن المفضل بن عمر، عن أبي عبدالله عليه السلام أنه شكا اليه الربو الشديد. فقال: «اشرب له أبوال اللقاح»، فشربت ذلك، فمسح الله دائي. [صفحة ٦٢٨]

## الترياق

قال الفيروز آبادي: الترياق - بالكسر -: دواء مركب اخترعه «ماغنيس» و تممه «اندروماخس» القديم بزيادة لحوم الأفاعى فيه، و به كمل الغرض، و هو مسميه بهذا لأنه نافع من لدغ الهوام السبعية، و هى باليونانية «ترباء» نافع من الأدوية المشروبة السمية، و هى باليونانية «قاآ» ممدودة، ثم خفف و عرب. و هو طفل الى ستة أشهر، ثم مترعر الى عشر سنين فى البلاد الحارة و عشرين فى غيرها، ثم يقف عشرا فيها، و عشرين فى غيرها ثم يموت و يصير كبعض المعاجين. القاموس المحيط: ٣ / ٢٢٣. و هو نافع للجذام، والبرص، و اختلاط العقل، و الفالج و الاسترخاء، و التشنج، و الاختلاج، و الصرع. و راجع الأدوية القلبية: ٢٨٦ - ٢٨٢ و القانون: ٣ / ٣١٧ - ٣١٠. عن عبدالرحمان بن الحجاج، قال: سألت رجلا أبا الحسن عليه السلام عن الترياق، قال: ليس به بأس. قال: يا بن رسول الله، انه يجعل فيه لحوم الأفاعى. قال: لا تقدره علينا [٥١٨] - [٥١٩]. [صفحة ٦٢٩]

## المية

## اشاره

ويسمى شراب السفرجل. قال ابن سينا فى القانون: ٣ / ٣٦٧: يقوى المعدة، و يعقل الطبيعة، و ينفع وجع الكبد، و القىء، و الغثيان، و أوجاع الأمعاء و الكليتين، و عسر البول. و انظر أيضا المنصورى فى الطب: ٤٢١. ١ - الكافى: محمد بن يحيى، عن محمد بن أحمد، عن ابراهيم بن مهزيار، عن خيلان بن هشام، قال: كتبت الى أبى الحسن عليه السلام جعلت فداك، عندنا شراب يسمى (المية) نعمل

الى السفرجل فنقشره و نلقيه فى الماء، ثم نعد الى العصير فنطبخه على الثلث، ثم ندق ذلك السفرجل و نأخذ ماءه، ثم نعد الى ماء هذا المثلث و هذا السفرجل فنلقى فيه المسك والأفاوى والزعفران والعسل، فنطبخه حتى يذهب ثلثاه ويبقى ثلثه، أيحل شربه؟ فكتب: لا بأس به، ما لم يتغير [٥٢٠]. [صفحة ٤٣٠]

## اداب المائدة

### اشاره

روى عن الفضل بن يونس، قال: انى فى منزلى يوما فدخل على الخادم فقال: ان فى الباب رجلا يكنى بأبى الحسن، يسمى موسى بن جعفر. فقلت: يا غلام، ان كان الذى أتوهم فأنت حر لوجه الله. قال: فبادرت اليه، فاذا أنا به عليه السلام، فقلت: انزل يا سيدى، فنزل و دخل المجلس، فذهبت لأرفعه فى صدر البيت، فقال لى: يا فضل، صاحب المنزل أحق بصدر البيت، الا أن يكون فى القوم رجل من بنى هاشم. فقلت: فأذن جعلت فداك. ثم قلت: جعلنى الله فداك، انه قد حضر طعام لأصحابنا، فان رأيت... فقال: يا فضل، ان الناس يقولون: ان هذا طعام الفجاءة، و هم يكرهونه، أما انى لا أرى به بأسا. فأمرت الغلام فأتى بالطست، فدنا منه، فقال: «الحمد لله الذى جعل لكل شىء حدا». فقلت: جعلت فداك، فما حد هذا؟ فقال: أن يبدأ رب البيت لكى ينشط الأضياف، فاذا وضع الطست سمى، و اذا رفع حمدالله. ثم أتى بالمائدة، فقلت: ما حد هذا؟ قال: أن تسمى اذا وضع، و تحمد الله اذا رفع. ثم أتى بالخلال، فقلت: فما حد هذا؟ [صفحة ٤٣١] قال: أن تكسر رأسه لأن لا يدمى اللثة. فأتى بالاناء، فقلت: فما حده؟ قال: أن لا تشرب من موضع العروة، و لا من موضع كسر - ان كان به - فانه مجلس الشيطان، فاذا شربت سميت: و اذا فرغت حمدت الله. وليكن صاحب البيت. يا فضل اذا فرغ من الطعام ووضأ القوم - آخر من يتوضأ. ثم قال: ان أمير المؤمنين أمرك لبنى فلان بعشرة آلاف درهم، فأحب أن تنفذ اليهم. فقلت: جعلت فداك، ان خرج عنى لم يعد الى درهم أبدا. فقال: أنفذ اليهم، فلا يصل اليهم أو يعود اليك أن شاء الله. قال: فلا والله ان وصل اليهم حتى عاد الى العشرة آلاف [٥٢١] - [٥٢٢].

## آداب الاكل والشرب و متعلقتهما فى أحاديث أهل البيت

### اشاره

و فيه مقامات: الأول: يجب الأكل والشرب عند الضرورة اليهما، و ينبغى الاقتصار فى الأكل - سيما لصاحب الأوجاع والتخم والمزاج الضعيف - على لقمة الصباح والغداء والعشاء، و عدم الأكل بينها، وقد ورد أن لقمة الصباح مسمار البدن، [صفحة ٤٣٢] وورد استحباب أكل شىء ولو خبزاً و ملحاً قبل الخروج من المنزل، فانه أعز للمؤمن و أفضى لحاجته. وورد أن فى الأكل بين الأكلات المزبورة فساد البدن. و يستحب العشاء ولو بلقمة من خبز، ولو بشرية من ماء، فانه قوة للجسم. و صالح للجماع، و يتأكد الاستحباب فى حق الكهل - و هو من تجاوز الثلاثين - و الشيخ [٥٢٣] - و هو من تجاوز الأربعين - و ينبغى للرجل اذا أسن أن لا يبيت الا وجوفه ممتلى من الطعام. يعنى امتلاء غير مكروه... ويكره ترك العشاء سيما ليلتى السبت و الأحد متواليتين، فان من تركه فيهما ذهبت منه قوة لا- ترجع اليه أربعين يوماً. وورد أن فى ترك العشاء خراب البدن، و انه ينقص قوة لا- تعود اليه، و ان طعام الليل أنفع من طعام النهار، و ان فى الجسد عرقا يقال له: عرق العشاء، فاذا ترك الرجل العشاء لم يزل يدعو عليه ذلك العرق حتى يصبح، يقول: أجاعك الله كما أجعتنى، و أظماك الله كما ظمأتنى. و يستحب البكور فى الغداء، فانه يطيل العمر، و كون العشاء بعد صلاة العشاء، فانه عشاء النبيين و الأئمة صلوات الله عليهم أجمعين. و يكره الأكل فى حال الجنابة، لأنه يورث الفقر، و يخاف عليه من البرص. و تخف



الكرهه أو ترتفع يغسل اليدين و المضمضة، و أفضل من ذلك الوضوء. و يستحب غسل اليدين جميعا قبل أكل الطعام و بعده و ان لم يأكل الا باحداهما، و قد ورد أنهما يذيان الفقر، و يزيدان في الرزق، و ان أوله ينفي الفقر، و آخره ينفي الهم. ان من غسل يده قبل الطعام و بعده عاش في سعة، و عوفى من بلوى جسده. و انه زيادة في العمر، و اماطة للغمر [٥٢٤] [خ. ل: عن الثياب]، و يجلو البصر. و لا فرق بين كون الطعام مايعا كالمرق أو غير مايع كالخبز و نحوه، و لا بين كونه مباشر بيده أو بآله كالمعلقة. و ينبغي عدم مسح اليد من الغسل قبل الطعام [صفحة ٦٣٣] بالمنديل، والأكل قبل أن تيبس، فانه لا تزال البركة في الطعام ما دامت الندوة في اليد. و يستحب أن يبدأ صاحب الطعام في الضيافة قبل الضيف بغسل اليد قبل الطعام، ثم من على يمينه، ثم يدور عليهم الى الأخير. و في الغسل الأخير يبدأ بمن على يسار صاحب المنزل أو يسار باب المجلس، و يكون صاحب الطعام آخر من يغسل. و يستفاد من بعض المراسيل أن مراعاة الترتيب المذكور انما هو حيث لا يكون في المجلس امام أو فقيه عدل، والا بدأ بهما، والله العالم. و كذا يستحب أن يبدأ صاحب الطعام بالأكل قبل الجميع، و يكون هو آخر من يمتنع من الأكل. و كذا الحال في رئيس المجلس الذي يحتشمه أهل المجلس. و يستحب أن تجمع غسله الأيدي في انا واحد عند تعدد الغاسلين، لأنه أدعى للمحبة، و يحسن الأخلاق. و يستحب أن يدعو اذا وضعت المائدة بين يديه بالمأثور، مثل قول: «اللهم هذا من منك و من فضلك و عطائك، فبارك لنا فيه، و سوغناه، و ارزقنا خلفا اذا أكلناه فرب محتاج اليه، رزقت فأحسننت، اللهم اجعلنا من الشاكرين» و قول: «سبحانك اللهم ما أحسن ما تبتلينا، سبحانك اللهم ما أكثر ما تعطينا، سبحانك اللهم ما أكثر ما تعافينا، اللهم أوسع علينا و على فقراء المؤمنين و المؤمنات و المسلمين و المسلمات». و يستحب أن يجلس عند ارادة الأكل جلسة العبد، و يأكل أكل العبيد من حيث التواضع. وورد أن النبي صلى الله عليه و آله وسلم كان يجلس عند الأكل على نحو جلوس التشهد، و كان يضع ركبته اليمنى على اليسرى، و ظاهر رجله اليمنى على باطن رجله اليسرى. و يكره الأكل على السرير، و التربع أيضا. بوضع احدي الرجلين على فخذ الأخرى - و منبسطا على البطن، و متكئا على الظهر، أو أحد الشقين كما يصنعه الملوكة و المتكبرون، و لا بأس بالاعتماد على اليسرى، بل لا يبعد استحبابه. و يكره الأكل في السوق، و أما ماشيا فقد ورد النهى عنه، وورد صدوره [صفحة ٦٣٤] منهم عليهم السلام، وحيث أن الفعل مجمل، فلعل ما صدر منهم عليهم السلام كان في مقام الضرورة [٥٢٥]، فالأولى تركه عند عدم الضرورة. و يستحب عند الشروع في الأكل التسمية، فان من سمي بعد عنه الشيطان، ولم يسأل عن نعيم ذلك، و من لم يسم أكل الشيطان معه. وورد أنه اذا وضعت المائدة حفها أربعة آلاف ملك، فاذا قال العبد: بسم الله، قالت الملائكة: بارك الله عليكم في طعامكم، ثم يقولون للشيطان: أخرج يا فاسق لا سلطان لك عليهم، فاذا فرغوا فقالوا: الحمد لله، قالت الملائكة: قوم أنعم الله عليهم فأدوا شكر ربهم، و اذا لم يسموا قالت الملائكة للشيطان: ادن يا فاسق فكل معهم، فاذا رفعت المائدة ولم يذكروا اسم الله عليها، قالت الملائكة: قوم أنعم الله عليهم فنسوا ربهم. و يستحب أن يسمى عند أكل كل لون على انفراده، و على كل لقمة. و قد ضمن أمير المؤمنين عليه السلام لمن سمي عند أكل الطعام أن لا يضره، فقيل له: قد سميت و ضرني، فقال: لعلك أكلت ألوانا فسميت على بعضها دون بعض. و يستحب اعادة التسمية عند قطعها بالكلام، ولو قال: بسم الله على أوله و آخره: قيل: أجزاء. ولو نسي التسمية في الابتداء أستحب له ذلك حيثما ذكر، بقول: بسم الله على أوله و آخره فانه اذا سمي عند التذكر تقياً الشيطان ما أكل، و أستقل الانسان بالطعام. و يستحب التحميد بعد التسمية، فقد ورد أن من قال عند رفع اللقمة: بسم الله و الحمد لله رب العالمين، ثم وضع اللقمة في فيه، غفر الله له ذنوبه قبل أن تصير اللقمة الى فيه. و يستحب عند ارادة الأكل أن يقول: «اللهم انى أسألك خير الأسماء ملء الأرض و السماء الرحمن الرحيم الذي لا يضر معه داء». و اذا خاف من أكل شيء قال: «بسم الله خير الأسماء، بسم الله ملء الأرض و السماء الرحمن الرحيم الذي لا يضر مع اسمه شيء و لا داء»، و يأكل فانه لا يضر مع هذا الدعاء شيء. [صفحة ٦٣٥] و يكره رد السائل بعد حضور الطعام. و ينبغي عند أكل طعام ذي رائحة اطعام من يشم رائحته. و يستحب الابتداء عند الأكل بالملح أو الخل، و الختم بشيء منهما أو بهما، أو الابتداء بالملح و الختم بالخل. و قد ورد أن من افتتح طعامه بالملح و ختم به عوفى من اثنين و سبعين نوعا من أنواع البلاء، منها الجنون و الجذام و البرص و وجع الحلق الأضراس و وجع البطن. و أن الناس لو

علموا ما فى الملح لاخثاروه على الترياق المجرب. و أن من ذر الملح على أول لقمه فأكلها استقبل الغنى، و أن الله و ملائكته يصلون على خوان عليه خل و ملح. وورد أن البدأه بالخل ليشد الذهن، و يزيد فى العقل. وورد أنهم عليهم السلام كانوا يبدؤون بالملح و يخبثون بالخل. و يستحب الأكل باليمين مع الاختيار دون الشمال و دونهما. نعم ورد أن شيتين يؤكلان باليدين جميعا: العنب و الرمان. و يستحب تصغير اللقمه، و اجاده المضغ، و قلله النظر فى وجوه الناس، و خلع النعل عند الأكل، و عدم الأكل الا مع الجوع، بل يكره الأكل على الشبع و عدم الجوع، لأنه يورث البرص و الحماقه و البله. و عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال للحسن عليه السلام: ألا أعلمك أربع خصال تستغنى بها عن الطب؟ قال: بلى، قال: لا- تجلس على الطعام الا- و أنت جائع، و لا تقم عن الطعام الا و أنت تشتهي، و وجود المضغ، و اذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء، فاذا استعملت هذا أستغيت عن الطب. و يستحب طول الجلوس على المائدة، فانه لا يحسب من العمر، و الحمد و الشكر فى الأثناء، و رفع الصوت بذلك، و ترك أستعجال الذى يأكل وان كان عبدا، و كذا محادثته المانع من الأكل لا مطلق الكلام كما يزعم، غايته اقتضاء الكلام تجديد التسميه كما مر. و يكره الأكل من رأس الثريد، و يستحب الأكل من جوانبه و مما يليه لا مما فى قدام غيره. و يستحب الأكل بثلاث أصابع أفلا، و هى الابهام و السبابه و الوسطى، [صفحه ٦٣٦] و أفضل منه الأكل بالجميع، بل بالكف. و يكره الأكل بالأصبعين فانه أكل الشيطان. و يكره رمى الفاكهه قبل استقضاء أكلها، بل يتم أو يطعم الباقي محتاجا. و يكره وضع منديل على الركتين فوق الثوب عند الأكل. و يستحب مناولة المؤمن القمه و الماء و الحلواء، و قد كان النبى صلى الله عليه و آله و سلم اذا أكل لقم من بين عينيه، و اذا شرب سقى من عن يمينه. و عن الصادق عليه السلام: ان من لقم مؤمنا لقمه حلاوه صرف الله عنه بها مراره يوم القيامة. و يستحب اذا حضر الخبز أن لا ينتظر به غيره، و أكله اذا حضر قبل اللحم و الأدام. و يكره وضع الخبز تحت القصعه و شمه و قطعه بالسكين، بل يستحب كسره باليد. و يكره أيضا قطعه بالسن، و قد عد من مورثات الفقر، و ورد فى بعض الأخبار عدم البأس بقطعه بالسكين عند عدم الأدام. و يكره أكل الطعام الحار جدا، لأنه محقوق البركه، و للشيطان فيه نصيب، بل يستحب تركه حتى يبرد لكن لا بالمره، بل يستحب أكله قبل أن تذهب حرارته بالكليه، و ذكر النار عند احساس حرارته. و قد ورد أن البركه فى السخونه، و أن الطعام السخن أطيب. و يكره النفخ فى الطعام و الشراب، سيما اذا كان معه من يخاف أن يعافه. وورد عدم البأس بالنفخ على الطعام ليبرد، و احتمال حمله على حال الاستعجال و الضروره. و يكره التملى من المأكول، لأن الله يبغض كثرة الأكل. و قد ورد أن أقرب ما يكون العبد الى الشيطان حين يملأ بطنه، و ما من شىء أبغض الى الله سبحانه من بطن مملوه، و ليس شىء أضر على قلوب المؤمنين من كثرة الأكل، و أنها تذهب بماء الوجه. وورد الأمر بجعل ثلث البطن للطعام، و ثلث للشراب، و ثلث للنفس، و لو وصل التملى الى حد الافراط حرم. [٥٢٦]. [صفحه ٦٣٧] و يكره ارتكاب ما يورث التخمه، فقد ورد أن كل داء من التخمه الا الحمى فانها ترد و رودا. و يستحب التحميد عند الشبع من الطعام، فان من فعل ذلك لم يسأل عن نعيم ذلك. وورد أن ما من رجل يجمع عياله و يضع مائده، فيسمون فى أول طعامهم و يحمدون فى آخره، فترفع المائدة حتى يغفر لهم. وورد استحباب أن يقول: «الحمد لله الذى يطعم و لا يطعم». و يستحب اذا رفعت المائدة الدعاء بالمأثور و هو قول: «الحمد لله الذى حملنا فى البر و البحر، و رزقنا من الطيبات، و فضلنا على كثير ممن خلق [خلقه] تفضيلا، الحمد لله الذى أطعمنا و سقانا و كفانا و أيدنا و آوانا و أنعم علينا و أفضل، «الحمد لله الذى يطعم و لا يطعم» و قول: «الحمد لله هذا منك و من محمد صلى الله عليه و آله و سلم» و قول: «الحمد لله الذى أشبعنا فى جايعين، و أروانا فى ضامئين، و آوانا فى ضائعين، و حملنا فى راجلين، و آمننا فى خائفين، و أخدمنا فى عانين» و قول: «اللهم لك الحمد بمحمد رسولك صلى الله عليه و آله و سلم [لك الحمد]، اللهم لك الحمد صل على محمد و على أهل بيته». و يستحب الدعاء لصاحب الطعام بعد الفراغ منه. و يستحب غسل اليدين بعد الطعام، كما مر. و يستحب مسح الوجه و الرأس و الحاجبين بلبل هذا الغسل، و قول: «الحمد لله المحسن المجمل المنعم المفضل، اللهم اجعلنى ممن لا يرهق وجهه قتر و [خ.ل: لا] ذله، اللهم انى أسألك الزينه و المحبه، و أعوذ بك من المقت و البغضه»، فقد ورد أن ذلك يدفع رمد العين. و أرسل عدل ثقة أمين قدس سره منذ نيف و عشرين سنه روايه باستحباب المضمضه عند الغسل بعد الطعام مرتين، و ابتلاع ماء

المضمضة الأولى، فانه لا يمر بدا الا أزالته، و قذف ما المضمضة الثانية، فانه داء، ولكنى لم أعر على هذه الرواية الى الآن، وليته. قدس سره - كان حيا فاستعلمه محلها (مرآة الكمال لعبدالله المامقانى). و يستحب مسح اليدين بالمنديل من أثر الغسل الأخير، لا الغسل قبل الطعام كما مر. [ صفحة ٦٣٨ ] و يستحب غسل أيدي الصبيان أيضا من الغمر، فان الشيطان يشم الغمر، فيفرغ الصبي في رقاده و يتأذى به الملكان. و يستحب أن يلعق الانسان بعد الأكل أصابعه في فيه فيمصها قبل الغسل الأخير، فانه اذا فعل ذلك قال الله عزوجل: بارك الله فيك. و ان يقطع ظرف الطعام، فان من قطع قصعة فكأنما تصدق بمثلها. و يكره مسح اليد بالمنديل وفيها شيء من الطعام حتى يمصها، أو يكون الى جانبه صبي فيمصه. و يكره ابواء مندبل الغمر في البيت فانه مريض الشيطان. و يستحب غسل داخل الفم بعد الطعام بالسعد [ ٥٢٧ ]، فانه يطيب الفم، و يزيد في الجماع، و لا تصيبه علة في فمه، و غسل خارجة بالأسنان، من دون أن يأكل شيئا منه، فان أكله يبخر الفم، و يورث السل، و يذهب بماء الظهر، و يوهن الركبتين. و يستحب تخليل الأسنان بعد الأكل، فانه يطيب الفم، و ينقيه، و يصلح اللثة و النواجذ، و يجلب الزرق. و يكره تركه لتأذى الملائكة من ريح ما بين الأسنان. و يجوز الخلال بكل عود، و يكره بعود الريحان و الرمان، فانهما يهيجان عرق الجذام، و بالقصب و الآس [ ٥٢٨ ]، فانهما يحركان عرق الأكلة [ ٥٢٩ ]، و بالطرفاء [ ٥٣٠ ] فانه يورث الفقر. و روى ان من تخلل بالقصب لم تقض له حاجة ستة أيام. و يستحب أكل ما دار عليه اللسان من بقية الطعام و أخرجه، و رمى ما أخرجه الخلال و ما كان في الأضراس، فان ابتلاعه يورث جراحة الأمعاء. و يكره ازدراد [ ٥٣١ ] ما يتخلل به فان منه يكون الدبيلة. و هي الطاعون - و دمل يكون في الجوف، و يقتل صاحبه غالبا. [ صفحة ٦٣٩ ] و يستحب تتبع ما يسقط من الخوان في المنزل من الطعام و لو مثل السمسم و أكله، فانه شفاء من كل داء، و ينفي الفقر عنه، و عن ولده الى السابع، و يكثر الولد، و أنه مهوور حور العين، و أنه أمان من الجنون و الجذام، و البرص، و المرأة الصفراء، و الحمق، و هذا بخلاف الصحراء، فان المسنون فيها ترك ما يسقط من سفرته للطير و السبع و لو كان فخذ شاة. و ينبغي اكرام الطعام و يكره ان يداس بالرجل، بل لعله يحرم اذا كان بقصد الاهانة [ ٥٣٢ ]، و كذا يكره ان تداس السفرة بالرجل، و يكره الأكل على الخوان المرتفع من الأرض، لأنه من فعل المتكبرين، و اذا حضر الطعام في وقت الصلاة، فان لم يؤد الأكل الى فوات وقت الفضيلة أو عروض الكسل المانع من التوجه قدم الأكل، و الا قدمت الصلاة. و يستحب بعد الطعام - سيما الغداء - الاستلقاء و وضع الرجل اليمنى على اليسرى، و يكره عند الجشاء رفع الرأس الى السماء، و كذا عند البزاق. و يستحب تقصير الجشاء [ ٥٣٣ ] اذا أمكن و [ قول ]: «الحمد لله» بعده، لأنه نعمة من الله سبحانه. و يستحب الاجتماع على أكل الطعام، و أكل الرجل مع عياله و ممالিকে صغارا و كبارا و خدمه حتى السودان و البواب و السائيس و الحجام، و كثرة الأيدي على الطعام، بل يكره عزل مائدة للسودان و الخدم. و قد ورد ان من عزل ملعون، و يستثنى من ذلك ما اذا حضر من يعد ذلك نقصا على [ الرجل ] الجليل [ ٥٣٤ ]، لأمر الرضا عليه السلام بتفرق هؤلاء عند احساس مجيء المأمون لعنه الله. [ صفحة ٦٤٠ ] و يكره أكل الزاد منفردا، و كذا الأكل مع المرأة في اناء واحد، فانه يورث النسيان. و ورد النهى عن الأكل مع الأم، مخافة سبق اليد الى ما سبقت عينها اليه فيوجب العقوق، و قد علل مولانا السجاد عليه السلام عدم أكله مع أمه أيضا بذلك. و يستحب أكل سور المؤمن و شربه، لأنه شفاء من كل داء. و يكره سور مالا يؤكل لحمه اذا كان طاهر العين سيما الفار فان سوره يورث النسيان. و يحرم حضور مائدة يشرب عليها الخمر [ ٥٣٥ ] أو غيرها من المسكرات، سواء أكل من محلل تلك المائدة أم لم يأكل، و ان أكل كان عاصيا، ولم يكن ما في بطنه محرما. ما لم يأكل من المحرم، و ان جيء بالمسكر في أثناء المائدة و جب القيام منها، و أما الحضور على مائدة يعصى عليها بغير شرب المسكر فلا يحرم [ ٥٣٦ ]، الا أن يتوقف النهى عن المنكر. مع اجتماع شرايطه - على القيام، أو ترك الأكل، فانه يجب لذلك. [ ٥٣٧ ] . و يحرم الأكل و الشرب في أواني الذهب و الفضة [ ٥٣٨ ] . و يكره ترك الاناء الذي فيه شيء من المأكول و المشروب بغير غطاء، فان الشيطان ييزق فيه و يأخذ منه شيئا، و يستفاد من بعض الأخبار كراهة القيام في أثناء الطعام قبل الفراغ منه حتى لاحترام المولى. [ صفحة ٦٤١ ]

## مورثات الهم والغم

انه قد ورد في الأخبار كون أشياء موجبة للهم والغم، و أشياء أخر دافعة للهم و مزيلة له. وورد كون أشياء مورثة للنسيان، وأشياء مورثة للجنون، و أشياء مطيلة للعمر، و أشياء مورثة لقساوة القلب و أخر مرققات له، و مزيدات للدعة. أعنى مورثات الهم والغم، الجلوس على عتبة الباب. ١ - شق الغنم والمرور مما بينها. ٢ - لبس السراويل من قيام. ٣ - مسح اليد والوجه بالذيل. و زاد بعضهم تجفيف الوجه بالكم. ٤ - قص شعر اللحية بالأسنان. ٥ - المشى على قشر البيض. ٦ - الجلوس على ما يبرى من القلم. ٧ - لبس النعل السوداء. ٨ - قطع الثوب يوم الأحد. ٩ - اللعب بالخصية. ١٠ - الاستنجاء باليمين. ١١ - الأكل بالشمال. ١٢ - المشى فيما بين القبور. ١٣ - الضحك بين المقابر، و زاد بعض المحدثين المرور على قشر الثوم والبصل. وقد اشتهر على الألسن ايراث المشى بين المرأتين والاجتياز بينهما، و خياطة الثوب على البدن، والتعمم قاعدا، والبول، فى الماء الراكد، والبول فى الحمام، والنوم على الوجه أيضا [توجب] الغم والهم، ولم أقف له على مستند. نعم قد عرفت ايراثها الفقر.

## الأمور المزيلة للهم والغم

أعنى الأمور المزيلة للهم والغم: [صفحة ٦٤٢] ١ - المشى. ٢ - الركوب. ٣ - الارتماس فى الماء. ٤ - النظر فى الخضرة. ٥ - الأكل والشرب. ٦ - النظر الى المرأة الحسناء. ٧ - الجماع. ٨ - السواك. ٩ - محادثة الرجال. ١٠ - غسل الرأس بالخطمي. ١١ - غسل الثياب و تنظيفها. ١٢ - قول: «لا حول و لا قوة الا بالله». وكذا قول: «لا اله الا أنت سبحانك انى كنت من الظالمين» و قول: «ربى لا أشرك به شيئا، توكلت على الحى الذى لا يموت» و نقش «لا-اله الا-الله الملك الحق المبين» على الخاتم. و منها: أكل العنب سيما الأسود. و منها: ذكر الموت. قال الصادق عليه السلام لأبى بصير: أما تحزن؟ أما تهتم؟ أما تألم؟ قلت: بلى والله، قال: فاذا كان ذلك منك فاذكر الموت و وحدتك فى قبرك، و سيلان عينيك على خديك، و تقطع أوصالك، و أكل الدود من لحمك، و بلاك، و انقطاعك عن الدنيا، فان ذلك يحثك على العمل، و يردعك من كثير من الحرص على الدنيا.

## الأشياء المورثة للحفظ والمزيدة له

أعنى الأشياء المورثة للحفظ والمزيدة له: ١ - قراءة القرآن، سيما آية الكرسي. ٢ - الصوم. ٣ - السواك. [صفحة ٦٤٣] ٤ - أكل العسل. ٥ - تقليل الغذاء. ٦ - صلاة الليل بالخشوع والخضوع. ٧ - كثرة الصلوات على النبى صلى الله عليه و آله وسلم. ٨ - أكل الكندر مع السكر. ٩ - أكل احدى عشرة زبيبة حمراء كل يوم. و زاد بعض المحدثين أكل الحلوى، والعدس، واللحم، والخبز البارد، و دوام الوضوء، والجلوس مستقبل القبلة، والنظر الى وجه العلماء، و امتثال أمر الوالدين و اطاعتهما، والايقاز فى الثلث الأخير من الليل، والاشتغال فيه بطاعة الله سبحانه. و زاد آخر: قلة النوم، و قلة الكلام، والمواقعة بالاعتدال، و استعمال العطريات، والاستنشاق، والحمام فى كل يوم مرة، واستصحاب الذهب والفضة. و ورد أن من أراد حفظ القرآن والعلم فليكتب هذا الدعاء فى اناء نظيف بزعفران و عسل ماذى [كذا] ثم يغسله بماء مطر - أخذ قبل أن ينزل الى الأرض - ثم يشربه على الريق يفعل ذلك ثلاثة أيام يحفظ ما يريد حفظه ان شاء الله تعالى، والدعاء هذا «اللهم انى أسألك فأنت مسؤول لم يسأل مثلك، أسألك بحق محمد نبيك و رسولك، و ابراهيم خليلك و صفيك، و موسى كليمك و نجيك، و عيسى كلمتك و روحك، و أسألك بمصحف ابراهيم عليه السلام، و توراة موسى عليه السلام، و انجيل عيسى عليه السلام، و زبور داود عليه السلام، و قرآن محمد صلى الله عليه و آله وسلم، و أسألك بكل وحى أوحيته، و بكل حرف أنزلته، و بكل قضاء قضيته، و بكل سائل أعطيته، و أسألك باسمك الذى اذا دعا به أنبياؤك و أصفياؤك و أحباؤك استجبت لهم، و أسألك بكل اسم أنزلته فى كتابك من كتابتك، و أسألك باسمك الذى أثبت به أرزاق العباد، و أسألك

بالاسم الذى استقل به عرشك، و أسألك بالاسم الذى وضعته على الأرضين فاستقرت، و أسألك بالاسم الذى دعوت به السموات فاستقلت، و أسألك بالاسم الذى وضعته على الجبال فرست، و أسألك باسمك الواحد الفرد الصمد الوتر العزيز لذى ملأ الأركان كلها، الطهر الطاهر المطهر، يا [ صفحة ٦٤٤ ] الله يا رحمن يا رحيم يا مهيمن يا قدوس يا حى يا قيوم، يا ذاالجلال والاکرام أن تصلى على محمد وآل محمد و ترزقنى حفظ القرآن العزيز والحكمة و برحمتك يا أرحم الراحمين».

### مورثات النسيان

أعنى مورثات النسيان: ١ - أكل التفاح الحامض. ٢ - أكل الكزبرة. ٣ - أكل الجبن. ٤ - أكل شىء على الجنابة. ٥ - أكل سؤر الفأر. ٦ - قراءة ألواح القبور. ٧ - المشى بين المرأتين. ٨ - الحمامة فى النقرة. ٩ - البول فى الماء الراكد. ١٠ - البول مستقبل القبلة. ١١ - البول على الرماد. ١٢ - العيش فى الحرام. ١٣ - القاء القملة حية. ١٤ - العبث بالذکر. ١٥ - أكل ما لم يذكر اسم الله تعالى عليه. ١٦ - النظر الى المصلوب. ١٧ - أكل الجلجلان، وهو السمسم. و زاد بعض المحدثين: كثرة المعاصى، و كثرة الهموم والأحزان فى أمور الدنيا، و كثرة الأشغال والعلايق. و آخر: النظر الى الأجنبية، و مباشرة النساء المسنات، و فتح الأزار فى الحمام، و كثرة أكل الحامض، و البول تحت الأشجار ذوات الفاكهة، و الا-تفراء و البهتان، و التمشط بـمشط الغير، و الأكل من القدر، و القاء ماء الفم فى المسجد، [ صفحة ٦٤٥ ] و مجامعة النساء من القفاء فى الفرج، و الأكل من غير التسمية، و ذکر اسم الله تعالى، و قراءة القرآن فى الحمام، و ذکر اسم الله تعالى على الجنابة، و الأكل فى السوق، و النوم على المقابر، و كثرة النوم فى الليل، و كثرة شرب الماء. و ورد أن رجلاً شكاً الى رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم ما يلقى من الوسوسة فى صلاته حتى لا يعقل عدد ما صلى، فقال له رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: اذا دخلت فى صلاتك فاطعن فى فخذك اليسرى بأصبعك اليمنى المسبحة ثم قل: «بسم الله و بالله توكلت على الله أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم» فانك تنحره، و تترجره، و تطرده عنك. و شكاً اليه صلى الله عليه و آله وسلم آخر من وسوسة الصدر، و الدين، و العيال، و الحاجة، فقال صلى الله عليه و آله وسلم له: كرر هذه الكلمات: «توكلت على الحى الذى لا يموت، و الحمد لله الذى لم يتخذ صاحبة ولا ولد، و لم يكن له شريك فى الملك و لم يكن له ولى من الذل و كبره تكبيراً» فلم يلبث الرجل أن عاد اليه صلى الله عليه و آله وسلم و قال: يا رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم! أذهب الله عنى وسوسة صدرى و قضى عنى دينى، و وسع رزقى. و عنهم عليهم السلام: أنه اذا أردت أن تحدث عنا بحديث فأنسأك الشيطان فضع يدك على جبهتك، و قل: «صلى الله على محمد و آله اللهم انى أسألك يا مذكر الخير و الأمر به ذكرنى ما أنسانيه الشيطان». فانك تذكره ان شاء الله تعالى.

### ما يورث الجنون

أعنى ما يورث الجنون أو يخاف منه الجنون: عن النبى صلى الله عليه و آله وسلم أنه قال: ثلاث يخاف منها الجنون: التغوط بين القبور، و المشى فى خف واحد و الرجل ينام وحده.

### ما يزيد العمر

١ - الصدقة. ٢ - كثرة الدعاء. ٣ - اطاعة أمر الوالدين. ٤ - صلة الرحم. ٥ - صلاة الليل. [ صفحة ٦٤٦ ] ٦ - الاستغفار قبل الصبح. ٧ - الحضور و التوجه بالصلاة. ٨ - الصلاة جماعة. ٩ - كثرة تلاوة القرآن مع التوجه الى معانيه. ١٠ - ذكر الله سبحانه. ١١ - الصلوات على النبى صلى الله عليه و آله وسلم. ١٢ - زيارة سيد الشهداء صلوات الله عليه.

**ما يورث قساوة القلب**

- ١ - ارتكاب المحرمات. ٢ - ترك ذكر الله سبحانه. ٣ - كثرة الأكل والشرب. ٤ - أكل لقمة الشبهة. ٥ - كثرة أكل اللحم والافراط فيه. ٦ - تأخير الصلوات عن أوقاتها. ٧ - الأكل والشرب بالشمال. ٨ - سرعة الأكل. ٩ - الالتفات بالوجه أو البصر في الصلاة. ١٠ - كثرة الكلام الغير النافع. ١١ - كثرة النوم. ١٢ - النوم على الطعام. ١٣ - كثرة الضحك. ١٤ - كثرة هم الوقت. ١٥ - الهم بالدنيا. ١٦ - طول الأمل. ١٧ - كثرة المال. [ صفحة ٦٤٧ ] ١٨ - مجالسة الأندال. ١٩ - الحديث مع النساء. ٢٠ - مجالسة الأغنياء. ٢١ - الأخذ برأى النساء. ٢٢ - مجالسة الضال والجائر في الحكم والسلطان. ٢٣ - خفق النعال. ٢٤ - اتيان باب السلطان. ٢٥ - طلب الصيد. ٢٦ - ترك مجالسة العلماء العاملين. ٢٧ - طرح التراب على ذى الرحم بعد وضعه في القبر. ٢٨ - السكوت من غير فكرة.

**مرققات القلب**

- ١ - ذكر الموت. ٢ - مجالسة العلماء العاملين. ٣ - الصوم. ٤ - كثرة الاستغفار بالأسحار. ٥ - ملاطفة اليتيم و مسح رأسه. ٦ - حفر قبر والاضطجاع فيه حيا.

**اربعة تقوى البدن**

- ١ - أكل اللحم. ٢ - شم الطيب. ٣ - كثرة الغسل من غير جماع. ٤ - لبس الكتان.

**اربعة توهن البدن**

- ١ - كثرة الجماع. ٢ - كثرة الهم. [ صفحة ٦٤٨ ] ٣ - كثرة شرب الماء على الريق. ٤ - كثرة أكل الحامض.

**اربعة تقوى البصر**

- ١ - الجلوس تجاه الكعبة. ٢ - الكحل عند النوم. ٣ - النظر الى الخضرة. ٤ - تنظيف المجلس.

**اربعة توهن البصر**

- ١ - النظر الى القدر (الوسخ). ٢ - النظر الى المصلوب. ٣ - النظر الى فرج المرأة. ٤ - القعود مستدير القبلة.

**اربعة تزيد في الجماع**

- ١ - أكل العصافير. ٢ - أكل الاطريفل (و يقال له: الاطرفل؛ و هو دواء ليس بعربي). ٣ - أكل الفستق. ٤ - أكل الخروب.

**اربعة تزيد في العقل**

- ١ - ترك الفضول من الكلام. ٢ - السواك. ٣ - مجالسة الصالحين. ٤ - مجالسة العلماء. [ صفحة ٦٤٩ ]

## ذكر اصناف الطعام الذي يحبونه و فوائد اخرى

من كتاب البصائر: عن محمد بن جعفر العاصمي، عن أبيه، عن جده، قال: حججت ومعى جماعة من أصحابنا، فأتيت المدينة، فقصدنا مكانا ننزله، فاستقبلنا غلام لأبى الحسن موسى بن جعفر عليه السلام على حمار له أخضر يتبعه الطعام، فنزلنا بين النخل، وجاء هو فنزل، فأتى بالطشت و الماء، فبدأ و غسل يديه، و أدير الطشت عن يمينه حتى بلغ آخرنا، ثم أعيد من على يساره حتى أتى على آخرنا. ثم قدم الطعام، فبدأ بالملح، ثم قال: كلوا بسم الله الرحمن الرحيم، ثم ثنى بالخل. ثم أتى بكتف مشوى، فقال: كلوا بسم الله الرحمن الرحيم، فان هذا طعام كان يعجب النبي صلى الله عليه و آله وسلم. ثم أتى بالخل و الزيت، فقال: كلوا بسم الله الرحمن الرحيم، فان هذا طعام يعجب فاطمه عليهم السلام. ثم أتى بالسكباچ، فقال: كلوا بسم الله الرحمن الرحيم، فان هذا طعام كان يعجب أمير المؤمنين عليه السلام. ثم أتى بلحم مقلو فيه باذنجان، فقال: كلوا بسم الله الرحمن الرحيم، فان هذا طعام كان يعجب الحسين بن على عليه السلام. ثم أتى بلبن حامض قد ثرد فيه، فقال: كلوا بسم الله الرحمن الرحيم، فان هذا طعام كان يعجب الحسن بن على عليه السلام. [صفحة ٦٥٠] ثم أتى بأصلاح باردة، فقال: كلوا بسم الله الرحمن الرحيم فان هذا طعام كان يعجب على بن الحسين عليه السلام. ثم أتى بجبن مبرز [٥٣٩] فقال: كلوا بسم الله الرحمن الرحيم، فان هذا طعام كان يعجب محمد بن على عليه السلام. ثم أتى بتور [٥٤٠] فيه بيض كالعجة [٥٤١] فقال: كلوا بسم الله الرحمن الرحيم، فان هذا طعام كان يعجب أبى جعفر عليه السلام. ثم أتى بحلواء فقال: كلوا بسم الله الرحمن الرحيم، فان هذا طعام يعجبى. و رفعت المائدة، فذهب أحدنا ليلقط ما كان تحتها، فقال: مه، انما ذلك فى المنازل تحت السقوف، فأما فى مثل هذا الموضوع فهو لعافية [٥٤٢] الطير و البهائم. ثم أتى بالخلال فقال: من حق الخلال أن تدير لسانك فى فمك فما أجابك ابتلعت، و ما امتنع تحركه بالخلال، ثم تخرجه فتلفظه. و أتى بالطست و الماء فابتدىء بأول من على يساره حتى انتهى اليه فغسل، ثم غسل من على يمينه حتى أتى على آخرهم. ثم قال: يا عاصم كيف أنتم فى التواصل و التبار؟ فقال: على أفضل ما كان عليه أحد. [صفحة ٦٥١] فقال: أيا ترى أحدكم عند الضيقة [٥٤٣] منزل أخيه فلا يجده، فيأمر باخراج كيسه، فيخرج فيفيض ختمه، فيأخذ من ذلك حاجته، فلا ينكر عليه؟ قال: لا. قال: لستم على ما أحب عليه من التواصل [٥٤٤] - [٥٤٥]. [صفحة ٦٥٢]

## كراهة الافراط فى الأكل، و الأكل على الشبع

### اشاره

الجعفریات: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام، عن على عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: طوبى لمن طوى و جاع، أو لئنك الذين يشبعون يوم القيامة، طوبى للمساكين بالصبر، هم الذين يرون ملكوت السماوات. [٥٤٦] . عن عمرو بن ابراهيم، قال: سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: لو أن الناس قصدوا فى المطعم، لا ستقامت أبدانهم. [٥٤٧]. عن بشير الدهان، أو عمن ذكره عنه، قال: أبو الحسن عليه السلام: ان الله يبغض البطن الذى لا يشبع. [٥٤٨]. عن عبد الحميد بن عواض الطائى، عن موسى بن جعفر، عن آباءه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: الأكل على الشبع يورث البرص. [٥٤٩]. [صفحة ٦٥٣]

### فن اختيار الأغذية

فى الأسباب التى من أجلها يفسد الاستمرار و ان كان الطعام طعاما جيدا و مقاومة كل سبب منها و دفعه. قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازى: انه لما كان الطعام قد يعرض له بأن يضر، و ان كان جيد الغذاء، اما لكثرة كميته أو لقلتها، و اما لتناوله قبل و جوب تناوله أو بعده أو لسوء ترتيبه، و اما لكثرة مراره أو قلتها، و اما من أجل استعمال الحركة، أو السكون، أو النوم، أو الجماع، أو ما يحتاج قبله أو

بعده، و اما لرداءة المراقدة و المساكن التي تواليه، أو يكون فيه قبل الطعام و بعده، و اما لكثرة اختلاف ألوانه، و اما لطول الوقت منذ ابتدائه الى الفراغ منه، و اما لحدوث بعض العوارض النفسية كالغم و الغضب و نحوهما، و اما لأنه ليس بموافق للمغتذى في مزاجه أو حاله في ذلك الوقت، و اما لأنه غير معتاد و لا مألوف، و اما لأنه غير مشتهى و لا مستلذ، و اما لأنه غير موافق لذلك السن، و اما ليس بموافق لخاصية فيه غير منقطعة، و اما لأنه خارج عن الاعتدال في حره أو برده بالفعل، ينبغى أن نذكر من هذه المعاني باختصار:

### مقدار الطعام

ان الطعام، و ان كان من أجود الأغذية ثم يجاوز المغتذى مقدار ما يهضمه، انفسد، و تولد عنه خلط ردىء. و لذلك ينبغى أن يكون مقدار الطعام مقدارا يقوى و يستولى عليه الهضم، و يتدرج قليلا الى التزيد منه على الأيام، ان كان في السن و القوة و البلد موضع ذلك. و المقدار الذى يمكن أن يستولى عليه الهضم هو أن يدع الانسان طعامه قبل أن يشبعه و يكرهه. لكن حين يسكن جل شهوته له و تبقى معه بقية منها، و لا يصيبه بعده ثقل شديد و تمدد في معدته، يضيق معه النفس أدنى ضيق، و يشتاق الى أن يخف ذلك عنه بقىء أو نزول و تنويم، و يستلذ الانتصاب، و يقلق اذا اضطجع، و يضطر الى كثرة التقلب، و يتجشأ [٥٥٠] من بعده جشاء حامضا، و يكون متى تجشأ [صفحة ٦٥٤] ارتفع الطعام معه الى أقصى الفم حتى يحتاج الى أن يتقيا. فان لهذه العلامات اذا عرضت من غير أن يكون قد وقع سرف في الشرب من ماء أو فقاع أو فاكهة رطبة كثيرة، أو الأكل من الجبن الرطب أو اللبن و نحو ذلك، دلت على أن الطعام مقداره زائد على ما يمكن أن يستولى عليه الهضم. و اذا عرض مثل هذا في يوم ما، و كان التمدد و الشوق الى خف البطن شديدا جدا، فيبقى أن يقذف من ساعة أكله، ثم يأكل من بعد نوم طويل اذا عاودت الشهوة أكلا يسيرا، و من طعام خفيف قليل الاغذاء. و اذا أمسك من الطعام، و فى الشهوة أدنى بقية، ولم يحدث في المعدة تمدد، و سهل النوم و طاب، و خرج الجشاء بسهولة و هو طيب، فان مقدار الطعام يستولى عليه الهضم. و حينئذ ينبغى أن يتدرج الى التزيد ان أمكن ذلك كما قلنا، لأن ذلك يزيد في لحمه و دمه و قوته. و بالضد، فان النقصان في هذا المقدار ينقص ما ذكرنا، و يضعف و ينهك عليه البدن، و يمكن ذلك مع سن الصبى و الشباب، و ما دام الكهل قوى الاستمرار، و فى البلد البارد الجيد الماء، و فى الزمان البارد، و ادمان الراحة بعد الطعام و الحركة قبله. فهذا هو الحد النافع في مقدار الطعام. فما زاد عليه أفسد الهضم، و أوردت أمراضا على الأيام دموية و بلغمية فى الأكثر. و ما نقص عنه حتى يكون المغتذى فى أكثر أوقاته كالجائع، فانه يفسد الهضم أيضا فساد تشييط [٥٥١] و احتراق، و ينهك البدن، و يتولد منه على الأيام أمراض مرارية.

### وقت تناول الغذاء

و أما وقت تناول الغذاء فينبغى أن يكون بعد أن تتحرك الشهوة حركة مستلذة مستبانه، و ينصرف الطعام الأول، و تهش النفس للطعام الثانى، و تشتاق اليه بنصف ساعة، أو ساعة ولا يجاوز ذلك ساعتين، و بعد النوم الأطول و خروج ثقل [٥٥٢] الطعام المتقدم و فقد جشائه. [صفحة ٦٥٥] و على أن الشهوة لا تتحرك الا بعد ذلك فى أكثر الأمور، و العماد عليها. فانه ان وقع تناول الغذاء قبل هذا القوت، فسد الهضم بمقدار الحاجة الى تأخيرها، و مال الكيموس [٥٥٣] الى النهوة و البلغم، و ولد على الأيام أمراضا و أوجعا فى المعدة و الكبد و سقوط شهوة. و ان تأخر عن هذا الوقت فسد الهضم أيضا بمقدار الحاجة الى تقديم وقت الطعام، و مال الكيموس الى المرار و التشييط و الاحتراق، و تتولد على الأيام أمراض مرارية، و ضعف البدن، و اصفر اللون. و ربما انصب الى المعدة فى مثل هذه الأحوال، أعنى المدافعة بتناول الغذاء مع صحة الشهوة، و أفسد الطعام ان تناول فى ذلك الوقت. و لذلك ينبغى متى ذهبته الشهوة بعقب طول هيجانها، و كان مع الامتناع من الغذاء، أن يشرب جلاب [٥٥٤] أو ماء العسل، الأوفق منهما بحسب المزاج و الزمان، و يتمشى. فان جاء قىء أو اسهال فذاك، و ان لم يجيء سكن أو نام الى أن ينطلق و تعاود الشهوة ثم يتناول الغذاء.



## ترتيب الغذاء

و أما ترتيب الغذاء فينبغي أن يكون الأرق و الأسرع هضمًا و نزولًا تحت الأغلظ و الأبطأ نزولًا و هضمًا في أكثر الأيام، الا في الندرة لسبب يقصد به علاجات، لا سلوك لطريق تغذية البدن. و الواجب أن يكون على ذلك في أكثر الأمر، فيكون البطيخ مثلا قبل الطعام، و المرق قبل الشواء، و الا سفيذباجات [٥٥٥] قبل الحصرمية [٥٥٦] و السماقية. [٥٥٧]. [صفحة ٦٥٦] و على هذا القياس، فانه ان خالف ذلك فسد الهضم بمقدار الخطأ في هذا الباب، و رداءة خلط الطعام الأرق الذي أسرع بالاستحالة، و سال على ما لم يستحل بعد.

## عدد مرات الغذاء

و أما عدد مرات الغذاء فينبغي أن يكون بحسب العادة، و حسب الاحتمال، و حال المعدة. فان من كانت عادته جارية بأن يأكل في النهار مرة الى أن صار أن يأكل مرتين على غير تدرج طويل الى ذلك، ساء هضمه و فسد الى النهوة. فمن جرت عادته بالأكل مرتين، ان هو أكل مرة واحدة ضعف بدنه و نهك، و سقطت قوته، و عرضت له أمراض مرارية و يابسة. و من كان جيد الهضم، كثير اللحم و الدم، فينبغي أن يتدرج الى اكثر مرات الغذاء، لأن قوة البدن و خصبه تابع لكثرة الغذاء بعد أن ينهضم هضمًا محمودًا و بالضد. و لذلك يجب أن يتدرج من يحتمل أن يأكل مرة أخرى في اليوم و الليلة الى ذلك، فيقل مقدار الأكلة الثانية، ثم يزيد قليلا قليلا حتى يعتدل و يبلغ من ذلك غاية ما يحتمله، و هو أن لا يعرض معه الأعراض التي وصفنا من تمدد المعدة و الجشاء الحامض، و نحو ذلك. و من كانت معدته صغيرة فهو يضطر الى أن يأكل مرتين أو مرات، لأن مثل هذه المعدة لا تفي بأن يردها ما يحتاج اليه البدن من الغذاء ضربة واحدة لصغرها. فاذا كان الانسان يصيبه ثقل في المعدة و تمدد، و هو من ذلك يجوع بعد قليل و ينحف بدنه على الأيام، فان معدته لا تفي لصغرها بمقدار ما يحتاج اليه البدن في غذائه. و لذلك يحتاج أن يأخذ من الطعام بمقدار ما لا يقع منه تمدد في معدته، و يأكل أكلة أخرى بعد هضم الأول. فان أكل من هذه حاله حتى تثقل معدته في ضربة واحدة لم يستمره، و ان أكل ضعفي ذلك الطعام الذي يثقل معدته في مرة واحدة أو أضعافه في مرتين أو ثلاثة استمره استحكما. فينبغي أن يتفقد هذه المعاني، ثم تكون مرات الغذاء بحسبها.

## شرب الماء على الطعام

و أما شرب الماء على الطعام فينبغي أن يكون أقل المقدار الذي يمكن ما دام [صفحة ٦٥٧] يأكل، و بعد أن يدع الأكل بساعة. و لا يستوفى، بل يجرع الماء جرعا، و يكون باردا يبلغ قليلا من تسكين العطش مبلغا تاما، لأن الماء اذا كثر في هذا الوقت منع المعدة من الاحتواء على الطعام، و ولد النفخ و القراق [٥٥٨] و التمدد، و ساء الهضم الى النهوة. و في أكثر الأمر، يخرج الطعام عن المعدة قبل وقته، و يورث انطلاق البطن، و ربما أورث القيء فنهك عليه البدن و ضعف، و صار صاحبه معودا. و أما قلّة الشرب على المائدة فمحمود، ان لم يكن معه عطش و كان الأكل لا يحتمل ذلك بعد شربه. فانه ان فعل الأكل ذلك نشط الطعام في المعدة و استوى و فسد، و هاج منه الجشاء الدخاني. و لذلك ينبغي أن لا-يحتمل الأكل العطش تحملا شديدا، و أن لا يميل أيضا الى الماء البارد و اعطاء نفسه ريبها و شهوتها. لكن يكسر نائرة العطش قليلا قليلا ما دام و بعد ذلك بساعة أو أكثر، الى أن يرى المعدة قد خفت قليلا و نزل الطعام عنها، ثم يشرب من الماء ما تدعوه اليه نفسه.

## الحركة مع الطعام

و أما الحركة فانها ان وقعت بعد الطعام نفخت المعدة و أطلقت ما فيها، ان كانت عنيفة سريعة. و ان كانت بطيئة طويلة، أحدرته عنها قبل استحكام هضمها. و كثرة القلب أيضا على الفراش من بعد الطعام تفسد الهضم و تطيء به. و قد تورث الحركة بعد الطعام أيضا الدمامل و الخراجات. و أما اذا وقعت قبل الطعام فانها تحدر الفضول، و تذكى الحرارة الغريزية و تقويها على الهضم.

## الجماع

الجماع: النكاح. و الجماع أيضا، فاذا وقع بعقب الطعام أو لما ينزل الطعام نزولا كثيرا، أفسد الهضم كإفساد الحركة و أضعفه أيضا. و ذلك أن الجماع فى الجملة يضعف المعدة، و لا سيما من كان ضعيفا بالطبع. [صفحة ٦٥٨]

## الحمام

و الحمام، فمتى وقع بالقرب من وقت الاغتذاء، و حين لم يطل النوم و يكمل الهضم و يخرج الثفل، نشر الغذاء نيئا و أورث السدد. و ان اتفق أن يكون بعقب الطعام، فربما خنق و قتل. فأما قبل الطعام فانه يفش فضول الهضم الثالث عن الأعضاء، و الرياح عن المعدة و الأمعاء، و يهيبىء البدن للاغتذاء.

## المراقد و المساكن

و أما المراقد و المساكن فانها اذا كانت حارة عملت بعض عمل الحمام و الحركة بعد الطعام، و لم تجمع الحرارة الغريزية فى قعر البدن، لكن تنشرها، فيبرد لذلك. و تمنع أيضا من الاستغراق فى النوم، فيكثر لذلك القلب و يسوء به الهضم، و يعطش به أيضا فضل اعطاش، فيضطر الى كثرة شرب الماء فتتضاعف البلية ان كان الماء مع ذلك حارا. و ذلك كله سبب لسوء الهضم ورداءته، و لذلك ان كان فيها عارض آخر مؤذ من نتن ريح أو جلة [٥٥٩] أو بعض ما يؤذى و يمنع من الاستغراق فى النوم. و ليس ضرر المساكن الحارة قبل الطعام كضررها بعد الطعام. و على أنه ينبغى أن يكون المرقد و المسكن غير مؤذ البتة، و لا يعرق فيهما صاحبهما و لا يقشعر، و يكون الى البرد أميل منه الى الحر، و الى الرطوبة أميل منه الى اليبس.

## كثرة اختلاف ألوان الطعام

و أما اذا اختلفت أيضا أصناف الطعام فكان فيه الغليظ جدا كلحم البقر، و اللطيف جدا كلحم الطيهوج [٥٦٠]، و الحار كالعسل، و البارد كالرائب، و البطيء الاستحالة كالسماقية و الحصرمية، و السريع الاستحالة كالاسفيداباجة الساذجة و المتهرى من اللحم بالطبخ، و المتين اليابس من المشوى القديد [٥٦١] و البقول [صفحة ٦٥٩] و الفواكه المختلفة، لم يكن الهضم أيضا صالحا، لاختلاف أحوال هذه بسرعة الانفعال و الانتقال عن القوة الهاضمة، و بطئها، و اختلاف أخلاطها و كيموساتها. [٥٦٢]. و بالضد، فانه اذا كان الطعام من نوع واحد، و لا سيما اذا كان ذلك النوع موافقا لحالة الأكل، كموافقة السكباجة [٥٦٣] البقرية لأصحاب المعد الحارة و المرارية، و الماء حمص و اسفيداباجة بالفراخ و التوابل لأصحاب المعد الباردة الضعيفة الهضم، كان الهضم جيدا موافقا.

## طول وقت الأكل

و ان طال أيضا زمان الأكل، كان الهضم مضطربا مختلفا، و لا سيما اذا طال جدا، و يقدر مع ذلك الأرق الأسرع استحالة. فانه، فى مثل هذه الأحوال، يجب أن يأكل شيئا من الفواكه و الأغذية التى ليست سريعة الاستحالة، كالكتمى أو السفرجل أو بعض البوارد المعمولة بالسماق أو الحصرم، لئلا يسرع الفساد الى الطعام المقدم قبل انهضام المؤخر.

## العوارض النفسية

و الغم [٥٦٤] أيضا اذا حدث بعد الطعام أفسد الهضم باكمانه الحرارة الغريزية، و منعه من استيفاء التنفس و النوم. و كذلك الخوف. و أما الغيظ و الغضب فيفسده، باخراجه الحرارة الغريزية الى نحو الحرارة الغريبة، و اشعاله اياها، و كثرة تحريك البدن و اضطرابه، و نشر الغذاء و تزرعه عن موضعه قبل استيلاء الهضم عليه.

## ما لا يوافق المغتذى من طعام

و الطعام أيضا، و ان كان موصوفا بجودة الغذاء و لم يكن موافقا للمغتذى فى وقته ذلك، لم يتولد عنه غذاء موافق، بل ضار. كما لا يولد لحوم الحملان و صفر [صفحة ٦٦٠] البيض فى المحمومين كيلوسا موافقا لهم، و كما لا يولد التين و الجوز فى المحرورين دما موافقا لهم، و لا ماء الشعير و الرائب فى المفلوجين. و فى الأغذية المشهورة برداءة الخلط، كالجبين و النمكسود [٥٦٥] و نحو ذلك، ما يوافق بدنا من الأبدان لخاصية فيها أو فى ذلك البدن. و من الأغذية المشهورة بجودة الخلط، كلحوم الطيهوج و الدجاج و صفر البيض، ما يضر بدنا من الأبدان لخاصية فيها أو فى ذلك البدن. و لا سبيل الى معرفة هذا قياسا و استخراجا. و لذلك ينبغى أن يتعرف الآكل ما يلائمه و ما يوافق، و ما لا يلائمه و لا يوافق، بل يجده يضر به دائما، فيجتنبه و يحذره و ان كان مشهورا بجودة الخلط، و يسأل الطبيب من يخدمه و يعالجه عما يعرفه من ذلك لئلا يشير عليه به. و الطعام الحار بالفعل، و ان كان جيد الخلط، يرخى المعدة و يوهنها، فيفسد الهضم، و ينقل الرأس و يملأه بخارا. و أما البارد جدا فانه يطفىء حرارة المعدة، فيفسد لذلك الهضم أيضا، و ينحدر و هو فج سريعا غير منهضم و لا مستحيل، فيقل لذلك اغتذاء البدن منه. و الطعام غير المعتاد أيضا، و ان كان أحمد و أجود خلطا من المعتاد، كان المعتاد أوفق للمغتذى به، الا أن يتدرج الى اعتياد ذلك الأجود قليلا قليلا، الا أن يكون المعتاد ردينا جدا.

## الطعام المشتبه المستلذ

و كذلك أيضا الطعام المشتبه المستلذ تحتوى المعدة عليه احتواء أحكم، فينهضم لذلك هضمًا أجود. و بالصد، فان المعدة لا يستحکم احتواؤها على ما يستبشعه و على ما لا يستلذه، فيكون الهضم لذلك أردأ. و لذلك ينبغى أن يختار الطعام المشتبه على المستبشع، أو على الذى يشتهى شهوة أقل دأبا، ان كانا متساويين فى جودة الخلط، أو كان المشتبه المستلذ أردأ خلطا من غير المشتبه قليلا. فأما ان كان البون [٥٦٦] بينهما فى ذلك [صفحة ٦٦١] باثنا جدا، فينبغى حينئذ أن يختار الجيد الخلط، و يؤخذ معه من المشتبه و ان كان شديد الرداءة، شىء يسير لتتوق الطبيعة اليه، و تحتوى المعدة على جملة الطعام المختلط منها، ثم يتدرج قليلا قليلا الى اعتياد الأجود، و الى تقليل مقدار الأردأ حتى ينتقل الى الشىء الأفضل.

## الطعام بحسب السن و المهنة و البلاد و الوقت

وقد تختلف موافقة الطعام أيضا بحسب الأعمار. فان الطعام الأربط الأرق أوفق لسن الصبيان، و المتين القوى الغذاء للشباب، و الفواكه و الحار الرطب باعتدال السريع الاغذاء لسن المشايخ. و بحسب المهنة، فيكون الغليظ اللزج الكثير الغذاء أوفق لأصحاب التعب و المتخلخلى الأبدان، و اللطيف اليسير الغذاء أوفق لمدمنى البطالة، و من لا يتحلل من بدنه شىء. و من أجل البلدان أيضا، فان أصحاب البلدان الباردة يحتملون الأغذية الحارة جدا و ينتفعون بها، كالثوم و الفلفل. و بالصد، أصحاب البلدان الحارة لا يحتملون ذلك، و يوافقهم الخلول و سائر الحموضات. و قد يعرض مثل ذلك بحسب الأوقات، فتكون الأغذية الباردة بالفعل والقوة فى الصيف أوفق، و بالصد. و لذلك ينبغى أن ينظر فى هذه المعانى و ما أشبهها، ليكتسب منها استدلالا على ما يحتاج اليه من الغذاء، و يضم ذلك الى ما

ذكرنا من الأمور الجزئية. فانه حينئذ يكون قد علم اختيار أوفق الأغذية، و دفع مضارها على أكثر ما يمكن أن يبلغه علم الانسان يمشيئة الله تعالى وعونه. و ذلك هو الغرض المقصود بهذه الماء. فأما من أوما الى هذا الغرض الشريف بكلام نزر يسير، وتركه ناقصا، ساقطا عنه أكثر النكت والمعاني المحتاج اليها في هذا الغرض، كيجي بن ماسويه [٥٦٧]، و هلال الحمصي، والحرمي، وكثير من القدماء و المحدثين ممن انما [صفحة ٦٦٢] عثروا بهذا الغرض الشريف عثورا، فيقولون فيه أدنى القول و يجرونه الى غيره، فاني وجدت ما لم يبلغوا من هذا الغرض أكثر مما بلغوا، وما لم يلحقوا منه أكثر مما لحقوا، وما لم ينفعوا به الناس أكثر مما نفعوا.

### في ذكر جمل الأجسام ذوى الطعوم المفردة و منافعها و دفع مضارها و ما يحدث منها عند تركيبها

ولنلحق الآن بما ذكرنا أيضا فصولا و قوانين كلية في تدبير المطعم والمشرب. فانه و ان كان في ذلك بعض التكرار، فهو أنفع و أبعث الى الانتفاع بها. و ذلك أن من أجود الأمور ذى المعاني النافعة و أجودها و أحسنها، أن نذكر كليها مرة، و جزئها أخرى، ليتمكن و يستقر و يستتم فهمها في النفس، و يعظم موقعها عندها، فيبادر الى استعمالها، ولا يكسل عنه استهانة بها. و نحن فاعلون ذلك، فنقول قولاً عامياً في دفع مضار الأغذية.

### دفع مضار الأغذية

الحامض يدفع اسخان الحلو، و اعطاشه، و توليده المرار، و تهيجه للدم، و احداثه للسدد. والحلو يدفع تبريد الحامض للبدن، و مضرته للعصب، و تهيجه للرياح. الحامض أيضا يدفع شدة اعطاش المالح، و شدة اسخانه. والمالح يدفع عن لحامض غوصه في العصب و تلبسه به، و الجشاء الحامض، و الحموضة، و الحرقنة الكائنة على فم المعدة منه. و الدسومة [٥٦٨] تذهب بقحل [٥٦٩] الملوحة، و تجفيفه و تعصبيه و تخشينه لآلات الغذاء. والمالح يصلح من ارخاء الدسم لآلات الغذاء، و يدفع ما يولد من البشاعة و اسقاط شهوة الطعام و ايهام الشبع قبل الاكتفاء من الغذاء. والقابض يدفع عن الحلو و عن الدسم اطلاقهما للبدن، و ارخاءهما للمعدة. [صفحة ٦٦٣] والحلو يدفع عن القابض تخشينه للصدر، و شدة عقله للبدن. و كذلك يفعل الدسم بالقابض، الا أن الدسم مع ذلك يملس مع ذلك ما يولد القابض من الخشونة والجراشة، و يمنع توليده للدم السوداءى. و أما الحلو فليس له بذاته أن يملس و يغرى، بل أن يجلو و يجرد. ولكن ليس جلاء و جردا شديدا. والمر يمنع الحلو من توليد السدد. والمر يمنع الحلو من شدة التقطيع. والحريف والسحج [٥٧٠] والثقب والأكال والانجلاء والحامض والمر والحريف مما يلفظ و يقطع. الا- أن الحامض مع تقطيعه لا- يسخن. والحريف يسخن اسخانا قويا. والمر يسخن باعتدال. والدسم والتفه من المغلظة. الا أن التفه يبرد مع التخليط، و أما الدسم فلا. و أما الحلو فله بذاته أن يلفظ أدنى تلطيف. ولكن لأن الطبيعة ممتازة منه امتيازاً كثيراً لموافقته لها، يحدث عنه في كثير من المواضع تغليظ، ولا سيما ان كان من جرم غليظ كالتمر من المفردات، و كالعصيدة [٥٧١] والفالودج [٥٧٢] من المركبات، أو من جرم قابض كحب الآس والخرنوب الشامى.

### اجتماع الأغذية

وإذا اجتمع الحلو والحامض قطع و لطف باعتدال، ولم يسخن ولم يبرد بافراط، كالحال في السكنجين [٥٧٣]. و إذا اجتمع الحلو والدسم غديا غذاء كثيراً، و غلظا، كالحال في الحلواء. و إذا اجتمع المر والقابض لظفا، و قطعاً، و قويا الأحشاء، و فتحا السدد، و فتنا الحمصي، كالحال في الراسن [٥٧٤] والكبر [٥٧٥] و نحوهما. [صفحة ٦٦٤] و إذا اجتمع المالح والقابض قحلا [٥٧٦] وبيسا، و كانا طعاما قليل الغذاء رديئه، كالعتيق من النمسكود، و زيتون الماء، و كثير من الكواميخ. [٥٧٧]. و إذا اجتمع المالح والمر جففا تجفيفا قويا، و كانا دواء لا غذاء، كالجبين الحريف و أكثر الكواميخ العتيقة. و إذا اجتمع القابض والحريف أسخنا و جففا بقوة، و كانا دواء لا

غذاء، و أصلحا رهل المعدة و بردها، و نفا المبرودين والمرطوبين، كالحال في أكثر الجوارشنتات. و اذا اجتمع القابض والحامض بردا تبريدا قويا، وقمعا الدم والمرء، و عقلا الطبيعة، و أضرا بالصدر والرئة، كالحال في الحصرم والسماق و نحوهما.

### معرفة أفعال الأغذية

وقد يكون معرفة هذا باستقصاء من المعرفة بأفعال المفردات. فالحلو كثير الغذاء، معتدل الاسخان، مغلظ، مخضب للبدن، موافق للطبيعة، معتدل الجلاء. والحامض قليل الغذاء، و غذاؤه معتدل الى التبريد، ملطف، مهزل للبدن، ليس بموافق للطبيعة، معتدل في التقطيع والتلطيف. والمالح أقوى اسخانا من الحلو، و هو مجفف، غير مغذ، مانع من العفونة. والمر أقوى اسخانا من المالح، و هو مجفف للبدن، غير مغذ، ملطف مقطع. والحريف حرارته أقوى من المر، و هو أيضا دواء لا-غذاء، و يقطع، و يلطف، و يسحج، و يؤكل، و يعفن. والتفه، فمنه ما يسخن، و منه ما يبرد. الا أنهما معتدلان في ذلك. و منه جل الغذاء، و عليه المدار في تغذية البدن و نموه و نشوئه. و هو غذاء لا دواء. [صفحة ٦٦٥] والدسم قريب المأخذ من التفه. و هو يسخن باعتدال، و يرخى، و يلين، و يملس، و يمنع الحريف والمالح والمر والعفص من شدة أفعالهن. والعفص يبرد باعتدال، و يصلب، و يخثن، و يقوى ما طعمه مثل العفص [٥٧٨]، و يعقد، و يعقل، و يغلظ. لهذه أفعال الأجرام ذوات الطعوم المفردة، فاذا تركبت أفعالها بحسب ذلك.

### في أن الحمية الدائمة في حال الصحة والتقلل من الأغذية والاستكثار والمبادرة الى الأدوية ضار منهك للبدن

ان الحمية المفرطة الدائمة في حال الصحة، والامتناع من الشهوات، والتوفير على البدن من الغذاء مقدار حاجته، ينهك البدن، و يقل لحمه و دمه و شحمه و مخه والأبخره الحارة الرطبة فيه التي هي مركب النفس. فيضعف لذلك جميع الحركات النفسانية، و يسرع لقله الدم و رداءته أكثر الأمراض الى البدن. و لقله الدم وضعفه وقله الروح، لعدم أو يعسر نضج الأمراض و تحللها، ولا سيما ان بادر صاحب هذا التدبير الى الأدوية و استكثر منها. فانه عند ذلك لا يبقى البدن على هذا التدبير كثير بقاء، و يبقى ما بقى بسوء حال ضعيفا مصفارا. و من أجل ذلك، ينبغى أن يتقى هذا الباب، و لا تؤخذ الأدوية الا عند الحاجة، و لا يقتر على الطبيعة من الأغذية في حال الصحة، بل يوقى حقها و تدرج الى أن يحتمل الزيادة منها، فان خصب البدن من اللحم زيادة في الصحة ما لم يبلغ الى أن يفرط و يمنع من الحركات. فليجتهد كل أحد في ذلك كل الاجتهاد، فان هذا ركن جليل من أركان حفظ الصحة.

### في علاج التخم و دفع مضارها

الطعام يفسد في المعدة متى عرض بعده جشاء متنن ذهك [٥٧٩] حاد، و أصيب في الحلق شبيه بطعم الدخان و شيء كان فيه مرارة مع عفوصة. فليتنظر، فان كان [صفحة ٦٦٦] ذلك انما حدث بعقب أكل من غسل أن حلواء معسله، أو بيض مطجن، أو طباهجة مطبجته، أو نمكسود شديد اليبس، أو مطبجته كثيرة المرى، أو أرز، أو استفيدباجه متشيطه، أو كواميخ مالحه، أو يقول حريفه كالكرات [٥٨٠] والبصول والبادروج [٥٨١]، أو طعام دقت فيه فضل توابل كالحلثيت [٥٨٢] والمحروت [٥٨٣]، فليشرب سكنجيين و ماء فاتر، وليتقيا. و ان كان الطعام قد نزل، و خف البطن، فليشرب شربات من السكنجيين بالماء الفاتر، ولا يمنع من شرب ما دعت الطبيعة اليه من الماء الصادق البرد، وليطل النوم في موضع بارد، ثم ليجلس في أذن بارد. فاذا تحركت الشهوة للطعام، فليجتنب هذه الأغذية التي ذكرناها و أمثالها، و لتؤكل أهاله بقربة أو حصرمية، وبالجملة طعاما يوجب قبضا و حموضة. فان كان عرض هذا العارض بعقب ما ذكرنا من أجل هذه الأطعمة، كفى هذا التدبير مرة، و أن لا تعاود تلك الأطعمة. و ان كان لا يزال هذا العارض يعرض، فينبغى أن يدمن صاحبه الأدوية العسرة الفساد، وهي التي تجمع قبضا و حموضة. فان أمثال هؤلاء، لحوم البقر أوفق لهم من لحوم الدراج، والكبير من السمك أوفق لهم من الهاربا [٥٨٤] و بالجملة، فجميع الأغذية الغليظة أوفق لهم من اللطيفة، و هؤلاء هم أصحاب المعد

الحارة المرارية. ومتى كانت المعدة تبطيء بالخف عن الطعام، وكان يحدث بعقب نزول الطعام جشاء حامض، وكان يدوم مع الجشاء الثقل في المعدة، فيطلب صاحبها النوم على فراش وطى وثير حار. والأجود أن يلزم بطنه بدنا حارا خصبا مدة طويلة، فان عرق ذلك البدن تعهد مسحه ولا يتعرض للجماع. فان لم يتهيأ ذلك ألقى على بطنه خرق وثيرة مسخنة، و نام نوما طويلا، وسكن ان لم يأخذه النوم، [صفحة ٦٦٧] و تعهد اسخان الخرق متى فترت ان هو لم ينم. حتى اذا بقى كذلك ست ساعات و ما زاد عليه، نظر الى البول، فان كان قد بدت فيه الصفرة والأترجية قام و تمشى مشيا طويلا، ثم دخل الحمام، و أكل بعد أن تعاود الشهوة. وليكن مقداره أقل مما جرت عاداته، و من أغذية سهلة الاستمراء، كالماء حمص بالفراخ، والاسفيداجات من أطراف الحملان والجداء، و أمراق المطجنات. وليفعل ذلك يومين أو ثلاثة، ويجتنب الأغذية الغليظة العسرة الانهضام، ويشرب الشراب و يقويه و يقلله، و يزيد في الحركة والحمام، الى أن يبطل ذلك الثقل والجشاء الحامض كله ثم يعاود العادة. و أكثر ما يحدث هذا العارض بأصحاب المعد الباردة والأمزاج البلغمية. ومتى حدث مع التخمة انطلاق البطن، فلا ينبغي أن يقطع ذلك ما دام لا يضعف البدن عليه، و يمسك عن الغذاء البتة بقدر يوم و ليلة. فان عاودت الشهوة مع انطلاق البطن، وقد كان من الخلق بمقدار ما خلف البطن كله، فليأكل من الأغذية التي معها قبض و مرارة أكلا خفيفا، كالصباغ المتخذ من حب الرمان، والزبيب بعجمه، والأصباغ بخل قد نقع فيه كراويا [٥٨٥] وراسن [٥٨٦] و بأمراق المطجنات الظاهرة الحموضة التي قد صب فيها ماء السفرجل والتفاح والأرز والسماق، و نحو ذلك من الأغذية. فان ذهبت الطبيعة تنقل قبل فقد الثقل و رجوع الشهوة، أخذ شيء يسير من الكمونى والسفرجلي بقدر ثلث الشربة أو ربعها. و ان بقى البطن منطلقا بعد معاودة الشهوة وخف البطن، نظر. فان كان يخرج أبيض أدكن [٥٨٧]، و مع رياح و نفخ كثيرة، أخذ الجوارشونات العاقلة للبطن، كالجوارشن الحورى، فانه أقل أدوية و أقوى فعلا- من القديم، ومثل جوارشن الكندرى، و جوارشن السفرجلي الممسك، و جميع الجوارشونات التي تسخن البدن، و هي المركبة القابضة والمدرة للبول. [صفحة ٦٦٨] و ان كان ما يخرج أصفر لذاعا، و كان معه عطش، و كثيرا ما يعرض مثل هذا الاسهال فى الصيف عند مداومة أكل الفواكه الرطبة، فينبغى أن يؤخذ دواء الطباشير المعمول ببزر الحماض الذى لا زعفران فيه، وسفوف حب الرمان الذى من نسختنا، فانهما أبسط و أقوى فعلا. ولا يقطع هذا الاسهال أيضا ما لم يضعف البدن، و ما لم يبق ويمتد بعد اطراح أكل الفواكه. و متى اتفق، كما قلنا قبل، أن يقع استكثار من طعام و شراب، فيعرض بعقبه ثقل المعدة و تمدد فيها وضيق نفس و شوق الى القىء، فليبادر الى القىء قبل أن يخف البطن. وليقىء ان عثر بشيء من الرطوبات من ماء فاتر وسكنجيين، أو جلاب، أو فقاغ، ثم يطال النوم بعد القىء، والامساك عن الغذاء بقدر يوم و ليلة. ثم يستحم، و يأكل ان هاجت الشهوة أكلا خفيفا و يخفف الغذاء، فليرجع الى العادة. و ان عرض بعقب ذلك تمدد فى البطن، و كسل، و ثقل فى الحركات، و ميل الى النوم، فليفصد أو ليسهل. و اذا عرض جشاء فيه طعم ما أكل بعد ساعات كثيرة أو فى اليوم الثانى، و فقدت الشهوة للطعام من بعد أو قلت و تبددت، فلينم من عرض له ذلك، و ليمسك عن الطعام، ثم يتمشى مشيا طويلا رفيقا، ثم يزيد فى الشراب و فى قوته و صرافته، و ينقص من الغذاء، و يأخذ بعض الجوارشونات المعينة على الهضم المليئة للبطن، كالكمونى والسفرجلي المسهل. و ان أمكن القىء، و كانت النفس، فليتقيا أولا بماء حار، وليتوق أن يصيب البرد بطنه و ظهره. وليتوق فى الجملة الحر والبرد و جميع الأعمال التي تتعب، فانها تضر مضره شديدة. فان أطلق، أو جاء القىء من ذاته، فقد استغنى عن هذا التدبير، الا اليسير منه، والا فيحتاج أن يفعل ذلك، ثم يتمشى بعد النوم مشيا طويلا حتى يخرج الثفل، و يشرب ماء حارا و ما يخرج الثفل ان تأخر خروجه و وجد ثقلا فى أسفل البطن. فان عسر خروجه جدا احتمل شيافا، أو شرب من الجوارشن السفرجلي المسهل. فاذا خرج الثفل وخف البطن دخل الحمام. فان هاجت الشهوة أكل، و الا عاود النوم حتى تعود الشهوة. و يقلل الأكل من بعده يومين أو ثلاثة، يأخذ فى كل يوم اما السفرجلي و اما الكمونى، على مقدار مزاجه، ثم يرجع الى العادة. [صفحة ٦٦٩] فان بقى به بعد ذلك سوء الشهوة و ثقل فى أسفل البطن، أخذ من الجوارشونات المسهلة. و ان بقى به بعد ذلك ثقل فى البدن كله، و تمدد فى الأعضاء كلها، فان كان مع ذلك وجهه و أعضاؤه حمرا حارة متفخة متمددة، فليفصد. و ان كان مع تمديدها و ثقلها بارد الملمس، فليستعمل

الحركة وقلة الغذاء أياما. وربما عرض عن التخمه هيجان شهوة للطعام، فيتبع الانسان هواه فى الأكل، فيحدث عنه استطلاق البطن، و هيجان شهوة كاذبة، يتبعها أيضا استطلاق البطن، و يدور ذلك الأمر كذلك. و لذلك ينبغي متى حدث مثل هذه الشهوة بعقب افراط من الطعام، أو بعقب حال لم يقع تقصير فيه بل استيفاء منه، لم يتهم هذه الشهوة، ولا يتوان على تناول الطعام، بل يضرب عنه البتة. فان كانت شديدة القوة جدا، و لا تكاد تكون كذلك، أخذ لها لوزات مملحات أو سويق الكعك والمرى. و عللت النفس بمثل ذلك الى أن يحضر وقت الطعام الثانى. فان دام ذلك فى الانسان مدة طويلة، و كان منه فى عناء، اما للصبر عنها و اما بأن يتناول عندها طعاما، فيثقل عليه و ينطلق بطنه، فيسهل السوداء حينئذ بقوة لتوضع محاجم بلا شرط على الطحال، و ليلق العسل أو يشرب الجلاب، حتى تهيج هذه الشهوة مرتين أو ثلاثة، و شيئا بعد شىء حتى يسكن معها. فان هذه الشهوة الكاذبة يسكن باليسير من الأشياء الحلوة الدسمة، و يقىء أسود لزجا بعقب الجلاب و ماء العسل و نحوه، و يبطل و يندفع باسهال السوداء، و وضع المحاجم على الطحال، و اجتناب الأغذية التى تولد السوداء من بعد. و ينبغي أن يجتنب الخل فى هذه الحال خاصة، ثم جميع الحموضات التى جمع حموضتها قبضا. و ان اتفق ذلك، لوحقت بدسومة و حلاوة كثيرة. فليتفقد هذه الأبواب ولا يغفل عنها. فانها أبواب نافعة فى دفع مضار التخمه [٥٨٨] و لا شىء أذفع للأمراض من اندفاع التخم، و لا أجلب لها من تواترها. [صفحة ٦٧٠]

## الحمية والوقاية

### اشاره

الفقه المنسوب للامام الرضا: أروى عن العالم عليه السلام أنه قال: رأس الحمية [٥٨٩] الرفق بالبدن. [٥٩٠]. وفيه: عنه عليه السلام قال: الحمية رأس كل دواء، والمعدة بيت الأدواء، و عود بدنك ما تعود. [٥٩١]. وفيه: أروى عنه عليه السلام أنه قال: اثنان عليان أبدا: صحيح محتم، و عليل مغلط. [٥٩٢]. عن موسى بن بكر، عن أبى الحسن موسى عليه السلام قال: ليس الحمية أن تدع الشىء أصلا لا تأكله، ولكن الحمية أن تأكل من الشىء و تخفف. [٥٩٣]. الجعفرىات و نوادر الراوندى: باسناده عن موسى بن جعفر بن محمد، عن آبائه عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: انا أهل بيت لا نحمل و لا نحمى الا من التمر. [٥٩٤]. [صفحة ٦٧١] عن موسى بن اسماعيل، عن أبيه اسماعيل، عن أبيه موسى بن جعفر، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: فر من المجذوم فرارك من الأسد [٥٩٥]. عن أبان الأحمر قال: سأل بعض أصحابنا أبا الحسن عليه السلام عن الطاعون يقع فى بلدة و أنا فيها أتحوّل عنها؟ قال: نعم. قال: ففى القرية و أنا فيها أتحوّل عنها؟ قال: نعم. قال: ففى الدار و أنا فيها أتحوّل عنها؟ قال: نعم. قلت: انا نتحدث أن رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم قال: «الفرار من الطاعون كالفرار من الزحف». قال: ان رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم انما قال هذا فى قوم كانوا يكونون فى الثغور فى نحو العدو، فيقع الطاعون فيخلون أماكنهم و يفرون منها، فقال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم ذلك فيهم. [٥٩٦].

## الحمية فى أحاديث أهل البيت

١ - اسحاق بن يوسف قال: حدثنا محمد بن العيص، قال: قلت لأبى عبدالله عليه السلام: جعلت فداك! يمرض منا المريض فيأمره المعالجون بالحمية، قال: لكننا أهل بيت لا نحتمى الا من التمر، و نتداوى بالتفاح و الماء البارد». قلت: ولم تحتمون من التمر؟ قال: «لأن النبى صلى الله عليه و آله وسلم حمى عليا عليه السلام منه فى مرضه، و قال: لا يضر المريض ما حمت عنه من الطعام». ٢ - عن الحلبي قال: سمعت أبا عبدالله عليه السلام يقول: «لا ينفع الحمية بعد سبعة أيام». [صفحة ٦٧٢] ٣ - عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «الحمية احدى عشر دنيا، فلا حمية». قال معنى قوله: «دنيا» كلمة رومية يعنى أحد عشر صباحا. ٤ - عن الرضا عليه السلام قال: «ليس الحمية من

الشيء تركه، انما الحمية من الشيء الاقلال منه». ٥ - عن جعفر بن اسماعيل، عن رجل، عن أبي عبدالله عليه السلام قال: سألته كم يحمي المريض؟ فقال: «ربقا»، فلم أدركم ربقا؟ فقال: «عشرة أيام». وفي حديث آخر: «أحد عشر ربقا»، وربق: صباح، بكلام الروم؛ عنى أحد عشر صباحا. ٦ - قال الباقر عليه السلام: «رأس الحمية الرفق بالبدن». ٧ - وروى عنه عليه السلام أنه قال: «اثنان عليان أبدا: صحيح محتم، وعليل مخلط». ٨ - وروى أن أقصى الحمية أربعة عشر يوما، وأنها ليس ترك أكل الشيء ولكنها ترك الاكثار منه. ٩ - عن الرضا عليه السلام قال: «لو أن الناس قصروا في الطعام لاستقامت أبدانهم» ١٠ - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «انا أهل بيت لا نحمي ولا نحتمى الا من التمر». ١١ - وعنه صلى الله عليه وآله وسلم: «لا تأكل ما قد عرفت مضرتة، ولا تؤثر هواك على راحة بدنك. والحمية هو الاقتصاد في كل شيء، وأصل الطب الأزم، وهو ضبط الشفتين والرفق باليدين. والداء الدوى: ادخال الطعام على الطعام. واجتنب الدواء ما لزمك الصحة، فاذا أحسست بحركة الداء فأحرقه بما يردعه قبل استعجاله». ١٢ - قال أمير المؤمنين عليه السلام: «المعدة بيت الأدواء، والحمية رأس الدواء. لا صحة مع النهيم، لا مرض أضنى من العقل». [صفحة ٦٧٣]

## اساس كل حمية صحية

### اشاره

ان أساس كل حمية (رجيم)، صحية هو:

### ان تأكل

١ - كل أنواع الخضار والفاكهة، خاصة الخضراء من الأولى، والصفراء الحمراء الداكنة من الثانية. ٢ - الأسماك على أنواعها «طازجة» وحتى المحفوظة منها بالماء (طون، سردين...) ٣ - الحليب والأجبان دون دسم أو نصف دسم، والأجبان دون ملح أو مع قليل من الملح. ٤ - اللبن واللبنه دون ملح و دون دسم. ٥ - الخبز من القمح الكاملة، والأفضل الخبز الأسود و باعتدال. ٦ - الحبوب Cereales دون اضافة سكر أو عسل.

## الامتناع عن تناول

١ - الملح، جلد الطيور (دجاج) مطبوخ أو مشوى واللحوم الدسمة. ٢ - كل الوجبات السريعة المتأمركة، مالحة أو محلاة والمقانق على أنواعها والسجق خاصة. ٣ - المقالي على أنواعها، الزبدة، الدهن الحيواني حتى ما يسمى خفيفا، واللحوم الحمراء كافة، حتى «لا تجعلوا بطونكم مقابر للحيوانات، كما قال الامام علي». ٤ - السكر والحلويات والمحروقا (خبز محمص محروق، أو سكر محروق (كراميل)). ٥ - الامتناع عن التدخين لأنه يقتل الفيتامين في الجسم خاصة فيتامين C الضروري جدا.

## و من الأساسى والضرورى جدا

١ - شرب الماء بكثرة (لتر و نصف على الأقل) و من الأفضل بين الوجبات و قبل الوجبة بنصف ساعة. [صفحة ٦٧٤] ٢ - القهوة والشاي، و اذا كان لابد منها فلتكن بأقل كمية، و عندها يفضل الشاي الأخضر مع الحليب.

## ممارسة الرياضة



هى من الضروريات، و أهمها على الاطلاق، و منها المشى، و هو فى متناول الجميع من عمر الشباب حتى نهاية العمر. ١ - الصباح الباكر، أفضل الأوقات للمشى خاصة و للتمارين الرياضية عامة. لأن الطبيعة فى هذا الوقت تحوى أكبر كمية من الأوكسجين (Oxygene) - من الأفضل ممارسة الرياضة والمعدة خالية، و يمكن شرب كوب من الماء أو عصير الفاكهة، أما أثناء ممارسة الرياضة فيستحسن شرب القليل من الماء. ٣ - من الضروري ممارسة الرياضة لأكثر من ثلاثين دقيقة لنجنى منها الفائدة القصوى، ففى الثلاثين دقيقة الأولى تحرق المواد السكرية (Glucoses) وبعد ذلك يبدأ حرق المواد الدهنية المخزنة فى الخلايا، و هو الأهم و هذا الذى يؤدى بالنتيجة الى التخلص من زيادة الوزن. ٤ - قبل البدء بأى نوع من الرياضة يجب «تحمية» الجسم و هو ضرورى جدا لتلافى أى حادث للعضلات (تمزق أو انفجار). ان هذا الكتاب يبين لنا: - كيفية اطالة عمرنا سنوات عدة - كيف نقوى مناعتنا ضد الأمراض. كيف نخفض اصابتنا بأمراض السرطان والقلب والشرايين بنسبة ٥٠ و ٩٠ درصد. ان صحتنا و طول عمرنا يتأثران كلياً بما نأكل، والحكمة تقول: «قل لى ماذا تأكل، أقل لك من أنت و كيف صحتك». قال السيد المسيح: «ليس بالخبز وحده يحيا الانسان» و «أجسادكم هياكل الله فلا تمسوها بسوء» و قد خلق الله الماكينة الانسانية لكي تعمل طويلاً أقله مئة و عشرون سنة.

### تقوية الجسم

وهو: من الناس من يكون قويا كامل الصحة فيعثر به ضعف لا يزال به حتى يلحقه بالمرضى. فأول ما يتبادر الى ذهنه أن يرحل الى الأطباء طلبا للعلاج فلا [ صفحة ٦٧٥ ] يزال يتردد على هذا و ذاك مدة حتى يتأصل فيه الضعف و تكون سمية العلاجات قد فعلت بمعدته و أعصابه الأفاعيل. لو كان اتبع هذا الرجل القانون الطبيعى لعادت اليه قوته من غير أن يصرف درهما واحدا للأطباء والصيديات و بدون أن يعرض نفسه لخطر السموم العلاجية فيكتسب منها أمراضا عضالا.. والقانون الصحى الطبيعى أمر غير شاق الا على أسرى العادات أو التقاليد فهو يقضى بأن يسكن المصاب فى الخلاء و ينقطع عن عمله لمدة شهرين أو ثلاثة معرضا نفسه فى أثنائها للهواء الطلق و متبعا نظاما فى الاستحمام والغذاء لا يتعبه، فيستيقظ فى الساعة الخامسة فيذهب توا الى الحمام فيدلك جسده بفقطة خشنة مبتلة بالماء ثم يخرج من الحمام الى الخلاء يرتاض نحو نصف ساعة ثم يعود فيأكل أكلة الصباح ثم يعود الى الخلاء فيستغل أشغالا عضلية معتدلة أو يجلس على شواطئ البحار أو بين المزارع، ثم يعود وقت الظهيرة فيتناول الغذاء ثم يضطجع فى سريره ساعتين بدون نوم، ثم يقوم فيرتاض فى الخلاء فى جهات يأنس بها و يرتاح اليها، ثم يعود فى المساء فيتناول عشاء خفيفا فى الساعة السابعة وينام فى العاشرة تماما فى حجرة نوافذها مفتوحة.. هذا... مع مراعاة الحمية التامة فى الأكل فلا يأكل المنبهات الشديدة كاللحم و لا التوابل و لا يتناول من البقول الا ما قل و يجعل عمدة طعامه الخضر والفواكه الناضجة و خصوصا العنب والتين والبطيخ محترزا من الافراط فى كل شىء مع المداومة على التمدد بالماء يوميا والاستحمام بسكب الماء ثلاث مرات فى الأسبوع، والاجتهاد فى ترك هموم المعيشة والخلافات البيئية فلا يمضى على صاحبنا فى هذه الحياة أسبوع حتى يحس بالفارق العظيم فى جسده و عقله، فاذا استمر شهرين انقلب الى ضد ما كان عليه فعادت اليه قوته و حيويته و رجع الى عمله كأحسن ما كان عليه. هذا هو الطريق الطبيعى المعقول للتقوية، أما الاعتماد على العقاقير فلا ينتج غير الأمراض العضالة عادة، لأن أكثر العلاجات سموم قتالة و لا يصح أن يعتمد الانسان عليها الا عند عدم وجود وسيلة سواها لتسكين ألم شديد و اسعاف مغمى عليه. أما فيما عدا هذا فالشافيات التى جعلها الله رحمة للناس هى الماء والهواء و الضوء و هى حق شائع بين الكافة على السواء. [ صفحة ٦٧٦ ] هذا هو الأسلوب الطبيعى الحكيم لتقوية الجسم تقوية ثابتة من طريقها الصحيح ولكن السواد الأعظم لا يعقلون ذلك و يرون أن العقاقير هى الوسيلة الوحيدة لاعادة القوة و يغيب عنهم أن فعل تلك العقاقير ينحصر فى تهيج الجسم واكسابه ظاهرا من القوة، و ان أفادت الدم أضرت بأعضاء أخرى، فيكون المصاب كالمستجير من الرمضاء بالنار، فهل يطول بقاء بعض الناس فى هذا الضلال؟ ولا تنس كذلك أخا الاسلام ما ذكره ابن قيم الجوزية فى كتابه: «الطب النبوى»، تحت عنوان: حفظ الصحة. حيث يقول: لما كان اعتدال البدن و صحته و بقاؤه، انما هو بواسطة

الرطوبة المقاومة للحرارة: فالرطوبة مادته، والحرارة تنضجها و تدفع فضلاتها، و تصلحها و تلتفها، و الا فسدت البدن و لم يمكن قيامه. وكذلك الرطوبة: هي غذاء الحرارة، فلو لا الرطوبة: لأحرقت البدن و أبيضته و أفسدته، فقوام كل واحدة منهما بصاحبتهما، و قوام البدن بهما جميعا. و كل منهما مادة للأخرى، فالحرارة مادة للرطوبة: تحفظها و تمنعها من الفساد والاستحالة، والرطوبة مادة للحرارة: تغذوها و تحملها. و متى مالت احدهما الى الزيادة على الأخرى: حصل لمزاج البدن الانحراف، بحسب ذلك. فالحرارة دائما تحلل الرطوبة، فيحتاج البدن الى ما به يخلف عليه ما حلته الحرارة. ضرورة بقائه - و هو: الطعام والشراب، و متى زاد على مقدار التحلل: ضعفت الحرارة عن تحليل فضلاته، فاستحالت مواد رديئة: فعاثت في البدن و أفسدت، فحصلت الأمراض المتنوعة بحسب تنوع موادها، و قبول الأعضاء و استعدادها. و هذا كله مستفاد من قوله تعالى: (و كلوا و اشربوا و لا تسرفوا) [٥٩٧]، فأرشد عباده الى ادخال ما يقيم البدن: من الطعام والشراب، عوض ما تحلل منه، و أن يكون بقدر ما ينتفع به البدن: في الكمية والكيفية، فمتى جاوز ذلك: كان اسرافا، و كلاهما مانع من الصحة، جالب للمرض. أعنى: عدم الأكل والشرب، أو الاسراف فيه. فحفظ الصحة كله في هاتين الكلمتين الالهيتين. و لا ريب أن البدن دائما: [صفحة ٦٧٧] في التحلل والاستخلاف، و كلما كثر التحلل: ضعفت الحرارة لفناء مادتها، فان كثرة التحلل تفنى الرطوبة، و هي مادة الحرارة، و تنطفئ الحرارة جملة، فيستكمل العبد الأجل الذي كتب الله له أن يصل اليه. فغاية علاج الانسان لنفسه و لغيره: حراسة البدن الى أن يصل الى هذه الحالة، لأنه يستلزم بقاء الحرارة والرطوبة اللتين بقاء الشباب والصحة والقوة بهما، فان هذا مما لم يحصل لبشر في هذه الدار. و انما غاية الطيب: أن يحمي الرطوبة عن مفسداتها من العفونة و غيرها، و يحمي الحرارة عن مضعفاتها، و يعدل بينهما بالعدل والتدبير الذي قام به بدن الانسان، كما أن به قامت السموات والأرض، و سائر المخلوقات انما قوامها بالعدل. و من تأمل هدى النبي و أهل بيته عليهم السلام، و جده أفضل هدى يمكن حفظ الصحة به، فان حفظها موقوف على حسن تدبير المطعم والمشرب والملبس والمسكن والهواء، والنوم واليقظة، والحركة والسكون، والمنكح، والاستفراغ والاحتباس. فاذا حصلت هذه على الوجه المعتدل الموافق للملائم للبدن والبلد والسن والعادة: كان أقرب الى دوام الحصاة والعافية أو غلبتها الى انقضاء الأجل. ولما كانت الصحة من أجل نعم الله على عبده، و أجزل عطاياه و أوفر منحه بل العافية المطلقة أجل النعم على الاطلاق.: فحقيق لمن رزق حظا من التوفيق، مراعاتها و حفظها، و حمايتها عما يضادها. [صفحة ٦٧٨]

## العشاء قوة للجسم، و صالح للجماع

### اشاره

عن سليمان بن جعفر الجعفرى قال: كان أبو الحسن عليه السلام لا يدع العشاء ولو كعكة، و كان يقول: انه قوة للجسم. قال: ولا أعلمه الا قال: و صالح للجماع. مكارم الأخلاق: عنه عليه السلام (مثله)، وفيه: و صلاح للزواج بل للجماع. [٥٩٨].

## العشاء في أحاديث أهل البيت

١ - قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «من ترك العشاء ليله السبت و ليله الأحد متواليين، ذهب عنه ما لا يرجع اليه أربعين يوما». ٢ - عن الصادق عليه السلام قال: «لا تدع العشاء ولو بثلاث لقم بملح». ٣ - قال عليه السلام: «من ترك العشاء ليله، مات عرق في جسده و لا يحيى أبدا». ٤ - عن هشام بن الحكم، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «أصل خراب البدن ترك العشاء». ٥ - عن الرسول صلى الله عليه و آله وسلم: «انى أخشى على أمتى من ترك العشاء الهرم؛ فان العشاء قوة الشيخ والشاب». ٦ - عن عبد الله عليه السلام قال: «من ترك العشاء مهرمة [٥٩٩] و ينبغى للرجل اذا أسن ألا- و جوفه ممتلى من الطعام». [صفحة ٦٧٩] ٧ - عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «قال: ما تقول أطباؤكم فى عشاء الليل؟». قلت: أنهم ينهوننا عنه! قال: «لكنى آمركم به». ٨ - عن بعض الأهوازيين عن

الرضا عليه السلام قال: «قال: ان فى الجسد عرقا يقال له: العشاء، فان ترك الرجل العشاء لم يزل يدعو عليه ذلك العرق الى أن يصبح يقول: أجاعك الله كما أجمعتنى، و أظمأك الله كما أظمأتنى؛ فلا يدعن أحدكم العشاء ولو بلقمة من خبز، أو شربة من ماء». ٩ - قال الصادق عليه السلام: «من ترك العشاء ليلة السبت وليلة الأحد متواليين، ذهبت منه قوته ولم ترجع اليه أربعين يوما». ١٠ - قال الصادق عليه السلام: «العشاء بعد العشاء الآخرة عشاء النبيين عليهم السلام». ١١ - وعن أمير المؤمنين عليه السلام: «من أراد البقاء. و لا- بقاء - فليباكر الغذاء، و ليؤخر العشاء، و ليقل غشيان النساء، و ليخفف الرداء». قبل: و ما خفة الرداء؟ قال: «الدين». ١٢ - عن سعيد بن جناح، عن الرضا عليه السلام قال: «اذا اكتهل الرجل فلا يدع أن يأكل بالليل، فانه أهدأ للنوم، و أطيّب للسكينة». ١٣ - عن عبدالله عليه السلام، قال: «الشيخ لا يدع العشاء، ولو لقمة». [صفحة ٦٨٣]

## العلل والأمراض وعلاجها والطبائع وكيفية خلق الانسان

### الحث على تجنب استعمال الأدوية قدر الامكان

#### اشاره

عن عثمان الأحول قال: سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: ليس من دواء الا و هو يهيج داء، و ليس شىء فى البدن أنفع من امساک اليد الا عما يحتاج اليه. [٦٠٠]. عن بكر بن صالح، عن الجعفرى، قال: سمعت موسى بن جعفر عليه السلام و هو يقول: ادفعوا معالجه الأطباء ما اندفع الداء عنكم، فانه بمنزلة البناء قليله يجر الى كثيره. [٦٠١].

### لا تكتر من الدواء

مسألة: ينبغى تحمل الداء ما احتمل البدن ذلك، كما يستحب أن لا يكتر من الدواء. و قال البعض: باستحباب ترك المداواة مع امكان الصبر و عدم الخطر، سيما من الزكام و الدماميل و الرمد و السعال، فقد ورد أنه لا دواء الا و يهيج داء، و ليس شىء أنفع فى البدن من امساک اليد الا عما يحتاج اليه. فى الحديث الشريف عن رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم قال: «تجنب الدواء ما احتمل بدنك الداء فاذا لم يحتمل الداء فالدواء». [صفحة ٦٨٤] و قال على عليه السلام: «امش بدائك ما مشى بك». و مثله فى نهج البلاغة. و قال عليه السلام: «رب دواء جلب داء». و قال عليه السلام: «ربما كان الدواء داء». و قال عليه السلام: «رب داء انقلب دواء». و قال عليه السلام: «ربما كان الداء شفاء». و قال عليه السلام: «من كثرت أدواؤه لم يعرف شفاؤه». و عن السكونى، عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «من ظهرت صحته على سقمه فيعالج نفسه بشىء فمات فأنا الى الله منه برىء». أى: يعالج نفسه من دون الحاجة اليها. و عن سالم بن أبى خيثمة، عن الصادق عليه السلام قال: «من ظهرت صحته على سقمه فشرب الدواء فقد أعان على نفسه». و قال عليه السلام: «تجنب الدواء ما احتمل بدنك الداء، فاذا لم يحتمل الداء فالدواء. و عن عثمان الأحول قال: سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: «ليس من دواء الا- و هو يهيج داء، و ليس شىء فى البدن أنفع من امساک اليد الا عما يحتاج اليه». و عن أبى بصير، و محمد بن مسلم، عن الصادق، عن آباءه، عن أمير المؤمنين عليه السلام: «لا يتداوى المسلم حتى يغلب مرضه على صحته». [صفحة ٦٨٥]

## العلل و سبب حدوثها، و أن أيامها محسوبة

١ - الفقه المنسوب للامام الرضا: روى عن العالم عليه السلام أنه قال: ما تكون علّة الا من ذنب، و ما يغفر الله أكثر. [٦٠٢]. ٢ - الفقه المنسوب للامام الرضا: أروى عن العالم عليه السلام أنه قال: أيام الصحة محسوبة، و أيام العلة محسوبة، و لا تزيد هذه، و لا تنقص هذه، فان الله عزوجل يحجب بين الداء و الدواء حتى تنقضى المدّة، ثم يخلى بينه و بينه فيكون برؤه بذلك الدواء، أو يشاء فيخلى قبل

انقضاء المدة بمعروف، أو بر، فانه يمحو الله ما يشاء و يثبت، و هو يبدىء و يعيد. [٦٠٣]. عن موسى بن ابراهيم، عن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: من قطع الثوب يوم السبت يكون مريضا ما دام الثوب فى بدنه، الا أن يوهب. [٦٠٤]. [صفحة ٦٨٦]

## علاج الجرب

الجرب: مرض جلدى معروف، تسببه نوع من الطفيليات غير المرئية، تكون بثورا صغارا تبتدىء حمراء، و معها حكة شديدة، وربما تقيحت. ١ - مكارم الأخلاق: شكوا بعضهم الى أبى الحسن عليه السلام كثرة ما يصيبه من الجرب، فقال: ان الجرب من بخار الكبد، فاذهب و افتصد من قدمك اليمنى [٦٠٥]، و الزم أخذ درهمين من دهن اللوز الحار [٦٠٦] على [صفحة ٦٨٧] ماء الكشك [٦٠٧]، و اتق الحيتان [٦٠٨] و الخل. ففعل، فبرىء باذن الله تعالى [٦٠٩]. [صفحة ٦٨٨]

## مداواة الجرح

أحمد بن العيص، قال: حدثنا النضر بن سويد، قال: حدثنا موسى بن جعفر، عن أبيه جعفر، عن أبيه محمد عليهم السلام للجرح، قال: تأخذ قيرا طريا، و مثله شحم معز طرى. ثم تأخذ خرقة جديدة، و بستوقه [٦١٠] جديدة، فتطلى ظاهرها بالقيير، قم تضعها على قطع لبن [٦١١]، و تجعل تحتها ناراً لينة ما بين الأولى الى العصر. ثم تأخذ كتانا باليا فتضعه على يدك و تطلى القيير عليه، و تطليه على الجرح. ولو كان الجرح له قعر كبير، فافتل الكتان و صب القيير فى الجرح صبا، ثم دس فيه الفتيلة [٦١٢] - [٦١٣]. [صفحة ٦٨٩]

## الحمى، فضلها، حالها، و طرق علاجها

### اشاره

قال فى ضوء الشهاب: الحمى عبارة عن التهاب الحرارة على البدن البحار: ١٠٤ / ٦٢. عن العلاء، عن أبى الحسن عليه السلام قال: حمى ليلة كفارة سنة [٦١٤]. الفقه المنسوب للامام الرضا: قال العالم عليه السلام: حمى يوم كفارة ستين سنة، اذا قبلها بقبولها. قيل: و ما قبولها؟ قال: أن يحمد الله و يشكره، و يشكو اليه و لا يشكوه، و اذا سئل عن خبره قال خيرا. [٦١٥]. وفيه: قال العالم عليه السلام: كل علة تسارع فى الجسم، ينتظر أن يؤمر فيأخذ، الا الحمى فانها ترد و رودا [٦١٦]. مكارم الأخلاق: عن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن جده عليهم السلام قال: انا أهل بيت لا- تداوى الا بافاضة الماء البارد للحمى، و أكل التفاح [٦١٧]. عن على بن أبى حمزة، عن أبى ابراهيم عليه السلام قال: قال لى: انى لموعوك [٦١٨] منذ سبعة أشهر، ولقد وعك ابني اثنى عشر شهرا، و هى [صفحة ٦٩٠] تضاعف علينا، أشعرت أنها لا تأخذ فى الجسد كله، وربما أخذت فى أعلا الجسد، ولم تأخذ فى أسفله، وربما أخذت فى أسفله، ولم تأخذ فى أعلا الجسد كله. قلت: جعلت فداك، ان أذنت لى حدثتك بحديث عن أبى بصير، عن جدك أنه كان اذا وعك استعان بالماء البارد فيكون له ثوبان: ثوب فى الماء البارد، و ثوب على جسده، يراوح بينهما، ثم ينادى، حتى يسمع صوته على باب الدار: يا فاطمة بنت محمد. فقال: صدقت. قلت: جعلت فداك، فما وجدتم للحمى عندكم دواء؟ فقال: ما وجدنا لها عندنا دواء الا الدعاء و الماء البارد. انى اشتكيت فأرسل الى محمد بن ابراهيم بطيب له، فجاءنى بدواء فيه قىء، فأبيت أن أشربه، لأنى اذا قبيت زال كل مفصل منى. [٦١٩]. رجال الكشى: وجدت بخط جبريل بن أحمد: حدثنى محمد بن عبد الله بن مهران، عن محمد بن على الصيرفى، عن الحسن بن على بن أبى حمزة، عن أبيه، قال: دخلت المدينة و أنا مريض شديد المرض، فكان أصحابنا يدخلون و لا أعقل بهم، و ذاك أنه أصابنى حمى فذهب عقلى. و أخبرنى اسحق بن عمار أنه أقام على بالمدينة، ثلاثة أيام لا يشك أنه لا يخرج منها حتى

يدفنتى، و يصلى على. و خرج اسحاق بن عمار، و أفقت بعد ما خرج اسحاق، فقلت لأصحابي: افتحوا كيسى و أخرجوا منه مائة دينار فاقسموها فى أصحابنا. و أرسل الى أبو الحسن عليه السلام بقدر فيه ماء، فقال الرسول: [صفحة ٦٩١] يقول لك أبو الحسن عليه السلام: اشرب هذا الماء فان فيه شفاء ك ان شاء الله! ففعلت، فاسهل بطنى، فأخرج الله ما كنت أجده فى بطنى من الأذى [٦٢٠]. و تقدم فى أبواب فضل الحمامة و أوقاتها عن الخصال، عن عبد الرحمن بن عمرو بن أسلم، قال: رأيت أبا الحسن موسى بن جعفر عليه السلام احتجم يوم الأربعاء و هو محموم، فلم تتركه الحمى، فاحتجم يوم الجمعة فتركته الحمى. [٦٢١]. و فى أبواب ما يتعلق بالمريض، عن الجعفرىات باسناده الى موسى الكاظم عليه السلام أن رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم عاد رجلا من الأنصار فقال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: الحمى طهور من رب غفور. فقال المريض: الحمى يقوم بالشيخ حتى يزيه القبور. فقال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: فليكن ذا. قال: فمات فى مرضه و لم يصل عليه. [٦٢٢].

## الحمى فى أحاديث أهل البيت

### إشاره

١ - عن الجعفى، قال: دخلت على أبى عبد الله عليه السلام، فقال: «مالى أراك ساهم الوجه؟»، أى: متغير الوجه. فقال: ان بى حمى الربع! [صفحة ٦٩٢] فقال عليه السلام: «ما يمنعك من المبارك الطيب؟! اسحق السكر، ثم امخضه بالماء، و اشربه على الريق، و عند المساء». قال: ففعلت، فما عادت الى. ٢ - عن الصادق عليه السلام قال: «من حم فشرّب فى تلك الليلة وزن درهمين من بزر القطن أو ثلاثة، أمن من البرسام فى تلك الليلة». ٣ - عن محمد بن خالد رفعه الى أبى عبد الله عليه السلام قال: «الحمى تخرج فى ثلاث: فى العرق، و البطن، و القىء». ٤ - عن الزهرى قال: سمعت على بن الحسين عليه السلام يقول: «حمى ليلة كفارة سنة؛ و ذلك لأن ألمها فى الجسد يبقى». ٥ - عن سفيان بن السمط قال: قال لى أبو عبد الله عليه السلام: «الثوب النقى يكبت العدو، و الدهن يذهب بالبؤس، و المشط للرأس يذهب بالوباء». قال: قلت: و ما الوباء؟ قال: «الحمى، و المشط للحية يشد الأضراس». ٦ - عن أبى عبد الله عليه السلام قال: «كل داء من التخمّة ما خلا الحمى فانها ترد و رودا». ٧ - عن أبى عبد الله عليه السلام قال: قال لرجل: «بأى شىء تعالجون محمومكم اذا حم؟». قال: أصلحك الله بهذه الأدوية المرة: بسفايج و الغافث [٦٢٣] و ما أشبهه. فقال: «سبحان الله الذى يقدر أن يبرى بالمر يقدر أن يبرى بالحلو!»، ثم قال: «اذا حم أحدكم فليأخذ اناة نظيفا فيجعل فيه سكرة و نصفا، ثم يقرأ عليه ما حضر من القرآن، ثم يضعها تحت النجوم و يجعل عليها حديدة، فاذا كان فى الغداة صب عليها الماء و مرسه [٦٢٤] بيده ثم شربه، فاذا كانت الليلة الثانية زاده سكرة [صفحة ٦٩٣] أخرى فصارت سكرتين و نصفا، فاذا كانت الليلة الثالثة زاده سكرة أخرى فصارت ثلاث سكرات و نصفا». ٨ - عن على بن أحمد بن أيثم، عن بعض أصحابنا، قال: حم بعض أصحابنا، فوصف له المتطببون الغافث فسقيناه، فلم ينتفع به، فشكوت ذلك الى أبى عبد الله عليه السلام فقال: «ما جعل الله فى شىء من المر شفاء»، (الحديث). ٩ - عن محمد بن ابراهيم الجعفى، عن أبيه، قال: دخلت على أبى عبد الله الصادق عليه السلام فقال لى: «ما لى أراك شاحب الوجه؟» قلت: ان بى حمى الربع يا سيدى! فقال عليه السلام: «أين أنت عن المبارك الطيب، اسحق السكر، ثم خذه بالماء و اشربه على الريق عند الحاجة الى الماء». قال: ففعلت ذلك، فما عادت الحمى بعد. ١٠ - عن أبى عبد الله عليه السلام قال: «ما من داء الا و هو سارع الى الجسد [٦٢٥] ينتظر متى يؤمر به فيأخذه». و فى رواية أخرى: «الا الحمى فانها تريد و رودا». ١١ - عن أسامة الشحام، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: «ما اختار جدنا صلوات الله عليه للحمى الا- وزن عشر دراهم سكر بماء بارد على الريق». ١٢ - عن محمد بن اسماعيل بن أبى زينب، قال: سمعت الباقر عليه السلام يقول: «اخراج الحمى ثلاثة أشياء: فى القىء، و فى العرق، و فى اسهال البطن». ١٣ - و قال أمير المؤمنين عليه السلام: «صبوا على المحموم الماء البارد؛ فانه يطفى حرها». ١٤ - عن الصادق عليه السلام، قال: «الماء البارد يطفى الحرارة، و يسكن الصفراء، و يذيب الطعام فى المعدة،

و يذهب بالحمى». ١٥ - عن الرضا عليه السلام قال: «الماء الساخن اذا غليته سبع غليات، وقلبتة من اناء الى اناء، فهو يذهب بالحمى، و ينزل القوة في الساقين والقدمين». [ صفحہ ٦٩٤ ] ١٦ - قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «العناب يذهب بالحمى». ١٧ - قال الصادق عليه السلام: «المشط يذهب بالوباء، و هو الحمى» و نحوه آخر. ١٨ - قال عليه السلام: «مشط الرأس يذهب بالوباء، و هو الحمى، و مشط اللحية يشد الأضراس». ١٩ - عن اسحاق بن مطهر، قال أبو عبد الله عليه السلام: كل التفاح؛ فانه يطفى الحرارة، و يبرد الجوف، و يذهب بالحمى». ٢٠ - عن المفضل بن عمر، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ذكر له الحمى فقال: «انا أهل بيت لا نتداوى الا بافاضة الماء البارد يصب علينا و أكل التفاح». ٢١ - عن أبي عبد الله عليه السلام: «أطعموا محموميكم التفاح؛ فما من شىء أنفع من التفاح». ٢٢ - عن درست، قال: بعثنى المفضل بن عمر الى أبي عبد الله عليه السلام، فدخلت عليه فى يوم صائف، و قدامه طبق فيه تفاح أخضر، فوالله ان صبرت أن قلت له: جعلت فداك! أتأكل هذا والناس يكرهونه؟ قال: - كأنه لم يزل يعرفنى -: «انى وعكت فى ليلتى هذه فبعثت فأتيت به، و هذا يقطع الحمى، و يسكن الحرارة». فقدمت فأصبت أهلى محمومين، فأطعمتهم فأقلعت عنهم». ٢٣ - عن جابر، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: «البصل يذهب بالحمى». ٢٤ - عن عبد الله بن بكير قال: كنت عند أبي عبد الله عليه السلام و هو محموم، فدخلت عليه مولاة له، فقالت: كيف تجدك فديتك نفسى؟ و سألته عن حاله، و عليه ثوب خلق قد طرحه على فخذه، فقالت له: لو تدرت حتى تعرق، فقد أبرزت جسدك للريح؟ فقال: «اللهم أولعتهم [٦٢٦] بخلاف نبيك صلى الله عليه وآله وسلم! قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: الحمى من فيح جهنم - وربما قال من فور جهنم - فأطفئوها بالماء البارد». [ صفحہ ٦٩٥ ] ٢٥ - عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «الحمى من فيح جهنم، فأطفئوها بالماء البارد». ٢٦ - عن الحسين بن على عليه السلام: «أنه دخل رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم على بنى بنى طالب عليه السلام و هو محموم، فأمره بأكل الغبيراء». ٢٧ - عن أبي الحسن الثالث عليه السلام قال: «خير الأشياء لحمى الربع أن يؤكل فى يومها الفالوذج المعمول بالعسل، و يكثر زعفرانه، و لا يؤكل فى يومها غيره». ٢٨ - قال الصادق عليه السلام: «ان للدم و هيجانه ثلاث علامات: البثرة فى الجسد، والحكة و ديبب الدواب». ٢٩ - عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «الكباب يذهب بالحمى». ٣٠ - عن على بن الحسين صلى الله عليه وآله وسلم أنه قال: «بللوا جوف المحموم بالسويق والعسل ثلاث مرات، و يحول من اناء الى اناء و يسقى المحموم، فانه يذهب بالحمى الحارة، و انما عمل بالوحى». ٣١ - عن سليمان الجعفرى قال: مرضت حتى ذهب لحمى، فدخلت على الرضا صلوات الله عليه، فقال: «أيسرك أن يعود اليك لحمك؟ قلت: بلى! قال: «الزم الحمام غبا [٦٢٧] فانه يعود اليك لحمك، و اياك أن تدمنه؛ فان ادمانه يورث السل». ٣٢ - عن محمد بن ابراهيم الجعفى، قال: حدثنى أبى قال: دخلت على أبى عبد الله عليه السلام فقال [لى]: «ما لى أراك ساهم [٦٢٨] الوجه؟! [ صفحہ ٦٩٦ ] فقلت: ان بى حمى الربع. قال: «فما يمنعك من المبارك الطيب؟ اسحق السكر ثم امخضه بالماء و اشربه على الريق و عند المساء». قال: ففعلت، فما عادت الى.

### علاج أمراض الحمى

البطيخ والشمام: اذا كانت الحمى فى أيام البطيخ والشمام شرب المريض عصيرهما. الخل: الخل مع الماء فائد على الجبين. الدراق: شراب الدراق. الليمون: مغلى قشور الليمون على أنواعه و مغلى أوراق الليمون أيضا. الرمان: شراب الرمان أو عصيره. و كذلك شراب التفاح. العليق: مغلى ثمار العليق، أو جذوره. الصفصاف: مغلى ورق الصفصاف. البنفسج: أزهار البنفسج تغلى، و تشرب. اللبن: شرب اللبن الرائب، و كذلك مصله. الخبيزة: مغلى الخبازى (الخبيزة). و كذلك شراب الورد و مغلى الزوفا. الخوخ (البرقوق): مغلى البرقوق البستاني (الخوخ)، ٢٥ غ من الأوراق المجففة فى ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين. يحفظ هذا المستحضر لعدة أيام فى أوعية مغلقة. الليمون: نقيع ساخن من الليمون، تقطع ليمونة مع قشرها فى فنجان كبير، يضاف اليها ملعقة سكر كبيرة و ٤٠٠ غ من الماء الغالى، تنقع مع هرس قطع الليمون قليلا، يشرب باردا. دوار الشمس: محلول دوار الشمس، تنقع ٥٠ غ من الأوراق المجففة

في ٥٠ غ من الكحول عيار ٦٠ درجة لمدة ١٠ أيام، يصفى، و يحفظ في قنينة زجاجية ملونة، يؤخذ ٢٠ نقطة في كوب ماء، يعاد مرة أخرى بعد ٣ ساعات اذا لزم الأمر. [ صفحہ ٦٩٧ ]

### الاستعمال الخارجى

الفرحين: كمادة من أوراق البقلة الطازجة، تملح و تفرم في قليل من الخل، و توضع في أحمص القدمين.

### معالجة الحمى المعادة والتيفية

الفريز: تناول الفريز بمعدل ٢٠٠ غ في اليوم طيلة فصل وجوده. البطيخ: عصير البطيخ الأحمر. الجبس - (٢٠٠ غ في اليوم).

### لدفع الحمى البرداء أو الملاريا

أوراق الاجاص: نقيع أوراق الاجاص (٢٠ - ١٥ غ) من الأوراق في قدح ماء ساخن.

### لطرده الحمى الغديرية أو النقيية

ورق الأرض شوكة: مغلى أوراق الأرضى شوكة (حفنة من الأوراق في كوب ماء مغلى، ٣ مرات في اليوم).

### حمى شديدة الحرارة

ورق الأبوكادو: مغلى أوراق الأبوكادو. الأفكاتو - (٥٠ غ من الأوراق تغلى في لتر من الماء، شراب خلال النهار). السبانخ: عصارة السبانخ المحلاة بالسكر (١٠٠ - ٥٠ غ في اليوم). الليمون: عصير الليمون (١٥٠ - ١٠٠ غ في النهار). أبوصفير: مسحوق قشور النارج. أبوصفير - (٢ - ١ في اليوم ببرشائه، مع التكرار خلال النهار) أو مغلى القشور (٢٠ - ١٠ غ في ٢٠٠ غ من الماء) أو صبغة القشور (٦٠ - ٢٠ نقطة لكل جرعة). الزنزلخت: نقيع قشور الزنزلخت (٢٠ غ من القشور تنقع في ٢٠٠ غ من الماء الساخن: الجرعة العادية في اليوم). الخبازة (خبيزة): نقيع أو مغلى أزهار و أوراق الخبازة (ملعقة من الأزهار والأوراق في كوب ماء ساخن أو مغلى. الجرعة تؤخذ خلال النهار). الخيار: الخيار المفروم في اللبن يروى العطش و يرطب في الحمى. [ صفحہ ٦٩٨ ] العزيقان والبابونج: تؤخذ ملعقة شاي ملى لحافتها من العزيقان و ١٢ - ١٠ زهرة من البابونج، ثم تغمر بكوب من الماء المغلى. تترك لتتقع مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى، يشرب كوب ٢ - ٣ مرات باليوم قبل الأكل.

### الحمى العتيقة

زبل البقر: زبل البقر اذا بخر به كان نافعا لصاحب الحميات العتيقة.

### الحمى النافض

الكرفس: الكرفس ينفع عصيره و ورقه من حمى النافض التي تكون من البلغم اذا شرب وحده أو مع عصير ورق الشومر الرطب، و حبه أقوى من ورقه.

### الحمى

القرع: أكل القرع بالخل يقطع الحمى، مجرب. العنكبوت: اذا سحق العنكبوت و هو حي، ومرخ به صاحب الحميات أذهبها.

## حمى الربع

قرن البقر: قرن البقر اذا سحق وجعل فى طعام حمى الربع زالت عنه. الشومر: الشومر الأخضر عصارته نافعة من الحميات المتطاولة.

## الحمى الصفراوية

الفرطحين: الفرطحين ينفع من الحميات الحارة أكلا. الحصرم: رب الحصرم جيد للحمى الحادثة شربا، و للحميات التى يحدث منه اسهال، و كذلك رب الرمان. القرع: القرع الصغير منه اذا لبس عجين دقيق الشعير وشوى و عصر ماؤه و شرب ببعض الأشربة الباردة سكن حرارة الحمى الشديدة الملتبهة و قطع العطش. البزرقطونا: البزرقطونا ان نقع منه فى ماء بارد و سقى نفع من لهيب المرة الصفراء و ثوران الدم فى الحميات الحادة و يلين الطبع و يقطع العطش، و خاصة اذا هرس فى ماء الاجاص والعناب. [صفحة ٦٩٩] الرمان: الرمان ماء الحامض منه ينفع الحمى المحرقة، و يتمادى عليه يومين، و نحوها أربع أواقى كل يوم قد مرس فيه بنفسج شربا. السفرجل: حب السفرجل لعابه نافع من الحميات المحرقة و مع حبه أشد نفعاً و ينفع الحميات الحادة المتولدة عن شغل النفس. اجاص: اجاص المجفف منه اذا طبخ أو نقع و شرب نقيعه أو طيخه بيسر سكر، ينفع من الحمى الصفراوية و لين الطبع. [صفحة ٧٠٠]

## علاج السل

السل: مرض جرثومى، معد و فتاك، يسببه نوع من الجراثيم يدعى «عصيات كوخ» نسبة الى مكتشفها العالم كوخ، تستقر هذه العصيات فى الرئة مكونة أدانا صغيرة تنتشر مبعثرة، ثم لا تلبث بعد مدة الا وتتلين و تنقلب الى مادة طرية شبيهة بالجبن، و تسمى «المادة الجبينية» و هذه تكون الخراجات التى تعمل على سل الرئة و تأكلها. راجع المنصورى فى الطب: ٦٥٨، دائرة معارف القرن العشرين: ٥ / ٢٣٨ - ٢٣٣. عن أحمد بن بشاره، قال: حججت فأتيت المدينة، فدخلت مسجد الرسول صلى الله عليه و آله وسلم فاذا أبو ابراهيم عليه السلام جالس فى جنب المنبر، فدنوت فقبلت رأسه و يديه وسلمت عليه، فرد على السلام و قال: كيف أنت من علتك؟ قلت: شاكيا بعد، و كان بى السل. فقال: خذ هذا الدواء بالمدينة قبل أن تخرج الى مكة، فانك توافيها وقد عوفيت باذن الله تعالى. فأخرجت الدواء والكاغذ و أملى علينا: يؤخذ سنبل [٦٢٩]. [صفحة ٧٠٢] و قاقلة [٦٣٠]، وزعفران [٦٣١]. [صفحة ٧٠٧] و عاقر قرحا [٦٣٢]. [صفحة ٧٠٨] و بنج [٦٣٣]. [صفحة ٧١٠] و خربق [٦٣٤]. [صفحة ٧١٢] [وفلفل] [٦٣٥] أبيض أجزاء بالسوية، [صفحة ٧١٣] و أبرفيون [٦٣٦] جزءين، يدق و ينخل بحريرة، و يعجن بعسل منزوع [صفحة ٧١٤] الرغوة [٦٣٧]، و يسقى صاحب السل منه مثل الحمصة بماء مسخن، عند النوم. [صفحة ٧١٥] و انك لا تشرب ذلك الا ثلاث ليال حتى تعافى منه باذن الله تعالى. ففعلت، فدفع الله عنى فعوفيت باذن الله تعالى [٦٣٨]. و تقدم فى باب الباذروج أنه يذهب بالسل. [صفحة ٧١٦]

## دلائل عطاس المريض

### اشاره

عن موسى بن اسماعيل بن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: العطاس للمريض دليل على العافية و راحة البدن [٦٣٩] - [٦٤٠].

## العطاس فى أحاديث أهل البيت



١ - عن الصادق عليه السلام قال: «من سمع عطسة فحمد الله تعالى، و صلى على النبي و أهل بيته، لم يشك عينه، و لا ضرره، ثم ان سمعتها فقلها، و ان كان بينك و بينه البحر». ٢ - حدثني علان قال: حدثني نسيم خادم أبي محمد عليه السلام قال: قال لى صاحب الزمان عليه السلام وقد دخلت اليه بعد مولده بليئة، فعطست عنده، فقال لى: «يرحمك الله». قال نسيم: ففزعت. فقال لى عليه السلام: «ألا أبشرك فى العطاس؟! قلت: بلى! قال: «هو أمان من الموت ثلاثة أيام!» [صفحة ٧١٧] ٣ - قال الصادق عليه السلام: «من سبق العطاس ب (الحمد لله) أمن الشوص واللصوص والقلوص» [٦٤١]. ٤ - عن رجل من العامة قال: كنت أجالس أبا عبد الله عليه السلام، فلا والله ما رأيت مجلساً أنبل من مجالسه. قال: فقال لى ذات يوم: «من أين تخرج العطسة؟» فقلت: من الأنف. فقال لى: «أصبت الخطأ! فقلت: جعلت فداك! من أين تخرج؟ فقال: «من جميع البدن، كما أن النطفة تخرج من جميع البدن و مخرجها من الاحليل» ثم قال: «أما رأيت الانسان اذا عطس نفص أعضاؤه؟ و صاحب العطسة يأمن الموت سبعة أيام». ٥ - قال أبو جعفر عليه السلام: «نعم الشىء العطسة تنفع فى الجسد، و تذكر بالله عزوجل». قلت: ان عندنا قوما يقولون: ليس لرسول الله صلى الله عليه و آله وسلم فى العطسة نصيب؟ فقال: «ان كانوا كاذبين فلا نالهم شفاعة محمد صلى الله عليه و آله وسلم». ٦ - عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «قال: العطاس ينفع فى البدن كله ما لم يزد على الثلاث، فاذا زاد على الثلاث فهو داء وسقم». [صفحة ٧١٨]

## لسعة العقرب

### اشاره

نوادير الراوندى: باسناده الى موسى بن جعفر، عن أبيه، عن آباءه عليهم السلام، عن على عليه السلام قال: ان النبي صلى الله عليه و آله وسلم لسعته عقرب و هو يصلى، فقال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: لعن الله العقرب، لو ترك أحدا لترك هذا المصلى، يعنى نفسه. ثم دعا بماء وقرأ عليه فاتحة الكتاب والمعوذتين ثم جرع منه جرعا. ثم دعا بماء وملح، و دقه [٦٤٢] فى الماء، فجعل يدلك ذلك الموضع حتى سكن عنه. [٦٤٣].

## علاج لسعة العقرب

### اشارة

لسعة العقرب: العقرب: يؤخذ عقرب، ترض و توضع على موضع اللسعة، فانه يبرأ فى الحال، مجرب. [صفحة ٧١٩] لبن التين: لبن التين الفج فيما قالوا عجيب فى ذلك مسكن للوجع. أو علك البطم، كذلك السمك المالح والثوم المطبوخ والسمن يوضع حارا، و أيضا بزر الكتان. الثوم: اذا سحق و خلط مع الخل، وشربه ملسوع العقرب نفعه. بعر الماعز: يعجن بعر الماعز، و يطلى به على لسعة العقرب والزنبور يسكنها. قشر أبو صفير: يؤخذ قشر أبو صفير يابس مثاقيلين، يدق ناعما و يسف. العقرب: ان العقرب اذا أحرقت و دخن بها البيت هربت العقارب منه. الخس: اذا عجن ورق الخس بدهن، و طلى به على لسعة العقرب أبرأها. النعنع: فى غاية النفع للسع العقرب اذا مضغ و وضع عليه. النخالة: اذا طبخت بماء ورق الفجل و ضمدت به لسعة العقرب سكنت الوجع. الحماض: بزر الحماض يشفى من لسعة العقرب شربا، فان تقدم آخر فى شربه، ثم لسعته عقرب لم تؤثر فيه. الفجل: اذا أكل و لسع آكله العقرب لم يضره سمها. الحنظل: أصل الحنظل هو أعظم دواء للسع العقرب، و ذلك مشهور عند الأعراب. الخردل: يسحق و يضمده به يسكن الوجع. الثوم: اذا طبخ فى سمن و ضمده به على لسع العقرب أبرأه. الصعتر: اذا شرب مقدار صالح نفع من لسعة العقرب، و كذلك اذا تضمد به، و اذا أكل الملسوع منه أوقية معجونه أزال عنه وجع اللسعة. [صفحة ٧٢٠]

## بحث طبي في عضه الحية ولدغة العقرب

### الاصابة بسموم الحية

ناك أكثر من (٣٠٠) نوع من الحيات في العالم، وقد صنّف (٢٠٠) نوع من الحيات السامة. و يحتوي سم الحية على (١٥) نوع من الأنزيمات التي تختلف في خواصها و آثارها السمية القاتلة. و شدة تأثيرها على الأعصاب. أما أعراض الاصابة فهي عبارة عن ألم شديد و حرقه في موضع الاصابة و ظهور حساسية، تورم محل الاصابة و تظهر هذه الأعراض بعد (١٠ - ٥) دقائق، و اذا لم تظهر هذه الأعراض بعد ساعة من الاصابة يعني ذلك أن نوع الحية التي أصابت المريض غير سامة أو أنها لم تطلق السم، و يبدأ التورم عادة بالظهور بعد مضي ٣٠ دقيقة الى (٤) ساعات، و خلال ٢٤ - ١٢ ساعة يزداد، و قد يشمل كل أنحاء الجسم، و اذا لم يظهر الورم في محل الاصابة بعد ٢٤ - ١٢ ساعة فهذا يعني عدم وجود السم، أما اذا ظهرت الأعراض التالية: غثيان، قيء، ارتفاع في درجة الحرارة، ضعف، دوار، اغماء، خروج الوغف من أطراف الفم، ازرقاق الشفتين، احساس و خزات في الرأس و الجلد، و تنمل أطراف الأصابع. فهذه الأعراض تدل على شدة الاصابة بالسم و تظهر عادة في الدقائق أو الساعات الأولى من الاصابة. أما علاج الاصابة فانه يتوقف على درجة و شدة الاصابة و الأعراض التي تظهر، و التي صنف الى خمسة درجات و هي كالتالي: الدرجة (٠): عدم نفوذ السم - وجود أثر للعضة (يلاحظ محل الاصابة أو من خلال قول المريض) - وجود ألم خفيف - قطر محل الاصابة و الورم أقل من ٥, ٢ سنتيمتر - عدم وجود الأعراض الأخرى للاصابة، بعد مرور ١٢ ساعة من الاصابة. الدرجة (I): وجود تسمم خفيف - وجود أثر للعضة - وجود ألم متوسط - قطر الورم في محل الاصابة يتراوح من ٥, ٢ - ١٢ سنتيمتر - نتائج التحليل المخبري طبيعية - عدم وجود الأعراض الأخرى للاصابة بعد مرور (١٢) ساعة من الاصابة. [صفحة ٧٢١] الدرجة (II): درجة التسمم متوسط - وجود أثر للعضة - الألم شديد - قطر محل الاصابة و الورم يتراوح من (٢٧ - ١٥) سنتيمتر، و يمتد الورم الى الجسم - وجود أعراض مثل حالة غثيان - قيء - دوار - ارتفاع في درجة الحرارة - احساس بالخمول و الضعف العام - نتائج التحليل المخبري و وجود اختلال في تخثر الدم. الدرجة (III): درجة التسمم شديدة - ظهور أعراض و علامات سريعة بعد الاصابة بعدة دقائق مع وجود اغماء - نتائج التحليل المخبري تظهر اختلال في تخثر الدم. الدرجة (IV): درجة التسمم قاتلة - ظهور الأعراض بصورة سريعة بعد الاصابة مع وجود غثيان، قيء خروج و غف من أطراف الفم، تظهر الأعراض الأخرى بعد (٥) دقائق من الاصابة، و وجود تشنج شديد و ألم في العضلات، شحوب في اللون - تعريق - برودة الجلد - عدم السيطرة على الادرار - اغماء. أما العلاج فان الشخص المصاب يجب نقله الى أقرب مستشفى لتلقى العلاج اللازم، و قبل أن ينقل المريض يجب اجراء بعض الاسعافات الأولية لانقاذ حياة المصاب، و الاسعافات التي تجرى للمريض هي كالتالي: ١ - ابعاد المصاب عن محل الاصابة (لأنه من المحتمل أن تعود الحية مجددا فتهاجم المصاب مرة أخرى). ٢ - عدم تحريك العضو المصاب و جعله في وضع يكون منخفض قليلا عن مستوى سطح القلب. ٣ - يشد أعلى من مكان الاصابة بحدود ١٠ - ١٥ سنتيمتر بشريط أو قطعة قماش. ٤ - اذا كان انتقال المريض الى أقرب مستشفى يستغرق أكثر من ساعة يجب شق محل الاصابة و مصه، و يشترط أن لا يكون فم المسعف مصاب بجرح، فيقوم الشخص المسعف بمص السم و قذفه خارجا، و تكرر العملية من (٦٠ - ٣٠) دقيقة. و لا يستعمل هنا الكمادات الباردة. [صفحة ٧٢٢]

### لدغة العقرب

هناك أكثر من (٦٥٠) نوع من العقارب، و قد صنف من بينها (٥٠) نوعا مهددا لحياة الانسان بخطر الموت. و العقارب السامة تعيش في الأماكن الحارة، و بعد أن تلدغ الانسان تظهر أعراض الاصابة، و هي عبارة عن ألم شديد و تورم في محل الاصابة و بعد مرور (٤)

ساعات على الاصابة، تظهر الأعراض الأخرى، و هي عبارة عن تسارع القلب، ارتفاع في ضغط الدم، تقىء، خروج البول والبراز بشكل غير ارادى، احتقان فى القلب، عدم انتظام نبضات القلب. عدم وصول دم كافى الى أنسجة القلب، ضعف فى عضلات الجهاز التنفسى. تشنج. و تختلف درجة الأعراض و شدتها بحسب نوع العقرب و شدة المادة السامة، فأحيانا تكون الأعراض عبارة عن حرقه خفيفه و بعد عدة ساعات الى عدة أيام تظهر بقية الأعراض و بشكل تدريجى، و من الممكن أن تكون الاصابة شديدة و عميقة، فتظهر الأعراض بشكل سريع، و هي عبارة عن جفاف فى الفم، عطش، صداع، دوار، غثيان، قىء، ارتفاع فى درجة الحرارة، تسارع القلب، اختلالات عصبية، انخفاض فى الضغط، تشنج، و قد تؤدى الاصابة الى الوفاة ما لم يسعف المصاب بسرعة. أما العلاج، فيجب نقل المصاب الى أقرب مستشفى لتلقى العلاج، و يمكن اجراء بعض الاسعافات الأولية للمريض قبل نقله للمستشفى، و هي: ١ - يجب أن يسترح المصاب و يجب عدم تحريك العضو المصاب. ٢ - يوضع على محل الاصابة الكمادات الباردة لتسكين الألم. ٣ - يشد أعلى من مكان الاصابة، و يمص محل الاصابة لاجراج السم. و يقذف به خارجا شريطة أن يكون فم المسعف خالى من الجروح. [٦٤٤]. [صفحة ٧٢٣]

## فى ما يورث النسيان

### اشاره

عن ابراهيم بن عبد الحميد، عن أبى الحسن الأول عليه السلام قال: تسعة يورثن النسيان: أكل التفاح - يعنى الحامض - والكزبرة، والجبن، و أكل سور الفار، والبول فى الماء الواقف [٦٤٥]، و قراءة كتابه القبور، والمشى بين امرأتين، والقاء القملة [٦٤٦] والحجامة فى النقرة [٦٤٧]. عن ابراهيم بن عبد الحميد، عن أبى الحسن عليه السلام قال: أكل التفاح والكزبرة يورث النسيان [٦٤٨].

## مورثات النسيان

أكل التفاح الحامض. ١ - أكل الكزبرة. ٢ - أكل الجبن. ٣ - أكل شىء على الجنابة. [صفحة ٧٢٤] ٤ - أكل سور الفار. ٥ - قراءة ألواح القبور. ٦ - المشى بين امرأتين. ٧ - الحجامة فى النقرة. ٨ - البول فى الماء الراكد. ٩ - البول مستقبل القلة. ١٠ - البول على الرماد. ١١ - العيش فى الحرام. ١٢ - القاء القملة حية. ١٣ - العبث بالذكر. ١٤ - أكل ما لم يذكر اسم الله تعالى عليه. ١٥ - النظر الى المصلوب. ١٦ - أكل الجلجلان، و هو السمسم. و زاد بعض المحدثين: كثرة المعاصى، و كثرة الهموم والأحزان فى أمور الدنيا، و كثرة الأشغال والعلايق. و آخر: النظر الى الاجنبية، و مباشرة النساء المسنات، وفتح الازار فى الحمام، و كثرة أكل الحامض، والبول تحت الأشجار ذوات الفاكهة، والافتراء والبهتان، و التمشط بمشط الغير، والأكل من القدر، والقاء ماء الفم فى المسجد، و مجامعة النساء من القفاء فى الفرج، والأكل من غير التسمية، و ذكر اسم الله تعالى، و قراءة القرآن فى الحمام، و ذكر اسم الله تعالى على الجنابة، والأكل فى السوق، والنوم على المقابر، و كثرة النوم فى الليل، و كثرة شرب الماء.

## الأشياء المورثة للحفظ والمزيدة له

١ - قراءة القرآن، سيما آية الكرسي. ٢ - الصوم. ٣ - السواك. ٤ - أكل العسل. [صفحة ٧٢٥] ٥ - تقليل الغذاء. ٦ - صلاة الليل بالخشوع والخضوع. ٧ - كثرة الصلوات على النبى صلى الله عليه و آله وسلم. ٨ - أكل الكندر مع السكر. ٩ - أكل احدى عشرة زبينة حمراء كل يوم. و زاد بعض المحدثين: أكل الحلوى، والعدس، واللحم، والخبز البارد، و دوام الوضوء، والجلوس مستقبل القبلة، والنظر الى وجه العلماء، و امتثال أمر الوالدين و اطاعتهما، والايقاظ فى الثلث الأخير من الليل، والاشغال فيه بطاعة الله سبحانه. و زاد آخر: قلة

النوم، و قلّة الكلام، والمواقعة بالاعتدال، و استعمال العطريات، والاستنشاق، والحمام في كل يوم مرة، و استصحاب الذهب والفضة. و ورد أن من أراد حفظ القرآن والعلم فليكتب هذا الدعاء في اناء نظيف بزعفران و عسل ماذى [كذا] ثم يغسله بماء مطر - أخذ قبل أن ينزل الى الأرض - ثم يشربه على الريق يفعل ذلك ثلاثة أيام يحفظ ما يريد حفظه ان شاء الله تعالى. [صفحة ٧٢٦]

## في ما يجلى البصر

### اشاره

عن ابراهيم بن عبدالحميد، عن أبي الحسن الأول عليه السلام قال: ثلاثة يجلين البصر: النظرة الى الخضرة، و النظر الى الماء الجارى، و النظر الى الوجه الحسن. [٦٤٩]. و يأتي في باب حلق الشعر عن المستطرفات، عنه عليه السلام، و فيه أن الشعر على الرأس اذا طال أضعف البصر، و ذهب بضوء نوره، و طم الشعر يجلى البصر، و يزيد في ضوء نوره. [٦٥٠].

## امور تزيد في قوة البصر

١ - تلاوة القرآن في المصحف «لا عن ظهر قلب». ٢ - تناول الكندر. ٣ - تناول السفرجل. ٤ - ارتداء الحذاء الأصفر. ٥ - الاكتحال. ٦ - الاختضاب بالحناء. ٧ - حلق الشعر من أصوله. [صفحة ٧٢٧] ٨ - السواك. ٩ - أكل البصل. ١٠ - غسل اليدين بعد الطعام. ١١ - أكل الزعتر مع الملح. ١٢ - أكل الجوز مع الحبة السوداء. ١٣ - أكل اللحم. ١٤ - اكنار النظر الى النباتات الخضراء. ١٥ - النظر الى الماء الجارى و ماء البحر. ١٦ - النظر الى الوجه الحسن. ١٧ - صلاة الليل. ١٨ - تقليم الأظافر يوم الخميس. ١٩ - تلاوة آية الكرسي.

## امور تضعف قوة البصر

١ - نتف شعر الابط. ٢ - تطويل الشعر. ٣ - أكل السمك. ٤ - ارتداء النعل السوداء. [صفحة ٧٢٨]

## في ذكر بعض خصال الشمس

### اشاره

عن موسى بن ابراهيم المروزي، عن موسى بن جعفر عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: في الشمس أربع خصال: تغير اللون، تتنن الريح، و تخلق الثياب، و تورث الداء. [٦٥١].

## دولتنا النهار و الليل

قال الصادق عليه السلام: فكر يا مفضل في طلوع الشمس و غروبها لاقامة دولتي النهار و الليل، فلولا طلوعها لبطل أمر العالم كله فلم يكن الناس يسعون في معاشهم، و يتصرفون في أمورهم، و الدنيا مظلمة عليهم ولم يكونوا يتهنئون بالعيش مع فقدهم لذة النور و روحه، و الارب في طلوعها ظاهر مستغن بظهوره عن الاطناب في ذكره. بل تأمل المنفعة في غروبها فلولا غروبها لم يكن للناس هدوء و لا- قرار مع عظم حاجتهم الى الهدوء و الراحة، لسكون أبدانهم، و جموم حواسهم، و انبعاث القوة الهاضمة لهضم الطعام و تنفيذ الغذاء الى الأعضاء، ثم كان الحرص سيحملهم من مداومة العمل و مطاولته على ما يعظم نكايته في أبدانهم، فان كثيرا من الناس لولا جثوم هذا الليل لظلمته عليهم لم يكن لهم هدوء و لا- قرار، حرصا على الكسب و الجمع و الادخار، ثم كانت الأرض تستحى بدوام

الشمس بضياؤها و تحمى كل ما عليها من حيوان و نبات، فقدرها الله بحكمته و تديره تطلع وقتا و تغرب وقتا، بمنزل سراج يرفع لأهل البيت تارة ليقضوا حوائجهم، ثم يغيب عنهم مثل ذلك ليهدؤوا و يقروا، فصار النور والظلمة مع تضادهما منقادين متظاهرين على ما فيه صلاح العالم و قوامه. [صفحة ٧٢٩] ثم فكر بعد هذا فى ارتفاع الشمس، و انحطاطها لاقامة هذه الأزمنة الأربعة من السنة و ما فى ذلك من التدبير والمصلحة، ففى الشتاء تعود الحرارة فى الشجر والنبات، فيتولد فيهما مواد الثمار، و يستكثف الهواء، فينشأ منه السحاب والمطر و تشتد أبدان الحيوان و تقوى. و فى الربيع تتحرك و تظهر المواد المتولدة فى الشتاء. فيطلع النبات، و تنور الأشجار، و يهيج الحيوان للسفاد، و فى الصيف يحتدم الهواء، فتتنضح الثمار، و تتحلل فضول الأبدان، و يجف وجه الأرض فتهدأ للبناء والأعمال. و فى الخريف يصفو الهواء، و يرتفع الأمراض، و تصح الأبدان و يمتد الليل، و يمكن فيه بعض الأعمال لطوله، و يطيب الهواء فيه الى مصالح أخرى لو تقصيت لذكرها لطلال فيها الكلام [٦٥٢]. و نقل قدس سره عن أميرالمؤمنين قائلا: قال أميرالمؤمنين: ان للشمس ثلاثمائة وستين برجاً، كل برج منها مثل جزيرة من جزائر العرب، فتزل كل يوم على برج منها فاذا غابت انتهت الى حد بطنان العرش، فلم تزل ساجدة الى الغد، ثم ترد الى موضع مطلعها و معها ملكان يهتقان معها، و ان وجهها لأهل السماء وقفاها لأهل الأرض، ولو كان وجهها لأهل الأرض لأحرقت الأرض [٦٥٣] و من عليها من شدة حرها، ومعنى سجودها ما قال سبحانه و تعالى: (ألم تر أن الله يسجد له من فى السموات و من فى الأرض والشمس والقمر النجوم والجبال والشجر والدواب و كثير من الناس) [٦٥٤] - [٦٥٥]. [صفحة ٧٣٠]

## علامات هيجان الدم

### اشاره

عن يونس بن عبدالرحمن، عن أبى الحسن عليه السلام قال: علامات الدم أربعة: الحكمة، والبثرة، والنعاس، والدوران [٦٥٦].

## بعض الأمراض وامكانية علاجها بالنباتات والطعام

### الذبحة الصدرية

الحامض: نستعمل عصيره غرغرة فى كوب ماء فاتر. القصعين: مغلى ٢٠ غرام فى لتر ماء. الزعتر: مغلى ٣٠ غرام من زهره فى لتر ماء نشرب منه كوبا قبل كل وجبة.

### الغم والهيم

المشمش: نأكل الثمر أو نشرب عصيره. الأفوكا: لب الثمرة فقط. الزعتر: مغلى ٢٠ غرام من الرؤوس المزهرة فى لتر ماء. نشرب كوبا قبل كل وجبة. الزيزفون: مغلى ٥ غرام زهر فى كوب ماء. نشرب كوبا قبل كل وجبة.

### قطع القابلية

المشمش: الثمر أو عصيره لا فرق. [صفحة ٧٣١] البابونج: مغلى: ١٠٠ غرام زهر فى كوب ماء و نشرب كوبا قبل كل وجبة. رشاد: نيئا فى السلطة. عصيرا أو مشروبا باردا نشرب كوبا فى اليوم. الهندباء: نيئا فى السلطة، أو نقيع ٢٠ غرام ورق و ٢٠ غرام شلش فى لتر ماء،

نشر كوبا قبل كل وجبة. الزيزفون: قبضة في كوب ماء مغلي نشر كوبا بين الوجبات.

## الآفة القلاع

نستعمل له: الحامض: حمام فم بعصير الحامض في كوب ماء فاتر. البقلة: نمضغ بقلة نيئة جيدا. الورد: حمام فم من مغلي ٥٠ غرام ورد يابس في لتر ماء. القصعين: حمام فم من مغلي ١٠ غرام من الورق في لتر ماء.

## نشاف أو تصلب الشرايين

أضى شكوى: يؤكل نيئا أو مطبوخا، أو مغلي ٣٠ غرام ورق في لتر ماء، نشر كوبا قبل كل وجبة. الهليون: يؤكل نيئا، مبروشا أو عصيرا. الشيكوريه البري: نغلي معا ٢٠ غرام منه في لتر ماء و نشر كوبا قبل كل وجبة. الشومر: نغلي معا ٣٠ غراما من شلوشه في لتر ماء و نشر كوبا قبل كل وجبة. الزعتر: مغلي ٢٠ غرام من رؤوسه المزهره في لتر ماء. نشر كوبا قبل كل وجبة.

## الربو

الثوم: نيئا في السلطة، أو زيت الثوم، محضرا كما يلي: نفرم أو نبرش [صفحة ٧٣٢] ناعما بضع حبات منه في كمية من زيت الزيتون، نضع منه على الظهر و نفركه بلطف. شقائق النعمان: مغلي ١٠ غرام زهر في لتر ماء، و نشر كوبا بين الوجبات. نعناع: مغلي أربع ورقات طازجة في كوب ماء، نشر كوبا بعد الأكل. - تنشق مغلي ٥٠ غرام من الورق في لتر ماء. القصعين: نحرق الورق الناشف و نتشقه. الزعتر: مغلي ٣٠ غرام من الزهر، نشر كوبا بعد كل وجبة.

## التهاب الرئة، الحاد والمزمن

أ - الحاد: شقائق النعمان: مغلي ١٠ غرام من الزهر أو الورق في لتر ماء نشر كوبا بين الوجبات. و هذا المغلي يستعمل للمزمن أيا. اكليل الجبل: مغلي ٤٠ غرام من الرؤوس المزهره في لتر ماء نشر كوبا بعد كل وجبة، و يستعمل للمزمن أيضا. الزعتر: مغلي ٣٠ غرام من الرؤوس المزهره في لتر ماء، نشر كوبا قبل كل وجبة، و يستعمل هذا للمزمن أيضا. ب - المزمن: الثوم: نستعمله بكل الأشكال والأنواع، فجوته عامه و منفعتة مطلقه. البقلة: تستعمل في السلطات أو عصيرا. الخس: نغلي معا خسه كامله في لتر ماء، و نشر كوبا بين الوجبات الغار: مغلي ٣٠ غرام من الورق في لتر ماء، نشر كوبا قبل كل وجبة.

## زيادة الكولسترول

الأرضى شوكي: مغلي ١٠ غرام من الورق في لتر ماء، نشر كوبا قبل كل وجبة. الزيتون: ملعقه شوربه من زيتة صباحا على الريق (زيت معصور على البارد أول كبسه). [صفحة ٧٣٣] الهندباء: مغلي ٥٠ غرام من الورق و الشلوش في لتر ماء، نشر كوبا قبل كل وجبة. - أو نغلي معا ٣٠ غرام من ورقه المجفف و الشلوش المقطع، في لتر ماء و نشر كوبا قبل كل وجبة. - التفاح: نأكل يوميا ثلاث تفاحات دون تقشير: صباحا، ظهرا و عشاء قبل الأكل بنصف ساعه، أو نشر عصير التفاح. الزيزفون: نغلي معا ٤٠ غرام من رؤوس الأغصان الطريه، في لتر ماء، نشر عدة أكواب يوميا. دوار الشمس: نشر من زيتة ملعقه وسط كل صباح (من الأفضل اذا وجد معصورا على البارد أول كبسه) و هو نادر خاصه في لبنان.

## مغص الأمعاء

بابونج: مغلى ١٠ غرام زهر مجفف فى مائة غرام ماء، نشرب كوبا قبل كل وجبة. - الكمون: مغلى ٥ غرام من بذوره فى مائة غرام ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة. اللافند: مغلى ٢٠ غرام من الزهو فى ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا بين الوجبات. القصعين: مغلى ٢٠ غرام من الزهر و الورق فى ليتر ماء نشرب كوبا بعد كل وجبة.

## مغص أو ألم الكلى

الكرز: نغلى معا ٥٠ غرام من ذيل حبة الكرز فى ليتر ماء، نشرب كوبا قبل كل وجبة. شرابه عرنوس الذرة: تغلى معا ٣٠ غرام من شلش عرنوس الذرة فى ليتر ماء، و نشرب متى أردنا. الزيتون: نشب كوبا صغيرا من زيت الزيتون أثناء الوجع بملعقة و حتى زوال الألم. [صفحة ٧٣٤] الزيزفون: مغلى ٣٠ غرام من رؤوس الأغصان الطرية فى ليتر ماء، نشرب كوبا قبل كل وجبة.

## الرمد

الشومر: نغلى معا ٤٠ غرام من البذور فى ليتر ماء، و نعمل بها حمام بخار للعين. الخس: نغلى معا ٥ غرام من بذور الخس فى ليتر ماء فاترة، نغسل العين بهذا المغلى بواسطة شاش معقم ثم نبلل شاشة معقمة أيضا و نضعها لصقة على العين.

## الامساك

المشمس: نأخذ عشر حبات مشمش مجفف على الريق، انه نافع جدا للتخلص من الامساك. اللوز الحلو: نشرب حوالى ٥٠ غرام من زيت اللوز الحلو فى اليوم، و من الأفضل صباحا على الريق. الجزر: نأكل الجزرة كما هي، أو عصيرا، أو شوربه (حساء): كيلو جزر فى ليتر ماء، و نطحه فى مكسر rexim و نشرب من هذا الحساء فى وجبتى الغذاء و العشاء. الملفوف: نأخذه حساء بمعدل كوب قبل كل وجبة. السبانخ: نأكله نيئا أو مطبوخا، أو مغلى ١٠ غرام حبوب فى ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا فى الصباح. تين مجفف: نضع فى كاسة كبيرة (LOB) ستة أكواز تين مجفف و نضيف لها ماء فاترة و نتركها طيلة الليل، فى الصباح نأكلها و نشرب ماءها. أو نأكل صباحا مربى التين بدون خبز. الفريز: نأكل الثمر طازجا أو مسلوفا (كمبوت). الشامام و التوت: الثمرة طازجة. الزيتون: ملعقة شوربه من الزيت المعصور على البارد أول عصره، نأخذها صباحا على الريق. [صفحة ٧٣٥] النهدياء: تؤخذ سلطه كما هي، أو مغلى ٢٥ غرام ورق و ٢٥ غرام شلش مفروم فى ليتر ماء، نشرب كوبا قبل كل وجبة. الخوخ: تؤخذ طازجة صباحا على الريق أو عصيرا بمعدل كوب قبل كل وجبة. - أو ننقع فى ماء بارده لمدة يوم كامل كميئه من الخوخ المجفف مجرحا فى الطول، ثم نأكل منها على الريق بمعدل من ٥ الى ١٠ حبات. البندورة: نأكلها ناضجة كما هي، أو عصيرا.

## النقاهة

المشمس: نأخذ الثمر طازجا، مسلوفا (كمبوت) أو عصيرا. اللوز: حليب اللوز الحلو. أناناس: طازجا أو عصيرا. أفوكا: الثمرة طازجة. كستناء: نأخذها نيئا أو مطبوخا أو مسلوفا. البلح: طازجا أو تمرا. العنب: نأكله طازجا أو عصيرا، الأسود و الأحمر يفضل على الأبيض. القصعين: مغلى ٢٠ غرام ورق و زهر فى ليتر ماء، نشرب كوبا قبل كل وجبة. الزعتر: مغلى ٣٠ غرام رؤوس مزهرة فى ليتر ماء، نشرب كوبا قبل كل وجبة.

## السكري

هيلون: من الأفضل أكله نيئا، ويمكن أخذه عصيرا أو نقيعا ل ٥٠ غرام في لتر ماء، نشرب كوبا على الريق و نتابع طيلة النهار. الملفوف: نأخذه عصيرا بمعدل كوب صباحا. البقلة: سلطه مع خل التفاح، أو عصير، كوبا صباحا على الريق. [ صفحة ٧٣٦ ] اللوبيا الخضراء: نأخذ كوبا من عصيرها صباحا على الريق. أو نغلي معا كمشه من الحب في لتر ماء، و نشرب متى نريد. الخس: نغلي في لتر ماء ٨٠ غرام من الورق، و نشرب كوبا بين الوجبات. خميرة البيرة: ملعقة شوربه مذابه في أى سائل قبل كل وجبه. البصل: نأخذه نيئا أو عصيرا، أو نقيعا لثلاث بصلات كبيره مقطعه في لتر ماء و نشرب منه كوبا في الصباح على الريق. الزيتون: نقيعا لمدة نصف نهار في لتر ماء بارده لثلاثين غراما من الورق المجفف، ثم نغليها معا لمدة أربع أو خمس دقائق، نرفعها عن النار و نشرب منها كوبا بين الوجبات. الهندباء: نغلي في لتر ماء ٣٠ غرام من الورق و الشلش، نشرب كوبا قبل كل وجبه. البطاطا: نأخذها عصيرا بمعدل كوب صغير بين الوجبات. الزيزفون: مغلي ١٠ غرام من رؤوس الأغصان الطريه، نشرب كوبا قبل كل وجبه.

## الاسهال

المشمش: طازجا أو عصيرا. الجزر: طازجا كاملا أو عصيرا أو حساء. الملفوف: نأكل ملفوفه كامله مسلوقه في الماء، ثم نشرب هذا الماء. السفرجل: الثمره كامله أو كمبوت. الفريز: الثمر طازجا، أو نغلي في لتر ماء كمشه من الورق، و نشرب عندما نريد. الرمان: الحبوب أو العصير. الكرات: نضع مع حساء، و نشرب منه عندما نريد. [ صفحة ٧٣٧ ] البطاطا: عصير البطاطا نيئا، نشرب نصف كوب قبل كب وجبه. الأرز: نأخذه حساء من ٣٠ غرام أرز في لتر ماء، نشرب عندما نريد. الشاي: مغلي من الشاي، و أفضله الأخضر، نشرب منه عندما نريد.

## عسر الهضم

أناناس: طازجا أو عصيرا. يانسون: مغلي ٥ غرام بذور في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبه. بابونج: مغلي ١٠ غرام من الزهر في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا قبل كل وجبه. الغار: نغلي معا في لتر ماء ٤٠ غرام من الورق، نشرب كوبا بعد كل وجبه. النعناع: مغلي ٥ ورققات من النعنع في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبه. البرتقال: كما هو أو عصيرا. الدراق: طازجا أو عصيرا. البقدونس: نأخذه نيئا، مفروما في السلطه. أو مغلي ٢٠ غرام في نصف لتر ماء، نشرب الماء و البقدونس معا بمعدل كوبا صغيره طيلة النهار. اكليل الجبل: مغلي ٥٠ غرام من الرؤوس المزهره في لتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبه. الزعتر: مغلي ٣٠ غرام رؤوس مزهره في لتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبه.

## الحمى

بابونج: مغلي ١٠ غرام زهر في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا قبل النوم. الخيار: مع الوجبات نيئا أو مطبوخا. الغار: مغلي ٤٠ غرام زهر في لتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبه. لافند: مغلي ٥ غرام زهر في لتر ماء، نشرب كوبا بين الوجبات. [ صفحة ٧٣٨ ] الزيتون: مغلي ٥٠ غرام ورق في لتر ماء، نشرب كوبا قبل كل وجبه. القصعين: مغلي ٢٠ غرام ورق و زهر في لتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبه. الزيزفون: مغلي ٥ غرام زهر في ١٠٠ غرام ماء، نشرب عندما نعطش.



## اضطراب الكبد

أرضى شوكي: يؤكل نيئا، أفضل من المطبوخ. هليون: نيئا أو عصيرا. جزر: نيئا أو عصيرا. الكرز: يأخذ طازجا و بكميات. الحامض: الثمرة أو عصيراها. البقلة: في السلة أو عصيرا. الفريز: طازجا، والأفضل على الريق. الخس: نغلى في نصف لتر ماء خسة كاملة، و نشرب كوبا بين الوجبات. التعناع: مغلى ٥ غرام في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة. الزيتون: نشرب صباحا و على الريق، ملعقة شوربة زيت معصور على البارد و أول عصرة أو كبسة. البرتقال: الثمرة طازجة أو عصيرا. البقدونس: نيئا، مفروما في السلطة، أو عصيرا ممزوجا بقليل من الحليب الساخن. الهندباء: سلطة، أو نغلى في لتر ماء ٥٠ غرام من الورق و الشلوش، نشرب كوبا مع كل وجبة. التفاح: كاملا أو عصيرا. البطاطا: عصير بطاطا نيئة، نشرب على دفعات موزعة كوبا في اليوم. الخوخ: طازجا أو عصيرا. الفجل الزهري: نأكله كما هو أو عصيرا. [صفحة ٧٣٩] الفجل الأسود: نأخذه نيئا، أو عصيرا نشرب منه نصف كوب قبل الغداء و العشاء. اكليل الجبل: مغلى ٥٠ غرام من رؤوس النبتة في لتر ماء، نشرب كوبا صباحا على الريق و قبل كل وجبة. الزعتر: مغلى ٣٠ غرام من الرؤوس المزهرة في لتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة.

## الرشح

الثوم: نيئا في السلطة، و مطبوخا أو حساء. الكرز: ننقع لمدة نصف نهار ٥٠ غرام من ذيل حبة الكرز في لتر ماء باردة ثم نغليها معا على النار لمدة خمس دقائق، نرفعها عن النار، و نتركها مدة ثلث أو نصف ساعة، نشرب منها باردا أو فاترا خمسة أكواب في اليوم. الملفوف: نشرب عصير الملفوف نيئا بمعدل كوب واحد في اليوم. الشومر: مغلى ٣٠ غرام بذور في لتر ماء، نشرب كوبا قبل كل وجبة. الغار: مغلى ٤٠ غرام ورق في لتر ماء، نشرب كوبا كوبا بعد الغداء و العشاء. البصل: نيئا و في السلطة، و حساء. أو ننقع في نصف لتر ماء باردة بصلتين كبيرتين مفرومتين، و نشرب منه كوبا بين الوجبات، و كوبا قبل النوم مباشرة. التفاح: نأكل التفاحة كاملة دون تقشير. أو مغلى ثلاث تفاحات مقطعة قطع صغيرة في لتر ماء، و نشرب من هذا المغلى كلما أردنا. الزعتر: نغلى ٣٠ غرام من الرؤوس المزهرة في لتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة.

## البواسير

بابونج: لبخة من مغلى ٦٠ غرام زهر في لتر ماء. كرمه حمراء: نغلى معا ١٠ غرام ورق عنب أحمر في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبين بين الوجبات [صفحة ٧٤٠]

## ارتفاع ضغط الدم

الثوم: نيئا، حبة كاملة ٣ مرات يوميا، أو مفروما في السلطة أو الشورية، أو نأخذه صباحا على الريق بمعدل حبة أو اثنتان حجم وسط. الفريز: الثمرة كاملة، و من الأفضل على الريق. الزيتون: مغلى ٥٠ غرام ورق طازجا أو مجففا في لتر ماء، نشرب كوبا قبل كل وجبة طعام. التفاح: نأكله دون تقشيرا أو عصيرا بمعدل ثلاث تفاحات يوميا على الأقل. العنب: نأكل العنب كما هو، أو عصيرا. الأرز الكامل: مسلوقا أو مطبوخا مع المأكولات الأخرى. الزيزفون: مغلى ٣٠ غرام من الزهر في لتر ماء، نشرب كوبا بين الوجبات. الزعرور: مغلى ٥ غرام زهر في ١٠٠ غرام ماء، كوبا قبل كل وجبة.

## الأرق

المشمش: الثمرة أو عصيرها. الزعرور: مغلى ٥ غرام زهر فى ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا بين الوجبات. وقبل النوم مباشرة. الحبق: مغلى ٥ غرام رؤوس مزهرة فى ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة وقبل النوم. الخس: نيئا فى السلطة فى وجبة العشاء خاصة. أو نغلى فى لىتر ماء ٨٠ غرام من الورق، نشرب كوبا بين الوجبات وقبل النوم. مردكوش: مغلى ٥٠ غرام رؤوس مزهرة فى لىتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة وقبل النوم مباشرة. التفاح: نأكل تفاحة دون تقشير قبل النوم. الزعتر: مغلى ٣٠ غرام رؤوس مزهرة فى لىتر ماء، نشرب كوبين بين الوجبات وقبل النوم. [صفحة ٧٤١] الزيزفون: مغلى ٣٠ غرام زهر فى لىتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة وقبل النوم.

### التهاب الحنجرة

الزعرور: غرغرة عدة مرات فى اليوم بمغلى ٥٠ غرام ثمر فى لىتر ماء، نغليها معا لبضع دقائق. نرفعها عن النار و نتركها لمدة عشر أو خمسة عشر دقيقة، نستعملها فاترة أو باردة. الحامض: غرغرة عدة مرات يوميا بعصير الحامض فى كوب ماء فاترة. التين: نغلى خمس حبات تين فى لىتر ماء أو حليب، نشرب متى أردنا. لافند: مغلى ٣٠ غرام زهر فى لىتر ماء، نشرب كوبا بين الوجبات. قصعين: غرغرة عدة مرات فى اليوم بمغلى ٢٠ غرام ورق فى لىتر ماء، نرفعها عن النار و نتركها لمدة عشر دقائق ثم نستعملها فاترة أو باردة. البصل: نأكله نيئا أو مفروما فى السلطة.

### وجع الرأس والميغران

الحبق: مغلى ٥ غرام ورق فى ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة. بابونج: مغلى ١٠ غرام زهر فى ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا قبل كل وجبة. حامض: لبخات من عصير الحامض على الرأس. لافند، مغلى ٥٠ غرام ورق و زهر فى ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا بين الوجبات. مردكوش: مغلى ٥ غرام فى ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة. النعناع: لبخة من الورق الطازج نضعها لحظة فى ماء فاترة و فى الوقت نفسه نشرب كوبا بعد كل وجبة من مغلى ٢٠ غرام ورق فى لىتر ماء. البصل: لزقة من البصل المسلوق. البطاطا: نضع شحات من البطاطا النيئة على مكان الوجع. اكليل الجبل: مغلى ٥٠ غرام ورق فى لىتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة. [صفحة ٧٤٢] الزيزفون: مغلى ٥ غرام زهر فى ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة.

### تهيج الأعصاب

الزعرور: مغلى ٥ غرام زهر فى ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة. الحبق: مغلى ٥ غرام رؤوس مزهرة أو ورق فى ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة. الملفوف: عصير الملفوف النيء، نشرب كوبا واحدة فى اليوم. الخس: نغلى معا ١٠٠ غرام ورق فى لىتر ماء، نشرب كوبا بين الوجبات و كوبا قبل النوم. لافند: مغلى ٥ غرام زهر فى لىتر ماء، نشرب كوبا بين الوجبات. مردكوش: مغلى ٥٠ غرام رؤوس مزهرة فى لىتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة. نعناع: مغلى ٥ غرام ورق فى ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة. البقدونس: نيئا، مفروما فى السلطات. أو نغلى معا ٥٠ غرام ورق أو شلوش فى لىتر ماء، نشرب كوبا واحدة فى اليوم بين وجبتين. التفاح: نأكل تفاحة كاملة دون تقشير عدة مرات فى اليوم، والفائدة من ذلك متعددة كما رأينا. قصعين: مغلى ٢٠ غرام ورق وزهر فى لىتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة. الزيزفون: مغلى ٥ غرام زهر فى ١٠٠ غرام ماء، نشرب خمسة أكواب فى اليوم.

### البدانة

الجزر: نيئا أو عصيرا. سالارى **Celeri**: نيئا فى السلطة أو عصيرا. الكرز: الثمرة طازجة أو عصيرا. [ صفحہ ٧٤٣ ] اللفت: نيئا هو الأفضل، أو نغلى معا ١٠٠ غرام فى لتر ماء، نشرب خمسة أكواب فى اليوم. الكرات: فى الحساء، أو نغليه مع الماء ليتبخر الماء، و يصبح مركزا أو لزجا و نستعمله. التفاح: نأكل التفاح كاملا عدة مرات أو نشربه عصيرا. البطاطا: نيئا كعصير، أو مشويا و هو الأفضل أو مسلوقا على البخار. اكليل الجبل: مغلى ٥٠ غرام رؤوس مزهرة فى لتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة.

## داء المفاصل

أرضى شوكى: نيئا و مطبوخا. الجزر: نيئا كما هو أو عصيرا. سالارى: نيئا فى السلطة أو عصيرا. الكرز: الثمرة طازجة أو عصيرا. الملفوف: نيئا فى السلطة، أو عصيرا نشرب من هذا العصير كوبا فى اليوم. - و لتخفيف وجع هذا الداء، نضع لبخة من ورقة المسلوق قليلا ليصبح طريا بعد نزع ضلعه القاسى. البقلة: نيئا فى السلطة أو عصيرا. الشومر: نيئا فى السلطة. الفريز و الفربيوز: الثمر طازجا على الريق أو عصيرا. الغار: مغلى ٤٠ غرام ورق فى لتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة. شرابة الذرة: نغلى معا فى لتر ماء ٤٠ غرام من شرابة العرنوس، نشرب عندما نريد خلال النهار. المردكوش: مغلى ٥٠ غرام رؤوس مزهرة فى لتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة. الشامم: القلب، نأكل دون اسراف. [ صفحہ ٧٤٤ ] الزيتون: نفرك موضعيا بزيت الزيتون مع الثوم المدقوق موضع الألم. البقدونس: نيئا وفى السلطة، أو نغلى معا فى لتر ماء ٥٠ غرام من البذور، نشرب كوبا قبل كل وجبة. الهندباء: نيئا أو فى السلطة، أو نغلى معا فى لتر ماء ٣٠ غرام ورق و شلوش، نشرب كوبا قبل كل وجبة. الاجاص: الثمرة كاملة أو عصيرا. التفاح: الثمرة كاملة أو عصيرا. أو نغلى معا فى ١٠٠ غرام ماء ١٠ غرام قشر التفاح، نشرب عندما نريد أثناء النهار. الخوخ: الثمرة كاملة أو عصيرا. الفجل الأسود و الزهرى: نيئا كما هو و فى السلطة أو عصيرا. اكليل الجبل: مغلى ٥٠ غرام رؤوس مزهرة فى لتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة. الزعتر: مغلى ٥ غرام فى ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة. البندورة: نيئا كما هي، فى السلطة أو عصيرا. القصعين: مغلى ٢٠ غرام ورق و زهر فى لتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة.

## السعال

الثوم: يؤكل كما هو، نيئا، فى السلطة، فى الحساء، أو مغلى ٥٠ غرام مدقوقا فى نصف لتر ماء نتركه منقوعا قليلا و نأخذ منه ملعقة شورية كل ساعتين. اللوز الحلو: على شكل حليب محلى بالعسل. القمح: نغلى فى لتر ماء ملعقة كبيرة من نخالة القمح، نشرب عدة أكواب خلال النهار. الجزر: مغلى من بضع جزرات فى نصف لتر ماء، نستخرج عصارتها و نشرب كوبا ثلثة من هذه العصارة الثلثين ماء ساخنة، نشرب عدة مرات يوميا. الملفوف: عصير الملفوف، نشرب كويين فى اليوم. أو نغلى فى لتر ماء خمس ورقات كبيرة، نشرب عدة أكواب يوميا. [ صفحہ ٧٤٥ ] السفرجل مغلى ٤٠ غرام زهر أو ورق فى لتر ماء، نشرب كويين فقط بين الوجبات. التين: نغلى فى لتر ماء بعض أكواز التين المجفف، نشرب متى أردنا خلال النهار. الخس: نغلى فى نصف لتر ماء خسة كاملة، نشرب كويين يوميا بين الوجبات. المردكوش: مغلى ٥٠ غرام من رؤوس مزهرة فى لتر ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة. النعناع: مغلى ١٠ غرام ورق فى ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبا بعد كل وجبة. أو تتشق مغلى ٤٠ غرام ورق فى لتر ماء. اللفت: نغلى فى لتر ماء شرحات لفت نيئا، نشرب منه خلال النهار محلى بالعسل، أو عصير لفت محلى، نشرب بعض الملاعق يوميا. البصل: نغلى فى لتر ماء بعض بصلات، و نشرب عددا من الأكواب الصغيرة خلال النهار. الكرات: حساء الكرات، نشرب منه عندما نريد أثناء النهار. التفاح: نغلى فى لتر ماء بضع تفاحات مقطعة، و نشرب منه متى أردنا خلال النهار. الزعتر: مغلى ٣٠ غرام رؤوس مزهرة فى لتر ماء، نشرب خمس أكواب يوميا.

## الدوالي

الثوم: يؤخذ كما هو، نيئا، في السلطة أو حساء. الملفوف: نضع ورق الملفوف في ماء تغلى للحظات لكي تصبح طرية، ننزع ضلعها، و نضعها على مكان الدوالي ونثبتا برباط من القطن أو الشاش. الهندباء: مغلى ٤٠ غرام من الورق والشلوش في لتر ماء، نشرب كوبا قبل كل وجبة. الكرمه الحمراء: نغلى معا في ١٠٠ غرام ماء، ١٠ غرام من ورق العنب الأحمر، نشرب كويين بين كل وجبة. [صفحة ٧٤٦]

## حال الطبايع الأربيع

## اشاره

عن هانى بن محمد بن محمود العبدى، عن أبيه باسناد رفعه الى موسى بن جعفر عليه السلام دخل على الرشيد، فقال له الرشيد: يابن رسول الله، أخبرنى عن الطبايع الأربيع. فقال موسى عليه السلام: أما الريح [٦٥٧] فإنه ملك يدارى. و أما الدم فإنه عبد عارم [٦٥٨] و ربما قتل العبد مولاه. و أما البلغم فإنه خصم جدل [٦٥٩] ان سدده من جانب انفتح من آخر. و أما المرة فإنها أرض اذا اهترت [٦٦٠] رجفت بما فوقها [٦٦١]. [صفحة ٧٤٧] فقال له هارون: يابن رسول الله، تنفق على الناس من كنوز الله و رسوله [٦٦٢].

## وقفه تأمل في أحاديث أهل البيت حول الطب والتشريح

## اشاره

الشيخ الصدوق فى كتاب العلل فى أوليات الخلق، حيث تذكر الرواية: «ثم خلقت فى الجسد بعد هذا الخلق الأول أربعة أنواع، وهن ملاك الجسد و قوامه باذنى، لا يقوم الجسد الا بهن، ولا تقوم منهن واحدة الا بالأخرى، منها المرة السوداء، والمرة الصفراء، والدم، والبلغم، ثم أسكن بعض هذا الخلق فى بعض، فجعل مسكن اليبوسة فى المرة السوداء، ومسكن الرطوبة فى المرة الصفراء، ومسكن الحرارة فى الدم، ومسكن البرودة فى البلغم، فأما جسد اعتلدت به هذه الأنواع الأربيع التى جعلتها ملاك، و قوامه و كانت كل واحدة منهن أربعا لا تزيد و لا تنقص كملت صحته و اعتدل بنيانه، فان زاد منهن واحدة عليهن فقهرتن و مالت بهن و دخل على البدن السقم من ناحيتها بقدر ما زادت، و اذا كانت ناقصة نقل عنهن حتى تضعف من طاقتهن، و تعجز عن مقارنتهن و جعل عقله فى دماغه و شرهه فى كليته، و غضبه فى كبره، و صرامته فى قلبه، و رغبته فى رثته، وضحكه فى طحاله، و فرحه و حزنه و كربه فى وجهه، و جعل فيه ثلاثمائة وستين مفصلا. قال وهب: فالطبيب العالم بالداء والدواء يعلم من حيث يأتى لسقم من قبل زيادة تكون فى احدى هذه الفطر الأربيع أو نقصان منها، و يعلم الدواء الذى به يعالجهن فيزيد فى الناقصة منهن أو ينقص من الزائدة، حتى يستقيم الجسد على فطرته و يعتدل الشئ بأقرانه» [٦٦٣]. و نقل عن الامام أمير المؤمنين عليه السلام جاء فيها: «ثم أمر الملائكة الأربعة: الشمال والدبور والصبأ والجنوب، أن جولوا على هذه السلالة الطين و أبرأوها [صفحة ٧٤٨] و أنشئوها، ثم جزئوها و فصلوها و أجرأوها فيها الطبايع الأربعة: الريح، والمرة، والدم، والبلغم. قال: فجالت الملائكة عليها و هى الشمال والصبأ والجنوب والدبور، فأجرأوها فيها الطبايع الأربعة. قال: والريح فى الطبايع الأربعة (فى البدن) من ناحية الشمال. قال: والبلغم فى الطبايع الأربعة فى البدن من ناحية الصبا. قال: والمرة فى الطبايع الأربعة فى البدن من ناحية الدبور. قال: والدم فى الطبايع الأربعة فى البدن من ناحية الجنوب. قال: فاستقلت النسمة، و كمل البدن. قال: فلزمه من ناحية الريح: حب الحياة وطول الأمل والحرص. ولزمه من ناحية البلغم: حب الطعام والشراب واللين والرفق. ولزمه من ناحية المرة: الغضب والسفه والشيطنة والتجبر والتمرد والعجلة. ولزمه من ناحية الدم: حب النساء واللذات و ركوب المحارم

والشهوات» [٦٦٤]. كما جاء عن الامام أبو عبد الله عليه السلام قال: «عرفان المرء نفسه أن يعرفها بأربع طبائع، و أربع دعائم، و أربعة أركان، و طبائعه: الدم، والمرء، والريح، والبلغم، و دعائمه: العقل - و من العقل الفطنة - والفهم، والحفظ، والعلم و أركانه: النور، والنار، والروح، والماء. فأبصر وسمع و عقل بالنور، و أكل و شرب بالنار، و جامع و تحرك بالروح، و وجد طعم الذوق والطعم بالماء: فهذا تأسيس صورته، فاذا كان عالما، حافظا، ذكيا، فطنا، فهما عرف في ما هو، و من أين تأتيه الأشياء، و لأى شىء هو ههنا، و لما هو صائر باخلاص الوحداية والاقرار بالطاعة. و قد جرى فيه النفس و هى حارة و تجرى فيه و هى باردة. فاذا حلت به الحرارة أشرب و بطن، و ارتاح و قتل و سرق، و نصح و استبشر، و فجر وزنا و اهتر و بذخ، و اذا كانت باردة أعتم و حزن، و استكان و ذبل، و نسى و أيس، فهى العوارض التى تكون منها الأسقام، فانه سيلها، ولا يكون أول ذلك لخطيئة [صفحة ٧٤٩] عملها، فيوافق ذلك مأكلا أو مشربا فى احدى ساعات لا تكون تلك الساعة موافقة لذلك المأكلا والمشرب بحال الخطيئة، فيستوجب الألم من ألوان الأسقام. و قال: جوارح الانسان و عروقه و أعضاؤه جنود الله مجندة عيله، فاذا أراد به سقما سلطها عليه، فأسقمه من حيث يريد به ذلك السقم» [٦٦٥]

### المرء السوداء والمرء الصفراء

المراد بالمرء السوداء والمرء الصفراء حسب الظاهر من الروايات، هى أن المرء السوداء يقصد بها الطحال، والمرء الصفراء يقصد بها مادة الصفراء التى يفرزها الكبد. والطحال عضو كبير، يبلغ فى الشخص البالغ حجم قبضة اليد، ويقطع تحت الحجاب الحاجز خلف المعدة، و فوق الكلية اليسرى بقليل ولونه أحمر أرجوانى، و بالطحال كمية كبيرة من الدم فهو بمثابة مخزن للدم، يدفع كميات منه الى الدورة الدموية عند الحاجة، و مثال ذلك عندما يصاب الجسم بجرح كبير. ان أهم وظيفة للطحال هى تهشيم الكرات الدموية الحمراء، و يشاركه الكبد فى هذه المهمة، والسبب فى ذلك أن الكرات الدموية يصيبها الهرم (العجز) فى الجسم، فاذا ما حدث ذلك لبعض الكرات، فان الجسم يهشمها و يستعمل المواد التى تدخل فى تركيبها فى صنع خلايا دموية جديدة، كما أنه يستعمل بعض تلك المواد فى أغراض أخرى. و عملية الهدم و البناء هذه عملية مستمرة، فيهشم الطحال والكبد عشرة ملايين من الكرات الحمراء فى الثانية، و لا بد من تعويض هذه الخلايا، لذلك فى الثانية الواحدة تتكون عشرة ملايين من الخلايا والجديدة، و تتكون هذه الخلايا الجديدة فى شتى أنحاء الجسم فى نخاع العظام و ليس فى عضو محدد. و ذكر رواية حول الطحال جاء فيها: و أما الطحال فهو عضو لحمى مستطيل على شكل اللسان متصل بالمعدة من يسارها الى خلف حيث الصلب، مهتما مقعره على محذب المعدة، مرتبطا بها بعرق يصل بينهما، و يوثقه شعب كثيرة العدد صغيرة المقادير، تتشعب من الصفاق [صفحة ٧٥٠] و تتصل به و تفرق فيه. و حدبته تلى الأضلاع تستند بأغشيتها، لأنه ليس متعلقا بها برباطات كثيرة قوية بل قليلة ليفية. و من هذا الجانب تأتيه العروق الساكنة والضاربة الكثيرة، لتسخنه و يقاوم برد السوداء المندفعة اليه و يهضمها، و لحميته متخلخل ليسهل قبوله الفضول السوداء. و له عنق يتصل بمقعر الكبد حيث يتصل عنق المرارة، به ينجذب [٦٦٦] السوداء من الكبد وعنق آخر ينبت من باطنه متصل بقم المعدة به يدفع السوداء اليها، و يغشيه غشاء نبت من الصفاق كما مر، و شأنه أن يكون مفرغة للسوداء الطبيعى كما دريت، و ليس لبعض الحيوانات، والذى للجوارح منها صفيير. [٦٦٧]. أما الصفراء فهو سائل معقد تفرزه الخلايا الكبدية، ثم يمر عبر الطرق الصفراوية داخل الكبد ليصل الى القناة الجامعة، حيث ينتج الكبد (١٥٠٠ - ٥٠٠) مل من الصفراء يوميا، والدور الفيزيولوجى الرئيسى للمرارة والسبيل الصفراوى هو تكتيف الصفراء و نقلها الى الأمعاء فى الأوقات المناسبة بهدوء و فعالية. و تلعب الصفراء دورا هاما فى عملية هضم المواد الدهنية.

أما الدم الذي ذكر أنه أحد العناصر الأربعة في تكوين المزاج، ليس المقصود به فقط الدم كسائل، وإنما ما يتبعه من تشكيلات عضوية هامة. وهو ما يطلق عليه بجهاز الدوران في علم الأبدان، ويعتبر من أهم الأجهزة الحيوية في الجسم وجهاز الدوران الذي يضمن توزيع الدم على أنسجة الجسم، وإعادة الدم من جديد إلى القلب. يتكون من القلب الذي يضخ الدم وأوعية دموية هي الشرايين التي تنقل الدم من القلب والأوردة التي يعود بهذا الدم إلى القلب، وهناك جهاز آخر مرافق لجهاز الدوران يسمى الجهاز اللمفي الذي يشمل أوعية لمفية ونسجاً لمفياً. يوجد النسيج اللمفي في بعض الأعضاء كالمعى ويشكل كذلك بعض الأعضاء كالعقد اللمفية، وتوجد الأوعية اللمفية في مختلف أنحاء الجسم ما عدا [صفحة ٧٥١] الجملة العصبية المركزية (الدماغ والنخاع الشوكي) والعضلات الهيكلية ونقى العظام، والوظيفة الرئيسية للأنسجة والأعضاء اللمفية هي توليد الخلايا اللمفية التي تقوم بدورها في إنتاج الأجسام الضدية وفي التفاعلات المناعية، يقوم النسيج اللمفي (بدور مصفأة) للجراثيم والفيروسات والخلايا السرطانية وذلك إلى حد معين. والدم يتألف من الكرات الدموية الحمراء التي يبلغ عددها خمسة وسبعين بليوناً في كل بوصة مكعبة من الدم، وتمتاز بأنها عديمة النواة، وأنها مرنة يمكن ثنيها على نفسها، ويتنشر بين الخلايا الحمراء، خلايا أخرى هي الكرات الدموية البيضاء، وتحتوي البوصة المكعبة من الدم على حوالي مائة مليون خلية من الكرات البيضاء، وبعض هذه الخلايا البيضاء ملتهمة. وهي توجد في الدم، كما تستطيع الخروج من الأوعية الدموية لتبحث عن أعدائها من الجراثيم، وهي تقوم بذلك بحشر جزء صغير منها بين خليتين من خلايا جدار الوعاء الدموي، ثم تدفع بباقي جسمها في الثغرة التي أحدثتها مبعدهً بذلك الخليتين عن بعضهما البعض. ولا تحمل الكرات الدموية الحمراء، ولا الكرات البيضاء، المواد الغذائية التي ثم هضمها وامتصاصها، فتحمل الكرات الدموية الحمراء الأوكسجين إلى خلايا الجسم، وتحمل من الخلايا ثاني أوكسيد الكربون، أما الكرات الدموية البيضاء فتحميننا من العدوى. أما المواد الغذائية فيحملها الجرى السائل من الدم والمسمى بالبلازما. والبلازما هي السائل الرائق المائل إلى الصفرة، ويحتوي على مواد كربوهيدراتية على هيئة نوع من السكر يسمى الجلوكوز تستعمله الخلايا للحصول على الطاقة، وتحتوي البلازما على الصوديوم، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنسيوم، واليود، والحديد في تركيبات كيميائية مختلفة، كما تحوي البلازما الهرمونات التي تهيمن على نمو الجسم، وعلى نشاط مختلف أعضائه، كما يوجد بالبلازما بروتينات خاصة بها، يستعين بها الدم في تكون الجلطة عند حدوث الجرح، كما أن وجودها يكسب الدم لزوجته.

## البلغم

أما البلغم فالمقصود به هنا الغدد اللعابية، وهي من الناحية التشريحية عددها ثلاثة من كل جانب من جانبي الفم. [صفحة ٧٥٢] تفرز اللعاب، وتوصله بقنوات خاصة إلى داخل الفم ليساعد على ترطيب اللقمة وهضم المواد النشوية فيها، وهي الغدة النكفية وتقع خارج الشعبة الصاعدة لعظم الفك الأسفل، والغدة تحت الفك وتقع على الوجه الداخلي للفك الأسفل قرب زاوية الفك، ثم الغدة تحت اللسان وتقع تحت اللسان. وفي اللعاب خميرتان هما البتوالين Ptyalin والمالتاز Maltase وهاتان الخميرتان تشتركان معاً في تفكيك المواد الكربوهيدراتية الغير قابلة للذوبان في الماء، وتحويلها إلى أنواع من السكر البسيط الذي يذوب في الماء، ويشكل الماء نسبة كبيرة في تركيب المادة اللعابية. وعملية الهضم لا تتم إلا بعد مرور الغذاء بعمليات ميكانيكية وكيميائية معقدة تبدأ أولاً بالفم ميكانيكياً، بواسطة الأسنان وكيميائياً بواسطة اللعاب، وتنتهي بالأعضاء ليم الامتصاص والتمثيل الغذائي، فبالإضافة إلى أن لللعاب دور أساسي في عملية هضم الغذاء، فهو يساعد على ترطيب الفم والأغشية المخاطية المبطنة للفم. ولا يقصد بالبلغم هنا بأنه الإفرازات المخاطية التي تنبعث من الأنف أو القصبات، لأن هذه الإفرازات هي ناتج عرضي. لاحظنا في الروايات السابقة أن هذه الطبائع الأربعة المرة السوداء والمرة الصفراء والدم والبلغم التي تدخل في تركيب المزاج، وعرفنا التحليل العلمي والطبي لأهميه هذه الطبائع الأربعة وجودها مشتركاً لأداء الفعاليات الحيوية للجسم، وإن أي نقص أو اضطراب في عمل هذه الأجهزة يشكل خطراً بليغاً على حياة

الانسان. و هو مصداق لما جاء في الرواية: «فلو سكن المتحرك لم ينم، ولو تحرك الساكن لم ينم» [٦٦٨]، فأى اضطراب في عمل هذه الأجهزة سيؤدى بالنتيجة الى عوارض تهدد حياة الانسان، وبالطبع ان أى حالة مرضية تصيب أجهزة الجسم سوف تنعكس على حالة المريض النفسية. جاء عن أبى عبدالله عليه السلام قال: «قوام الانسان و بقاؤه بأربعة: بالنار والنور والريح والماء. فبالنار يأكل و يشرب، و بالنور يبصر يعقل، و بالريح يسمع ويشم، و بالماء يجد لذة الطعام والشراب، فلولا النار فى معدته لما هضمت الطعام [صفحة ٧٥٣] والشراب، و لولا- أن النور فى بصره لما أبصره و لا عقل، و لولا الريح لما التهبت نار المعدة، و لولا الماء لم يجد لذة الطعام والشراب. قال: وسألته عن النيران: فقال النيران أربعة: نار تأكل و تشرب، و نار تأكل و لا تشرب، و نار تشرب و لا تأكل، و نار لا تأكل و لا تشرب، فالنار التى تأكل و تشرب فنار ابن آدم و جميع الحيوانات، و التى تأكل و لا تشرب فنار الوقود، و التى تشرب و لا تأكل فنار الشجرة، و التى لا تأكل لا تشرب فنار القداحة و الجاحب. [٦٦٩]. نقل عن أبوعبدالله عليه السلام قال: «انما صار الانسان يأكل و يشرب بالنار، و يبصر و يعمل بالنور، و يسمع و يشم بالريح، و يجد لذة الطعام و الشراب بالماء، و يتحرك بالروح. و لولا النار فى معدته ما هضمت أو قال - حطمت الطعام و الشراب فى جوفه - و لولا الريح ما التهبت نار المعدة و لا خرج الثفل عن بطنه، و لولا الروح ما تحرك و لا جاء و لا ذهب، و لولا برد الماء لأحرقته نار المعدة، و لولا النور ما أبصر و لا عقل» [٦٧٠]. بيان: لولا الريح أى التى تدخل المعدة مع الطعام و الشراب، أو المتولدة فى المعدة، أو الالتهاب من الأولى و خروج الثفل من الثانية، كما ذكر الأطباء أن الرياح المتولدة فيها تعين على اصدار الثفل (فالطين صورته) أى مادته الى تقبل صورته... [٦٧١]. جاء عن أبى عبدالله عليه السلام، قال: «ان أول من قاس ابليس، فقال: خلقتنى من نار و خلقتة من طين و لو علم ابليس ما خلق الله فى آدم لم يفتخر عليه. ثم قال: ان الله عزوجل خلق الملائكة من نور، و خلق الجن من النار، و خلق الجن صنفا من الجن من الريح، و خلق الجن صنفا من الجن من الماء، و خلق آدم من صفحة الطين، ثم أجرى فى آدم النور و النار و الريح و الماء، فبالنور أبصر و عقل و فهم، و بالنار أكل و شرب، و لولا أن النار فى المعدة لم يطحن المعدة الطعام، [صفحة ٧٥٤] و لولا أن الريح فى جوف آدم تلهب نار المعدة لم تلتهب، و لولا أن الماء فى جوف ابن آدم يطفىء حر نار المعدة، لأحرق النار جوف ابن آدم». فجمع الله ذلك فى آدم الخمس الخصال، و كانت فى ابليس خصلة فافتخر بها. [٦٧٢].

## النار

النار التى وردت فى الروايات السابقة ترتبط بعملية الهضم فى المعدة بالذات. و باعتبار أن عملية هضم الغذاء الأساسية تكون فيها، لأن المواد الغذائية بعد خروجها من المعدة تصل محتوياتها الاثنى عشر و هى نصف سائلة، تصب فى الاثنى عشر افرازات الكبد (الصفراء) و افرازات غدة البنكرياس، و كلاهما قلوئى، بعكس عصارة المعدة الحامضية، حيث يتم فيه استئناف هضم المواد النشوية، و تفكيك المواد الدهنية بتأثير الحرارة أو فى الأمعاء الدقيقة يتم امتصاص المواد الغذائية بعد أن يتم هضمها بالكامل، و ما يتبقى من مواد غير مهضومة و فى مقدمتها مادة السللوز التى لا تتأثر بالعصارات الهضمية تدفع الى الأمعاء الغليظة و هى فى حالة نصف سائلة. أما عملية الهضم التى تتم فى المعدة فبمجرد وصول الغذاء الى المعدة يثير فيها حركتها الديدانية غير الارداية، كما يثير الغدد فى جلدتها المخاطى على افراز كمية من الافرازات المخاطية، و كمية ما يسمى بعصارة المعدة تفرزها الغدد الخاصة فى جلدتها المخاطى، و هذه الافرازات كلها تختلط بمحتويات المعدة من الغذاء. و عصارة المعدة تحوى حامض الهيدروكلوريك و خميرة تسمى ببسين (Pepsin) من شأنها أن تفكك المواد الزلائية الى عناصر أولية (حوامض الأمينو) قابلة للذوبان فى الماء. و الببسين لا يستطيع أن يؤدى عمله هذا الا بوجود حامض الهيدروكلوريك، كما أن لهذا الحامض فى عصارة المعدة عمل آخر، و هو اباداة ما قد يصل مع الغذاء الى المعدة من جراثيم و تطهير محتويات المعدة منها، و حامض [صفحة ٧٥٥] الهيدروكلوريك هو حامض قوى المفعول، و زيادة افراز هذا الحامض يؤدى الى اصابة الجلد المخاطى للمعدة و الاثنى عشر بتخريش، و قد يؤدى استمرار هذا التخريش الى

احداث تقرحات في المعدة والاثنى عشر. فالنار التي وردت في الروايات المقصودة منها هو ذلك الحامض و ذلك لشدة تأثيره و قوته في هضم جميع أنواع الطعام.

## النور

أما النور فهو الذي تتم به الأبصار عن طريق العين، والعين تشبه آلة التصوير، الا أنها تستطيع تكيف نفسها بالتقاط أى نوع من الصور، و لا تكف عن الالتقاط ما دامت مفتوحة. والعين تكاد تكون مستديرة الا عن مقدمها حيث يوجد انتفاخ بسيط، والغلاف الخارجى لمقلة العين متين أبيض اللون، الا عند الانتفاخ الأمامى حيث يكون شفافا، و بذلك يسمح للضوء بالدخول الى العين، و يسمى هذا الانتفاخ بالقرنية و وظيفتها الأساسية حماية العين من الأضرار. و يوجد خلف (القرنية) قرص رقيق يسمى القرنية) و هى التى تكسب العين لونها. و فى منتصف القرنية ثقب مستدير يسمى (انسان العين) تتحكم فى اتساعه مجموعتان من العضلات، ففى الضوء الخافت يتسع قطر الثقب فتمر كمية كبيرة من الضوء الى داخل العين، أما فى الضوء القوي، فان قطر انسان العين يضيق ليمنع الضوء الباهر من الأضرار بالعين. و توجد العدسة خلف انسان العين مباشرة، و هى عبارة عن قرص دقيق يبلغ قطره ثلث بوصة، و هو رفيع عند الحواف سميك فى الوسط، و توجد حول العدسة عضلة دائرية تستطيع بانقباضها أن تجعل العدسة أقل قطرا و أكبر سمكا، و بهذه الطريقة تستطيع رؤية الأشياء القريبة فى وضوح تام، و عندما ترتخي العضلة، تستطيع رؤية الأشياء البعيدة بوضوح. و يملأ الفراغ الموجود بين القرنية والعدسة سائل معظمه من الماء يسمى السائل المائى، أما بقية العين فتملؤها مادة جيلاتينية تسمى الجسم الزجاجى. فاذا وقع النور على المرئيات انعكس عنها، و دخلت خلوطه العين، و رسمت على الشبكة صور المرئيات، والشبكية هى الطبقة الداخلية للعين و هى مكونة من الخلايا البصرية الحساسة بالضوء، و يوجد فى طبقة واحدة من طبقات [ صفحة ٧٥٦ ] شبكة العين خمسمائة مليون خلية بصرية تسمى العصيات والمخاريط ( ١٥٠ مليون خلية بصرية من نوع العصيات فى السنتمتر المربع، و ٨ ملايين خلية بصرية من نوع المخاريط فى السنتمتر المربع) و وظيفتها نقل مختلف الألوان التى يتكون منها طيف الضوء، ثم تحويلها الى سيالة عصبية ينقلها عصب البصر المؤلف من نصف مليون ليف عصبى تقريبا الى مركز البصر فى الدماغ الذى يحولها صورا مرئية، ويتم كل ذلك بصورة سريعة جدا، و يكفى التذكير بأن الانسان يستطيع قراءة خمسمائة كلمة فى الدقيقة، فالعينان تنتقلان بدون أن نشعر، من كلمة الى أخرى بالسرعة المذهلة التى تقدر بربع ثانية تقريبا. أما قدرة العين على التمييز والرؤية بحسب قوة النور، فان درجة حساسيتها تتراوح ما بين الحدود الدنيا والحدود القصوى فى رؤية الأشياء، و تبلغ ٢٠ مليون ضعف تقريبا. و يقوم على خدمة هذه الصنعة الالهية العجيبة التى لا- يتجاوز وزنها ثمانية غرامات، سبع عضلات، و ثلاثة أعصاب محركة، و ثلاثون شريانا و وريدا مغذيا. و قد ذكر العلامة المجلسى قدس سره قال: و أما العين فهى مركبة من سبع طبقات و ثلاث رطوبات، ما خلا الأعصاب والعضلات والعروق، و بيان هياتها أن العصب المجوف التى هى أولى العصب الخارجة من الدماغ، تخرج من القحف الى حيث قعر العين، و عليها غشاءان هما غشاء الدماغ، فاذا برزت من القحف و صارت فى حومة عظم العين فارقتها الغشاء الغليظ و صار لباسا و غشاء على عظم العين الأعلى كله، و يسمى هذا الغشاء «الطبقة الصلبة» و يفارقتها أيضا الغشاء الرقيق، فيصير غشاء و لباسا دون الطبقة الصلبة، و يسمى «الطبقة المشيمية» لشبهها بالمشيمة. و تعرض العصب و نفسها و يصير فيها غشاء دون هذين و تسمى «الطبقة الشبكية»، ثم يتكون فى وسط هذا الغشاء جسم لين رطب حمراء صافية غليظة مثل الزجاج الذائب يسمى «الرطوبة الزجاجية»، و يتكون فى وسط هذا الجسم جسم آخر مستدير، الا أن فيه أدنى تفرطح [٦٧٣] شبيه بالجليد فى صفائه، و تسمى «الرطوبة» [صفحة ٧٥٧] الجليدية» و تحيط الزجاجية من الجليدية بمقدار النصف، و يعلو النصف الآخر جسم شبيه بنسج العنكبوت شديد الصفاء و الصقال يسمى «الطبقة العنكبوتية»، ثم يعلو هذا الجسم سائل فى لون بياض العين يسمى «الرطوبة البيضية» و يعلو الرطوبة البيضية جسم رقيق مخمل الداخلى حيث يلى البيضية، أملس الخارج، و يختلف لونه فى الأبدان، فربما كان شديد السواد و ربما كان دون ذلك، فى وسطه بحيث يحاذى الجليدية ثقب



يتسع و يضيق في حال دون حال بمقدار حاجة الجليدية الى الضوء، فيضيق في الضوء الشديد و يتسع في الظلمة، و بانسداه يبطل الابصار، و هو مثل ثقب حب عنب ينزع من العنقود، و هو الحدقة، وفيها رطوبة لطيفة و روح، و لهذا يبطل الناظر عند الموت، و يسمى هذا الغشاء «الطبقة العينية». و يعلو هذه الطبقة و يغشاها جسم كثيف صاف صلب يشبه صفحة صلبة رقيقة من قرن أبيض، و تسمى «القرنية» غير أنها تتلون بلون الطبقة التي تحتها المسماة عينية، كما تلتصق وراء جام من زجاج شينا ذا لون، فيميل ذلك المكان من الزجاج الى لون ذلك الشئ. و يعلو هذا و يغشاه - لكن لا- كله بل الى موضع سواد العين - لحم أبيض دسم مشف مشف مختلق بالعضلات المحركة للعين، غليظ ملتحم عليه تسمى ب«الملتحمة» و هو بياض العين، و ينشأ من الغشاء الذي على القحف من خارج كما ينشأ القرنية من الطبقة الصلبة، والعينية من الطبقة المشيمية، والعنكبوتية من الشبكية و كل يجذب الغذاء من التي هي منشأها، فانها تتغذى بنصبيها و تؤدي الباقي اليها. [٦٧٤].

### بحث في الريح والمقصود به

الريح هنا المقصود بها الهواء الذي تنتفسه، و كما بواسطة موجات الهواء نسمع الأصوات بالأذن البشرية. و كذلك بواسطة الحركات الاهتزازية للحبال الصوتية في الحنجرة، و عن طريق الهواء الذي يخرج من الرئتين يمكن أن نتكلم. [صفحة ٧٥٨]

### الطرق التنفسية

يسلك هوا الذي تنتفسه طرقا معقدة و متشعبة حتى يصل الى الحويصلات، و يتنفس معظم الناس حوالي ٨٥ درصد عن طريق الأنف، بينما يبقى الفم طريقا اضافية لمرور الهواء حيث تبالغ الحاجة للتهوية قدرا كبيرا (٤٠ - ٣٥) ليتر في الدقيقة. يفيد الأنف والبلعوم في تسخين و ترطيب الهواء الداخل و تنقيته، و ان مرور الهواء عبر الحنجرة يثير عمل مجموعة من العضلات الرقبيّة و الغضاريف، بحيث تبقى مفتوحة طيلة الشهيق و تغلق في أثناء البلع، و كل ما من شأنه أن يتطلب زيادة بالضغط داخل الصدر كالتقيؤ والتغوط. تلو الرغامى الحنجرة و هي بطول ١٢ - ١٠ سم، اسطوانية الشكل مدعمة بغضاريف حلقيه ناقصة بشكل حرف (U) و غشاء ليفي خلفي، تتفرع الرغامى عند المهماز (الجؤجؤ Carina) القصبي الرغامى الى قصبيتين رئيسيتين يمينى و يسرى، تنتهى القصبات بالقصبيات الانتهائية (Terminal Bronchioles) التي تتيح توسعا سريعا و كبيرا للطرق الهوائية، يتلو هذه القصبات الانتهائية ثلاثة فروع من القصبات التي تتألف جدارها من أعداد متزايدة من الحويصلات، ثم الأمنية الحويصلية Alveolar Ducts، التي تنتهى بالأجواف الحويصلية Alveolar Sacs و عند هذه النقطة فان مساحة السرير الحويصلى الشعري تصل الى حدود لا تصدق تبلغ ١٠٠ - ٥٠ متر مربع. أما الرئتين فهما ممتدتان من أسفل الرقبة الى الحجاب الحاجز، و هو الفاصل الذي يقسم تجويف الجسم الى قسمين، و هما تشبهان المخروط على وجه التقريب، قمته الى الأعلى و قاعدته الى الأسفل. وكان رئه مستقلة عن الأخرى، بحيث أن الانسان اذا لم يستطع التنفس بواحدة منهما لسبب أو لآخر، يمكن الاستعانة بالرئة الأخرى، كما أنهما تختلفان قليلا فى الشكل والمظهر، و تتكون الرئة اليسرى من فصين فى حين تتكون اليمنى من ثلاثة فصوص، كما أن الرئة اليسرى أصغر قليلا من الرئة اليمنى نظرا لوجود القلب بين الرئتين، والرئتين تحتوى على ملايين من الحويصلات الهوائية. ان أهم وظيفة للرئتين هي الاستدما، و هي الوظيفة التي تقوم بتأمين [صفحة ٧٥٩] الأوكسجين اللازم للنسيج بغية تأمين القدرة اللازمة لمختلف عمليات البدن الحيوية، و التخلص من غاز ثانى أوكسيد الفحم الناتج عن عملية الاستقلاب (Metabolism). و يقول العلامة المجلسى قدس سره: و أما الرئة: فان قصبته تنتهى من أقصى الفم على ما ذكرنا حتى اذا ما جاءت الى ما دون الترقوة انقسمت قسمين، و ينقسم كل قسم منها أقساما كثيرة، و انتسج و احتشى حوالها لحم أبيض رخو متخلخل هوائى غذاؤه دم فى غاية اللطافة والرفق، فيملأ القصبه والفرج التي

بين شعبها وشعب العروق التي هناك، فصار من جملة القصبة المنقسمة والعروق التي تحتها. واللحم الذي يحتشى حوالها بدن الرئة، و نصفه في تجويف الصدر الأيمن، والآخر في الأيسر، فهي ذات شقين في جزئي الصدر، لكي يكون التنفس باليتين [٦٧٥]، فان حدث على واحد منهما حادثه قام الآخر بما يحتاج اليه، كالحال في العينين، و جللت بغشاء عصبى ليحفظها على وضعها و ليفيدها حسا ما. و انما تخلخل لحمها لينفذ فيه الهواء الكثير فوق المحتاج اليه للقلب، ليكون للحيوان عندما يغوص في الماء، و عندما يصوت صوتا طويلا متصلا يشغله عن التنفس و جذب الهواء، و عندما يعاف [٦٧٦] الانسان استنشاق هواء منتن أو هواء مخلوط بدخان أو غبار، هواء [٦٧٧] معد يأخذه القلب، و أن يكون معينا بالانقباض على دفع الهواء الدخاني و على النفث. و سبب بياض لحمها هو كثرة تردد الهواء فيه و غلبته على ما يغتذى به، و انما تشعب شعبا لثلا يتعطل التنفس لآفة تصيب احدى الشعب، و لا رئة للسماك، و انما يتنفس بالهواء من طريق الأذنين. و أما قصبة الرئة: فمؤلفة من غضاريف كثيرة منضود بعضها فوق بعض، [صفحة ٧٦٠] مربوط بعضها الى بعض برباطات، بعضها دوائر تامة، و هي التي في داخل الرئة، و بعضها نصف دائرة، و هي التي تجاور المريء و تماسه في فضاء الحلق. و بين كل اثنين منها فرجة، و يجللها غشاء ان يجريان عليها و يشملان الفرج التي بينها، و يصلان بين طرفي أنصافها داخلا و خارجا، و انما جعلت غضروفية لتبقى مفتوحة و لا تنطبق، و لتكون صلابته سببا لحدوث الصوت أو معينا فيه. و انما كثرت لثلا يشملها الآفة، و انما ربطت بأغشية لتتسع تارة و تجتمع أخرى عند الاستنشاق و التنفس، فان القابل لتمدد و الاجتماع هو الغشاء دون الغضروف و انما لاقت المريء بجانبها الناقص و بالغشاء، ليندفع عند الازدرداد [٦٧٨] عن وجه اللقمة النافذة اذا احتاج المريء الى التمدد و الاتساع، فينبسط الى الغشاء و يأخذ حظا من فضاء القصبة فيتسع و ينفذ اللقمة بسهولة، فيكون تجويف القصبة حينئذ معينا للمريء عند الازدرداد، و جعل الغشاء الداخلانى أصلب و أشد ملامسة ليقاوم حدة النوازل و النفوث الرديئة و الدخان المرود من القلب، و لثلا يسترخي عن وقوع الصوت. و انما انقسمت في داخل الرئة أقساما كثيرة لينفذ فيها الهواء الكثير و يستعد فيها للقلب، و منفعتها في اعداد الهواء للقلب مثل منفعة الكبد في اعداد الغذاء لجميع البدن، و انما ضيقت فوهاتنا لينفذ فيها النسيم الى الشرايين المؤدية الى القلب بالتدريج، و أن لا ينفذ فيها الدم فيحدث نفث الدم. [٦٧٩]. أما السمع: فهو من الحواس المهمة جدا و المؤثرة في تنمية القدرات العقلية و الشعورية عند الطفل، فمن الأسباب الرئيسية (٣٠ درصد بحسب الاحصاءات) للتخلف العقلي الخلقى و المكتسب تعطل آلة السمع عند المولود و الطفل. و سنكتفى هنا بذكر الخطوط الرئيسية لحاسة السمع. من الوجهة التشريحية تبدأ حاسة السمع بالأذن الخارجية و تنتهي في الدماغ و بصورة مبسطة جدا، تتألف حاسة السمع من الأذن الخارجية، و الوسطى، و الداخلية التي تنتهي بعصب الصمم، الذي يحول الذبذبات الصوتية الى سيالة عصبية، يتولى مركز السمع الدماغى تحويلها الى لغة مفهومة. [صفحة ٧٦١]

### اقسام لأذن الرئيسية هي التالية

الأذن الخارجية و تتألف من ثلاثة أقسام: الصيوان، و القناة السمعية الخارجية، و الغشاء الطبلى أو طبله الأذن. الأذن الوسطى: و هي حجرة عظمية صغيرة تحتوى على ثلاث عظيمات تسمى بحسب شكلها المطرقة، و الركابة و السندان، تربطها ببعضها أربطة و عضلات في منتهى الصغر، و تصل الأذن الوسطى من البلعوم بواسطة نفق يسمى نفير أوستاش. كما تتصل مع الأذن الداخلية بواسطة الفتحة البيضية و الفتحة الدائرية، و تتصل مع الأذن الخارجية بغشاء طبله الأذن. الأذن الداخلية: و هي بشكل قوقعة عظمية، و تسمى أيضا بالحلزون، تتفرع منها ثلاثة اطارات عظمية غير كاملة هي الأقبية الهلالية. و في داخل القوقعة سائل لمفاوى يسبح فيه ما يقرب من مئة ألف خلية سمعية، تؤلف عصب السمع الذي ينتهي في الدماغ. فالصوت الذي نسمعه هو عبارة عن اهتزاز لأمواج الهواء يصدر عن الأجسام المهتزة كأوتار الحجرة مثلا، فينتقل بواسطة الهواء الى الغشاء الطبلى، فيهتز و ينتقل هذا الاهتزاز من الأذن الوسطى الى المطرقة و الركابة و السندان ليتم بعد ذلك تسلمه الى العصب السمعى حيث ينقله الى المركز السمعى الموافق من المخ، فيحواله الى احساس معين، فنسمع الصوت، و تتم هذه العمليات كلها في زمن لا يتجاوز ١ / ١٠ بالثانية. ان السمع و البصر اضافة الى عملهم من

الوجهة الوظيفية و التشريحية لهما وظيفتان أساسيتان في عملية الادراك و المعرفة، و لكل منهما آله معقدة لا تقتصر على الأذن أو العين، فلقد كشف علم وظيفه الدماغ أن فيه مراكز خاصة تنتقل اليها صور الأشياء المرئية أو الذبذبات الصوتية، و هناك تتحول الى ما نراه و نسمعه، و عندما تصاب المراكز الدماغية المولجة بعقلنة الصورة أو الصوت يصاب الانسان بعارض العمى أو الصم الادراكي، و في هذين المرضين تكون العينان أو الأذنان سليمتين من الوجهة الوظيفية و التشريحية، أما المراكز الدماغية المولجة بتلقى الصورة أو السمع، فتكون معطلة لأسباب عدة منها شدة الانفعال، و سيطرة [صفحة ٧٤٢] الأهواء و النزوات الشخصية على العقل، و التي غالبا ما تعطل لبعض الوقت عملية النظر أو السمع، و ذلك ما نلمسه في كثير من الأمراض النفسية و العقلية الحادة. و قد ذكر في بحار الأنوار رواية حول الحنجرة و سائر آلات الصوت جاء فيها: و الحنجرة مؤلفة من ثلاث غضاريف: أحدها من قدام و هو الذي يظهر تحت الذقن قدام الحلق، و هو محذب الظاهر، مقعر الباطن، و الثاني من خلف، بانضمامهما يضيق الحنجرة عند السكوت، و يتباعد أحدهما عن الآخر و يتسع عند الكلام. و الثالث مثل مكبة بينه و بين الذي من خلف مفصل يلتمم بزائدين من ذلك تتهندمان [٤٨٠] في فقرتين منه، و يرتبط هناك برباطات، و هو يتحرك بهذا المفصل، و بانكبابه عليهما تنغلق الحنجرة و بتجافيه عنهما تنفتح. و الحاجة الى انغلاق الحنجرة عند الأكل و الشرب شديدة جدا، لئلا يقع أو ينقطر في قصبه الرئة شيء من المأكول و المشروب، و ذلك لأن قصبه الرئة و المريء متجاوران متلاصقان مربوط أحدهما بالآخر، و عند انغلاق الحنجرة يمر الطعام و الشراب على ظهر الغضروف المكبي و ينزل في المريء، و اذا انفتحت الحنجرة على غفلة من الانسان بأن يتلع و يتصوت أن يتنفس في حالة واحدة ربما وقع شيء من المأكول و المشروب في قصبه الرئة، فتحدث فيها دغدغة و حالة مؤذية شبيهة بما يحدث في الأنف عند اجتلاب العطاس بادخال شيء فيه، فتستقبله القوة الدافعة لدفعه. فيحدث السعال الى أن يندفع قل أم كثر، لأن القصبه انما تنتهي الى الرئة، و ليس لها منفذ من أسفلها يندفع فيها، فأنعم الخالق سبحانه بتأليف الحنجرة من هذه الغضاريف على هذا الشكل لينغلق بها عند الأكل و الشرب منفذ الصوت و التنفس، فيسلم الانسان و يتخلص من السعال المغلق، ولهذا لا يجمع الازرداد و التنفس معا في حالة واحدة. و في داخل الحنجرة رطوبة لزجة دهنية تملسها و ترطبها دائما ليخرج الصوت صافيا حسنا، ولهذا ما يذهب أصوات المحمومين الذين تحترق رطوبات حناجرهم بسبب حمايتهم المحرقة، و يذهب أيضا أو يضعف أو يتغير أصوات [صفحة ٧٤٣] المسافرين في الفيافي المحترقة [٤٨١]، و كذلك كل من تكلم كثيرا تجف حنجرتة فلا يقدر على التكلم الا بعد أن يربط حلقه أو يبلع ريقه، و الفائدة في دهنيته أن لا يجف بالسرعة و لا يفنى و أن تسلس بها حركات الحنجرة. و في أعلى الحنجرة عضو لحمي معلق يسمى باللهاء يتلقى ما شأنه النفوذ في الحنجرة من خارج، مثل برد الهواء و حره و حدة الدخان و مضرته، فيمنع نفوذها دفعه ليتدرج وصولها الى الرئة، و يتلقى أيضا ما شأنه الصعود من داخل مثل قرع الصوت الصاعد من الحنجرة، و بالجملة هي كالباب الموصل على مخرج الصوت تقديره فلا يندفع دفعة و لا ينقطع مدده جملة، فيزداد بذلك قوة الصوت و يتصل بذلك مدده. و كذلك اللوزتان المشار اليهما فيها سبق، فانهم يعاونانها في ذلك و تحتها لحم صفاقي لاصق بالحنك يسمى بالغلصمة يصفى ما قد يقرب الهواء من كدورة الغبار و الدخان لئلا يصل شيء منها الى الحنجرة و الرئة، فهي كالمفرعة لآلات الصوت و الحنك كالقبة يطن فيها الصوت فهذه جملة آلات الصوت. [٤٨٢]. و أما الأذن: فهو مخلوق من العصب و اللحم و الغضروف، و خلق مرتفعا كالشراع ليجتمع فيه الهواء الذي يتحرك من قوة الصوت الصائت و يطن فيه، و ينفذ في المنفذ الذي في عظم صلب يسمى: (الحجري)، و يحرك الهواء الذي هو داخل الأذن و يوجهه كما يروى من دوائر الماء لما وقع فيه، فيقع هناك على جلده مفروشة على عصبه مقعرة كمد الجلد على الطبل، فيحصل طنين يشعر بهيته القوة السامعة للأصوات المودعة في تلك العصبه بتوسط ما هو و وراءها من جوهر الروح. و ذلك المنفذ كثير التعاريج و اللطافات، و عند نهايته تجويف يسمى بالجوفه، و العصبه على حواليتها و انما جعل كذلك لتطول به مسافة ما ينفذه من قوة الصوت و الرياح الحارة و الباردة فينفذ فيه و هي مكسورة القوى فاتدة. حال تلك العصبه في السمع كحال الرطوبة الجليدية في الابصار، و محلها مثل محلها و كما أن جميع أجزاء العين خلقت اما وقاية لها كذلك جميع أجزاء الأذن خلقت خادمة لهذا العصب و فائدة

الصماخ فائدة الثقبه العنبيه، والصدى انما هو لانعطاف الهواء المصادم لجبل أو غيره من على أرض، و هي كرمى حصاة فى [ صفحہ ٧٦٤] طاس مملوء ماء، فيحصل منه دوائر متراجعة من المحيط الى المركز، وقيل: ان لكل صوت صدى، وفي البيوت انما لم يقع الشعور لقرب المسافة فكأنهما يقعان فى زمان واحد، ولهذا يسمع صوت المغنى فى البيوت أقوى مما فى الصحراء. [٦٨٣].

### الحنجرة والصوت

أما بالنسبة الى الحنجرة فتقع فى قمة الحلق، وفيها الأبال الصوتية، وهى عبارة عن غشاءين رقيقين موضوعين على هيئة حرف (V) و فى حالة عدم الكلام يتعد طرفا حرفا (V) عن بعضهما. أما عند الكلام فان الطرفين يتقاربان ويحكم تقاربهما بعض العضلات. و عندما يمر الهواء بينهما يحدث فيهما بعض الاهتزازات التى تخرج أصواتا مختلفة، والحبال الصوتية عند النساء والأطفال قصيرة نوعا ما، لذلك فان أصواتهم مرتفعة النغم. أما الرجال فحبالهم الصوتية أطول و لذلك فان أصواتهم أعمق. و يبلغ طول الحنجرة نحو ٥ سنتيمتر، و هى توضع سطحيا فى الأمام و تتجاوز فى الخلف البلعوم الحنجري و أجسام الفقرات الرقبية الثالثة والسادسة، ترتفع الحنجرة بفعل العضلة الحنكية البلعومية، أما جوف الحنجرة فينقسم الى ثلاثة أقسام هى: الدهليز: والبطينين مع المزمار، والجوف تحت المزمارى، و ذلك لوجود طيتين مزدوجتين هما الطيتان الدهليزية والصوتية، و تتمادى مخاطية الحنجرة مع مخاطية البلعوم الحنجري فى الأعلى و مع مخاطية الرغامى فى الأسفل. و يعصب مخاطية الحنجرة العصبان الحنجريان العلوى والسفلى، كما تتألف الحنجرة تشريحيًا من عدة غضاريف و عضلات خارجية المنشأ و داخلية و أربطة، و مدخل الحنجرة هو المجرى الذى يصل البلعوم الحنجري بجوف الحنجرة. تحده فى الأمام الحافة العلوية للفلكة و فى كل جانب الطية الطرجهالية الفلكية، و فى الأسفل والخلف الطية بين الطرجهاليين، يحول انفلاق مدخل الحنجرة دون دخول الطعام أو الأجسام الأجنبية الى جوف الحنجرة.

### الماء

و أما الماء فهو من ضروريا الحياة لأسباب عديدة، فالمادة الغروية التى [ صفحہ ٧٦٥] بداخل الخلايا، يدخل الماء فى تركيبها بنسبة تتراوح ما بين ٦٠ و ٩٩ فى المائة منهما، كما أن الماء يشكل أكثر من ٩٠ فى المائة من الجزء السائل من الدم، و يدخل الماء فى نسبة عالية فى تركيب افرازات الغدد. يكون الماء ٥, ٥٨ درصد من الجسم البشرى، والجسم فى حالة الصحة يحافظ دائما على هذه النسبة، فهو يفقد باستمرار جزءا من مائة بالتبخير من الرئة و بما يفرزه عرقا و بولا. و غير ذلك من الافرازات السائلة، ولا بد للجسم من الاستعاضة عما يفقده من الماء بكمية معادله تدخل اليه بالشرب أو بما يتناوله من الغذاء، فمثلا أن اللحم و البطاطس يحتويان على ٧٥ درصد من الماء، و أن الخبز يحتوى على ٣٠ - ٤٠ درصد من الماء. يشعر الجسم بمضاعفات مرضية شديدة، اذا فقد ١٠ درصد من نسبة الماء فيه و تتوقف فيه الحياة اذا بلغ نقص الماء فى الأنسجة ٤٠ درصد و ينظم ميزانية الماء فى الجسم مركز عصبى خاص فى المخيخ، وسيله الى ذلك الشعور بالعطش عندما يفتقد الجسم المزيد من الماء بزيادة نسبة الأملاح فى أنسجته، أو بازدياد ما يفقده من الماء بالعرق أو البول أو الاسهال فى الأمعاء، والتعريق وسيله من وسائل تعديل الجسم لحرارته الداخلية، و قد تصل كمية العرق فى البلاد الحارة مثلا الى ما يعادل ١٠ لترات فى اليوم، فمن الطبيعى أن تزداد حاجة الجسم عندئذ الى المزيد من شرب الماء للاستعاضة عنها. تزداد الحاجة الى شرب المزيد من الماء أيضا عند تناول كمية كبيرة من الأملاح أو عند ازدياد البول كما هو الحال فى مرض البول السكرى، و خزان الماء فى الجسم هو الجلد والأنسجة الدهنية، والدوية المستعملة لتخفيف وزن الجسم و مكافحة السمنة يقتصر مفعولها غالبا على طرح المزيد من الماء المخزون فى الأنسجة الدهنية بتزايد كمية البول. غير أن هذه لا تلبث أن تستعيد ما فقدته من الماء بعد التوقف عن تعاطى الدواء بوقت قصير. و من الغريب أن الهزال وسوء التغذية يؤديان أيضا الى تجمع الماء فى الجلد

والأنسجة الدهنية، كما أن عجز الكلى في بعض الحالات المرضية عن افراز البول كله يؤدي الى تجمع السوائل في الجلد وغيره من أنحاء الجسم، وكذلك القصور والاحتقان في الدورة الدموية لوجود ما يعيق جريان الدم في الأوعية أو لاصابة القلب بالمرض والوهن. [صفحة ٧٦٦] أما تأثير الماء في حاسة الذوق فلا بد لنا أن نتعرف أن وجود اللعاب وكما عرفنا سابق أن الماء يشكل جزءا أساسيا في تركيبه، يلعب دورا هاما في حساسة لذوق، و أن المذاق أربعة أنواع الحامض والمالح والحلو والمر. وقد وجد العلماء أن لكل طعم من هذه الطعوم منطقة معينة من اللسان تختص بذوقه. فتذوق الطعم الحلو متركز في منطقة رأس اللسان، و تذوق الطعم المر مركز في مؤخرته، و تذوق الطعم الحامض مركز في طرفيه، و تذوق الطعم المالح مركز في رأس اللسان و طرفيه، و تتألف كل منطقة، من هذه المناطق، من عدد كبير من الحليمات الدقيقة، فاذا مرت عليها السوائل والمواد المنحلة نبهت الخلايا الذوقية تنبيهها كيميائيا، ينتقل بواسطة عصب الذوق الى المنطقة المختصة من الدماغ فيحصل احساس الذوق، وقد وجد أن الحليمات الذوقية المنتشرة على اللسان نوعان: حليمات كمثية يشبه شكلها الكمأة تتحسس بالطعم الحامض والمالح، و حليمات كأسية يشبه شكلها الكأس تتحسس بالطعم المر. وقد يحدث أن يكون نوع من هذه الخلايا متخربا في اللسان، فيفقد المرء تذوق طعم من الطعوم فلا يعود يتحسس به مهما تناول من مأكولاته. فاللسان اضافة الى أنه يلعب دور هام في حس الذوق، و لللعاب دور أساسي في هذا الاحساس، فانه كذلك له دور أساسي و بارز في حس اللمس والمضغ والبلع والتصويت. ونقل العلامة المجلسي قد سره رواية حول اللسان جاء فيها: و أما اللسان فهو مخلوق من لحم أبيض لين رخو، قد التفت به عروق صغار كثيرة منها شرايين و منها أوردة، و بسببها يحمر لونه، و عند مؤخره لحم غددي يسمى مولد اللعاب، و تحته فوهتان تفضيان الى هذا اللحم تسميان بساكي اللعاب بهما تنسكب الرطوبة والرضاب [٦٨٤] من اللحم الغددي الى اللسان والفم، و تحته أيضا عرقان كبيران أخضران تسميان الصردان، و هو ذو شفتين طولاً، ولكنهما في غشاء واحد متصل بغشاء الفم و المريء و المعدة الا في بعض الحيوانات كالحيه فان شفتي لسانها ليسا في غشاء واحد، و لهذا يظهران و على حرم اللسان عصبه منبثه هي محل القوة [صفحة ٧٦٧] الذائقة للطعوم بتوسط الأجسام المماسه المخالطة للرطوبة اللعابية المستحيلة الى طعم الوارد، و محليتها له من جهة ما هو وراءها من جوهر الروح. و على اللسان زائدتان ثابتتان الى فوق كأنهما أذنان صغيرتان تسميان باللوزتين و جوهرهما لحم عصباني غليظ كالغدة، و منفعتهما مثل منفعة اللهة و يأتي ذكرها، و انما خلق اللسان ليكون آلة تقطيع الصوت و اخراج الحروف و تبيينها و آلة تقليب الممضوغ كالمجرفة، و آلة تمييز المذوق، و أعدلها في الطول والعرض أقدر على الكلام من عظميها جدا أو من الصغير المتشنج [٦٨٥]. من خلال هذا البحث عرفنا ما هو المقصود بالنار والنور والريح والماء الذي ورد في الروايات، و توصلنا الى أن المقصود من النار هو حامض الهيدروكلريك الموجود في المعدة، و عملية الهضم الكيميائية التي تتم بوجود هذا الحامض اضافة الى وجود خميرة البيسين Pepsin و كذلك عرفنا من خلال البحث أن بواسطة العين و انعكاس النور فيها كيف يتم الابصار. و كذلك توصلنا في مفهوم الريح على ما اشتمل عليه من بحث أهمية الهواء و تأثيره المباشر على الانسان في استمرار الأعمال الحيوية لأعضاء البدن، كالتنفس والسمع و افراز الغدد الداخلية لجسم الانسان. و عرفنا من خلال البحث أهمية الماء بالنسبة لحياء البشر، و كيف يدخل في تركيبه جسم الانسان و ما هي آثاره الجانبية، و تأثيره في حاسة الذوق من خلال التركيب الأساسي لللعاب الموجود في الفم، والذي تفرزه الغدد اللعابية. فهذا تأكيد و تفسير الى ما ورد في الروايات السابقة عن أئمة الهدى عليهم السلام في شأن طبائع الانسان ومصداق للرواية المنقولة عن نهج البلاغة، قال عليه السلام: «أعجبوا لهذا الانسان ينظر بشحم، و يتكلم بلحم، و يسمع بعظم، و يتنفس من خرم». [٦٨٦]. ولاحظنا التفسير العلمي الحديث لهذه الأعضاء و عملها و هي دليل قدرة الخالق جل و علا لهذا الانسان. [صفحة ٧٦٨]

## مراحل و كيفية خلق الانسان

عن عبدالرحمن بن حماد، قال: سألت أباابراهيم عليه السلام عن الميت لم يغسل غسل الجنابة؟ قال: ان الله تبارك و تعالى أعلى و أخلص من أن يبعث الأشياء بيده. ان الله تبارك و تعالى ملكين خلاقين، فاذا أراد أن يخلق خلقا أمر أولئك الخلاقين فأخذوا من التربة التيقال الله في كتابه (منها خلقنكم وفيها نعيدكم و منها نخرجكم تارة أخرى) [٦٨٧] فعجنوها بالنطفة المسكنة في الرحم. فاذا عجت النطفة بالتربة قال: يا رب ما نخلق؟ قال: فيوحى الله تبارك و تعالى اليهما ما يريد من ذلك ذكرا أو أنثى، مؤمنا أو كافرا، أسود أو أبيض، شقيا أو سعيدا. فان مات سالت منه تلك النطفة بعينها لا غيرها، فمن صار الميت يغسل غسل الجنابة. [٦٨٨]. عن أبي جرير القمي، قال: سألت العبد الصالح عليه السلام عن النطفة ما فيها من الدية؟ و ما في العلقة؟ و ما في المضغة المخلقة و ما يقر افي الأرحام؟ قال: انه يخلق في بطن أمه خلقا من بعد خلق، يكون نطفة أربعين يوما، ثم يكون علقة أربعين يوما، ثم مضغة أربعين يوما. [صفحة ٧٦٩] ففي النطفة أربعون دينارا، و في العلقة ستون دينارا، و في المضغة ثمانون دينارا، فاذا اكتسى العظام لحما ففيه مائة دينار. قال الله عزوجل: (ثم أنشانه خلقا آخر فتبارك الله أحسن الخالقين) [٦٨٩] فان كان ذكرا ففيه الدية و ان كانت أنثى ففيها ديتها [٦٩٠]. عن محمد بن عمرو بن سعيد، عن أبيه، قال: كنت عند أبي الحسن عليه السلام حيث دخل عليه داود الرقي فقال له: جعلت فداك، ان الناس يقولون: اذا مضى للحمل ستة أشهر فقد فرغ الله من خلقته. فقال له أبو الحسن عليه السلام: يا داود، أدع ولو بشق الصفا. فقلت: جعلت فداك، و أى شىء الصفا؟ قال: ما يخرج مع الولد، فان الله عزوجل يفعل ما يشاء. [٦٩١].

### التقسيم القرآنى لنمو الجنين الانسانى

هذا هو ملخص للتقسيم القرآنى لنمو الجنين الانسانى ١ - نطفة «الأسبوع الأول من التلقيح». ٢ - علقة «الأسبوع الثانى والثالث». ٣ - مضغة «الأسبوع الرابع». ٤ - العظام والعضلات «الأسبوع الخامس والسادس والسابع». ٥ - التصوير «الأسبوع الخامس والسادس والسابع». ٦ - التسوية والتعديل. ٧ - نفخ الروح. [صفحة ٧٧٠] أما تقسيم جهابذة علم الأجنة فيتفق فيما يأتى: مرحلة البويضة الملقحة «النطفة الأمشاج» و يختلفون بعد ذلك، فمنهم من يجعل من الأسبوع الثانى حتى الأسبوع الثامن مرحلة واحدة، هى مرحلة الحميل، و يقسم بعد ذلك ما يحدث فى مرحلة الحميل الى: أ - الانغراز «العلقه». ب - الجنين ذو الطبقتين. ج - مرحلة الجنين ذى الثلاث طبقات. د - الكتل البدنية. هـ - تكون الأعضاء. و منهم من يقسم هذه المرحلة الى ثلاثة أقسام فقط هى: أ - مرحلة العلق و تستمر حتى تظهر أغشية الجنين والدورة الدموية. و تمايز طبقات اللوح الجنينى الى ثلاث طبقات، و تدعى أحيانا هذه المرحلة ما قبل الكتل البدنية. و هذا التقسيم ينطبق تماما على مرحلة العلقه، لأنها تبدأ بعد العلق مباشرة، و تنتهى بظهور الكتل البدنية «أى المضغة» و مدة هذه المرحلة اسبوعان فقط «أى منذ نهاية الاسبوع الأول للتلقيح و حتى نهاية الأسبوع لثالث للتلقيح». ب - مرحلة الكتل البدنية: و لا يختلف علماء علم الأجنة فى هذه المرحلة، و هى تبدأ من اليوم العشرين أو الواحد والعشرين و تنتهى باليوم الثلاثين، و هذه المرحلة حسب التعريف القرآنى هى مرحلة المضغة. ج - مرحلة تكون الأعضاء: و تبدأ من الاسبوع الرابع و تنتهى فى الاسبوع الثامن، و هى الفترة الحرجة بالنسبة للجينات لقابليتها للتأثر بعوامل البيئة فى هذه الفترة. و فى هذه المرحلة نرى التقسيم القرآنى يربط بين المضغة التى تتحول الى عظام فيكسوها اللحم (فخلقنا المضغة عظاما فكسونا العظام لحما) [٦٩٢] كما [صفحة ٧٧١] يربط التقسيم القرآنى التصوير والتسوية والتعديل بما يحدث بعد المضغة (ثم أنشانه خلقا آخر فتبارك الله أحسن الخالقين) [٦٩٣]. و تشرحها الأحاديث النبوية الشريفة: اذا مر بالنطفة اثنتان و أربعون ليلة بعث الله ملكا فصورها و خلق سمعها و بصرها و جلدها و لحمها و عظامها، ثم قال: يا رب ذكر أم أنثى؟ فيقضى ربك ما يشاء و يكتبه الملك، أخرجه مسلم. ففي نهاية الأسبوع السادس تكون النطفة قد بلغت أوج نشاطها فى تكوين هذه الأعضاء، و هى قمة المرحلة الحرجة الممتدة من الاسبوع الرابع و حتى الاسبوع الثامن، فيوجهها التوجيه الذى أمر به، و نحن نعلم أن المبيض والخصية لا- يمكن التعريف عليهما قبل دخول الملك، فاذا دخل الملك أمكن فى الأسبوع السابع والثامن التعرف على الغدة التناسلية أخصية هى أم مبيض. و فى حديث آخر رواه مسلم أيضا: أن النطفة اذا استقرت فى الرحم أربعين

ليلة ثم يتصور عليها الملك فيقول: يا رب ذكر أم أنثى؟ وفي رواية «لبضع و أربعين ليلة» وفي رواية أخرى «لخمس و أربعين ليلة». وفي الصحيحين عن أنس رضى الله تعالى عنه: وكل الله بالرحم ملكا يقول: أى رب نطفة، أى رب علقه، أى رب مضغته. فإذا أراد الله أن يقضى خلقا قال: يا رب أذكر أم أنثى؟ أشقى أم سعيد؟ فما الرزق؟ فما الأجل؟ فيكتب كذلك في «بطن أمه». وهكذا نرى من مجموع الآيات و الأحاديث أن قمة تكوين الأعضاء و تحديد الذكورة و الأنوثة أعلى مستوى الغدد التناسلية إنما يكون في الأربعين، و هذه هي الفترة التي تسمى فترة تكوين الأعضاء، و هي تبدأ من الأسبوع الرابع و تنتهى فى الأسبوع الثامن، و تكون فى أوج نشاطها فى الأسبوع السادس. الأسبوع الخامس الى الأسبوع الثامن: وفي هذه الفترة يستطيل الحميل من ٥ مليمترات الى ٢٣ مليمترا، و تظهر عليه علامات خارجية كثيرة واضحة، و ان كان بعضها لم يكتمل فى هذه الفترة. و أول مظاهر هذه الفترة: [صفحة ٧٧٢] ١ - اعتدال ملحوظ فى تقوس الجسم عامة. ٢ - بدء تكوين الوجه. ٣ - ظهور واضح لبدء العينين والأذنين والأنف. ٤ - بدء ظهور أزرار الطرفين العلويين فالطرفين السفليين و ربما تقسيمهما. ٥ - صغر نسبي فى الذيل. ٦ - استطاعة العنق البدنى ليكون الحبل السرى. ٧ - انبعاث واضح للكبد والقلب يرى على سطح الجسم. ٨ - تحديد منطقة العنق و ظهور الأقواس البلعومية على جانبيها. ٩ - أعضاء التناسل الظاهرة «الغدد التناسلية» و ان كانت غير الجنس يمكن تمييزها فى نهاية هذه الفترة. و هى نهاية الأسبوع الثامن تكاد تكون الأعضاء الداخلية كلها اتخذت موضعها و ان بدت بشكل أولى. و يعتبر فى نهاية الأسبوع الثامن اكتمال دورة الحميل و بدء دورة الجنين، فإذا ما انتهت مرحلة تكوين الأعضاء فان مرحلة الحميل تكون قد انتهت و بدأت مرحلة أخرى تعرف لدى علماء الأجنة بمرحلة الجنين و هى تبدأ من بداية الشهر الثالث و تنتهى بالولادة. ولا يكون فى هذه المرحلة الا تخليق يسير، و أبرز سمته فى هذه المرحلة هى ظاهرة النمو المتصل السريع، و تستمر هذه المرحلة حتى تنتهى بالأم الطلق والولادة! ومما تقدم يبدو أن التقسيم القرآنى لمراحل نمو الجنين الانسانى أدق من وصف علم الأجنة و ان كان التقسيم القرآنى يتفق مع كثير من هذه التقسيمات - كالنطفة، المضغ، العظام، و اللحم - و لا يركز بعض علماء علم الأجنة على مرحلة العلقه كما يركز عليها التقسيم القرآنى، و كذلك مرحلة التصوير والتسوية والتعديل. أما نفخ الروح فهو لا يزال فى طي الغيب الذى لا يعلمه: (الا- الله والراسخون فى العلم يقولون ءامنا به كل من عند ربنا). [٦٩٤]. و سنعرض بايجاز لما يحدث فى فترة الجنين، أى منذ الشهر الثالث الى الولادة. [صفحة ٧٧٣] الشهر الثالث: «الشهر القمري يحسب ٢٨ يوما». - تبدو العنق ظاهرة. - لصق الجفنان. - تتخذ الأطراف شكلا قريبا من شكلها عند الولادة. - بداية ظهور الأظافر فى أطراف الأصابع. - يتميز غشاء المذرق الى جزئيه: البولى التناسلى و الشرجى بوضوح. - تبدو أجزاء القلب بوضوح و يكون له غشاء التكور. - تتميز أجسام الفقرات و تظهر بعض مراكز التمعظم. - ينمو الطحال و الغدتان فوق الكليتين «الغدتان الكظريتان». - يبلغ طول الجنين من الرأس الى العقب ٩٠ مليمترا. الشهر الرابع: - يظهر على الرأس ثم الجسم و بر «أى شعر خفيف». - و يكتمل تكوين المشيمه. - تتميز أعضاء التناسل الظاهرة فيبدو القضيب فى الغلام و الشفران و الفرج فى البنت. - تتراجع الأمعاء التى كانت بمنطقة الحبل السرى الى تجويف البطن. الشهر الخامس: - يغطى الزغب الرأس و الجسم بأكمله، و تحس الأم أو حركات الجنين و ذلك فى بداية هذا الشهر. - تدخل الأمعاء بأكملها من منطقة السرة الى تجويف البطن. - ينمو القلب و الكبد. - يبدأ الرحم و المهبل نموها. الشهر السادس: - يزداد السائل الأمنيوس «الرهل» و هو كيس السلى زيادة كبيرة. - تظهر طبقة دهنية تغلى بشرة الجنين. [صفحة ٧٧٤] - ينمو الجنين فى هذه الشهر أكثر من أى فترة أخرى، اذ يصل طول الرأس العقبى ٣٥٠ مليمترا و وزنه كيلو غراما كاملا. الشهر السابع: - يصل السائل الأمنيوس الى غايته و يبلغ لترا و نصف لتر، ثم يقل فى الأشهر التالية. - يمتلىء الجسم بازدياد الطبقة الدهنية تحت الجلد. - نمو كبير للجهاز العصبى و الهضمى و تكتمل أجزاءهما. الشهر الثامن: - تتخذ السرة موضعها المحدد فى المولود. - يظهر الجسم مليئا، و يزول الوبر «الزغب». - يغزو شعر فروة الرأس. - يغطى جسم الجنين بطبقة دهنية متجنبة. - تصل الأظافر الى أطراف الأصابع. الشهر التاسع: - يزداد النمو و استدارة الجسم و امتلاؤه، و يفتخ الجفنان، و تنزل الخصيتان الى كيس الصفن خارج الجسم. الشهر العاشر: - يكتمل النمو - و خاصة فى الرثتين - و تنمو الجيوب الهوائية. و اذا ذكرنا عشرة أشهر للجنين فالمقصود عشرة أشهر قمرية

بالحساب هو ٢٨ يوما فقط، فتكون الجملة ٢٨٠ يوما، و يبدأ حسابها منذ بداية آخر حيضة حاضتها المرأة الحامل، و بذلك يكون العمر الحقيقي للجنين هو ٢٨٠ / ١٤ : ٢٦٦ يوما فقط، و هذا هو العمر التقديري للجنين منذ لحظة التلقيح بما أن الحساب منذ لحظة التلقيح - أو حتى من الاتصال الجنسي الذي حصل بعده الحمل - عسير جدا، فان الحساب في الغالب لا يكون منذ بداية آخر حيضة حاضتها الأم. [ صفحة ٧٧٥ ]

## خاتمة في حفظ صحة الجسم

### حفظ صحة الجسم و خواص الأشياء و منافعها في طب أهل البيت

امور مفيدة لسلامة البدن ١- السفر. ٢- الصيام. ٣- الامتناع عن البصاق داخل المسجد. ٤- قلة الأكل. ٥- شرب الماء قائما في النهار. ٦- عدم الأكل الا عند الجوع. ٧- ترك الأكل قبل أن يشبع. ٨- مضغ الطعام جيدا قبل ابتلاعه. ٩- التخلص من البول والغائط قبيل النوم. ١٠- التقليل من شرب الماء. ١١- أكل الفواكه في أول فصلها. ١٢- التوقى من البرد في أول الشتاء و التلقى له في آخره. ١٣- تناول احدى و عشرين حبة زبيب أول الصباح. ١٤- شرب ماء المطر. ١٥- غسل اليدين قبيل الطعام. ١٦- غسل القدمين بالماء البارد بعد الانتهاء من الحمام. ١٧- اغتراف ثلاث غرف من الماء الدافىء للحمام. ١٨- الاتيان بالحج و العمرة. ١٩- صلاة الليل. أمور مضره بصحة البدن ١- ترك العشاء. ٢- الاكثار من الطعام. ٣- تناول الغذاء بين الغذاء و العشاء. ٤- شرب الماء و افقا في الليل. ٥- الاكثار من شرب الماء. ٦- شرب الماء حين الأكل. ٧- الجلوس في الشمس. ٨- أكل اللحم النيء. ٩- الجلوس في الأماكن الرطبة. ١٠- صعود السلالم. ١١- الجماع مع العجائز. ١٢- الاكثار من أكل السمك. ١٣- كثرة الحزن و الغم. أمور تزيد كمية الدم ١- أكل الكباب. ٢- أكل الباقلاء. أمور توجب تنقية الدم ١- أكل الخس. ٢- أكل الشوندر. [ صفحة ٧٧٨ ] أمور توجب صفاء البشرة و حسن الوجه ١- أكل السفرجل. ٢- أكل اليقطين. ٣- أكل البصل. ٤- أكل زيت الزيتون. ٥- أكل الباذنجان. ٦- أكل الكراث. ٧- اغتراف ثلاث غرف من ماء الحمام الحار. ٨- أكل الزبيب. ٩- أكل الهندباء. ١٠- أكل الجوز مع الحبة السوداء. ١١- أكل الرمان. ١٢- نتف شعر الأنف. ١٣- حلاقة شعر الرأس. ١٤- الاقلال من الأكل و تجنب الشبع و التخمة. أمور لتقوية المعدة و تسهيل الهضم ١- أكل الكمثرى. ٢- أكل السفرجل. ٣- أكل الرمان مع شحمه. ٤- أكل نبق العجم. ٥- أكل الباقلاء مع قشرها. ٦- أكل الخس. ٧- استخدام السواك. ٨- أكل التفاح. ٩- أكل الخبز المطبوخ من دقيق الرز. ١٠- شرب الماء البارد. أمور تزيد في نمو الشعر ١- الاختضاب بالحناء. ٢- أكل التين. ٣- استخدام السواك. ٤- أكل البصل. أمور تقوى اللثة و تشد الأسنان ١- تخليل الأسنان. ٢- أكل البصل. ٣- شرب الخل. ٤- استعمال السواك. ٥- الاختضاب. ٦- المضمضة بالسعد بعد الطعام. ٧- الحجامة. ٨- تمشيط شعر اللحية. ٩- مضغ الكندر. ١٠- قول «الحمد لله» بعد كل عطسة. أمور توجب فساد الأسنان ١- ارتداء السروال حال الجلوس. ٢- أكل زوائد الطعام المتناثرة على المائدة. ٣- أكل الانجدان الرومى. [ صفحة ٧٧٩ ] أمور تدفع وجع الظهر ١- أكل الحمص. ٢- أكل السويق. أمور تزيد الشهوة الجنسية ١- أكل الجزر. ٢- أكل البصل. ٣- أكل اللحم مع البيض. ٤- أكل الرمان الحلو. ٥- استعمال العطور. ٦- ارتداء النعل الأصفر. ٧- أكل البطيخ. ٨- أكل السويق «الهريس». ٩- شرب الحليب الطازج. ١٠- الاختضاب. أمور تضعف الشهوة الجنسية ١- تطويل الشعر. ٢- لبس النعل السوداء. ٣- الصيام. ٤- أكل السداب. أمور تدفع الحمى ١- أكل العناب. ٢- أكل التفاح. ٣- أكل البصل. ٤- شرب الماء البارد. ٥- أكل الكباب. ٦- أكل لحم الحجل. ٧- التقيؤ. ٨- التعرق. ٩- شرب الماء المغلى. ١٠- رش الماء الحار على المحموم «في الصيف» ١١- تمشيط الشعر. ١٢- قراءة «قل هو الله أحد» ألف مرة. أمور تسبب ظهور البواسير ١- الجلوس كثيرا في بيت الخلاه. ٢- الجمع بين السمك و البيض. ٣- التهام التراب. أمور تزيل البواسير ١- أكل التين. ٢- أكل نبق العجم. ٣-



أكل الكراث. ٤- شرب ماء الزعفران. ٥- أكل الرز. ٦- أكل الجوز مع الحبة السوداء. ٧- الاستنجاء بالماء البارد. أمور تورث البرص

١- الأكل مع الشبع. ٢- الأكل على الجنابة. ٣- الغسل والوضوء بالماء الذى أصابته حرارة الشمس. ٤- الجماع مع المرأة الحائض.

أمور تؤمن من البرص ١- أكل الباذنجان. ٢- طلى البدن بالحناء بعد استخدام النورة. ٣- تناول الكرفس. [ صفحہ ٧٨٠ ] ٤- ابتداء الطعام بالملح والختم به. ٥- اخراج الدم. ٦- غسل الرأس بالخطمي كل أسبوع. ٧- تقليم الأظافر يوم الجمعة. ٨- التخفيف عن هم المؤمن. أمور تورث الجذام ١- أكل الغدد. ٢- الاغتسال بماء غسل سابق. ٣- تخليل الأسنان بعود الريحان. ٤- تخليل الأسنان بعود الرمان. ٥- تنظيف الأقدام بالحجر. ٦- الجماع مع المرأة الحائض. ٧- أكل الدم. ٨- احتكار الطعام. أمور تؤمن من الجذام ١- أكل الشوندر. ٢- أكل نبق العجم. ٣- أكل الشلجم (اللفت). ٤- أكل الكراث. ٥- ابتداء الطعام بالملح والختم به. ٦- تقليم الأظافر يوم الجمعة. ٧- أكل الكرفس. ٨- نبت الشعر فى الأنف. ٩- توسيع فتحة القميص. ١٠- الزكام. ١١- تناول الحرمل. ١٢- الاختضاب بالحناء. أمور تورث الجنون ١- التغوط بين القبور. ٢- المشى بنعل واحد دون الأخرى. ٣- النوم وحيدا فى البيت. ٤- التبول فى الماء الراكد. ٥- النوم قبل غسل اليد من دسم الطعام. أمور تورث الأمن من الجنون ١- تقليم الأظافر يوم الجمعة. ٢- التصديق. ٣- أكل الملح. ٤- أكل الكرفس. ٥- غسل الرأس بالخطمي. ٦- أكل كسور الخبز والطعام المتبقى فى المائدة. ٧- تلاوة سورة «يس». أمور تورث الشلل ١- أكل البطيخ على الريق. ٢- أكل التمر البرنى على الريق. ٣- أكل السمك. ٤- غسل البدن بالماء البارد بعد أكل السمك. موجبات الأمن من الشلل ١- قراءة آية الكرسي حين النوم. ٢- الاكتحال. موجبات قوة البدن والجسم ١- أكل اللحم. ٢- أكل البصل. ٣- أكل الباقلاء. [ صفحہ ٧٨١ ] ٤- أكل الزيتون. ٥- أكل نبق العجم. ٦- أكل التين. ٧- أكل الكشمش. ٨- أكل السويق. ٩- شرب الحليب. ١٠- دخول الحمام و المعدة غير خالية. ١١- أكل السفرجل. ١٢- أكل لحم الحجل. ١٣- الطلى بالنورة لازالة شعر البدن موجبات ضعف البدن ١- تفويت وجبة العشاء. ٢- أكل التراب. ٣- القاء الماء البارد على البدن فى الحمام. أمور تسبب ظهور الحصى فى المثانة ١- حبس البول. ٢- حبس المنى حين الشهوة. ٣- اطالة الجماع. ٤- عدم البول بعد خروج المنى. أمور تؤدى الى هزال الجسم ١- أكل اللحم النىء أو المجفف «القديد». ٢- الذهاب للحمام كل يوم. ٣- مجامعة العجائز. ٤- الاكثار من أكل البيض. ٥- الاكثار من أكل السمك. ٦- دخول الحمام على الريق. أمور توجب زيادة العقل ١- أكل الشوندر. ٢- أكل اليقطين. ٣- أكل السداب. ٤- أكل السفرجل. ٥- أكل الأترنج. ٦- أكل الكرفس. ٧- أكل الكندر. ٨- شرب الخل. ٩- أكل الحلبة. ١٠- استخدام السواك. ١١- الحجامة. ١٢- استعمال العطر. ١٣- الاستشارة. ١٤- السفر. ١٥- التجارة علائم كمال العقل ١- أن تأمن الناس شره و ترجو خيره. ٢- ينفق أمواله فى سبيل الله. ٣- أن لا يكتر الكلام. ٤- القناعة بما فى يديه. ٥- لا يكف عن طلب العلم طول عمره. ٦- ارضاء الله أحب اليه من ارضاء الناس. ٧- يستكثر احسان الناس اليه و يستقل احسانه اليهم. ٨- يرى نفسه دون الآخريين فضلا. [ صفحہ ٧٨٢ ] أمور تورث نقص العقل ١- كثرة المزاح والهزل. ٢- الامتناع عن أكل اللحم أربعين يوما. ٣- البول فى الماء الراكد. ٤- الاكثار من أكل لحم الوحوش. ٥- القعود عن التجارة. أمور توجب قوة الذاكرة ١- أكل العسل. ٢- أكل الكندر. ٣- الاستواك. ٤- تلاوة القرآن. ٥- الحجامة. ٦- أكل الكرفس. ٧- تقليم الأظفار يوم الخميس. ٨- تناول مثقالين فى اليوم من خليط الزعفران والعسل والسعد. أمور تورث ضعف الذاكرة ١- أكل التفاح الحامض. ٢- شرب النيذ. ٣- أكل الجبن. ٤- أكل الطعام الذى سبقت اليه الفتران. ٥- البول فى الماء الراكد. ٦- المطالعة فوق القبور. ٧- المشى بين امرأتين. ٨- الحجامة فى مكان منخفض. أمور توجب قساوة القلب ١- الهذر و الثثرة. ٢- طول الأمل. ٣- الأعراض عن ذكر الله. ٤- الافراط فى الأكل. ٥- الاصرار على المعصية. ٦- الاختلاط الكثير مع النساء والكلام معهن. ٧- مجادلته الحمقى والسفهاء. ٨- مجالسة الأثرياء الغافلين عن ذكر الله. ٩- أكل الدم. ١٠- ترك اللحم أربعين يوما متتالية. ١١- كثرة الضحك. ١٢- النوم بعد الأكل مباشرة. ١٣- الاستماع للملاهى. ١٤- الصيد. ١٥- اكثار الذهاب الى السلطان. ١٦- اهالة التراب على قبر الأقارب. أمور توجب رقة القلب ١- أكل العدس. ٢- أكل التين. ٣- المسح على رأس اليتيم. أمور توجب قوة القلب ١- التمشيط جالسا. ٢- أكل السفرجل. ٣- استعمال العطور الطيبة. أمور توجب تنوير القلب و

دفع الوسوسة ١- شرب الخل. [ صفحة ٧٨٣ ] ٢- أكل الرمان. ٣- أكل السفرجل. ٤- غسل الرأس بماء السدر. ٥- الخضاب. ٦- السواك. ٧- قول «لا اله الا الله». ٨- قراءة سورة «الناس». ٩- تسبيح الزهراء. ١٠- تكرار هذا الذكر: «توكلت على الحي الذي لا يموت والحمد لله الذي لم يتخذ صاحبة ولا ولدا ولم يكن له شريك في الملك و لم يكن له ولي من الذل و كبره تكبيرا». [ صفحة ٧٨٤ ]

### روايات ذهبية عن أهل البيت لحفظ الصحة

١: تربة قبر الامام الحسين عليه السلام شفاء من كل داء. ٢- الجبن داء والجوز داء فاذا اجتماعا صاروا دواء. ٣: في الثوم شفاء من سبعين داء. ٤: في السواك احدى عشرة فائدة: ١- يطيب الفم. ٢- يجلى البصر. ٣- يرضى الله. ٤- يزيد الأسنان بياضا. ٥- يزيل رائحة الفم. ٦- يشد اللثة. ٧- يفتح الشهية. ٨- يذهب بالبلغم. ٩- يقوى الذاكرة. ١٠- يضاعف الحسنات. ١١- يسر الملائكة. ١٢- شكى رجل الى الامام اصابة ابنته باسهال شديد فأمره عليه السلام بأن يطعمها الرز مع الالبية. ١٣- الدواء أربعة: الحجامة، الانفية، القىء، والافراغ. ١٤- كلوا التمر على الريق فانه يذهب بالديدان. ١٥- قصب السكر يفتح الأنف والعروق وليس فيه ضرر. [ صفحة ٧٨٥ ] ١٦- الخس يسهل الهضم و مجلبة للنوم. ١٧- التين الأخضر واليابس يزيد في قوة الباه و يزيل البواسير. ١٨- مرق الباذنجان يوجب الأمن من البرص و كذلك مقلية في زيت الزيتون. ١٩- لا دواء كالعسل. ٢٠- من ضعف قلبه عليه بلحم الماعز مع الحليب. ٢١- البصل يطيب رائحة الفم و يشد الظهر و يرطب البشرة. ٢٢- الملح فيه شفاء لسبعين داء منها الجذام و البرص والجنون. ٢٣- الحناء تجلى البصر و تطيل الشعر. ٢٤- مرضت للامام الباقر عليه السلام جارية و كانت حائضا فتزفت نرفا شديدا حتى شارفت على الهلاك، فأمر عليه السلام بأن يعد لها سويق العدس فأكلت منه وشفيت. ٢٥- الماء يشرب مصلا عبا و بثلاثة أنفاس و ليس بنفس واحد. ٢٦- الرز علاج جيد، طبيعته باردة و ليس فيه ضرر. ٢٧- من كان جائعا و أكل و مضغ الطعام جيدا و قام عنه و هو يشتهي و لم يحبس الغائط لا يبتلى بمرض الا اذا جاء أجله. ٢٨- ماء المطر يطهر البدن و يشفى من الأمراض. ٢٩- شرب الماء قائما في النهار يسهل هضم الطعام و شربه قائما في الليل مضر بالكبد. ٣٠- ثلاثة أشياء تقوى الذاكرة و تذهب بالبلغم: تلاوة القرآن، أكل العسل، مضغ الكندر. ٣١- لا علاج للحمى أفضل من صب الماء البارد على بدن المحموم. ٣٢- اجتنب الدواء ما احتمل جسمك الداء. ٣٣- الريحان يفتح العروق و يزيد الشهية و يعالج السل. ٣٤- الاكثار من شرب الماء أصل لكل داء. [ صفحة ٧٨٦ ] ٣٥- أكل الكثرى يجلى القلب و يسكن ألم البطن. ٣٦- من أكل البيض والبصل بزيت الزيتون زيد في قدرته على الجماع. ٣٧- الحنطة المهروسة تبت اللحم و تشد العظم. ٣٨- عليك بالكشمش فانه يذهب بالسوداء و البلغم و يصح البدن و يحسن الخلق و يقوى الأعصاب و يذهب بالضعف و المرض. ٣٩- أطعموا مرضاكم الشوندر لأن فيه الشفاء بلا ضرر. ٤٠- في الكراث أربع خصال: يذهب بالريح و يطيب الفم و يزيل البواسير و يؤمن من الجذام. ٤١- مضغ الكندر يقوى الأسنان و يذهب بالبلغم و برائحة الفم. ٤٢- كان النبي صلى الله عليه و آله وسلم لا يتداوى من الزكام و يقول: ما من أحد الا وفيه عرق الجذام و الزكام يذهب بهذا العرق من أصله. ٤٣- من أكل السفرجل أربعين يوما جرت الحكمة على لسانه. ٤٤- غسل الرجلين بالماء البارد بعد الخروج من الحمام يذهب بالصداع. ٤٥- من أكل الرمان قبل نومه كان في أمان الى الصباح. ٤٦- ليس أنفع للمسلول من خبز دقيق الرز. ٤٧- كلوا السفرجل فانه يقوى الذاكرة و يذهب بالأخلاق و يحسن صورة الولد. ٤٨- لو علم الناس ما في التفاح لتداووا به فقط. ٤٩- من ابتداء الطعام بالملح دفع الله عزوجل عنه سبعين داء. ٥٠- مرض شاب للامام الكاظم عليه السلام بمرض الطحال فأمر عليه السلام بأن يطعموه الكراث ثلاثة أيام، فأكله و برىء. ٥١- أطعموا حبالاكم التمر فان الولد يخرج حسن الوجه. ٥٢- سويق العدس يذهب بالعطش و يقوى المعدة. ٥٣- أكل البطيخ على الريق يورث الشلل. ٥٤- الخس ينقى الدم. [ صفحة ٧٨٧ ] ٥٥- أكل التين يوجب الأمن من القولنج. ٥٦- لا تشرب الماء بنفس واحد فانه يورث الكباد و هو وجع الكبد. ٥٧- العدس نافع لوجه الظهر ٥٨- البطيخ يذيب حصاة المثانة. ٥٩- التين يذهب برائحة الفم و يشد العظم و ينبت الشعر و يذهب بالداء، و لاحاجة معه للدواء. ٦٠- لا دواء للمسموم أفضل من التفاح المدقوق. ٦١- الحبة السوداء شفاء من جميع الأمراض خاصة الريح و وجع

البطن والصداع و ورم العين و وجع المعدة. ٦٢- الأكل من يصل البلد يؤمن الرجل من الوباء المنتشر في ذلك البلد. ٦٣- الزيتون يعدل السوداء و يذهب بالبلغم و يقوى الأعصاب و يذهب بضعف المعدة و ثقلها. ٦٤- لحم الحمام فيه بركة و اطعامه للمصاب باليرقان ينفعه. ٦٥- الخل يجلى الكدورة عن القلب. ٦٦- من أكل رمانة نورت قلبه الى أربعين يوما. ٦٧- المواظبة على تناول احدى و عشرين حبة من الزبيب الأحمر على الريق يذهب بجميع الأمراض ما عدا الموت. ٦٨- التين من فاكهة الجنة يذهب بالبواسير والنقرس. ٦٩- لا يترك العشاء ولو بثلاث لقم مع الملح، فمن يترك العشاء يموت في جسده عرق و لا يحيا بعدها. ٧٠- السواك يجلى البصر وينبت الشعر و يحول دون سيلان ماء العين. [ صفحة ٧٨٩ ] لحفظ الصحة و العمر الطويل عليك بأتباع صيدلية أهل الوحي و التنزيل اذا كنت تريد الصحة و السلامة في بدنك في مأمن من الأمراض، و تعيش حياة سعيدة، و تعمر العمر الطبيعي بدون أمراض و مشاكل صحية، فعليك بأتباع التعاليم الواردة في هذا الكتاب، لأن هذا الكتاب استمد تعاليمه من العلوم الالهية، و اقتبس دساتيره من أبواب الحكمة الملكوتية. فلا بد لنا من التوجه الكامل الى دراسة الثورة الطيبة الهائلة التي أتحننا بها النبي و أهل بيته عليهم السلام، و ما ورد عنهم من التعاليم و الارشادات الصحية، من أنواع المدوأة و المعالجات، و حفظ الصحة و استدفاع البلايا و الأمراض. لقد أوجب الاسلام الحافظ على النفس، و ما غاية الطب الا ذلك. فالاسلام يعتبر الطب وظيفة شرعية، و أحد الواجبات التي لا مجال للتساهل بها. «محسن عقيل»

## باورقى

- [١] المحاسن ٥٥٥ ح ٩٠٩ عنه البحار: ٦٦ / ١٩٢ ح ٤.
- [٢] المحاسن ٥٥٦ ح ٩١١، عنه البحار: ٦٦ / ١٩٢ ح ٦.
- [٣] قال في النهاية: ١ / ١٩٩: التور انا من صفر أو حجارة كالأجانه.
- [٤] قوله: ويسل الداء الدوى، أى يجذب و يخرج برفق الداء الذى أعىى الأطباء و عسر علاجه عليهم. و فى الصحاح: ٦ / ٢٣٤٢: الدوى. مقصور - المرض.
- [٥] الكافي ٦ / ٣٥٩ ح ١، عنه البحار: ٦٦ / ١٨٩.
- [٦] المحاسن: ٥٥٧ ح ٩١٨، مكارم الأخلاق: ١٨٤، عنهما البحار: ٦٦ / ١٩٣ ح ٤. و علق الشيخ المجلسى عليه قائلا: كأنه صلى الله عليه و آله كان يجمع بينهما لتعديلهما، اذ الظاهر أن البطيخ أن البطيخ الذى كان فى تلك البلاد لم يكن حلوا جدا، فهو بارد البتة، فلذا عدل برودته بالسكر أو المرطب.
- [٧] قال فى القاموس: ٤ / ١٧٩: اللمم محركة: الجنون.
- [٨] المحاسن: ٥٥٣ ح ٨٩٨، مكارم الأخلاق: ١٧٣، عنهما البحار: ٦٦ / ١٧٤ ح ٢٩.
- [٩] الظاهر أن المراد بالنضوخ هنا: الرشح، مزادة نضوح: تتضح الماء. و تتركز معظم فوائد التفاح فى تقوية المعدة و دفع الضرر عنها، قال ابن سينا فى القانون: ١ / ٤٤٦: التفاح الحلو و الحامض و اذا صادف فى المعدة خلطا غليظا ربما أحدره فى البراز. ]
- [١٠] الجعفریات: ٢٤٤. عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٩٧ ح ١.
- [١١] قال الفيروز آبادى فى القاموس: الوباء محركة: الطاعون: أو كل مرض عام. و يأتى فى الحديث الرابع أنه «الرعاف».
- [١٢] المحاسن: ٥٥٣ ح ٨٩٧، عنه البحار: ٦٢ / ٢١٠ ح ٧٢ و ج ٦٦ / ١٧٤ ح ٢٨.
- [١٣] رعى: سبق، و الرعاف: دم يسبق من الأنف. انظر القانون: ٢ / ٢٦٣ و المنصورى فى الطب: ٤٠٤.
- [١٤] الكافي: ٦ / ٣٥٦ ح ٤.
- [١٥] الخصال: ١ / ١٤٤ ح ١٦٩، عنه البحار: ٦٦ / ١٤٧ ح ١، و ص ١٦٨ ح ٥، و فى ص ١٨٨ ح ٣ عنه و عن المكارم. المحاسن: ٥٢٧

- ح ٧٦٤. عنه البحار: ٦٦ / ١١٨ ح ٥.
- [١٦] الكافي، ج ٢ ص.
- [١٧] بلطف - بضم و فتح الطاء: جمع لطفة بالضم بمعنى: الهدية، كما ذكر في القاموس، أو بضم اللام و سكنون الطاء أي: بعثى لطلب لطف وبر و احسان، والأول أظهر.
- [١٨] «لم يزل يعرفني» أي: قال ذلك على وجه الاستيناس واللطف. و الوعك: الحمى.
- [١٩] أي علينا اجتناب أكل التفاح الحامض لأنه يورث النسيان.
- [٢٠] الجعفریات: ١٥٨، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٨٠ ح ٨٧.
- [٢١] الجعفریات: ٢٤٣، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٤١ ح ١.
- [٢٢] المحاسن: ٥٣٣ ح ٧٩٣، عنه البحار: ٦٢ / ٢٠٢ ح ١، و ج ٦٦ / ١٣٣ ح ٣٢.
- [٢٣] طب الأئمة: ٦٦، عنه البحار: ٦٢ / ٢٠٥ ح ٩، و مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٨٤ ح ٣.
- [٢٤] علل الشرائع: ٥١٩ ح ٧١ المحاسن: ٤٤٢، عنهما البحار: ٦٦ / ١١٨ ح ٢.
- [٢٥] النوادر: ٣٩.
- [٢٦] الاقبال: ٢٨١.
- [٢٧] نوادر الراوندى.
- [٢٨] الجعفریات: ٢٤٢، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٤١ ح ١.
- [٢٩] الجعفریات: ١٦١، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٤٦١ ح ١٢.
- [٣٠] الجعفریات: ١٦١، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٤٠٨ ح ١.
- [٣١] جامع الأحاديث: ١٨، عنه البحار: ٦٦ / ١٣٣ ح ٢٩، و مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٨٥ ح ١.
- [٣٢] العالية والعوالى: أماكن بأعلى أراضي المدينة. (النهاية).
- [٣٣] القر: هو البرد.
- [٣٤] علل الشرائع: ٥١٩ ح ١، المحاسن: ٤٤٢. عنهما البحار: ٦٦ / ١١٨ ح ٢.
- [٣٥] روضة الكافي: ١٩١ ح ٢٢١، عنه البحار: ٦٢ / ١٨٧ ح ٣.
- [٣٦] الجعفریات: ٢٤٤، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣١٤ ح ١.
- [٣٧] الجعفریا: ٢٤٤، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٩٦ ح ٨١.
- [٣٨] فى النهاية: ٤ / ٣١٣: مرأنى الطعام و أمرانى: اذا لم يثقل على المعدة، و انحدر عنها طيبا.
- [٣٩] المحاسن: ٥٣٩ ح ٨٢٢، عنه البحار: ٦٦ / ١٥٦ ح ١١.
- [٤٠] المحاسن: ٥٤٠ ح ٨٢٣، عنه البحار: ٦٦ / ١٥٦ ح ١٢.
- [٤١] قال الشيخ المجلسى: لا استبعاد فى تأثير بعض الأغذية الجسمانية فى الصفات والملكات الروحانية، و يمكن أن يكون أمثال هذه مشروطة بشرائط من الاخلاص والتقوى، و قوة الاعتقاد بالمخبر و غيرها، فاذا تخلف فى بعض الأحيان كان للاخلال ببعضها.
- [٤٢] المحاسن ٥٤٥ ح ٨٥٢، عنه البحار: ٦٦ / ١٦٢ ح ٤٠.
- [٤٣] المحاسن: ٥٤٤ ح ٨٥١، عنه البحار: ٦٦ / ١٦٢ ح ٣٩.
- [٤٤] قال ابن سينا فى القانون: ٣ / ٢٣٨، فصل فى طرد الهوام على الكلية: ... و أما الخورات فمثل دخان خشب الرمان، فانه يطرد الهوام... و قضبان الرمان عجيبة فى ذلك. و قال الرازى فى المنصورى: ٤٥٢: دخان خشب الرمان يطرد الحيات و أكثر الهوام.

- [٤٥] الكافي: ٦ / ٣٥٥ ح ١٨.
- [٤٦] أمالي الشيخ الصدوق.
- [٤٧] جامع الأحاديث: ١٢، عنه البحار: ٦٦ / ١٧٧ ح ٣٩، و مستدرک الوسائل: ١ / ٤٣٤ ح ٣، و ج ١٦ / ٤٠٠ ح ٥.
- [٤٨] المحاسن: ٥٤٩ ح ٨٧٨، عنه البحار: ٦٦ / ١٧٠ ح ١٠.
- [٤٩] المحاسن ٥٤٩ ح ٨٨١، عنه البحار: ٦٦ / ١٧٠ ح ١٣.
- [٥٠] الجعفریان: ٢٤٤، عنه مستدرک الوسائل: ١٦٠ / ٣٩٩ ح ١.
- [٥١] الطخاء كسماء: الكرب على القلب، و أصله: الظلمة والغيم، أي: ثقل وغشى، و أراد به: ذهاب الحزن.
- [٥٢] يجم الفؤاد أي: يجمعه و يكمل صلاحه و نشاطه، و قيل: يريحه، و في بعض النسخ: يجم الوداد.
- [٥٣] مكارم الأخلاق ١٦٨، عنه البحار: ٦٦ / ١٨٩ ح ٢.
- [٥٤] الجعفریات.
- [٥٥] الخصال.
- [٥٦] الخصال ١ / ١٤٤ ح ١٦٩، عنه البحار: ٦٦ / ١٤٧ ح ١.
- [٥٧] الكافي: ٦ / ٣٦٤، مكارم الأخلاق: ١٧٩، عنهما البحار: ٦٦ / ٢١٥ ذ ح ١٤.
- [٥٨] الحوك: بقله، قيل: هي الباذروج، و قيل: هي البقلة الحمقاء، و لعله النعناع البرى المعروف. (لسان العرب - حوك).
- [٥٩] الأمالي: ٢ / ٢٨١، عنه البحار: ٦٦ / ٢٢٤ ح ٨.
- [٦٠] مكارم الأخلاق: ١٤٤، عنه البحار: ٦٦ / ٣٠٩.
- [٦١] القهارمة: جمع قهرمان و هو أمين الداخل و الخارج، أو الوكيل و الحافظ لما تحت يده و القائم بأمر الرجل بلغه الفرس.
- [٦٢] الجذاذ. بالتثنية: ما تكسر من الشيء. والظاهر أن يكون جدادا. بالدال.
- [٦٣] المحاسن: ٤٨ ح ٥٠٩، عنه البحار: ٦٦ / ٤ ح ١١ الكافي: ٦ / ٣٢٤ ح ٢. و أخرجه في البحار: ٦٢ / ٢٨١ عن الدروس.
- [٦٤] قرب الاسناد: ١٥٤، عنه البحار: ٦٦ / ٢٤٦ ح ١.
- [٦٥] قرب الاسناد: ١٥٤، عنه البحار: ٦٦ / ٢٤٦ ح ١ د ح ١، و ص ٣٠٥ ح ٢١.
- [٦٦] قرب الاسناد: ١٥٤، عنه البحار: ٦٦ / ٢٤٦ ح ١.
- [٦٧] الأبن: حوض من المعدن و نحوه للاستحمام. (المعجم الوسيط).
- [٦٨] سورة البقرة: ٢٤، و سورة التحريم: ٦.
- [٦٩] المحاسن: ٥١٨ ح ٧١٩، الكافي: ٦ / ٣٦٨ ح ٤، عنهما البحار: ٦٦ / ٢٣٧ ح ٥.
- [٧٠] تضلع: في النهاية: في حديث زمزم: «فشرب حتى تضلع» أي: أكثر من الشراب حتى ملأ جنبيه و أضلعه.
- [٧١] المحاسن: ٥٢٤ ح ٧٤٦، عنه البحار: ٦٦ / ٢١٨ ح ١.
- [٧٢] الطواحن هي الأضراس. الصحاح: ٦ / ٢١٥٧ (طحن).
- [٧٣] المحاسن: ٥٢٤ ح ٧٤٧، مكارم الأخلاق: ١٨٤، عنهما البحار: ٦٦ / ٢١٩ ح ٢.
- [٧٤] القولنج: لفظ معرب أطلقوه بالأصل على التهاب القولون الحاد، أو المغص المعوى، ثم عم الاسم فأصبح يطلق على كل الم ممغص شديد يحس به الانسان، واء كان ناتجا عن التهاب الزائدة الدودية، أو المصران الأعور، أو التهاب الكلية الحاد، أو غير ذلك، راجع كتاب القولنج للرازي، و رسالة في القولنج لابن سينا، والمنصوري في الطب: ٤٢٩ و ص ٦٦٢ كلها طبع معهد المخطوطات العربية.

[٧٥] قال الشيخ المجلسى: قيل: يمكن أن يكون نفعه للقولنج لما ذكره الأطباء أنه اذا كان فى المعدة رطوبة لزجة يدفعها ويفتح سد الكبد. و نفعه للبواسير للتفتيح والترطيب و اصلاح حال الكبد، و منه تولد السوداء غير الطبيعى فيه، لأن عروض البواسير من غلبة السوداء غير الطبيعى.

[٧٦] مكارم الأخلاق: ١٨٤، عنه البحار: ٦٦ / ٢١٩ ح ٣.

[٧٧] المحاسن: ٥٠٧ ح ٦٥١، عنه البحار: ٦٦ / ١٩٩، ح ٢، و عن مكارم الأخلاق: ١٧٦ الكافى: ٦ / ٣٦٢ ح ١، عنه البحار: ٦٦ / ٤٢٥ ح ٤٤.

[٧٨] الجعفریات: ٢٤٣. عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٤١ ح ١، و ص ٤٢٤ ح ١. و قال الشيخ المجلسى: كان زيادة العقل لأنه مولد للخلط الصحيح و به تقوى القوى الدماغية التى هى آليات النفس فى الادراكات والمراد بزيادة الدماغ، اما زيادة قوته، لأنه يربط الأدمغة اليابسة و يبرد الأدمغة الحارة، أو زيادة جرمه، لأنه غداء موافق لجوهره.

[٧٩] المحاسن: ٥٢١ ح ٧٣٢، عنه البحار: ٦٦ / ٢٢٧ ح ١٠.

[٨٠] المحاسن: ٥٢٠ ح ٧٢٩، عنه البحار: ٦٦ / ٢٢٧ ح ٨.

[٨١] قال الشيخ المجلسى: كأن عرق الجذام كناية عن السوداء، اذا بغلبتها و فسادها يحدث الجذام، و طبع السلجم. لكونه حارا فى آخر الثانية، رطبا فى الاولى يخالف طبيعتها، فهو يمنع طغيانها.

[٨٢] طب الأئمة: ١٠٥ عنه البحار: ٦٣ / ٢١٣ ح ١١.

[٨٣] الكافى: ٦ / ٣٧٢ ح ١، عنه البحار: ٦٦ / ٢٢١ ح ٥.

[٨٤] الكافى: ٦ / ٣٧٢ ح ٣.

[٨٥] المحاسن: ٥٢٠ ح ٧٢٦، عنه البحار: ٦٦ / ٢١٧ ح ٨. الكافى: ٦ / ٣٦٩ ح ٢.

[٨٦] قال فى بحر الجواهر: البرسام فى الينايع بالكسر، و فى التهذيب بالفتح، قال الشيخ نجيب الدين: هو تورم يعرض لحجاب بين الكبد و المعدة. و قال نفيس الدين: انه قد خالف جمهور القوم فى تعريف هذا المرض، فانهم اتفقوا على أنه ورم فى الحجاب نفسه، و هو الحجاب المعترض بين القلب و المعدة. و أما الحجاب الحائل بين المعدة و الكبد فمما لم يقل به أحد من الفضلاء غير الطبرى انتهى. (البحار: ٦٦ / ٢٨٢). و قال شارح كتاب المنصورى فى ص ٦٤٩: أطلق القدماء الاسم على حالة من حالتى المرض المعروف: بذات الجنب، و هو ذات الجنب الجاف، و المتسبب عن التعرض لبرد شديد فى غالب الأحيان، أو الحادث بعد الاصابة بالأنفلونزا فى حالات أخرى. و يتصف يوجع ناخس فى الصدر، مع سعال تختلف شدته، و صداع، و ارتفاع فى درجة الحرارة ثم لا تلبث الحالة أن تزول بعد أيام.

[٨٧] الكافى: ٦ / ٣٦٩ ح ٥، عنه البحار: ٦٦ / ٢١٧ ح ١١.

[٨٨] المحاسن: ٥١٠ ح ٦٧٥.

[٨٩] فى المعجم الوسيط: ٢ / ٨٧٠: المشاركة: أول نبات الأرض و فى الاصطلاح النباتى: كل جسم نباتى ليس فيه محور مركزى، أو فيه محور لا ينقسم جذعا و ورقا. و قال ابن سيده: المشاركة: الدبرة المقطعة للزراعة و الغراسه. لسان العرب: ٤ / ٤٣٦.

[٩٠] المحاسن: ٥١١ ح ٦٨٥، عنه البحار: ٦٦ / ٢٠٣ ح ١٢. الكافى: ٦ / ٣٦٥ ح ٢.

[٩١] المحاسن: ٥١٢ ح ٦٩٠، عنه البحار: ٦٦ / ٢٠٤ ح ١٦. الكافى: ٦ / ٣٦٥ ح ٣.

[٩٢] الطحال: عضو يقع بين المعدة و الحجاب الحاجز فى يسار البطن، وظيفته تكوين الدم و اتلاف القديم من كرياتته. المنصورى فى الطب: ٥٦٠، المعجم الوسيط: ٢ / ٥٥٢.

[٩٣] طب الأئمة: ٣٠، عنه البحار: ٦٢ / ١٧١ ح ٩، و مستدرک الوسائل: ١٦ / ٤١٩ ح ١.

[٩٤] الطحال، بالضم: داء يصيب الطحال. المعجم الوسيط: ٥٥٢ / ٢.

[٩٥] قال الشيخ المجلسي: الظاهر أن المراد بقعود الدم انفصال الدم عنه عند القعود للبراز، وقد ذكر الأطباء أنه يفتح سدة الطحال، و اسهال الدم بسبب التسخين والتفتيح كما يدر دم الحيض. و أما نفع اسهال الدم لورم الطحال، فلأنه قد يكون من سوء مزاج الدم، و قد يكون من السوداء.

[٩٦] المحاسن: ٥١١ ح ٦٨١، عنه البحار: ٢٠٢ / ٦٦ ح ٨، و عن مكارم الأخلاق: ١٧٨. الكافي: ٣٦٥ / ٦ ح ١، و ج ٨ / ١٩٠ ح ٢١٩، عنه البحار: ١٦٩ / ٦٢ ح ٢.

[٩٧] المحاسن: ٥١١ ح ٦٨٠، عنه البحار: ٢٠٢ / ٦٦ ح ٧.

[٩٨] مكارم الأخلاق: ١٧٨، عنه البحار: ٢٠٥ / ٦٦ ح ٢٠.

[٩٩] قال الشيخ المجلسي في تعليقه على هذا الحديث: هذا اما مدح له بأن الدواب أيضا يعرفن نفعه فيتداوين به، أو ذم له بأن ذوات السموم تحتك به فيسرى اليه بعض سمها، والأول أظهر. انتهى. و في بعض نسخ الكافي: و ليس من دابة الا و هي تحبه. ]

[١٠٠] المحاسن: ٥١٥ ح ٧٠٦، عنه البحار: ٢٤٠ / ٦٦ ح ٤. الكافي: ٣٦٦ / ٦ ح ٢.

[١٠١] الخصال: ٤٢٢ ح ٢٢ و ٢٣. و مكارم الأخلاق: ٤٣٨، و من لا يحضره الفقيه: ٣٦١ / ٤، و دعوات الراوندي: ١٦٠.

[١٠٢] الكافي: ٣٦٦ / ٦ ح ١، عنه البحار: ٢٤٥ / ٦٦ ح ١.

[١٠٣] جامع الأحاديث: ٢١. والحديث مما تواتر نقله عند علماء الفريقين، و اسهبوا في تصحيحه و شرحه والتعليق عليه، راجع بحار الأنوار: ١٥٥ / ٦٢ - ١٥١ - ١٥١ ح ٢٣٤ - ٢٣١ / ٦٦ و فتح الباري: ١٠ / ١٣٩ - ١٣٧.

[١٠٤] مكارم الأخلاق: ١٥٤، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٣٤ ح ٤.

[١٠٥] الكافي: ٣٤٤ / ٦ ح ١، عنه البحار: ٢٥٧ / ٦٦ ح ٤.

[١٠٦] البحار: ٢٣٣ / ٦٢ ح ١ عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٤٣٥ ح ٢.

[١٠٧] الجعفریات: ٢٤٥، دعائم الاسلام: ١٤٩ / ٢ ح ٥٣٤، مكارم الأخلاق: ١٨٧، عنها مستدرک الوسائل: ١٦ / ٤٣٥ ح ١.

[١٠٨] قال الشيخ المجلسي: كأن المراد بالشابكة: الريح التي تحدث فيما بين الجلد واللحم فتشبه بينهما. أو الريح التي تحدث في الطهر و أمثاله، شبيهة بالقولنج، فلا يقدر الانسان أن يتحرك.

[١٠٩] كذا في المصدر والبحار بالمهملة، و لعلها «الخام» بالمعجمة، و هو البلغم الغليظ، انظر الجامع لمفردات الأدوية: ٣ / ٥١. العقد

الفريد: ٨ / ٤٠ و من خصائص الحلبة أنها تعمل على تقليل البلغم و طرده بسهولة من الرئتين. انظر النباتات والأعشاب الطبية: ٢٣٣.

[١١٠] قال الجوهرى في الصحاح: ٢ / ٤٤٦: البردة: علة معروفة من غلبة البرد والرطوبة، تفتت عن الجماع. و قال ابن دريد في جمهرة

اللغة: ١ / ٢٥: البردة في وزن افعله: يرد بحدّة الرجل في جوفه، أو في بعض أعضائه.

[١١١] في البحار: قدح رومي.

[١١٢] روضة الكافي: ١٩١ ح ٢٢١، عنه البحار: ١٨٧ / ٦٢ ح ٣.

[١١٣] التهذيب: ٩ / ١٢٧ ح ٢٤٨، عنه البحار: ٣٠٧ / ٦٦ ح ٣.

[١١٤] المحاسن: ٤٨٨ ح ٥٥٦، عنه البحار: ٢٧٦ / ٦٦ ح ٢.

[١١٥] المحاسن: ٤٨٩ ح ٥٦٨، عنه البحار: ٢٧٩ / ٦٦ ح ١٩.

[١١٦] الكافي: ٣١١ / ٦ ح ٧.

[١١٧] مكارم الأخلاق: ٣٨٤.

[١١٨] يجرد، أي: ينزع، وجرده في القاموس بتخفيف الراء و تشديدها: قشره. والجلد نزع شعره و زيادا من ثوبه: عراه، والقطن خلجه.

- [١١٩] أى مخلوط بالسمن والزيت ونحوهما.
- [١٢٠] فى القاموس: لت بالضم والتشديد فلان بفلان: لزيه وقرن معه.
- [١٢١] مكارم الأخلاق: ١٥٤، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٣٤ ح ٤.
- [١٢٢] التهذيب: ٩ / ١٢٧ ح ٢٨٤، عنه البحار: ٦٦ / ٣٠٧ ح ٣.
- [١٢٣] المحاسن: ٥٠٤ ح ٦٣٨، عنه البحار: ٦٦ / ٢٥٨ ح ٥.
- [١٢٤] الجعفریات: ٢٤٣، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٤١ ح ١.
- [١٢٥] قال فى القاموس المحيط: ٣ / ٢٢٣: بهق - محرکه -: بياض رقيق على ظاهر البشرة لسوء مزاج العضو الى البرودة و غلبة البلغم على الدم، والأسود بغير الجلد الى السواد لمخالطة المرة السوداء الدم. قال شارح امنصورى فى ص ٦٤٩: و يدعوهم «البرص» و هو داء يصيب الجلد فيقضى على الأجسام الصباغية فى بعض اجزاء بشرته، حيث تظهر بشكل بقع بيضا، واضحه للعيان مختلفه السعة، وربما تتسع أكثر فأكثر، و يزداد عددها حتى تغم مساحات كبيرة من الجسم.
- [١٢٦] الكافى: ٦ / ٣٤٤ ح ٧١ عنه البحار: ٦٦ / ٢٥٦ ح ٢.
- [١٢٧] من لا يحضره الفقيه: ١ / ٥٢ ح ١١٠، مكارم الأخلاق: ٤٧، عنه البحار: ٧٦ / ١٣٥ ح ٤.
- [١٢٨] أى الرضا عليه السلام.
- [١٢٩] أى الكاظم عليه السلام.
- [١٣٠] الكافى ٦ / ٣٧٨ ح ٢، عنه البحار: ٦٢ / ٢٣٦ ح ٥، و ج ٦٦ / ٤٣٥ ح ٤. و يستوحى من الحديث أنه عليه السلام كان اذا غسل يده وفمه بالأشنان بعد الطعام، غسل فمه وضم شفثيه لئلا يدخل فمه شىء. كذا قال شيخ الاسلام المجلسى قدس سره، والله أعلم.
- [١٣١] المحاسن: ٥٦٤ ح ٩٧١، الكافى: ٦ / ٣٧٨، عنهما البحار: ٦٢ / ٢٣٦ ح ٤.
- [١٣٢] جامع الأحاديث: ٥.
- [١٣٣] النوادر: ١٦، عنه البحار: ٦٢ / ٢٢١ ح ٣، الجعفریات: ١٨١، عنه مستدرک الوسائل: ١ / ٤٢٨ ح ٢.
- [١٣٤] فى بعض نسخ المصدر: أنه قال. والظاهر زيادة «أنه» من النسخ. راجع بيان البحار.
- [١٣٥] الكافى: ٦ / ٥٢٢ ح ٢، عنه البحار: ٦٢ / ٢٢٣ ح ١١.
- [١٣٦] المأمومية: الشجة التى بلغت أم الرأس، و أمه، أى شجه. و فى الصحاح: الأم بالفتح: القصد، يقال: أمه و أممه. و أمه أيضا: شجه.
- [١٣٧] أى: يجعله ذا وقار و سكون، و الرزانة: الثقل.
- [١٣٨] الجعفریات: ٣٤٤، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٤٦٠ ح ٨.
- [١٣٩] اللبود جمع لبد: و هو البساط من الصوف، و كل شعر أو صوف متلبد: أنظر لسان العرب: ٢ / ٣٧٦ (لبد).
- [١٤٠] الكافى: ٦ / ٥٠٩ ح ١.
- [١٤١] الكافى: ٦ / ٥٠٩ ح ٥.
- [١٤٢] ثواب الأعمال: ٢١، عنه البحار: ٧٦ / ٩٠ ح ٨.
- [١٤٣] الكافى: ٦ / ٤٨٤ ح ٦.
- [١٤٤] الكافى: ٦ / ٤٨٠ ح ١.
- [١٤٥] السهك - محرکه: ریح كريهة تجدها عند من عرق. (القاموس).
- [١٤٦] النكهة: رائحة الفم.



[١٤٧] قال الشيخ المجلسي: دهنها معروف، يخرج بوضعها في الشمس و نحو ذلك.

[١٤٨] الكافي: ١٩٤ / ٨ ح ٢٣٢. عنه البحار: ١٦٣ / ٦٢ ح ٩.

[١٤٩] قال الشيخ المجلسي: أى يطلى جميعها بالطين، لثلا تفسدها النار اذا وضعت عليها، و لا يخرج منها شيء اذا حصل فيه خرق أو ثقبه.

[١٥٠] نقل ابن البيطار في جامعه: ٢ / ٣٦ عن ديسقوريدوس أنه قال: ان ثقتب و أخرج ما في جوفها، و طين عليها بطين، و سخن فيها خل، و تمضمض به وافق وجع الأسنان، راجع احياء التذكرة: ٢٤٦.

[١٥١] المصدر السابق.

[١٥٢] طب الأئمة: ٢٤، عنه البحار: ١٦٢ / ٦٢ ح ٧. و يبدو أنه مختصر من الحديث الأول.

[١٥٣] كتاب زيد النرسى: ٥٥، عنه البحار: ٨٨ / ٧٦ ح ٩.

[١٥٤] ثواب الاعمال: ١٩، عنه في البحار: ٨٦ / ٧٦ ح ٣.

[١٥٥] النشرة. بالضم - رقية يعالج بها المجنون والمريض، (القاموس).

[١٥٦] الاقضاء: جمع قذى مقصورا: و هو ما يقع في العين.

[١٥٧] الكافي: ٥٢٢ / ٦ ح ٢، عنه البحار: ٢٢٣ / ٦٢ ح ١١.

[١٥٨] طب الأئمة: ٥٠ في باب الحمى وطرق علاجها. عنه البحار: ٩٩ / ٦٢ ح ٢١، و مستدرک الوسائل: ١٦ / ٤٤٢ ح ٢.

[١٥٩] أمالي الصدوق: ٣٢٠ ح ٢، المحاسن: ٥٦٤ ح ٩٦٦، الخصال: ٦٣ ح ٩٤، العلل: ٥٣٣ ح ١، عنها البحار: ٦٦ / ٤٣٧ ح ٣.

[١٦٠] مكارم الأخلاق: ٤٥، عنه البحار: ٦ / ١٤٧.

[١٦١] الكافي: ٥٢٤ / ٦ ح ٢.

[١٦٢] الكافي: ٣٦٨ / ٦ ح ٢، عنه البحار: ٢٤١ / ٦٦ ح ٤.

[١٦٣] المحاسن: ٥١٥ ح ٧٠٧، عنه البحار: ٣٤١ / ٦٦ ح ١. الكافي: ٣٦٧ / ٦ ح ١.

[١٦٤] الكافي: ٥٠٤ / ٦ ح ٦ مكارم الأخلاق: ٦١، عنه البحار: ٨٧ / ٧٦ ح ٨.

[١٦٥] قال ابن سينا في القانون: ١ / ٣٧٩: السعد: يطيب النكهة، ينفع من عفن الأنف والفم والقلاع و استرخاء اللثة و يزيد في الحفظ جدا، و ينفع من قروح الفم المتأكلة. و قال جالينوس: ينفع من القروح التي تكون في الفم. و قال الرازي: هو جيد للبخر والعفن في الفم. انظر الجامع: ٣ / ١٥.

[١٦٦] قال ابن سينا في القانون: ١ / ٣٧٩: يخرج الحصاة و يدرها، و ينفع من تقطير البول و ضعف المثانة جدا، و من بردها منفعه شديدة، و ينفع من برد الرحم جدا، و ينفع من البواسر. و قال الرازي: هو جيد للبواسير: و ينفع المثانة الباردة و وجعها و ضعفها و جربها جدا. و قال مسيح بن الحكم: صالح لرتوبة السفلى و استرخائه، نافع للأسنان. انظر فردوس الحكمة: ٣٩٨ و الجامع: ٣ / ١٥ و ١٦، و احياء التذكرة: ٣٥٤، و قاموس التداوى بالأعشاب: ١٢١.

[١٦٧] الكافي: ٣٧٨ / ٦ ح ٣، عنه البحار: ١٦٠ / ٦٢ ح ٣، و ج ٣٥ / ٦٦ ح ٥.

[١٦٨] الكافي: ٣٧٩ / ٦ ح ٦، عنه البحار: ١٦١ / ٦٢ ح ٥.

[١٦٩] الطب: ٢٤ عنه البحار: ١٦٢ / ٦٢ ح ٧، و مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٢١ ح ٢.

[١٧٠] الجعفریات: ٢٤٤، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٤٦٠ ح ٨.

[١٧١] قال ابن منظور في لسان العرب: ١٤ / ١٨٨ (حفا): في حديث التسوك: «حتى كدت اخفى فمي» أى أستقصى على اسناني فاذهبها بالتسوك.

- [١٧٢] الجعفریات: ١٥، عنه مستدرک الوسائل: ١ / ٣٥٩ ح ٢ و عن نوادر الراوندی: ٤٠، عنه البحار: ٧٦ / ١٣٩ اذ ح ٥١.
- [١٧٣] البراجم: جمع برجمة وهي مفاصل الأصابع من ظهر الكف، اذا قبض القابض كفه أرتفعت. (مجمع البحرين: ٦ / ١٦). وقال في النهاية: هي العقد التي في ظهور الأصابع يجتمع فيها الوسخ.
- [١٧٤] الجعفریات: ١٥، نوادر الراوندی: ٤٠، دعائم الاسلام: ١ / ١١٩. و عنهما مستدرک الوسائل: ١ / ٣٥٩ ح ١. و اخرجه البحار: ٥٩ / ١٩١ ح ٥١، و ج ٣٩ / ٧٦ ح ٥١ عن النوادر.
- [١٧٥] الجعفریات: ١٥، دعائم الاسلام: ١ / ١٩٩، عنهما مستدرک الوسائل: ١ / ٣٦٧ ح ١.
- [١٧٦] الجعفریات: ١٥ النوادر: ٤٤، دعائم الاسلام: ١ / ١١٩، عنه مستدرک الوسائل: ١ / ٣٦٨ ح ١.
- [١٧٧] الجعفریات: ٣٨، عنه المستدرک المذكور ح ٣.
- [١٧٨] التشويص هو تدليك الأسنان و تنقيتها (مجمع البحرين: ٤ / ١٧٣). وقال في النهاية: ٢ / ٥٠٩ «انه كان يشوص فاه بالسواك» أي يدللك أسنانه و ينقيها و قيل: هو أن يستاك من سفلى الى علو. و أصل الشوص: الغسل. و فى القاموس: ٢ / ٣١٨: الشوص: الدلك بليد و مضغ السواك والاستنان به، أو الاستياك من سفلى الى علو.
- [١٧٩] الجعفریات: ١٦، عنه مستدرک الوسائل: ١ / ٣٧٠ ح ٢.
- [١٨٠] الخمرة: حصيرة أو سجادة صغيرة تنسج من سعف النخل و ترمل بالخيوط. لسان العرب: ٤ / ٢٥٨ (خمر).
- [١٨١] مكارم الأخلاق: ٤٩، عنه البحار: ٧٦ / ١٣٥.
- [١٨٢] قرب الاسناد: ١٢٥، عنه البحار: ٧٦ / ١٢٧ ح ٦.
- [١٨٣] الفقيه: ١ / ٥٢ ح ١٠، مكارم الأخلاق: ٤٨، عنه البحار: ٧٦ / ١٣٥ ح ٤٨.
- [١٨٤] الهداية: ١٨، عنه مستدرک الوسائل: ١ / ٣٧١ ح ٢.
- [١٨٥] الجعفریات: ١٦، عنه مستدرک الوسائل: ١ / ٤١٨ ح ١.
- [١٨٦] روى الترمذى فى جامعه، و ابن ماجه فى سننه عن أسماء بنت عميس قالت: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: بماذا كنت تستمشين؟ قالت: بالشبرم. قال: حار جار. ثم قالت: استمشيت بالسنا. فقال: لو كان شىء يشفى من الموت لكان السنا. تستمشين: أى تسهلين بطنك. قال ابن الأثير فى النهاية: ١ / ٢٥٩: فى حديث الشبرم: انه حار جار: جار اتباع لحار، و منهم من يرويه «بار» و هو اتباع أيضا. و فى لسان العرب: ٤ / ١٣٣: قال أبو عبيد: و بعضهم يرويه: حار يار - بالياء - وهو اتباع. قال أبو منصور: و جار - بالجيم - صحيح أيضا. و فى لسان العرب: ٤ / ١٣٣: قال أبو عبيد: و بعضهم يرويه: حار ياء - بالياء - وهو اتباع. قال أبو منصور: و جار - بالجيم - صحيح أيضا. اقول الاتباع: ذكر كلمتين على وزن واحد تؤكد اخراهما الأولى، و هى اما أن تكون فى معنى الأولى، أو خالية من المعنى فالظاهر أن كلمة «جاف» فى مطبوعة الجعفریات تصحيف «جار». و قال البغدادي فى الطب: ١٢، بعد نقله حديث أسماء المتقدم: سر لطيف، و معنى جليل، و برهان بين على أنه صلى الله عليه و آله وسلم مطلع على كثير من المعلومات، فان الشبرم دواء منكر، قوى الاسهال، حار يابس فى الرابعة، ترك الأطباء استعماله لخطره و شدة اسهاله.
- [١٨٧] الجعفریات: ٢٤٤، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٤٦٠ ح ٨.
- [١٨٨] فقه الرضا: ٣٤٦، عنه البحار: ٦٢ / ٢٧٧ ح ١ و ٢.
- [١٨٩] فقه الرضا: ٣٤٦، عنه البحار: ٦٢ / ٢٧٧ ح ١ و ٢.
- [١٩٠] فى حاشية المطبوعة الحجرية: محمد بن خالد أمير المدينة.
- [١٩١] الجعفریات: ٢٤٤، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٦٨ ح ١٤.
- [١٩٢] كأن ضم الأصابع تأكيد فعلى للأبرام.

[١٩٣] أحمد بن على بن حجر العسقلاني، فتح الباري شرح صحيح البخاري: ج ١٠، ص ١٧٢ و ص ١٧٩ - ١٧٨.

[١٩٤] حسان باشا، الشفاء بالحبة السوداء بين الاعجاز النبوي والطب الحديث، ص ٥٧ - ٤٧.

[١٩٥] عبدالحافظ حلمي محمد، العلوم البيولوجية في خدمة تفسير القرآن الكريم، ص ٧٢.

[١٩٦] المحاسن: ٥٩٤ ح ١١٤، عنه البحار: ٦٦ / ٢٤٤ ح ٢. الكافي: ٦ / ٣٧٥ ح ١.

[١٩٧] سف الدواء سفا: تناوله يابس غير معجون. المعجم الوسيط: ١ / ٤٣٤.

[١٩٨] الكافي: ٦ / ٣٧٥، عنه البحار: ٦٦ / ٢٤٤ ح ٤.

[١٩٩] فقه الرضا: ٣٤٦، عنه البحار: ٦٦ / ٢٩٣ ح ١٦.

[٢٠٠] مكارم الأخلاق: ٤٥، عنه البحار: ٧٦ / ١٤٧.

[٢٠١] قال: الفيروز آبادي في القاموس: ٤ / ١٩٢: الهاضوم والهضوم: كل دواء هضم طعاما.

[٢٠٢] الكافي: ٦ / ٣٢٨، عنه البحار: ٦٦ / ١٠٧ ح ١.

[٢٠٣] البحار: ٦٢ / ٢٨٢.

[٢٠٤] ذكرت فوائد هذه المواد كلا على حدة، و بينت في باب الرازيانج أنها دواء مركب لعلاج الحمى، و علته خلط الهليلج مع مواد

اخرى كالسكر هي لمنع شدة قبضه، كما فسر ذلك ابن ماسويه. الجامع: ٤ / ١٩٧. و قل ابن سينا في الهليلج الكابلي: أنه ينفع من

الحميات العتيقة. القانون: ١ / ٢٩٨.

[٢٠٥] طب الأئمة: ٥٠ من باب صفة الحمى و طرق علاجها. عنه البحار: ٦٢ / ٩٩ ح ١، مستدرک الوسائل: ١٦ / ٤٤٢ ح ٢.

[٢٠٦] البحار ج ٦٦ ص ١٧٧ ح ٣٩، و مستدرک الوسائل: ١٦ / ٤٣٤ ح ٣، و ج ١٦ / ٤٠٠ ح ٥.

[٢٠٧] المحاسن: ٤٨١ ح ٥١٠، عنه البحار: ٦٦ / ٤٦ ح ١٢.

[٢٠٨] التور: اناء من صفر أو حجارة، كالاجانة. لسان العرب: ٤ / ٩٦.

[٢٠٩] مكارم الأخلاق: ١٤٤، عنه البحار: ٦٦ / ٣٠٩.

[٢١٠] المحاسن: ٤٨ ح ٥٠٩، عنه البحار: ٦٦ / ٤٦ ح ١١، الكافي: ٦ / ٣٢٤ ح ٢. و أخرجه في البحار: ٦٢ / ٢٨١ عن الدروس.

[٢١١] الجعفریات: ١٥٩، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٥٣ ح ١.

[٢١٢] الجعفریات: ٢٤٣. عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٤١ ح ١، و ص ٣٥٣ ح ٢.

[٢١٣] قال ابن دريد في الاشتقاق: ١٣ في هاشم بن عبدمناف جد النبي: سمي هاشما لهشمه الخبز للثريد، قال مطرود بن كعب

الخزاعي: عمرو العلي هشم الثريد لقومه و رجال مكة مستنون عجاف أي اصابتهم السنة المجدبة. و قال الخليل في العين: ٣ / ٤٠٥:

و هاشم أبو عبدالمطلب جد النبي، أول من ثرد الثريد و هشمه، فسمى به. انظر أيضا الصحاح: ٥ / ٢٠٨٥، لسان العرب: ١٢ / ٦١١

(هشم).

[٢١٤] الجعفریات: ٣٤٠، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٥٣ ح ٣.

[٢١٥] المحاسن: ٤٨٢ ح ٥١٩، عنه البحار: ٦٦ / ١٨٠ ح ٨.

[٢١٦] أي سقطت ثناياي.

[٢١٧] هكذا في أكثر النسخ، ولعلها هي المنبت المعروف، و كان لا يحبها، فلذا قال: «لوددت...» الخ؛ لأن الشيء الحرام لا يجوز أكله.

و في بعض النسخ: ثفارج، و هو كما في الصحاح كعلابط: ما يقدم الى الضيف قبل الطعام و معربة، و هو الطبق: في أقسام الحلواء و

يقال لها: البشبارج. بالبائين - و كأنه لا يحبها، لأنه يسد الاشتهاة فيقل الغذاء. و في حديث علي: «الشفارجات تفطم البطن من فطمت

الرجل عن عادته»، و في الوافي الاسفاناج: مرق أبيض ليس شى من الحموضة.

[٢١٨] مكارم الأخلاق: ١٤٤، عنه البحار: ٦٦ / ٣٠٩.

[٢١٩] الخصال: ٤٢٢ ح ٢٢ / ٢٣، من لا يحضره الفقيه: ٤ / ٣٦١، و دعوات الراوندى: ١٦٠، ح ٤٤٣، مكارم الأخلاق: ٤٣٨، و أخرجه

فى البحار: ٦٦ / ٢٤٥ ح ٢. و أخرجه فى الوسائل: ١٧ / ١٢٧ ح ١.

[٢٢٠] الجعفریات: عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٦٣ ح ٢.

[٢٢١] الجعفریات: ٢٣٤، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٦٢ ح ١، و ص ٣٤١ ح ١. جامع الأحاديث: ٢٦.

[٢٢٢] مستطرفات السرائر: ٤٩ ح ٩، عنه البحار: ٦٦ / ٤٤١ ح ٢٦، مكارم الأخلاق ١٥٣، و أخرجه فى مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٦٤ ح

٨ عن السرائر.

[٢٢٣] مكارم الأخلاق: ١٤٤، عنه البحار: ٦٦ / ٣٠٩.

[٢٢٤] قرب الاسناد: ١٥٤، عنه البحار: ٦٦ / ٢٤٦.

[٢٢٥] مكارم الأخلاق: ٧٧، عنه البحار: ٦٢ / ١٢٨، و راجع علاج الجرب.

[٢٢٦] طب الأئمة: ٢٤، عنه البحار، ٦٢ / ١٦٢ ح ٧.

[٢٢٧] طنفته: (الطنفسة) البساط، (القاموس المحيط).

[٢٢٨] الجعفریات: ٢٤٣، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣١٢ ح ١، و ص ٣٤١ ح ١.

[٢٢٩] مكارم الأخلاق: ٣٨٤.

[٢٣٠] نوادر الراوندى: ٣٩.

[٢٣١] الجعفریات: ٢٤٣، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٤١ ح ١.

[٢٣٢] المحاسن: ٤٨٥ ح ٥٣٢.

[٢٣٣] أى يؤتى بطعامه المعتاد.

[٢٣٤] المحاسن: ٤٨٢ ح ٥١٩، عنه البحار: ٦٦ / ١٨٠ ح ٨.

[٢٣٥] عن كتاب «How to lower your cholestrol» طبعة ١٩٩٣.

[٢٣٦] المحاسن: ٤٨٤ ح ٥٢٨، عنه البحار: ٦٦ / ١٨١ ح ١٤.

[٢٣٧] المحاسن: ٥٠١ ح ٦٢٤، عنه البحار: ٦٦ / ٢٩٩ ح ٨.

[٢٣٨] يبدو أن السكر كان يصنع على شكل قوالب معينة بشكل محدود، لذا فالمقصود بقوله «سكرتين» قالين أو قطعتين من هذه

القوالب، والله أعلم.

[٢٣٩] مكارم الأخلاق: ١٦٨، عنه البحار: ٦٦ / ٣٠٠ ذ ح ١٢.

[٢٤٠] المصدر نفسه.

[٢٤١] المحاسن: ٥٥٧ ح ٩١٨، مكارم الأخلاق: ١٨٤، عنهما البحار: ٦٦ / ١٩٣ ح ٤.

[٢٤٢] المحاسن: ٤٠٩ ح ١٣٢، عنه البحار: ٦٦ / ٢٨٦ ح ٨.

[٢٤٣] طب الأئمة: ٥٠، عنه البحار: ٦٢ / ٩٩ ح ٢١، و مستدرک الوسائل: ١٦ / ٤٤٢ ح ٢.

[٢٤٤] قاموس الغذاء: ٢٨٢.

[٢٤٥] قاموس الغذاء: ٢٨٣.

[٢٤٦] قاموس الغذاء: ٢٨٤.

[٢٤٧] قاموس الغذاء: ٢٨٥.

- [٢٤٨] قاموس الغذاء: ٢٨٥.
- [٢٤٩] الكافي: ٤٢٦ / ٦ ح ١.
- [٢٥٠] الكافي: ٤٢٧ / ٦ ح ٢.
- [٢٥١] المحاسن: ٤٧٥ ح ٤٧٩، عنه البحار: ٢٠٧ / ٦٥ ح ٣٦. الكافي: ٣٢٣ / ٦ ح ٤.
- [٢٥٢] المحاسن: ٤٧٦ ح ٤٨٢، عنه البحار: ٢٠٧ / ٦٥ ح ٣٩ - ٣٨، والجعفریات: ٢٤٣، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٤١ ح ١، و ص ٣٥٧ ح ٢.
- [٢٥٣] الكافي: ٣٢٤ / ٦ ح ٩.
- [٢٥٤] قال ابن الأثير في النهاية: ٢ / ٣٨٤: فيه «لا- اكل في سكرجة» هي بضم السين و الكاف والراء والتشديد: انا صغیر يؤكل فيه الشئ القليل من الأدم، و هي فارسية، و أكثر ما يوضع فيها الكواميخ و نحوها.
- [٢٥٥] المحاسن: ٤٧٨ ح ٤٩٦، عنه البحار: ٢١٠ / ٦٥ ح ٥٤.
- [٢٥٦] تهذيب الأحكام: ٨٢ / ٩ ح ٨٣.
- [٢٥٧] تهذيب الأحكام: ١٣ / ٩ ح ٥٠.
- [٢٥٨] تهذيب الأحكام: ١٣ / ٩ ح ٥٠.
- [٢٥٩] الجعفریات: ٢٤٣، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٤١ ح ١.
- [٢٦٠] الجعفریات: ٢٤٣، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٤١ ح ١.
- [٢٦١] المسائل: ١٣٥ ح ١٣٣، عنه البحار: ١٠ / ٢٦٢ ح ٦٦ / ٢٧٥.
- [٢٦٢] طب الأئمة: ٣٠، عنه البحار: ١٧١ / ٦٢ ح ٩، و مستدرک الوسائل: ١٦ / ٤١٩ ح ١.
- [٢٦٣] حتيا: يقال: فرس حت، أى ذريع يحث العدو حتا. (معجم مقاييس اللغة).
- [٢٦٤] المحاسن: ٤٦٤، عنه البحار: ٦٦ / ٦٦ ح ٣٨. مكارم الأخلاق: ١٥٩، عنه البحار: ٦٦ / ٧٣.
- [٢٦٥] جامع الأحاديث: ١٨، عنه البحار: ٦٦ / ٢٩٤ ح ١٩، و مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٦٦ ح ٥.
- [٢٦٦] الجعفریات: ٢٤٣، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٤١ ح ١. المحاسن: ٤٩٩ ح ٦١٣، عنه البحار: ٦٦ / ٢٩٢ ح ٧.
- [٢٦٧] قال العلامة المجلسي: أى اخذته جديدا من شمعه، أو من خالصه.
- [٢٦٨] المحاسن: ٤٩٩ ح ٦١٣، عنه البحار: ٦٦ / ٢٩٢ ح ٧.
- [٢٦٩] قال العلامة المجلسي: تغير ماء الظهر كناية عن عدم حصول (انعقاد) الولد منه.
- [٢٧٠] المحاسن ٤٩٢ ح ٥٨٣، عنه البحار: ٦٦ / ١٠٢ ح ٢٤. الكافي: ٨ / ١٩١ ح ٢٢٢، عنه البحار: ٦٢ / ١٩٥ ح ٢، و ص ٢٦٦ ح ٣٣.
- مكارم الأخلاق: ١٦٥، عنه البحار: ٦٦ / ٢٩٠ ح ٢.
- [٢٧١] الدروس: عنه البحار: ٦٢ / ٢٨٢.
- [٢٧٢] فقه الرضا: ٣٤٦، عنه البحار: ٦٦ / ٢٩٣ ح ١٦.
- [٢٧٣] فقه الرضا: ٣٤٦، عنه البحار: ٦٦ / ٢٩٣ ح ١٦.
- [٢٧٤] فقه الرضا: ٣٤٦، عنه البحار: ٦٦ / ٢٩٣ ح ١٦.
- [٢٧٥] فقه الرضا: ٣٤٦، عنه البحار: ٦٦ / ٢٩٣ ح ١٦.
- [٢٧٦] الكافي: ٨ / ١٩٤ ح ٢٣١، عنه البحار: ٦٢ / ١٦٣ ح ٨.
- [٢٧٧] الجعفریات: ٢٤٤ درصده، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٦٨ ح ١٤.

- [٢٧٨] أكد ابن سينا وغيره على أهمية اضافة العسل لأدوية السل والأمراض الصدرية فقال في القانون: ٢ / ٢١٢: واستعمل في جميع تلك الأدوية ماء العسل، فانه ينفذها و يجلو أو يلين. و قال في ص ٢٥٨: والعسل مركب لأدوية السل و لا مضرة فيه.
- [٢٧٩] طب الأئمة: ٨٥، عنه البحار: ٦٢ / ١٧٩ ح ١. و راجع علاج مرض السل.
- [٢٨٠] مع الطب في القرآن: ص ١٩١.
- [٢٨١] التهذيب: ٩ / ١٢٧ ح ٢٨٤، عنه البحار: ٦٦ / ٣٠٧ ح ٣.
- [٢٨٢] المحاسن: ٤٩٣ ح ٥٨٦، عنه البحار: ٦٦ / ١٠٢ ح ٢٧.
- [٢٨٣] المحاسن: ٤٩١ ح ٥٧٧، عنه البحار: ٦٦ / ١٠٠ ح ١٦، و ص ١٠١ ح ١٨.
- [٢٨٤] الجعفریات: ٢٦، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٣٠ ح ٣.
- [٢٨٥] الجعفریات: ١٦١.
- [٢٨٦] انظر بشأنه الجامع لمفردات الأدوية: ٤ / ١٠٠. قال الطبري في فردوس الحكمة: ٣٨٦: لبن اللقاح يغذى البدن، ويلين البطن، و يزيد في الباه، و ينفع من الاستسقاء، و لا سيما اذا شرب مع بوله.
- [٢٨٧] مكارم الأخلاق: ١٤٤، عنه البحار: ٦٦ / ٣٠٩.
- [٢٨٨] الجعفریات: ٢٤٣، عنه مستدرک الوسائل: ٦٦ / ٣٤١ ح ١.
- [٢٨٩] الكافي: ٦ / ٣٣٨ ح ١، مكارم الأخلاق: ١٩٤، عنه البحار: ٦٢ / ٨٤ ح ٨، و ج ٦٦ / ١٠٣ ح ٣٥.
- [٢٩٠] الكافي: ٦ / ٣٤٤ ح ١، عنه البحار: ٦٦ / ٢٥٧ ح ٤.
- [٢٩١] البحار: ٦٢ / ٢٨٢.
- [٢٩٢] الأنان: انثى الحمار. قال الطبري في فردوس الحكمة: ٣٨٦: لبن الآتن لطيف جدا، رطب، معتدل، ينفع مع السعال والربو و قرح المعدة. و نقل عنه ابن البيطار في جامعه: ٤ / ٩٩ قوله: هو نافع من عسر البول و اللهب و اشتعال القلب و الرئة، جيد لقروح الرئة، نافع لكل أمراض الصدر جيد لقروح المثانة و مجارى البول. و قال شارح المنصوري في ص ٥٣٩: الى عهد قريب كان بعض عوام الناس يسقون أطفالهم الرضع حليب الآتن، لاعتقادهم بأنه يقوى أجسامهم، و يجعلهم شديدي التحمل، و يمنحهم وقاية ضد الأمراض.
- [٢٩٣] قرب السناد: ١١٦، عنه البحار: ٦٦ / ١٠٠ ح ١٣ و عن المسائل: ١٥٤ ح ٢١١.
- [٢٩٤] الذرب: فساد المعدة، و ذربت معدته: فسدت.
- [٢٩٥] الشيراز: اللبن الرائب المستخرج ماؤه (القاموس المحيط).
- [٢٩٦] الأتن: جمع أتان، و هى أنثى الحمار (القاموس المحيط).
- [٢٩٧] الذرب: داء يعرض للمعدة فلا تهضم الطعام و يفسده فيها و لا تمسكه (المعجم الوسيط).
- [٢٩٨] سورة النحل، الآية: ٦٦.
- [٢٩٩] سورة محمد، الآية: ١٥.
- [٣٠٠] عن كتاب (Food pharmacy) طبعة ١٩٩٣.
- [٣٠١] قال فخر الدين الطريحي في مجمع البحرين: ٢ / ٥٠: فى الحديث «لا- يخضب خوان لا ملح فيه» الخصب، بالكسر: النماء و البركة، و هو خلاف الجذب.
- [٣٠٢] المحاسن: ٥٩١ ح ١٠١، عنه البحار: ٦٦ / ٣٩٦ ح ٧.
- [٣٠٣] المحاسن: ٥٩٣ ح ١١٠، عنه البحار: ٦٦ / ٣٩٨ ح ٢٠.
- [٣٠٤] قال ابن سينا فى القانون: ١ / ٣٧١: الملح الأندرانى يطرد الرياح... يحد الدهن. و قال: الملح المحرق ينقى الأسنان من الحفر. و

قال: الملح جلاء محلل قابض مجفف... نافع من الجرب المتقرح و القوابى... يشد اللثة المسترخية... ينفع من أوجاع المعدة الباردة. وحكى ابن البيطار عن ديسقوريدوس قوله: يقع فى أدوية الجرب... و اذا خلط بالزيت و الخل و تلتخ به أذهب الاعياء و الحكمة و الجرب، اذا تكمد به سكن الوجع، و اذا خلط بالزيت و الخل و تلتخ به بقرب النار الى أن يعرق نفع الحكمة و الجرب المتقرح و غيره و الجذام و القوابى. و قال الرازى: يعين على هضم الطعام، و ينفع من سريان العفونة الى البدن، و يذهب بوخامة الدسم. و قال ابن البيطار: الملح الهندى يسهل الماء الأصفر، و يطرد الرياح، و يلين الصدر و البطن، و يذهب البلغم، و يحد الفؤاد، و ينفع من وجعه، و يسهى الطعام و يذهب بصفرة الوجه. و قال فى الملح و الخل: اذا سخنا و أمسكا فى الفم نفعنا من وجع الضرس.

[٣٠٥] الجعفریات: ٢٤٢، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣١١ ح ٥، و ص ٣٤١ ح ١.

[٣٠٦] مكارم الأخلاق: ١٤٤، عنه البحار: ٦٦ / ٣٠٩.

[٣٠٧] قاموس الغذاء: ٦٨٨.

[٣٠٨] قاموس الغذاء: ٦٨٨.

[٣٠٩] قاموس الغذاء: ٦٨٩.

[٣١٠] جامع الأحاديث: ١٨. البحار: ٦٦ / ٧٥ ح ٧١. و مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٤٤ ح ٣.

[٣١١] قال الشيخ المجلسى: «لانتقال النطفة» هذا شاهد للأربعين، فان انتقال النطفة الى العلقة يكون أربعين يوما، و كذا المراتب بعدها، فانتقال الانسان من حال الى حال يكون فى أربعين يوما، كما ورد أن شارب الخمر لا تقبل صلاته و توبته أربعين يوما.

[٣١٢] المحاسن: ٤٦٦ ح ٤٣٧، عنه البحار: ٦٦ / ٦٧ ح ٤٦.

[٣١٣] المحاسن ٤٦٤ ح ٤٢٩، عنه البحار: ٦٦ / ٦٦. مكارم الأخلاق: ١٥٩، عنه البحار: ٦٦ / ٧٣، الجعفریات: ٢٤٣، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٤١ ح ١.

[٣١٤] البحر: الماء المالح: و أبحر الماء: ملح. الصحاح: ٢ / ٥٨٥.

[٣١٥] الفرات: الماء العذب. الصحاح: ١ / ٢٥٩.

[٣١٦] قال الشيخ المجلسى: «ذلك لحم الضفادع» أى شبيه به و حكمه حكمه، وفيه اشعار بكونه حيوانا.

[٣١٧] المسائل: ١٣١ ح ١١٩، عنه البحار: ٦٥ / ١٩٥، و عن قرب الاسناد: ١٨٨.

[٣١٨] الجعفریات: ١٦١.

[٣١٩] القرم - محرکه -: شدة شهوة اللحم، القاموس المحيط: ٤ / ١٦٣.

[٣٢٠] الجعفریات: ١٢٨، دعائم الاسلام: ٢ / ٤٨٢ ح ٢٧٢٦، عنهما مستدرک الوسائل: ١٦ / ٤٦٧ ح ٢٨.

[٣٢١] قال الرازى فى المنصورى فى الطب: ١٣٣: لحم البقر غليظ، كثير الاغذاء، يتولد منه دم منتن غليظ، ولا يصلح الا لمن يكثر كده و تعب، و لا ينبغى أن يأكله من يعتريه أمراض سوداوية. و قال الطبرى فى فردوس الحكمة: ٣٨٥: لحوم البقر باردة يابسة، تولد ثقلا و استرخاء. و انظر فيه ص: ٤٢١.

[٣٢٢] الجعفریات: ٢٤٣، مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٤١ ح ١.

[٣٢٣] طب الأئمة: ١٠٤، عنه البحار: ٦٢ / ٢١٢ ح ٥، و مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٤٦ ح ٢.

[٣٢٤] الكافى: ٦ / ٣١١ ح ٧.

[٣٢٥] مكارم الأخلاق: ٣٨٤.

[٣٢٦] المحاسن: ٤٦٣ ح ٤٢٢، عنه البحار: ٦٦ / ٦٣ ح ٣٠.

[٣٢٧] الدراج: هو طائر على خلقة القطا، و هو أسود باطن الجناحين و ظاهرها أغبر.

- [٣٢٨] القطا: طائر معرف، سمي بذلك لثقل مشيه.
- [٣٢٩] عنه البحار: ٦٢ / ٢٨٠.
- [٣٣٠] الكافي: ٦ / ٣١٢ ح ٤، ٦٥ / ٤٣ ح ١، مكارم الأخلاق: ١٦١، عنه البحار: ٦٦ / ٧٤، و مستدرك الوسائل: ١٦ / ٣٤٨ ح ٣.
- [٣٣١] السرائر، عنه البحار: ٦٢ / ٢٨٠.
- [٣٣٢] قال الفيروز آبادي: الوعك أذى الحمى و وجعها و مغثها في البدن، و ألم من شدة التعب. القاموس المحيط: ٣ / ٣٣٤.
- [٣٣٣] المحاسن: ٤٦٨ ح ٤٤٩، رجال الكشي: ٤٣٨ ح ٨٢٦، عنهما البحار ٦٦ / ٧٧ ح ١.
- [٣٣٤] المحاسن: ٤٦٨ ح ٤٥٠، عنه البحار: ٦٦ / ٧٨ ح ٢.
- [٣٣٥] البحار: ٦٢ / ٢٨١.
- [٣٣٦] طب الأئمة: ١٠٧، عنه البحار: ٦٥ / ٤٤ ح ٨ و ٩، و مستدرك الوسائل: ١٦ / ٣٤٨ ح ١ و ٢.
- [٣٣٧] المصدر السابق نفسه.
- [٣٣٨] الكافي: ٦ / ٣١٣ ح ٦، عنه البحار: ٦٦ / ٧٤.
- [٣٣٩] جامع الأحاديث: ٢١.
- [٣٤٠] جامع الأحاديث: ٩. الجعفریات: ٩٠، الكافي: ٣ / ٢٤٦ ح ٥، عنهما مستدرك الوسائل: ١٧ / ١٨ ح ٣. نوادر الراوندي: ١٠.
- [٣٤١] المحاسن: ٥٧٠ ح ٦، عنه البحار: ٦٦ / ٤٥٥ ح ٣٤. هكذا ورد الحديث في المصدر والبحار، و للشيخ المجلسي تعليق عليه و توجيه لا يخلو من تكلف، و رواية الكليني الآتية للحديث تبدو أصوب متنا و أكثر وضوحا و قبولا.
- [٣٤٢] الكافي: ٦ / ٣٨٢ ح ١.
- [٣٤٣] قال ابن سينا: الماء جوهر نفيس في تسهيل الغذاء و ترقيقه و تزرقته الى العروق، نافذا به الى العروق، و نافذا الى المخارج، و لا يستغنى عن معونته هذه في اتمام أمر الغذاء. الجامع لمفردات الأدوية: ٤ / ١٢٧.
- [٣٤٤] قال في الغذاء لا الدواء: ٥٤٧: ان عملية التفكير تحتاج الى سيالات عصبية لا تتوفر الا بوجود الماء.
- [٣٤٥] الظاهر أنها: و يطفئ الحرارة. و هو أمر عرف به الماء و اشتهر، راجع باب مداواة الحمى.
- [٣٤٦] الكافي: ٦ / ٣٨١ ح ٢، المحاسن: ٥٧٢ ح ١٥.
- [٣٤٧] في النهاية: ٤ / ١٣٩: و منه الحديث «الكباد من العب» هو بالضم: وجع الكبد، والعب: شرب الماء من غير مص. وقال ابن سينا في القانون: ١ / ١٦٩: و يجب، خصوصا على صاحب العطش الكاذب، أن لا يعب الماء عبا، بل يمص منه مصا.
- [٣٤٨] الجعفریات: ١٦١، عنه مستدرك الوسائل: ١٧ / ٦ ح ١.
- [٣٤٩] الجعفریات: ١٦١، عنه مستدرك الوسائل: ١٧ / ٧ ح ١.
- [٣٥٠] الجعفریات: ١٦٢، عنه مستدرك الوسائل: ١٧ / ١٦ ح ١. النوادر: ٤٨.
- [٣٥١] الجعفریات: ١٦٢، عنه مستدرك الوسائل: ١٧ / ٨ ح ١. النوادر: ٤٨.
- [٣٥٢] قال الشيخ الصدوق رحمه الله: أبو الحسن صاحب هذا الحديث يجوز أن يكون الرضا و يجوز أن يكون موسى بن جعفر عليهما السلام لأن ابراهيم بن عبد الحميد قد لقيهما جميعا، و هذا الحديث من المراسيل.
- [٣٥٣] القمقم: ما يسخن فيه الماء من نحاس و غيره، و يكون ضيق الرأس.
- [٣٥٤] العيون: ٢ / ٨٢ ح ١٨.
- [٣٥٥] مكارم الأخلاق ١٧٣، عنه البحار: ٦٦ / ١٧٧، و مستدرك الوسائل: ١٦ / ٣٩٨.
- [٣٥٦] الكافي ٨ / ١٠٩ ح ٧٨، عنه البحار: ٦٢ / ١٠٢ ح ٣١.



- [٣٥٧] رجال الكشي: ٤٤٥ ح ٨٣٨.
- [٣٥٨] الكافي: ٦ / ٣٢٨، عنه البحار: ٦٦ / ١٠٧ ح ١.
- [٣٥٩] تهذيب الأحكام: ٩ / ١٢٧ ح ٢٨٤، عنه البحار: ٦٦ / ٣٠٧ ح ٣.
- [٣٦٠] الجعفریات: ١٦١، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٥٥ ح ١.
- [٣٦١] الخصال: ٢٧١ ح ١١، عنه البحار: ٧٦ / ٦٧ ح ١.
- [٣٦٢] قال الشيخ المجلسی: «من الوسواس» أى من وسوسة الشيطان أو من الشيطان المسمى بالوسواس كما قال تعالى: (شر الوسواس الخناس). قال الجوهری: الوسوسة: حديث النفس، يقال: وسوست إليه نفسه وسوسة و وسواسا بكسر الواو، والوسواس - بالفتح - الاسم، و «الوسواس» اسم الشيطان (الصحيح: ٣ / ٩٨٨). والحاصل أنها من الأعمال الشيطانية التي يولع بها الانسان و يعسر عليه تركها (البحار: ٦٠ / ١٥١).
- [٣٦٣] الخصال: ٢٢١ ح ٤٦، عنه البحار: ٦٠ / ١٥١ ح ٣، و ج ٧٦ / ١٠٨ ح ٣ و ص ١٢٠ ح ٦، و مستدرک الوسائل: ١ / ٤١٥ ح ١.
- [٣٦٤] الكافي: ٨ / ٣٨٣ ح ٥٨٣، عن البحار: ٦٢ / ١٥٠ ح ٢٣. والحديث ورد تحت عنوان الكحل.
- [٣٦٥] نوادر الراوندى: ٢٣ و ٢٤، عنه البحار: ٧٦ / ١٢٤ ح ١٤.
- [٣٦٦] نفس المصدر السابق.
- [٣٦٧] نفس المصدر السابق.
- [٣٦٨] النوادر: ٤٥.
- [٣٦٩] مكارم الأخلاق: ٦٤، عنه البحار: ٧٦ / ١٢١.
- [٣٧٠] جامع الأحاديث: ٢٥.
- [٣٧١] مكارم الأخلاق: ٦٥، عنه البحار: ٧٦ / ١٢٢.
- [٣٧٢] الخصال: ٣٩١ ح ٨٩، الفقيه: ١ / ١٣١، ح ٣٤٢، مكارم الأخلاق: ٥٥، عنه البحار: ٧٦ / ٧٩.
- [٣٧٣] جامع الأحاديث: ٢٦.
- [٣٧٤] جامع الأحاديث: ٢٦.
- [٣٧٥] أقول: ذكرت حديث معانى الأخبار هذا توضيحا و تعصيذا لما فى جامع الأحاديث، و ان كان سنده ليس عنه عليه السلام. و قال الفيروزآبادى فى القاموس: ١ / ٣٣١: العادة: الديدان، جمعها: عاد و عيد.
- [٣٧٦] معانى الأخبار: ٢٤٧ ح ١، عنه البحار: ٦٢ / ١١٦ ح ٢٦.
- [٣٧٧] جامع الأحاديث: ٢٤، الجعفریات: ١٦٢، عنه مستدرک الوسائل: ١٣ / ٧٧ ح ٣.
- [٣٧٨] هى احدى زوجات الامام الكاظم عليه السلام، و كانت أثيرة عنده، راجع عوالم الكاظم: ٢١ / ٤٧١ ح ١ و ص ٤٧٥.
- [٣٧٩] طب الأئمة: ٥٨، عنه مستدرک الوسائل: ١٣ / ٨١ ح ٢١.
- [٣٨٠] مكارم الأخلاق: ٧٣، عنه البحار: ٦٢ / ١٢٤ ح ٦٠، و مستدرک الوسائل: ١٣ / ٨٣ ح ٣٢.
- [٣٨١] روى الكشي فى رجاله: ٢٤٩ ح ٦٥١ و ٦٥٢ أن حمزة ابن الطيار مات فى حياة الامام الصادق عليه السلام و ترحم عليه و قال: «أدخل الله عليه الرحمة و نضره»، فروايتة عن الامام الكاظم عليه السلام كانت فى حياة أبيه الصادق عليه السلام. انظر أيضا معجم رجال الحديث: ٦ / ٢٨١ - ٢٧٨.
- [٣٨٢] الكافي: ٨ / ١٩٤ ح ٢٣١، عنه البحار: ٦٢ / ١٦٣ ح ٨.
- [٣٨٣] الخصال: ٣٩٠ ح ٨٣، عنه البحار: ٥٩ / ٣٢ ح ٣، و ج ٦٢ / ١٠٩ ح ٦.

- [٣٨٤] الخصال: ٣٨٦ ح ٧١، عنه البحار: ٤٣ / ٥٩ ح ٣، و ج ١١٣ / ٦٢ ح ١٤، قرب الاسناد: ١٢٤، عنه البحار: ٥٩ / ٣١ ح ١.
- [٣٨٥] مكارم الأخلاق: ٧٤، عنه البحار: ٦٢ / ١٢٥ ح ٦٤، و مستدرک الوسائل: ١٣ / ٨٤ ح ٣٦.
- [٣٨٦] الكافي: ٢٢٤ / ٨، عنه البحار: ٦٢ / ١٣٠ ح ٩٥، مكارم الأخلاق: ٧٥، عنه البحار: ٦٢ / ١٢٦ ح ٧٧.
- [٣٨٧] مكارم الأخلاق: ٧٥، عنه البحار: ٦٢ / ١٢٦ ح ٧٥، و مستدرک الوسائل: ١٣ / ٨٥ ح ٤١.
- [٣٨٨] تبغى الدم: أى غلبه الدم على الانسان، وقيل انه من المقلوب: أى لا يبغى عليه الدم فيقتله (النهاية: ١ / ١٧٤) و فى المصدر: تبغى.
- [٣٨٩] الجعفریات: ١٦٢، عنه مستدرک الوسائل: ١٣ / ٧٧ ح ٢.
- [٣٩٠] قال ابن سينا فى القانون: ١ / ٢١٢: الحجامة على النقرة تورث النسيان حقا كما قيل، فان مؤخر الدماغ موضع الحفظ و تضعفه الحجامة.
- [٣٩١] الجعفریات: ١٦٢، عنه مستدرک الوسائل: ١٣ / ٧٧ ح ٤ و فيه «أصابه» بدل «أصابه».
- [٣٩٢] مكارم الأخلاق: ٧٦.
- [٣٩٣] الجعفریات: ٦٢، النوادر: ٥٤، عنهما مستدرک الوسائل: ٧ / ٣٣٥ ح ١، و ص ٣٣٦ ح ١.
- [٣٩٤] الجعفریات: ٦١، النوادر: ٥٤، عنهما مستدرک الوسائل: ٧ / ٣٢٥ ح ٢، و ص ٣٣٥ ح ٢.
- [٣٩٥] مكتبة مدبولى، مصر، سنة ٢٠٠٠.
- [٣٩٦] المينويون Minoans هم أهل حضارة جزيرة كريت القديمة و عاشوا خلال الفترة من ٣٠٠٠ الى ١١٠٠ ق. م (المترجم).
- [٣٩٧] الديليزة Dialysis هى فصل المواد شبه الغروية عن المواد الأخرى القابلة للذوبان و ذلك باستخدام غشاء فارز. (المترجم).
- [٣٩٨] مكارم الأخلاق: ٥٣، عنه البحار: ٧٦ / ٧٨.
- [٣٩٩] الكافي: ٦ / ٤٩٨ ح ١٠.
- [٤٠٠] قال ابن سينا فى القانون: ١ / ١٦٢: من استحم على الريق فليأخذ شيئا لطيفا.
- [٤٠١] مكارم الأخلاق: ٥٣، عنه البحار: ٧٦ / ٧٧.
- [٤٠٢] المصدر السابق نفسه.
- [٤٠٣] مكارم الأخلاق: ٥٥، الخصال: ٣٩١ ح ٨٩ الفقيه: ١ / ١٣١ ح ٣٤٢، عنه البحار: ٧٦ / ٧٩.
- [٤٠٤] اللبود جمع لبد: و هو البساط من الصوف و كل شعر أو صوف متلبد. (لسان العرب).
- [٤٠٥] الكافي: ٧ / ٥٠٩ ح ١.
- [٤٠٦] الحمر: جمع الحمار من ذوات الأربع أهليا كان أو وحشيا. لسان العرب: ٤ / ٢١٢ والكراهة هنا أعم من الحرمة لأن الناظر اذا كان يحل له النظر كالزوج الى الزوجة كان فى المقام مكروها أى غير مرغوب فيه و اذا كان الناظر أجنبيا كانت التعرية محرمة بلا ريب فتفتن.
- [٤٠٧] لا ريب فى وجوب ستر العورة عن كل ناظر محترم على الرجل والمرأة، والحكم اجماعى بقسميه، والكلام فى تحديد العورة و تعريف الناظر المحترم: أما العورة فلا- خلاف فى كون القبل والدبر من الرجل والمرأة عورة، والخلاف فى أن الاليتين هل هما فى الرجل من العورة أم لا، و فى المرأة من السرة الى الفخذين عورة أم لا، و مختار جمع من الفقهاء أن الاليتين من الرجل ومن السرة الى الفخذين من المرأة لا يعد عورة. واختار بعض أن من السرة الى الفخذين فى المرأة من العورة. أما الناظر المحترم فهو كل مسلم مميز عاقل، و هو موضع الاتفاق، و نظر غير المميز أو النظر اليه، و نظر المجنون الاطباقي أو الأدوارى فى حال جنونه والنظر اليه فمحل خلاف، و كذلك النظر الى عورة غير المسلم بغير شهوة فمحل خلاف أيضا، و تفصيل البحث يستدعى التدقيق والتأمل و دراسة الحد

المحرم من الصور المذكورة، فراجع المجامع الفقهية الاستدلالية، و تدبر.

[٤٠٨] قال الحموى فى معجم البلدان: ٤ / ٣١٢: قال أبو الحسن الخوارزمى: القدوم - بتشديد الدال: اسم قرية بالشام ختن بها ابراهيم الخليل عليه السلام نفسه.

[٤٠٩] نواذر الراوندى: ٢٣، عنه البحار: ٧٦ / ٦٩ ح ٧.

[٤١٠] الكافى: ١ / ٤٠٤ ح ٥، عنه البحار: ٤٨ / ٩٢ ح ١٠٧.

[٤١١] النواذر نواذر الراوندى: ٢٣، عنه البحار: ٧٦ / ٦٩ ح ٧.

[٤١٢] من كتابنا: معجزة الاستشفاء بالطب النبوى ١٩٩٠ م.

[٤١٣] البراجم: العقد التى فى ظهور الأصابع.

[٤١٤] المحاسن: ٤٠٦ ح ١١٧، عنه البحار: ٦٦ / ٤٠٢ ح ١٠.

[٤١٥] الجعفرىات: ١٦٠، عنه مستدرك الوسائل: ١٦ / ٣٠٧ ح ١.

[٤١٦] كذا فى الدعائم، و فى الجعفرىات: سوى، ولعله تصحيف.

[٤١٧] الجعفرىات: ١٦٠، دعائم الاسلام: ٢ / ١١٧ ح ٣٨٨، عنهما مستدرك الوسائل: ١٦ / ٣٠٧ ح ٢، و ص ٣٠٨ ح ٥.

[٤١٨] الحميم: الماء الحار، الشديد الحرارة، انظر لسان العرب: ١٢ / ٥١٣ (حمم).

[٤١٩] الجعفرىات: ١٧٣، عنه مستدرك الوسائل: ١٦ / ٤٣٧ ح ٧.

[٤٢٠] رجال الكشى: ٥٠٠ ح ٩٥٧.

[٤٢١] مكارم الأخلاق: ٨١، عنه البحار: ٧٦ / ١٠٢.

[٤٢٢] مكارم الأخلاق: ٧٩، عنه البحار: ٧٦ / ١٠٠.

[٤٢٣] ثواب الأعمال: ٣٩.

[٤٢٤] الأمالى: ١٨٣.

[٤٢٥] الجعفرىات: ١٩١، عنه مستدرك الوسائل: ١ / ٤٣٩ ح ١٣.

[٤٢٦] الجعفرىات: ١٩١، عنه مستدرك الوسائل: ١ / ٣٩٥ ح ٣، النواذر: ١، عنه البحار: ٧٦ / ١٠٤ ح ١٣.

[٤٢٧] مكارم الأخلاق: ٨٣.

[٤٢٨] بصائر الدرجات.

[٤٢٩] الضناء - بالفتح والمد - هو المرض الملازم حتى يشرف صاحبه على الموت، والسهك: رائحة كريهة توجد فى بعض الناس

أن عرق.

[٤٣٠] الوسمه - بكسر السين - نبت يخضب بورقه، و يقال هو الظلم، و أنكر الأزهرى السكون، و فى القاموس: الوسمه ورق النبل أو

نبات يخضب بورقه. مجمع البحرين.

[٤٣١] مستطرفات السرائر: ٤٩ ح ٩، عنه البحار: ٦٦ / ٤٤١ ح ٢٦، و عن مكارم الأخلاق ١٥٣ و أخرجه فى مستدرك الوسائل: ١٦ /

٣٦٤ ح ٨ عن السرائر.

[٤٣٢] المحاسن: ٥٥٨ ح ٩٢٧، عنه البحار: ٦٦ / ٤٣٩ ح ١١.

[٤٣٣] الجعفرىات: ١٦، عنه مستدرك الوسائل: ١٦ / ٣١٧ ح ٢، النواذر: ٤٤.

[٤٣٤] مكارم الأخلاق: ١٥٣، عنه البحار: ٦٦ / ٤٣٦ ح ١.

[٤٣٥] المحاسن: ٢٨، عنه البحار: ٦ / ٤٤١ ح ٢٠.

- [٤٣٦] الجعفریات: ٢٨، عنه مستدرک الوسائل: ٦ / ٣١٧ ح ١. النوادر: ٤٨.
- [٤٣٧] قال فی القاموس: ٤ / ٣٥١: الشظية: کل فلقه من شیء، والجمع شظايا.
- [٤٣٨] المحاسن: ٥٦٠ ح ٩٣٨، عنه البحار: ٦٦ / ٤٤٠ ح ١٦، الکافی: ٦ / ٣٧٦ ح ٦.
- [٤٣٩] الأمالی: ٣٢٠ ح ٢، المحاسن: ٥٦٤ ح ٩٦٦، الخصال: ٦٣ ح ٩٤، العلل: ٥٣٣ ح ١، عنها البحار: ٦٦ / ٤٣٧ ح ٣.
- [٤٤٠] الجعفریات: ٢٨، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣١٩ ح ١، النوادر: ٥٥.
- [٤٤١] المحاسن ٥٥٩ ح ٩٣٤، عنه البحار: ٦٦ / ٤٤٠ ح ١٥.
- [٤٤٢] مکارم الأخلاق: ١٤٨، عنه البحار: ٦٦ / ٤٢٢، ح ٣٧.
- [٤٤٣] المحاسن: ٤٥١، ح ٣٦٤، عنه البحار: ٦٦ / ٤٠٧، ح ١.
- [٤٤٤] مکارم الأخلاق: ١٤٤، عنه البحار: ٦٦ / ٣٠٩.
- [٤٤٥] الخوص: النخلة.
- [٤٤٦] من لا يحضره الفقيه: ١ / ٥٢ ح ١١٠، مکارم الأخلاق: ٤٨، عنه البحار: ٧٦ / ١٣٥ ح ٤٨.
- [٤٤٧] مستطرفات السرائر: ٥٧ ح ١٨، عنه البحار: ٧٦ / ٩١ ح ١٢.
- [٤٤٨] نوادر الراوندي: ٢٤، عنه البحار: ٧٦ / ٩٣ ح ١٥.
- [٤٤٩] الکافی: ٦ / ٥٠٥ ح ٥.
- [٤٥٠] مکارم الأخلاق: ٥٣، عنه البحار: ٧٦ / ٧٨.
- [٤٥١] الخصال: ٢٧١ ح ١١، عنه البحار: ٧٦ / ٦٧ ح ١.
- [٤٥٢] النوادر: ٢٤، عنه البحار: ٧٦ / ٩٣ ح ١٥.
- [٤٥٣] النوادر: ٢٣، عنه البحار: ٧٦ / ٦٩ ح ٧.
- [٤٥٤] أى قصه وحلقه. انظر الصحاح: ٥ / ١٩٧٦.
- [٤٥٥] مستطرفات السرائر: ٥٧ ح ١٧، عنه البحار: ٧٦ / ٨٥ ح ١٠.
- [٤٥٦] جامع الأحاديث: ٩.
- [٤٥٧] الکافی: ٦ / ٤٨٧ ح ٧.
- [٤٥٨] الکافی: ٦ / ٤٨٤ ح ٣.
- [٤٥٩] الکافی: ٦ / ٤٨٤ ح ٥.
- [٤٦٠] نوادر الراوندي: ٢٣، عنه البحار: ٧٦ / ٦٩ ح ٧.
- [٤٦١] نوادر الراوندي: ٢٤، عنه البحار: ٧٦ / ٩٣ ح ١٥.
- [٤٦٢] النوادر: ٤٦.
- [٤٦٣] الجعفریات: ٣١، عنه مستدرک الوسائل: ١ / ٤٢٢، ح ١.
- [٤٦٤] الدعموص: دويبة سوداء تغوص فى الماء.
- [٤٦٥] البراق: الدابة التى ركبها رسول الله، صلى الله عليه و آله وسلم - ليلة المراج.
- [٤٦٦] الکافی: ٦ / ٥١٣ باب أصل الطيب رقم ١.
- [٤٦٧] الکافی: ٦ / ٥١٤ باب أصل الطيب برقم ٣.
- [٤٦٨] كامل الزيارات: ٢٨٥، عنه البحار: ٦٠ / ١٥٤ ح ١١.

[٤٦٩] فقه الرضا: ٣٤٥، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٢٠٥ ح ٥.

[٤٧٠] العيون: ١ / ١٠٤، ح ٦، عنه البحار: ٦٠ / ١٥٧، ح ٢٥، الهداية: ٢٦٦، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٢٠٤، ح ٤. دلائل الامامة: ١٥٣.

[٤٧١] الكافي: ٦ / ٥١١ ح ٨.

[٤٧٢] مستدرک الوسائل: ١ / ٤١٨، ح ١.

[٤٧٣] مسائل علي بن جعفر: ١٧٦، ح ٣١٧. عنه البحار: ١٠ / ٢٨٠، ج ٦٦ / ٣٠٩، ح ٣.

[٤٧٤] الكافي: ٨ / ٣٨٣، ح ٥٨٣، عنه البحار: ٦٢ / ١٥٠، ح ٢٣.

[٤٧٥] الجعفریات: ١٧٣، عنه مستدرک الوسائل: ١ / ٣٩٨، ح ٤.

[٤٧٦] أي الكاظم عليه السلام، والمتكلم هو الامام الرضا عليه السلام.

[٤٧٧] مكارم الأخلاق: ٤٦، عنه البحار: ٧٦ / ٩٦.

[٤٧٨] أخرجه في البحار: ٦٢ / ٩٠، ح ٢٢ عن قرب الاسناد: ١٦٤ والمسائل: ١٥١، ح ٢٠١، والكافي: ٦ / ٤١٤، ح ٩، وأخرجه في

البحار ٦٦ / ٤٨٤، ح ١٠، عن قرب الاسناد، وأخرجه في ج ٦٦ / ٣٩٢، ح ٣٢ عن المسائل.

[٤٧٩] الوبيص: البريق. انظر الصحاح: ٣ / ١٠٦٠، النهاية: ٥ / ١٤٦، وبص.

[٤٨٠] الكافي: ٦ / ٥١٥، ح ٧.

[٤٨١] المسائل: ١٧٦، ح ٣١٨، الكافي: ٦ / ٥١٥، ح ٨.

[٤٨٢] المسائل: ١٧٦، ح ٣١٧، عنه البحار: ١٠ / ٢٨٠، ج ٦٦ / ٣٠٩، ح ٣.

[٤٨٣] الكافي: ٦ / ٥١٥، ح ٨، المسائل: ١٧٦، ح ٣١٨.

[٤٨٤] يؤيد ذلك و يبين على مزج المسك والدهن ما قاله الشيخ الرئيس ابن سينا في الأدوية القلبية: ٢٧٦: و يعدل حره أي المسك -

بالكافور ويسه بالأدهان المرطبة مثل دهن البنفسج والورد.

[٤٨٥] القشف: قدر الجلد، وراثثة الهيئة، و سوء الحال، و رجل قشف. ككتف - لوحته الشمس أو الفقر فتغير. مجمع البحرين.

[٤٨٦] لم أجد رواية تشير الى الاستحباب و انما توجد رواية في الكافي: ٦ / ٥٢٠ باب كراهية ادمان الدهن برقم ١ بسنده عن

أبي عبدالله ٥ قال: لا يدهن الرجل كل يوم، يرى الرجل شعثا لا يرى مترقا كأنه امرأة.

[٤٨٧] الكافي: ٦ / ٥٢٠ باب كراهية ادمان الدهن برقم ٣ بسنده عن اسحاق بن جرير، قال: قلت لأبي عبدالله ٥: في كم ادهن؟ قال: في

كل سنة مرة فقلت: اذن يرى الناس بي خصائصه، فلم أزل أماكسه، فقال: ففي كل شهر مرة لم يزدني عليها، و حديث ٢.

[٤٨٨] اليافوخ: أعلى الدماغ. مجمع البحرين.

[٤٨٩] الكافي: ٦ / ٤٨٨، ح ٢. تفسير العياشي: ٢ / ١٣، عنه البحار: ٧٦ / ١١٦، ج ٢.

[٤٩٠] سورة الأعراف، الآية: ٣١.

[٤٩١] الكافي: ٦ / ٤٨٩، ح ٧.

[٤٩٢] الكافي: ٦ / ٤٨٩، ح ٤.

[٤٩٣] الكافي: ٦ / ٤٨٩، ح ٨. مكارم الأخلاق: ٧٠، عنه البحار: ٧٦ / ١١٧، ح ٤.

[٤٩٤] الكافي: ٦ / ٤٨٩، ح ٩.

[٤٩٥] الكافي: ٦ / ٤٨٨، ح ٣.

[٤٩٦] مكارم الأخلاق: ٧٠، عنه البحار: ٧٦ / ١١٧.

[٤٩٧] مخجت الدلو: جذبت بها و نهزتها حتى تمتلىء. و مخجت الماء: حرته. لسان العرب: ٢ / ٣٦٤ (مخج).

[٤٩٨] مكارم الأخلاق: ٧٢، عنه البحار: ٧٦ / ١١٥.

[٤٩٩] تفسير العياشي: ٢ / ١٣ برقم ٢٥: عن أبي بصير، عن أبي عبدالله ٥ قال: سألته عن قول الله (خذوا زينتكم عند كل مسجد) قال: هو المشط عند كل فريضة و نافله. (سورة الأعراف، الآية: ٣١).

[٥٠٠] بصائر الدرجات: ٢٥١، ح ٣، دلائل الامامة: ١٦٠، تهذيب الأحكام: ١ / ٣٧٧، ح ٢٢ الخرائج: ٢ / ٦٥٢، ح ٤، ثاقب المناقب: مخطوط.

[٥٠١] من لا يحضره الفقيه: ١ / ١٢٠، ح ٢٦٨.

[٥٠٢] مكارم الأخلاق: ٥٨، عنه البحار: ٧٦ / ٨٢.

[٥٠٣] قال ديسقوريدوس: قوة كل كلس. يعنى النورة - ملهبة، ملدعة، محرقة، تكوى، و اذا خلط بمثل الشحم والزيت كان منضجا محللا ملينا مدملا. الجامع: ٤ / ٧٦.

[٥٠٤] مكارم الأخلاق: ٥٧، عنه البحار: ٧٦ / ٨١.

[٥٠٥] الكافي: ٦ / ٤٩٩، ح ١٥.

[٥٠٦] الكافي: ٦ / ٤٩٩، ح ١٣.

[٥٠٧] سورة الزمر: الآية: ٤٢.

[٥٠٨] سورة الكهف، الآية: ١٨.

[٥٠٩] البحار: ٦١ / ٤٣، ح ١٩.

[٥١٠] تفسير العياشي: ٢ / ١١٥، ح ١٤٩، عنه البحار: ٧٦ / ١٨٠.

[٥١١] مستدرک وسائل الشيعة: ١ / ٣٥٢ باب ٣٤، حديث ٧، بسنده قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: لا سهر الا فى ثلاث: متهدج بالقرآن، أو طالب العلم، أو عروس تهدي لزوجها.

[٥١٢] الخصال: ١ / ٨٩ حديث ٢٥، وبسنده عن أبي عبدالله ٥ قال: ثلاث فيهن المقت من الله عزوجل: نوم من غير سهر، وضحك من غير عجب، و أكل على الشبع.

[٥١٣] وسائل الشيعة، ٤ / ١٠٦٥ باب ٣٦، حديث ١١، بسنده عن أبي حمزة، عن على بن الحسين ٤. فى حديث - قال: لا تنامن قبل طلوع الشمس فانى أكرها لك، ان الله يقسم فى ذلك الوقت أرزاق العباد، على أيدينا يجريها. أقول: من معتقدات الشيعة الامامية رفع الله تعالى شأنهم و أهلك عدوهم أن النبى و أهل بيته المعصومين صلوات الله عليهم أجمعين هم الوسائط بين الخالق و الخلق، و كل خير يفيضه الله تعالى على عباده فهم وسائط فى الفيض، و الوسيلة الحقيقية، و الموضوع يستدعى بحثا مسهبا ليس هذا محله، و من شاء ذلك فليراجع الكتب الكلامية و الحديثية.

[٥١٤] المحاسن: ٦٢٢ باب ٦ حديث ٦٦: بسنده عن أبي عبدالله ٥ فى السطح يبات عليه غير محجر؟ فقال: يجزيه أن يكون مقدار ارتفاع الحائط ذراعين. و حديث ٦٧، بسنده عن أبي عبدالله ٥ قال: قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: من بات على سطح غير محجر فأصابه شىء فلا يلومن الا نفسه.

[٥١٥] فحة العشاء: أى حرارة العشاء، يقال: فحة الفلفل أى حرارته.

[٥١٦] كراهة النوم فى المساجد مصرح به من جل الفقهاء كالشيخ و الحلى و الفاضل و الشهيد و المحقق الثانى و السيد بحر العلوم قدست أسرارهم و غيرهم، بل هو المشهور عند المتأخرين، و استدلو على الحكم بأمر: أولا: حديث: انما نصبت المساجد للقرآن: و من نام فى المسجد ابتلاء الله ببلاء لا زوال له. وثانيا: من كراهة دخول الصبيان و من فى فيه رائحة النوم و البصل كراهة النوم. و ثالثا:

من مخالفة النوم لتوقير المسجد، و مظنة خروج الريح، والحديث من النائم. و رابعا: من آية (لا تقربوا الصلوة و أنتم سكرى) بناء على أن المراد مواضع الصلاة التي هي المساجد، و من السكرى النوم. والاستدلال بكل من هذه الأدلة على الحكم ضعيف جدا، لمناقشات اما في اسنادها و دلالتها، لكن الانصاف ثبوت الكراهة، و ذلك لا من باب التسامح في أدلة السنن فانه غير سديد، بل من حيث حصول الاطمئنان بالحكم من ملاحظة مجموع الروايات والمناسبات و أقوال الفقهاء، والله العالم.

[٥١٧] الكافي: ٦ / ٣٣٨، ح ١، مكارم الأخلاق: ١٩٤، عنه البحار: ٦٢ / ٨٤، ح ٨، و ج ٦٦ / ١٠٣، ح ٣٥.

[٥١٨] قوله عليه السلام: «لا تقذرنا علينا» اما بصيغة الأمر، أى لا تجعله قدرا، حراما علينا فانا نأخذه من المسلمين. أو: لا تحكم بحرمة علينا فنحن أعرف منك. أو: الخطاب بصيغة الغائب بارجاع المستتر الى لحوم الأفاعى، أى أن لحومها لا يصير سببا لقتلته و حرمة. (من البحار بتصريف).

[٥١٩] طب الأئمة: ٦٣، عنه البحار: ٦٢ / ٩١، ح ٢٥، و ص ٢٠٨، ح ٦.

[٥٢٠] الكافي: ٦ / ٤٢٧، ح ٣.

[٥٢١] تضمن هذا الحديث الجليل عدة فوائد منها: أن صاحب المنزل أحق بصدر البيت ما لم يكن فى القوم رجل من بنى هاشم، الرد على الاعتقاد السائد حول كراهية طعام الفجأة، حد الطست والقول عند وضعه ورفعها، حد المائدة والقول عند وضعها ورفعها، حد الخلال، حد الاناء و آداب الشرب والقول عنده و بعد الفراغ منه، الوضوء بعد الطعام و أن صاحب البيت آخر من يتوضأ، فى البر بالاخوان و صلتهم، و أن الله سبحانه يعوض ما ينفق فى ذلك.

[٥٢٢] مكارم الأخلاق: ١٤٨، عنه البحار: ٦٦ / ٤٢٢، ح ٣٧.

[٥٢٣] الشيخ هو من جاوز سنه أربعين سنه، والشاب من تجاوز البلوغ الى ثلاثين سنه، و ما بينهما كهل، فالشيخ فوق الكحل. (مجمع البحرين).

[٥٢٤] و الغمر - بالتحريك - الدسم و الزهوه من اللحم، و منه الحديث: لا يبيتن أحدكم و يده غمره. (مجمع البحرين).

[٥٢٥] أو لبيان أصل الجواز.

[٥٢٦] وذلك لأن الافراط فى التملى و كثرة الأكل يوجب الاضرار بالنفس و هو محرم شرعا.

[٥٢٧] السعد. بضم السين - طيب معروف بين الناس، و منه الحديث: اتخذوا السعد لأسنانكم فانه يطيب الفم. مجمع البحرين.

[٥٢٨].

[٥٢٩] الآكلة: تسوس الأسنان.

[٥٣٠] الطرفاء: عود وحش.

[٥٣١] الازدراد: هو الابتلاع.

[٥٣٢] لا ريب عند المتشرعة عملا ولدى الفقهاء فتوا أن اهانة الخبز محرمة بلا ريب، بل اهانة غير الطعام محرمة ان رجعت الالهانة الى اهانة صانعها، نعم ربما يناقش فى مصداق الالهانة، فتدبر.

[٥٣٣] التجشى: اخراج ريح من الفم مع الصوت عند الشبع.

[٥٣٤] أقول: اذا كان عزل المائدة ناشئا عن تكبر الشخص و ترفعه على من حضره فذاك محرم قطعاً، واللعن فى الحديث محمول عليه. أما اذا لم يكن عن ذلك فلا دليل عليه، بل ربما فى بعض الموارد يكون مكروها كما اذا كان عدم عزل المائدة موجبا لتحقير المؤمن، بل ربما يكون حراما، فتفتن.

[٥٣٥] أقول: اذا كان حضوره على المائدة التى يشرب عليها الخمر يصدق عليه عرفا امضاء و موافقة أو ترويجا لذلك المحرم كان حضورا محرما قطعاً، و ان كان غيابه عن تلك المائدة موجبا للارتداد أو مصداقا لانكار المنكر كانت غيبته واجبا بلا ريب، و ربما

يناقش في بعض مصاديق المسألة، فتدبر.

[٥٣٦] لعدم دليل صالح على الحرمة بالعنوان الأولي، وعند الشك فالمعول عليه أصالة حلية الجلوس، وعدم وجوب القيام عن المائدة.

[٥٣٧] وذلك لدليل وجوب النهي عن المنكر ان اجتمعت شرائطه.

[٥٣٨] حرمة الأكل والشرب في أواني الذهب والفضة مما قام الاجماع عليه بين الامامية، بل ادعى اجماع المسلمين عليه، وقد وردت روايات كثيرة في الباب ولا تخلو بعضها من مناقشة، والعمدة في الحكم هو الاجماع المحقق، ولا وجه للمناقشة في دلالة بعض النصوص أو سندها بعد ثبوت الاجماع. نعم الحكم بجواز اقتنائها للزينة وعدم الجواز، فهو مما يقع الكلام فيه، والمشهور بين المتأخرين الجواز، والله الهادي الى الصواب.

[٥٣٩] بزر القدر: ألقى فيه الأبايزر، وهي التوابل. و بزر الطعام: حسنه و زوقه. أنظر لسان العرب: ٤ / ٥٦، والمعجم الوسيط: ١ / ٥٤.

[٥٤٠] التور: انا من صفر أو حجارة، كالاجانة. لسان العرب: ٤ / ٩٦.

[٥٤١] قال الجوهرى فى الصحاح: ١ / ٣٢٧: العجة: هذا الطعام الذى يتخذ من البيض. و ذكر ابن منظور فى لسان العرب: ٢ / ٣١٩ معان أخرى لها.

[٥٤٢] قال الجوهرى فى الصحاح: ٦ / ٢٤٣٢: العافية: كل طالب رزق من انسان، أو بهيمة، أو طائر.

[٥٤٣] قال الشيخ الطبرسى صاحب المكارم: الضيقة: الفقر.

[٥٤٤] تضمن الحديث فوائد كثيرة منها: غسل اليدين قبل الطعام، ابتداء صاحب الوليمة بغسل يديه قبل الآخرين، ادارة الطشت عن يمين صاحب الوليمة، ابتداء الطعام بالملح، الابتداء بالبسملة على كل صنف قدم على المائدة، ما يسقط من المائدة فى المنازل و تحت السقف يؤكل، و فى البرية و غيرها من المناطق المكشوفة يترك لطلابه من الحيوانات و الطيور، الخلال بعد الطعام و آدابه، غسل اليدين بعد الطعام، و غسل صاحب الوليمة يريه أولاً، ثم من هو على يساره. على العكس مما فى أول الطعام؛ ثم فائدة أخلاقية اجتماعية عظيمة فى التواصل و التبار.

[٥٤٥] مكارم الأخلاق: ١٤٤، عنه البحار: ٦٦ / ٣٠٩ ح د (قطعة)، و تمامه فى ص ٤٢١، ح ٣٦.

[٥٤٦] الجعفریات: ١٦٥، عنه مستدرک الوسائل: ١٦ / ٢١٤، ح ١.

[٥٤٧] المحاسن: ٤٣٩، ح ٢٩٦، عنه البحار: ٦٦ / ٣٣٤، ح ١٧.

[٥٤٨] المحاسن: ٤٤٦، ح ٣٣٦، عنه البحار: ٦٦ / ٣٣٦، ح ٢٤.

[٥٤٩] الأمالى: ٤٣٦ ح ٤، عنه البحار: ٦٦ / ٣٣١، ح ٨.

[٥٥٠] يتجشأ: جشأت نفسه جشوءاً: ثارت للقىء، و الجشاء: صوت مع ریح يحصل من الفم عند امتلاء المعدة.

[٥٥١] تشيط: شاط الزيت شيطاً و شياطة: قارب الاحتراق أو احتراق بعضه. و الشياط: رائحة القطنه المحترقة و نحوها.

[٥٥٢] الثفل: ما يتبقى من المادة بعد عصرها.

[٥٥٣] الكيموس: الخلاصة الغذائية، و هى مادة لبنية بيضاء صالحة للامتصاص تستمد الأمعاء من المواد الغذائية أثناء مرورها بها.

[٥٥٤] الجلاب: شراب يعقد بالسكر أو العسل و ماء الورد (فارسية) و الجلاب أيضاً: شراب يتخذ من نقيع الزبيب.

[٥٥٥] الاسفيداجات: مرقة تصنع من اللحم ليس فيها شىء من التوابل و الأبايزر.

[٥٥٦] الحصرمية: نسبة الى الحصرم، و هو أول العنب ما دام أخضر حامضاً.

[٥٥٧] السماقية: نسبة الى السماق، و هو شجر من الفصيلة البطمية ثمره شديد الحموضة تستعمل أوراقه دباغاً، و بذوره تابلاً، و ينبت فى المرتفعات و الجبال.



- [٥٥٨] القراقز: الصوت الذي يصدره البطن.
- [٥٥٩] الجلة: البعر و الروث.
- [٥٦٠] الطيهوج: طير أصفر و تحت أجنحته سوادا يشبه الحجل طبعاً و نفعاً.
- [٥٦١] القديد: من اللحم: ما قطع طولاً و جفف في الهواء و الشمس.
- [٥٦٢] الكيموس: سبق التعريف عنه.
- [٥٦٣] السكباجة: طعام يعمل من اللحم و الخل مع التوابل.
- [٥٦٤] الغم: الكرب و الحزن، الجمع: غموم.
- [٥٦٥] النمكسود: لحم مقدد بالملح و مجفف بالشمس كالقديد.
- [٥٦٦] البون: المسافة بين الشيئين، يقال: بينهما بون بعيد؛ أى: بين درجتيهما أو بين اعتبارهما في الشرف.
- [٥٦٧] يحيى بن ماسويه: هو يوحنا بن ماسويه، أو زكريا، من علماء الأطباء، سرياني في الأصل، عربي المنشأ، كان أبوه صيدلاناً في جنديسابور (بخوزستان) ثم من أطباء العين في بغداد، و تقدم، و خدم الرشيد، و تعلم ابنه يوحنا منه و نبغ حتى كان أحد الذين عهد اليهم هارون الرشيد بترجمة ما وجد من كتب الطب القديمة.
- [٥٦٨] الدسومة: أى: الدسم.
- [٥٦٩] القحل: اليبس. والقحولة: اليبوسة. والقاحل: اليبس والمجدب.
- [٥٧٠] السحج: المتقشر.
- [٥٧١] العصيدة: دقيق يخلط بالسمن ثم يطبخ، الجمع: عصائد.
- [٥٧٢] الفالوذج: حلواء تتخذ من الدقيق و الماء و العسل.
- [٥٧٣] السكنجين: شراب يتخذ من الخل و العسل.
- [٥٧٤] الراسن: يعرف بالزنجبيل البستاني، و يسمى الزنجبيل الشامي.
- [٥٧٥] الكبر: تسميه أهل اليمن اللصف، و يسمى القبار.
- [٥٧٦] قحل: سبق تعريفها.
- [٥٧٧] الكواميخ: المفرد: الكامخ، و هو ما يؤتمد به، و المخللات المشهية.
- [٥٧٨] العفص: نوع من شجر البلوط، و قيل: حمل شجر البلوط، و احدته: عفصة.
- [٥٧٩] الدهك: ذو رائحة كريهة.
- [٥٨٠] الكراث: بقل زراعي من الفصيلة الزنبقية تطبخ سوقه، و العامة تسميه البرامية.
- [٥٨١] الباذروج: حب القرنفل، و هو ريحان معروف يقال له الحوك.
- [٥٨٢] الحلتيت: صمغة الأنجدان، منتن الرائحة، و طيب، و أجوده المنتن.
- [٥٨٣] المحروت: هو أصل الأنجدان، و هو دون الحلتيت في القوة.
- [٥٨٤] الهاربا: نوع من أنواع السمك.
- [٥٨٥] الكراويا: عشبة حولية من فصيلة الخيميات، منبتها المروج و المراعي الجبلية، بزورها هاضمة.
- [٥٨٦] الراسن: يقال له زنجبيل شامي، منه برى و بستاني، يقوى القلب، و يزيد في الباءة.
- [٥٨٧] الأدكن: الدكنة: لون يميل الى الغبرة بين الحمره و السواد.
- [٥٨٨] التخمة: امتلاء البطن. و الداء يصيب الانسان من الطعام الذي يثقل على المعدة فتضعف عن هضمه، أو من امتلاء المعدة.

[٥٨٩] قال فى القاظموس: ٤ / ٣٢٠: احتمى المريض: امتنع من أكل ما يضره، و منع نفسه شهواتها من الأكل والشرب.

[٥٩٠] الفقه: ٣٤٠، عنه البحار: ٦٢ / ١٤١، ح ٤، و ص ٢٦٠، ح ٢، و مستدرک الوسائل: ٢ / ٧٢، ذ ح ٣.

[٥٩١] الفقه: ٣٤٠، عنه البحار: ٦٢ / ٢٦٠، ح ١، مكارم الأخلاق: ٣٨٩.

[٥٩٢] الفقه: ٣٤٠، عنه البحار: ٦٢ / ١٤١، ح ٤، و ص ٢٦٠، ح ٤، و مستدرک الوسائل: ٢ / ٧٢، ح ٣.

[٥٩٣] الكافي: ٨ / ٢٩١، ح ٤٤٣، عنه البحار: ٦٢ / ١٤٢، ح ١١.

[٥٩٤] الجعفریات: ١٩٩ النوادر: ٩، عنهما مستدرک الوسائل: ١٦ / ٤٥٢، ح ٩، و ١٠.

[٥٩٥] جامع الأحاديث: ٢٠.

[٥٩٦] معانى الأخبار: ٢٥٤، ح ١.

[٥٩٧] سورة الأعراف، الآية: ٣١.

[٥٩٨] المحاسن: ٤٢٣، ح ٢١١، مكارم الأخلاق: ١٩٥، عنه البحار: ٦٦ / ٣٤٥، ح ١٩.

[٥٩٩] أى: مظنة للضعف والهزم؛ ذكره الجزرى والزمخشري.

[٦٠٠] الكافي: ٨ / ٢٧٣، ح ٤٠٩، عنه البحار: ٦٢ / ٦٨، ح ١٨.

[٦٠١] العلل: ٤٦٥، ح ١٧ عنه البحار: ٦٢ / ٦٣، ح ٤ و ج ٨١ / ٢٠٧، ح ١٧، و فى تعليقه على هذا الحديث قال الشيخ المجلسي: أى

المشروع فى المداواة لقليل الداء يوجب زيادة المرض و الاحتياج الى دواء أعظم انتهى. و قال أبقرط: با تشرب الدواء الا و أنت

محتاج اليه، فان شربته من غير حاجة و لم يجد داء يعمل فيه وجد صحة يعمل فيها فيحدث مرضا. أورده عنه فى عيون الأنباء: ٥٠.

[٦٠٢] الفقه: ٣٤٠.

[٦٠٣] الفقه: ٣٤١، عنه البحار: ٦٢ / ٢٦١، ح ٦. و مستدرک الوسائل: ٢ / ٦٥، ح ٤٩.

[٦٠٤] جامع الأحاديث: ٤٥.

[٦٠٥] قال الرازى فى المنصورى: ٢٥٠: و ينفع من ذلك - أى الجرب - أن يفصد. و قال ابن سينا فى القانون: ١ / ٢١٠ فى فصد الصافن

و هو عرق فى أسفل الساق: و يفصد لاستفراغ الدم من الأعضاء التى تحت الكبد، ولامالء الدم من النواحي العالیه الى السافله. و قال

فى ج ٣ / ٢٩٣: و اعلم أن حجامه الساقين تنفع من الجرب الفاحش.

[٦٠٦] و فيه فى غذاء أصحاب الجرب والحكة: لابد لهم من استعمال الأدهان اللينه فى المتناولات، مثل دهن اللوز المر.

ديسقوريدوس: يصلح لأوجاع الأرحام و انقلابها و أورامها الحارة، و وجعها الذى يعرض منه اختناق النسا والصداع، و وجع الأذن و

دويها و طنينها و ينفع من به وجع الكلى و من به عسر البول، و اذا خلط بعسل، و أصل السوسن و شمع بدهن الحناء أو دهن ورد نفع

من به حصاة أو ربو أو ورم فى الطحال، و يقلع الآثار التى تكون فى الوجه من فضول البدن، و يقلع الكلف و يبسط تشنج الوجه، و

ينفع من تكدر البصر و كلاله، و اذا خلط بخمر نفع القروح الرطبة التى تكون فى الرأس و الحرارة التى تكون فى الوجه و النخالة، و

يستخرج كما يستخرج دهن الخروع. دهن اللوز الحلو: معتدل البرد كثير الرطوبة ينفع من ورم الثدي و وجع المثانة اذا نالتهما حرارة، و

ينفع من عسر البول و الحصى و القولنج و عضة الكلب الكلب، و ينفع من الصداع و وجع المعدة و السرسام و خشونة الحلق و قصبه الرئة و

من السعال و يضر بالأعضاء و الأحشاء الضعيفة. ابن رشيد: هو أفضل بكثير من دهن السمسم و هو أفضل الأدهان فى الترطيب لأصحاب

التشنج، ان لزوم فقار الظهر بدهن اللوز الحلو أمان من التقوس و هو الانحاء الشيخوخى.

[٦٠٧] الكشك هو - أيضا - أحد الأغذية الشعبية الشائعة فى بلادنا، و التى تحتوى على جانب غير ضئيل من الفوائد الغذائية، فهو

يصنع من مادتين رئيسيتين من المواد المغذية و هما القمح و اللبن، أو بالأصح البرغل و اللبن الرائب. يصنع الكشك، غالبا، فى الخريف،

لأنه من مؤونات الشتاء، فينقع البرغل فى ماء ساخن، ثم يجفف لمدة تتراوح بين خمس ساعات و ست، ثم يضاف اليه اللبن الرائب، و

يوضع في أكياس من القماش و يترك حتى يتخمر تماما ثم يوضع في جرار من الفخار لمدة تتراوح بين ثلاثة أيام و أربعة، و هذا ما يسمى «بالكشك الأخضر» الذي يؤكل كمقبل مع البقدونس والجوز والزيت، أما اذا جفف جيدا وفرك باليد أو طحن ونخل فانه يصبح كشكا يابسا، يؤكل بعد طهوه بالماء الساخن مع السمن والبصل والنعنع. يحتوى الكشك على أكثر المواد المغذية الموجودة في المادتين اللتين يصنع منهما، تضاف الى ذلك بعض الخمائر الغذائية الضرورية، و خاصة عندما تضاف اليه المواد الدسمة، و ينصح باعطائه للأطفال على صورة حساء نظرا لخواصه المغذية و طعمه المستساغ.

[٦٠٨] حكى ابن البيطار في جامعه: ٣ / ٣٣ عن الرازي في كتابه دفع مضار الأغذية قوله في السمك: أكثر و أسرع ما يتولد منه البلاغم المالحه التي تكون سببا للجرب.

[٦٠٩] مكارم الأخلاق: ١٧٧، عنه البحار: ٧٢ / ١٢٨.

[٦١٠] البستوقة - بضم الياء -: اناء من الفخار. القاموس المحيط: ٣ / ٢٢٠.

[٦١١] هو المضروب من الطين مربعا للبناء. القاموس المحيط: ٤ / ٢٦٧.

[٦١٢] ذكرت فوائد الشحم والقيروالكتان لعلاج الجروح كلا في بابه، علما أن ابن سينا و غيره قد استعملوا هذه المواد لنفس الغرض، راجع المقالة الأولى من الفن الرابع من القانون: ٣ / ١٥٦ - ١٤٦.

[٦١٣] طب الأئمة: ١٣٩، عنه البحار: ٦٢ / ١٩١، ح ١، و مستدرک الوسائل: ١٦ / ٤٤٧، ح ١٥.

[٦١٤] التمحيص: ٤٢ ح ٤٥، عنه مستدرک الوسائل: ٢ / ٦٢، ح ٤٠.

[٦١٥] الفقه: ٣٤٠، عنه مستدرک الوسائل: ٢ / ٦٩، ح ٦.

[٦١٦] الفقه: ٣٤١، عنه البحار: ٦٢ / ٢٦١، ح ٦. و مستدرک الوسائل: ٢ / ٦٤، ح ٤٩.

[٦١٧] مكارم الأخلاق: ١٧٣، عنه البحار: ٦٦ / ١٧٧، و مستدرک الوسائل: ١٦ / ٣٩٨، ح ٤.

[٦١٨] الوعك: الحمى، وقيل: ألمها، وقيل: أذى الحمى و وجعها في البدن، الموعوك: المحموم: راجع لسان العرب: ١٠ / ٥١٤.

[٦١٩] الكافي: ٨ / ١٠٩، ح ٧٨، عنه البحار: ٦٢ / ١٠٢، ح ٣١.

[٦٢٠] رجال الكشي: ٤٤٥، ح ٨٣٨.

[٦٢١] الخصال: ٣٨٦ ح ٧١، عنه البحار: ٥٩ / ٤٣ ح ٣، و ج ١١٣ / ٦٢ ح ١٤، قرب الاسناد: ١٢٤، عنه البحار: ٥٩ / ٣١ ح ١.

[٦٢٢] الجعفریات.

[٦٢٣] عن مجمع البحرين: البسفياج: دواء معروف مسهل السوداء، الغافث أيضا معروف عند الأطباء هو: من الحشائش الشائكة، له ورق كورق الشهد.

[٦٢٤] مرست التمر و غيره في الماء، اذا أنقعت.

[٦٢٥] أى له طريق اليه، والمراد أن غالب الأدوية لها مادة في الجسد تشد ذلك حتى ترد عليه باذن الله. و في بعض النسخ (يسارع).

[٦٢٦] «أولعتهم»، أى جعلتهم حرصاء على مخالفتهم، بأن تركتهم حتى اختاروا ذلك. و في بعض النسخ: «والعنهم». و على التقديرين: ضمير الجمع راجع الى المخالفين أو الأطباء؛ لأنها كانت أخذت ذلك عنهم. و قال في النهاية: فيه «شدة الحر من فيح جهنم»، الفيح: سطوح الحر وفورانها، و يقال: بالواو. وفاحت القدر تفوح و تفيح، اذا غلت. وقد أخرجه مخرج التشبيه والتمثيل، أى: كأنه نار جهنم في حرها.

[٦٢٧] أى: اتيانه يوما و تركه يوما.

[٦٢٨] قال الجوهرى: السهام - بالضم - الضمر والتعير وقد سهم وجهه وسهم أيضا بالظم.

[٦٢٩] خواص السنبل في الطب. - اذا استعمل مع الأفسنتين الصندل لم يشعر صاحبه بشعب من شدة تقويته المعدة. - يظهر اللون،

ويفتح السدد، ويزيل اليرقان، والاجساء، ويرد المعدة والكبد. - يسقط البواسير و يفتت الحصى و يدر الفضلات شربا. - اذا طلى به، قطع العرق، و طيب رائحة البدن. - يزيل الصنان والرائحة الكريهة حيث كانت خصوصا بالخل. - اذا سقى بماء الكزبرة واكتحل به، ازال حمرة العين، و اُنبت الشعر في الأَجفان و أحد البصر مع العفص، يقطع الدمعة مجرب. - ان احتمل فرازج نقي و أدر الدم، وعجل بالحمل. - ان جعل ذرورا، أدمل الجراح. ان طبخ بالخمير حتى يتقوم و طلى به الشعر سوده و طوله. يحل الأورام، و أوجاع الصدر والطحال والسعال شربا. مقادير الشربة: شربه الى درهم. - السنبل الهندي: ينفع الكبد و فم المعدة اذا شرب و اذا وضع من خارج. - يدر البول ويشفي اللذع الحادث في المعدة ويجفف المواد المتحدرة المنصبة الى المعدة والأمعاء والمواد المجمعة في الرأس والصدر و أقوى أصناف السنبل في ذلك السنبل المعروف: بالهندي و هو أشد سوادا من السنبل الرومي. - قوة الناردین مسخنة ميسة مدرة للبول، و لذلك اذا شرب يعقل البطن. - اذا عمل منه فرزجة و احتملته النساء قطع النزف ويجفف الرطوبة السائلة من القروح. - اذا شرب بماء بارد سكن الغثيان و ينفع من الخفقان والنفخ و من اعتلت كبده و من به يرقان و من كانت بكلاء علة. - اذا طبخ بالماء و تكمد به النساء و هن جلوس في مائه أبرأهن من الأورام الحارة العارضة للأرحام. - صالح لسقوط الأشفار لقبضه و اثائه اياها. - قد يذر على الأجساد الكثيرة العرق. - السنبل الرومي: ينفع اذا شرب بطيخ الأفسنتين من الأورام الحارة العارضة من الكبد واليرقان و نفخ المعدة. - ينفع من العلل التي تكون في الكلى، واليرقان، و علل الكبد، و عسر البول، و فساد اللون و علل المعدة. - من الناس من يتخذ على هذه الصفة: يأخذ من الوج أوقيتين و من المنجوشة ثلاث أواق فتلقيه على جرة من عصير. - أما الشراب الذي يتخذ بالسنبل البري، فهذه صفته: يؤخذ أصل السنبل البري و هو حديث فيسحق و ينخل و يلقي منه ثمانية مثاقيل في مقدار كوز يقال له: خوس من العصير و يترك شهرين و يصفى. - هذا الشراب ينفع من علل الكبد و من عسر البول، و من علل المعدة والنفخ. - السنبل مفتاح لسدد الرأس، مذك للذهن، مقو للمعدة والكبد مسخن لهما، و لسائر الأعضاء، محسن للون يذهب بعسر النفس. - ينفع من الاستسقاء اللحمي منفعه بالغه و يمسك الطبيعة، و يقوى فعل القوة الماسكة في داخل البدن كله، و يقطع القيء البلغمي، و يحلل الرياح المتولدة في المعدة.

[٦٣٠] القاظم من الأفوايه العطرية يطيب الفم، و يزيل البخر والروائح الكريهة، و برد المعدة والكبد والرياح الغليظة والحصى أكلا، والصرع سعوطا، والقيء بماء الرمان والسدد بالسكنجيين. يفرح تقريحا عظيما خصوصا الكبار شربته الى درهمين. يعين على الهضم و ينفع من غثيان المعدة والقيء، و خاصة ان شرب بأفماعة و قشره مع ماء الرمانين. ينفع من أوجاع الكبد الباردة و سددها اذا شرب منه وزن درهم بسكنجيين ثلاثة أيام. ينفع من ذلك و من الحصا الكائن في الكلتيين اذا خلط ببزر القثاء والخيار أجزاء متساوية و يشرب منه وزن درهمين في كل يوم بسكنجيين. ينفع من الصرع والاعماء و اذا نفخ في الأنف حتى يعطس و ينفع من الصداع اذا كان عن ريح غليظة.

[٦٣١] الزعفران في الطب العربي القديم: - قال الامام أبوبكر السيوطي: - الزعفران يحسن اللون و يكسبه نضارة. - يصلح العفونة، و يقوى الأحشاء، و يهيج الباه، و يقوى الأعضاء. - يجلو البصر، و يمنع النوازل اليه، و يحلل الأورام. - ينفع الطحال و أوجاع المقعدة والأرحام. - يسكن الحمرة، و يدر البول، و يهضم الطعام. - ينفع مما في الرحم من الصلابة والانضمام والقروح. - له خاصية عجيبة شديدة عظيمة في تقوية القلب، و جوهر الروح. - فيه بسط و تفريح اذا زاد لا يحتمل، بحيث أنه اذا شرب منه ثلاثة مثاقيل قتل. - يشم لصاحب البرسام، و لصاحب الشوصة لينام. - يسهل النفس، و يقوى آلاته جدا. - يفتح من العروق والكبد ما يسد سدا. - يسقى يسيره للطلق المتناول فتلد، و هي منفعه جسيمة. - اذا عجن منه قدر الجوزة و علق على الزوجة والفرس بعد الولادة أخرجت المشيمة. - من خواصه أنه لا يغير خلطا آخر، بل يحفظ الأخلاط بالسوية. - أن (سام أبرص) لا يدخل بيتا هو فيه، و ناهيك بها خصوصية. - يكتحل به للزرقة المكتسبة من الأمراض. - ليحذر من الاكثار منه، والادمان عليه، فانه رديء الأعراض. قال عبدالله بن البيطار المغربي: - أقوى الزعفران في الطب ما كان حديثا حسن اللون، و على شعرته بياض يسير، طويلا ضخما، ليس بمتفتت، هشاً

ممتلئا، و اذا ديف صبح اليد سريعا، و لا ندى ساطع الرائحة حادها. - ما لم يكن على هذه الصفة، فاما أن يكون عتيقا، و اما أن يكون قد أنفع. - الزعفران ينضج بعض انضاج، و يقبض، و هو مصلح للعفونة، وقوته مسخنة، مليئة قابضة، مدرة للبول، محسنة للون، يمنع سيلان الرطوبات الى العين ان لطخت به، و اذا اكتحل به بلبن امرأة. - ينفع ان شرب بالأدوية التي للأوجاع الباطنة، والقروح، والضمادات، و تحريك شهوة الجماع، ويسكن الحمرة، و ينفع من الأورام الحارة للأذن. - الزعفران يهضم الطعام، و يجلو غشاوة البصر، و يقوى الأعضاء الباطنة الضعيفة. الزعفران في الطب الحديث: ثبت مؤخرا أن أزهار الزعفران تحوى مادة مقوية و منشطة و منبهة للأعصاب. مدرة للطمث. و يستعمل مغلى الزعفران في تهدئة بعض آلام المعدة. ولكن بعض الذين يستعملونه في هذا السبيل يجهلون النسب الصحيحة للكمية المستعلة فيه، و يمكن تحديد هذه النسبة بغرام واحد في خمس كؤوس. يستعمل الزعفران خارجيا في التدليك، في حالة التهاب المفاصل، بأن يغلى غرامان منه في لتر ماء و يستعمل في التدليك. الزعفران غالى ولكن قيم الزعفران هو التابل ذو اللون الذهبى الذى كان يساوى وزنه ذهابا خلال القرون أما اليوم فلم يفقد هذا النبات شيئا من شهرته ولا يزال غالبا جدا و كالذهب، كانت قيمة الزعفران تتأرجح صعودا و نزولا من المرجح أنها سترتفع من جديد بسبب قدرته على تخفيف بعض عوامل مخاطر الأمراض القلبية. ١٦٥٠٠٠ زهرة في الكيلو الواحد أدخل العرب الزعفران الى اسبانيا فى حوالى القرن الثامن و منذ ذلك الوقت و هذا البلد أحد أكبر البلدان المصدرة للزعفران. تحتوى أزهاره البنفسجية الشبيهة بالزنبق على ثلاث سمات ذات لون أصفر برتقالى تعطى للنبات قيمته. تطلب سمات الزعفران كثيرا منذ قديم الزمان لتستخدم كصبغة أو كتابل أو كعطر. يلزم حوالى ١٦٥٠٠٠ زهرة لتعطى كيلو غراما واحدا من الزعفران و هذا ما جعل هذا النبات غالبا منذ الأزل. و بسبب قيمته التجارية فقد لجأ الناس الى الغش فيه و غالبا ما خلط الناس بين الزعفران و بين القرطم والمعروف بالزعفران المزيف أو زعفران الصباغ أو الزعفران الهجين و هو يعطى أيضا ملونا برتقاليا. نبات عطرى مصرى كان الزعفران النبات الذى يفضله المصريون و كان الوجهاء يلبسون أثوابا بلون الزعفران و يطلون أجسامهم بعطره و يأكلون أطعمته متبله به و يستخدمونه كنبات عطرى لمعالجة الآلام التنفسية و المعدية. المعوية. كان الأطباء التقليديون فى الهند القديمة يستعملون الزعفران لتسهيل دوران الدم و تخفيف آلام الكبد و الكلى و معالجة الكوليرا أو ادرار الطمث، كما كانوا يعترفون بمزاياه فى اثاره الغريزة الجنسية. وصفه الأطباء الصينيون فى معالجة الاكتئاب و آلام الطمث و الاختلاجات عند الولادة. كان الزعفران قليل الانتشار فى أوروبا الغربية بعد الحروب الصليبية رغم أنه كان يزرع فى اسبانيا أيام العرب. مع ذلك، فى حوالى القرن الرابع عشر، كان الزعفران مطلوبا جدا كصباغ و تابل و عطر و علاج الى درجة أن تجار التوابل الأوروبيين كانوا يعرفون أكثر بـ «تجار العصفر». و حسب مبدأ «المظهر يدلى بالجوهر»، و هو اعتقاد تبناه الأعشابيون فى العصور الوسطى و مفاده أن مظهر نبات ما يكشف عن قوته الشفائية، قد كانت كافة النباتات ذات اللون الأصفر ترتبط بالصفراء (المرارة)، و بالنتيجة، كان المفترض أن تشفى أمراض الكبد، لذلك كان الأطباء الشعبيون يصفون الزعفران لمعالجة اليرقان، كما كانوا يصفونه لعلاج الأرق و السرطان. نبات قيم للغاية كان عالم الأعشاب جون جيرارد يعتبر الزعفران منقذا: «يمنح الزعفران كافة الأشخاص الذين هم على وشك الرحيل (الموت) نفحة جديدة من الحياة». فى القرن السابع عشر، كان عالم الأعشاب البريطانى نيكولاس كوليبير يصف هذا النبات «بالأنيق والمنعش والمفيد»، كما كان يعلن: «يقوى الزعفران القلب... و يساعد كثيرا فى تخفيف آلام التدى... و آلام الطمث... و هو مفيد جدا للمعدة، و يسهل الهضم و ينظف الرئتين و يعالج الرشح بشكل جيد». رغم كل ذلك، كان كوليبير يعتبر أن الزعفران ليس مأمونا تماما: «عندما تكون الجرعة زائدة عن الحد فانه يثقل الرأس و يجلب النعاس، و رأيت أناسا انتقلوا الى الدار الآخرة بعد أن حاولوا عبثا كبح ضحكات عصبية مجنونة». فى عام ١٨٥١، عزل العلماء مادة الكروسيتين: Crocetine، و هو المركب الأكثر فعالية فى الزعفران الذى كان الأطباء الانتقائيون الأمريكان فى القرن التاسع عشر يصفونه لتخفيف آلام الطمث و معالجة حمى الأطفال. مع ذلك، كان هؤلاء الأطباء يعتبرون الزعفران نباتا «غاليا للغاية» و يرون أن هذا النبات غالبا ما يباع مغشوشا و يجب الحذر من المستحضرات التى لا تحمل من الزعفران سوى الاسم. فى أيامنا هذه، يوصى الأعشابيون بتناول الزعفران كمسكن و مقشع و منشط جنسى، و يعترفون

بمفعولة المهدي والمساعد على الهضم وقوته الكبيرة في ادرار الطمث. المزايا العلاجية ربما كان كوليبير على صواب عندما ادعى أن الزعفران «يقوى القلب كثيرا» يعتبر هذا النبات غالبا ولكنه أرخص بكثير من بعض الأدوية المختره للدم التي تحقق مباشرة في القلب اثر الاصابة بأزمة قلبية أو ابان التجسير Pontage. في الحقيقة، يعتبر الأشخاص الذين يستهلكون كميات كافي من الزعفران مقتصدين، لأن هذا النبات يمكن أن يخفف بعض مخاطر الأمراض القلبية. الكولسترول كشفت دراسات أجريت على حيوانات حققت بمادة الكروسييتين (الموجودة في الزعفران) عن انخفاض مهم في معدلات الكولسترول لديها. بالطبع، لا- يجنى الأشخاص الذين يتناولون الزعفران. عن طريق الفم - الفوائد نفسها التي جنتها الحيوانات المعالجة بذلك العنصر الفعال الموجود في الزعفران. مع ذلك، تم اثبات أن هذا النبات يتمتع بمفعول واق في حالات الأمراض القلبية. يبقى معدل الاصابة بالأمراض القلبية (أو الحوادث الوعائية الدماغية) ضعيفا لدى الاسبانيين بالرغم من تناولهم لأغذية غنية بالدهون، ويعزو بعض الأخصائين هذه الظاهرة الى استهلاكهم الكبير من زيت الزيتون. مع ذلك، تنصح مقالة نشرت في الصحيفة الطبية البريطانية Lancet باستخدام الزعفران، الموجود كثيرا في المطبخ الاسباني، بسبب مزاياه الوقائية الهامة. الترسبات على جدران الشرايين ترفع مادة الكروسييتين أيضا معدل الأوكسجين في الدم، ويفترض بعض الباحثين أن هذه المساهمة في الأوكسجين تبطأ تشكل الترسبات على جدران الشرايين المسؤولة عن الأمراض القلبية. ارتفاع الضغط الشرياني أثبتت دراسات أجريت على الحيوانات في الصين أن الزعفران يخفف الضغط الشرياني لديها، ويفيد الكروسييتين في الولايات المتحدة في علاج الضغط الشرياني لدى القطط. تؤكد هذه الاكتشافات أن الزعفران يخفف عامل خطورة آخرا وسببا مهما من أسباب الأمراض القلبية. صحة المرأة يمكن للزعفران أن ينشط الرحم، مما يؤكد فعاليته في ادرار الطمث. يجب على النساء الحوامل عدم استهلاك الزعفران لأغراض علاجية، ويمكن للنساء الأخريات تجريبه في ادرار الطمث. التحضير والمقادير للوقاية من الأمراض القلبية أو لادرار الطمث، يؤخذ ١٢ أو ١٥ سمه لكل فنجان من الماء الغالي و يترك المزيج منقوعا لمدة ١٠ دقائق ويشرب شريطة عدم تجاوز فنجان واحد في اليوم. يتمتع الزعفران بطعم مقبول و هو معطر كثيرا، ولكنه يصبح مرا عندما يؤخذ بكميات كبيرة. لا- ينصح باعطاء الزعفران بجرعاته الطبية للأطفال دون الثانية من العمر، أما الأطفال الأكبر عمرا و الأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم بتناول مستحضرات خفيفة و زيادة الجرعة عند الحاجة. تحذيرات لقد استخدمت مادة الكروسييتين للتحريرض على الاجهاض، و لسوء الحظ، فانها سامة اذا أخذت بكميات كبيرة، وقد حدثت عدة حالات وفاة لنساء حاولن التخلص من الحمل (بتناول الزعفران بجرعات عالية). مع ذلك، لا- تذكر المراجع الطبية أي خطر لهذا النبات اذا أخذ بجرعات محددة. أدرجت ادارة الغذاء والدواء الزعفران في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر. يمكن للنساء المعافيات و غير الحوامل و غير المرضعات استخدامه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة. لا يجب استهلاك الزعفران لأغراض علاجية الا بعد موافقة الطبيب، أما اذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الاسهال فعليكم الاقلال منه أو التوقف عن تناوله. استشيروا طبيكم في حال حدوث أعراض جانبية أو في حال استمرار الأعراض لمدة أسبوعين بعد تناول العلاج.

[٦٣٢] العاقر قرحا في الطب القديم. - هو نبات له ساق و ورق مثل ورق الدوقو البري و ساقه، وله اكليل شبيه بالكليل الشبث، و زهر شبيه بالشعر، و عروق في غلظ الابهام. - ينقى البلغم من الرأس وآلاته. - يزيل وجع الأسنان والسعال، و أوجاع الصدر و برد المعدة والكبد، ويفتح السدد. - يدر الفضلات كلها شربا. - يطلق اللسان، و يزيل لخنق غرغرة والقوة والفالج والرعشة والنسا والمفاصل والنقرس و أوجاع الظهر شربا و طلاء خصوصا اذا طبخ بعشرة أمثاله ماء حتى يبقى مثل واحد فيطبخ بالزيت حتى يذهب الماء فانه غاية في كل وجع بارد و يحرك الباه ولو طلاء. - اذا طبخ بخل حتى يصير كالعجين، فتت الأسنان المتآكلة، أو في الزيت كذلك، أعاد حسن العضو و ان ذهب. - اذا مزج بالنوشادر و وضع في الفم، منع النار أن تحرق اللسان و ان لحست. - شربته مثقال. - أكثر ما يستعمل من هذا أصله خاصة وقوته محرقة تحرق و بسبب هذه القوة صار يسكن وجع الأسنان الحادث من البرودة. ينفع النفاض والقشعريرة الكائنة بأدوار اذا ذلك به البدن كله قبل وقت الحمى مع زيت و ينفع من به خدر في أعضائه و من به استرخاء قد أزمه. -

يحدو اللسان اذا ذيق حدوا شديدا و يجلب بلغما. اذا طبخ بالخل و تمضمض به نفع من وجع الأسنان اذا مضغ جلب البلغم. - اذا سحق و خلط بزيت و تمسح به أدر العرق، و نفع من وجع الكزاز اذا كان يعرض للانسان كثيرا، و يوافق الأعضاء التي قد غلب عليها البرد والتي قد فسد حسها و حركتها و ينفع منها نفعاً بينا. - هو شديد التفتيح لسدد المصفأة والخشم. - اذا طبخ بالخل و أمسك خله في الفم شد الأسنان المتحركة. - اذا دق و ذر على مقدم الدماغ سخنه و نفع من توالي النزلات و ينفع المفلوجين والمصروعين الذين صرعهم من خلط غليظ في الدماغ. - اذا مضغ مع الزفت أو مع المصطكى جذب بلغما كثيرا لزجا. - اذا أخذ منه معجوناً بعسل لعقا ذوب بلغم المعدة، و يزيد في الجماع في أمزجة المبرودين والمرطوبين جدا. - اذا سحق و خلط بدقيق الفول و ملئت منه خريطة و جعل فيها الذكر مع البيضتين و تركا كذلك يوما كاملا أعان على الجماع للمبرودين، و لا سيما لمن يجد في أنثيه بردا ظاهرا. - ينفع اذا طبخ بالخل و يتمضمض به لسقوط اللهاة و استرخاء اللسان العارض من البلغم. - اذا شرب منه وزن درهمين أسهل البلغم دهنه ينفع من اللقوة والاسترخاء والفالج. - اذا دهن به القضيبي قبل الجماع بعث على الشهوة و أعان على اسراع الانزال. - صفه دهنه: يدق من أصله قدر أوقية و يطبخ في رطل ماء حتى يرجع الى أوقيتين و يلقي عليها مثلها زيتا و يطبخ الجميع حتى ينضب الماء و يبقى الزيت ثم يصفى و يرفع لوقت الحاجة اليه. اذا دق و عجن بعسل و شرب نفع من الصرع و نبته يفعل ذلك أيضا.

[٦٣٣] - البنج في الطب هو السيكران. البنج تمنس له قضبان غلاظ و ورق عراض صالحه الطول مشققة الأطراف، الى السواد، عليها زغب، و على القضبان ثمر شبيه بالجلنار في شكله، متفرق في طول القضبان واحد بعد واحد، كل واحد مطبق بشيء شبيه بالترس، و هذا الثمر ملاين من بزر شبيه ببزر الخشخاش. - اذا خلط عصارة الورق أو السويق وافق الأورام الحارة العارضة في العين و الرجل و سائر الأورام الحارة و قد يفعل ذلك أيضا البزر. - يصلح للسعال و النزلة و لسيلان الرطوبات الى العين و ضرباتها. - اذا شرب منه مقدار أو ثولوسين مع بزر الخشخاش بالشراب الذي يقال له مالمقراطن وافق نزف الدم من الرحم و من سائر الأعضاء. - اذا دق ناعما و تضمم به مع الشراب وافق النقرس والخصى الوارمة و الشدى الوارمة في النفاس. - الأقراس المعمولة من ورق النبات هي نافعة في تسكين الوجع اذا خلطت بالسويق تضمم بها أو وحدها. - اذا تضمم بالورق و هو طرى سكن الوجع. - اذا شرب منه مقدار ثلاث ورقات أو أربع بالشراب أبرأ الحمى التي يقال لها أنقيالوس و هي حمى يعرض فيها حر و برد معا. - اذا طبخ الورق كما سائر البقول و أكل منه مقدار طرينيون أفسد العقل في ذلك الوقت. - زعم قوم أن من كان يأخذ قرقره في المعى الذي يقال له: قولون اذا احتقن به نفعه. - أصل البنج الأبيض اذا طبخ و تمضمض بطبيخه نفع من وجع الأسنان. - ان شرب من ورقه ثلاثة أو أربعة بطلاء أبرأ أكلة العظام. - ان شرب منه أو ثولوسين نفع من نفث الدم المفرط. - اذا دخن ببزر البنج الضرس الوجع في أنبوب سكنه. - اذا أخذ من بزر البنج والأفيون من كل واحد جزء بالسوية فعجن بالطلاء أو بالعسل، وسقى منه مثل الباقلاء، فانه ينيم و ينفع النزلة التي تكون في الصدر و وجع الأضراس والأسنان. اذا سحق بزر البنج وحده و عجن بقطران الأرز وحشيت به الأسنان والأضراس المتأكلة المتقبه نفعها وسكن وجعها. - جميع أصنافه و ورقها و بزرها يمنع انصباب المواد الى الأعضاء المتورمة و ربما حارا، و اذا وضع عليها في ابتدائها، و يجب أن لا يطول لبثها عليها لئلا تجمد المادة. - اذا خلط بدقيق الشعير والكندر و ماء ورقه و صنع منه ضماد سكن وجع الرض والفسخ. اذا شوى الورق و درس بالشحم أو بمح البيض سكن أوجاع الأسفل. - ان قوما زعموا أن أصل البنج اذا علق على صاحب القولنج نفعه. - يسكن الصداع المزمن و ضربات المفاصل، والنقرس، و عرق النسا و حيا اذا طبخ بالخل مع ثلثة أفيون، و يجفف القروح. - رماده مع الدارصيني، والزنجبيل بالعسل من أجود الأدوية، لوجع المعدة. - يقطع النزف شربا و بخورا فتائله بالتين، ترياق المقعدة من نحو البواسير. - اذا درس بسائر أجزائه أخضر، و طبخ في عسيده سمن جدا عن تجربة ولكن يزيل العقل اليومين و الثلاثة. - تبخر به الأيدي الجريئة، و كلما سخنت، بردت في الماء مرارا، و ينقيها. - أوراقه، تذهب الحمى شربا اذا كانت عن برد و حرارة. - يمنع النزلات، ويفتح الصمم قطورا يسكن ورم العين ضمادا. - يذهب السعال مطبوخا بالتين، ومعجوناً بالعسل و وجع الأسنان تغرغا بالخل. و يمنع خشونة الرئة، مع بزر الخشخاش. ينفع عظم الثديين و أوجاعهما مع دقيق الباقلاء. ضمادا ينفع عظم

الخصيتين بالعسل. - اذا دق بزره مع نصفه بزر خس و ثلثه خشخاش، و استخراج دهن ذلك كان ذلك ترياقا للسم والماليخوليا والجنون والسواس، وحديث النفس، شربا و دهنا و سعوطا مجرب. - فزرجته، تبرىء قروح الرحم، و تقطع رطوباته. - قد تدخر عصارته، وقد تدق الشجرة بحالها و تقرص بدقيق حنطة أو شعير، ومتى نتف الشعر وطلّى بمائه، امتنع نباته من أول مرة ان كان أول نبات الشعر، والا كرر. - شربة الأبييض الى ثلاثة، والأحمر الى نصف مثقال، والأسود، الى ربع درهم. - اذا دقت شجرة الأسود عند بلوغها و غنت مع لحم الخيل ودم الانسان ثلاثة أسابيع، و عمل منها شمع أوقد دخانه ثلاثة أيام مجرب.

[٦٣٤] الخربق في الطب. - خربق أبيض: هو نبات له ورق شبيه بورق النبات الذي يقال له: لسان الحمل أو ورق السلق البرى، الا أنه أقصر منه و أميل الى السواد، و زهره أحمر اللون، وله ساق طولها نحو من أربع أصابع، مضمومة، جوفاء، اذا ابتداء أن يجف ينقشر، وله عروق كثيرة دقاق مخرجها من رأس واحد، صغير، مستطيل، شبيه بالبصلة المستطيلة، ينبت في مواضع جبلية، و ينبغي أن تبيس أصول هذا النبات و تجمع في وقت الحصاد. - خربق أسود: من الناس من يسميه مالمينوديون (نسبة الى راع يسمى: مالمينوس)، و هو نبات له ورق أخضر شبيه بورق الدلب الا أنه أصغر منه، مائل الى ورق النبات المسمى: سفندوليون، و هو أكثر تشريفا من ورق الدلب و أشد سوادا، وفيه خشونة، و لهذا النبات ساق قصير و زهر أبيض فيه شيء من لون الفرفير، وشكله شبيه بشكل العنقود، وفيه ثمرة شبيهة بحب القرطم، وله عروق دقاق، سود، مخرجها من أصل واحد كأنه رأس بصل. خربق أبيض - اذا شرب الخربق الأبيض نقي المعدة بالقيء و أخرج منها أشياء مختلفة. - اذا احتملت المرأة أدر الطمث وقتل الجنين وقد يهيج العطاس. - اذا خلط بالسويق وعجن بالعسل قتل الفأر. - خاصيته اسهال الفضول اللزجة المخاطية. - الأجود أن ينقع منه أربعة مثاقيل في تسعة أواقى من ماء المطر ثلاثة أيام ثم يصفى و يشرب. خربق أسود - يطلى على البهق بالخل، و كذلك على الوضوح. - يطلى بلبن الأسود والأبيض على الجرب، والقوابى بالخل، والتقشر طلاء و اسفراغا به، والناصور الصلب يقلع صلابته، و يتخذ منه كالقالب، و يدخل في الناصور، و يترك أياما ثلاثة، فانه اذا أخرج منه قلع محرقه. ينفع من الفالج و أوجاع المفاصل، والاستفراغ به دواء لها قوى. - اذا طبخ بالخل وقطر في الأذن سكن الدوى، و اذا تمضمض بذلك الخل سكن وجع الأسنان، و اذا قطر طبيخه في أذن الضعيف السمع قواه، و ينفع من الوسواس والماليخوليا والصرع والشقيقة و أمراض الرأس جملة. - يقوى البصر اذا وقع في الأكحال. - ينفع من السوداء و غلبتها، و يسهلها اسهالا من جميع البدن من غير اكراه، و يخرج الصفراء، والبلغم كذلك، و يخرج كل فضل يخالط الدم حتى من أقصى البدن و من الجلد. خربق أبيض - يفعل في هذا الباب مثل ما يفعل الأسود. - اذا شم سحيقه يهيج العطاس يحد البصر. خربق أسود اذا أدخل الخربق الأسود في الناصور قلع تلك الصلابه في يومين أو ثلاثة. - اذا تمضمض به مع الخل نفع من وجع الأسنان. - الأسود اذا أخذ منه مقدار درخمى أم مقدار ثلاث أو ثلوسات شرب وحده أو مخلوطا بسقمونيا بملح أسهل بلغما و مرة. - قد يطبخ بالعسل والأوراق و يستعمل للاسهال، وقد ينفع في الصرع أيضا الماليخوليا والجنون و وجع المفاصل والفالج العارض مع استرخاء. - اذا احتملت امرأة أدر الطمث وقتل الجنين. - اذا أدخل في ثقب الناصور و ترك فيها ثلاثة أيام و أخرج في اليوم الرابع نقاها. - يدخل في الأذان الثقيلة السمع و يترك يومين أو ثلاثة فينتفع به. اذا خلط به كندر وموم و ماء الزفت أو دهن القطران و تلتخ به أبرأ الجرب. - اذا تضمد به وحده أو مع الخل أبرأ البهق والقوباء والجرب المتفروح. - اذا طبخ بخل و تمضمض به سكن وجع الأسنان. - قد يخلط بدقيق الشعير والشراب و يتضمد به للماء الأصفر فينتفع به. - الخربق الأسود يسهل المرة الصفراء الغليظة جدا أكثر مما تفرغها السقمونيا تعطى في العلل الحادة المزمنة التي تحتاج الى دواء يسهل المرة الصفراء والصداع والشقيقة والمواد التي تنحدر الى العين والصدر و هو نافع في تنقية الأحشاء جدا و الرحم والمثانة والعلل المتقادمة في قصبه الرئة واليرقان والذين يحسون نخس الابر من السوداء والخنازير والبثور والنملة و قروح منشرة و يسهل من سائر البدن بغير شدة ولاكرب و خاصة المرة الصفراء فانه يسهل منها الكثير، وربما أسهل منها المرة السوداء، و هكذا يسهل بسهولة حتى أنه يعطى منه ما لم يكن به حمى صعبة. - يجب أنه يعطى من أصله مثقال واحد و خاصة مع ماء العسل على رأى القدماء، و أما المحدثون فيعطون منه نصف مثقال. - الخربق الأسود ان بخر به الأسنان نفع من وجعها. - اذا سحق



الأسود منه مع ترمس ويغسل بهما الوجه بماء عذب أذهب الكلف والنمش. - يسهل البلغم والمرء السوداء، ويصلح المزاج الفاسد و يفيد شباية.

[٦٣٥] الفلفل في الطب القديم. - قيل انه شجرة تنبت في بلاد الهند لها ثمر يكون في ابتداء ظهوره طويلا شبيها باللوبيا، و هو الدار فلفل، و في جوفه حب صغار شبيه بالجورس، و اذا استحكم صار فلفلا و ذلك أنه يتفرق فيصير شبيها بعناقيد فيها حب الفلفل صغار، فمنه ما يجيء نضيجا، و هو الفلفل الأسود، ومنه ما يجتنى غضا و هو الفلفل الأبيض. - يجلو الصوت، و يقطع البلغم، و يحل السعال البارد والربو وضيق النفس والرياح الغليظة والمغص سعوطا خصوصا بالنطرون، و ورق الرند ربا. - بزيب الجبل، يقطع البلغم حيث كان بقوة، و ان احتمل أدر و أسقط و بعد الجماع، يمنع الحمل. - يجلو البهق والبرص بالنطرون، و بالعسل والبصل، ينبت شعر داء الثعلب. - بالزفت، يفجر الداحس، و يزيل بياض الأظفار. - بدهن الورد حمى النافض طلاء في الكل. - ان طبخ في أى دهن كان ولوزم استعماله أذهب الخدر و الرعشة والفالج. - يذكي و يقوى الحفظ، و ينفع من كل مرض بارد. - انه بارد و يكثر استعماله في الحمى، فينفعهم، و لا شىء مثله في تحمير الألوان، و فتح السدود، والشاهية، و تحريك الباه شربا بلبن الضأن والسكر. - اذا شرب أو تمسح به في بعض الأدهان وافق النافض و ينفع من نهش الهوام، ويحدر الجنين. - قد يظن أنه اذا احتملت المرأة بعد الجماع منع الجبل. - اذا تحنك به مع العسل وافق الخناق و اذا شرب مع ورق الغار الطرى نفع من المغص. - اذا مضغ مع الزيب الجبلى قلع البلغم. اذا خلط بالزفت حلل الخنازير. و اذا خلط بالنطرون جلا البهق. و اذا خلط بخل أو تضمد به أو شرب حلل ورم الطحال. - اذا مضغ مع الزيب و تغرغر به مع الميوزج قلع البلغم. - الأسنان المتآكلة الوجعة ان حشيت بفلفل بعد أن تكون حادة قد انقطع مجيئها نفعا. - اذا سحق و خلط مع الملح والبصل و ضمد به داء الثعلب بعد ذلك ناعما أنبت فيه الشعر. - اذا خلط مع دقيق الحمص أو الفول و طلى به البهق جلاه. - اذا خلط بمرهم الدياتيلون و حمل على الأورام البلغمية أضمرها و على التهيج الريحي أزاله. - اذا سحق و غلى في الزيت و تمسح بمجموعهما نفعا من الفالج والخدر وسخن الأعضاء التي قد غلب عليها البرد. ينفع بالخل لوجع الأسنان. الدار فلفل يحل غلظ الرياح النافخة و يدفع ما على المعدة الى أسفل ويعين على الهضم و هو من أنفع الأشياء للمعدة الباردة، و هو يسخن العصب والعضل تسخيناً لا يوازيه غيره فيه، و ينفع من الأوجاع الباردة والتشنج منفعلة بالغة عظيمة. - الدار فلفل هاضم للطعام مقو على الجماع طارد للرياح من المعدة والأمعاء. أصل الفلفل يحسن اللون، ويخرج المرء السوداء على رفق لا على سبيل اخراج الأدوية المسهلة و يزيد في الباه.

[٦٣٦] الفربيون في الطب. - هو تأكوت، بالبربرية، و يعرف في الديار المصرية: باللوانة المصرية. هي شجرة تشبه شجرة القثاء في شكلها... مملوءة صمغا مفرط الحدة، و قد يحذر القوم الذين يستخرجونه لافراط حدته، و لذلك يعمدون الى كروش الغنم فيغسلونها في البعد بمزارق فينصب منه في الكرش صمغ كثير... كأنه ينصب من اناء... و يخرج منه في شجرته صنفان: منه ما هو صاف يشبه الأنزروت و هو في مقدار الكرسنة، ومنه متصل شبيه بالسكر، و قد يغش بأنزروت و صمغ و يخلطان به. - يحل الرياح المزمنة، و يكسر عاديتهما. - ينفع من الاستسقاء والمفاصل، والماء الأصفر والطحال والنسا مطلقا والفالج مرخا أبى دهن كان، و كذا اللقوة. - يصلح الرحم حمولا مع اسقاطه شربا و يقاوم السموم، و يمنع نزول الماء كحلا. - يخرج البلغم اللزج من الوركين و الظهر. - السعوط به بماء السلق، يقطع أصول السبل والحمرة والدمعة، و ينقى الدماغ. - مع الزعفران والأفيون، يسكن الضربان مطلقا ضمادا و اذا جعل في القروح، أكل اللحم الزائد، وقشور العظام و شربته قيراطان. - لهذا الصمغ اذا اكتحل به قوة جالية للماء العارض في العين الا أن لدعه لها يدوم النهار كله، و لذلك يخلط بالعسل والشيافات على قدر افراط حدته. - اذا خلط ببعض الأشربة المعمولة بالأفاوية و شرب وافق عرق النسا. - زعم قوم أن من نهشه شىء من الهوام ان شق جلد رأسه و ما يليه الى أن يبلغ به القحف و جعل هذا الصمغ في جوف الشق مسحوقا و خيط لم يصبه مكروه. - الفربيون يضم في فم الرحم جدا حتى يمنع الأدوية المسقطه أن تسقط الجنين. - خاصته النفع من الماء الأصفر، و ان فتق في الدهن و تمرخ به نفع من الفالج و من الخدر جدا. - اذا أضيف الى السكينج والأشق

والمقل أحدر معها بلغما لزجا من أمزجة المبرودين فنفعهم من الخدر و من استرخاء العضل، و من وجع المعدة والمفاصل، والشربة منه من ربع درهم الى نحوه مع درهم و نصف أو نحوه من تلك الصموغ المذكورة. - اذا سحق و استعمل مع السكك نفع النساء استطرافا و جفف رطوبات الرحم وشدّها، و هو بهذه الصفة نافع من اسقاط الأجنة الذي يكون من رطوبة تنصب الى الرحم ترخي جرمه اذا تقدم في استعماله قبل الحمل لمن يعتريه كثيرا. - اذا طلى على لسع الهوام نفعه و ينفع من عضه الكلب الكلب. ينفع من اللقوة والقولنج وبرد الكلى، منق للفضول البلغمية من المفاصل. والأعصاب مسهل للماء الأصفر. - لا ينبغي أن يشرب مفردا و يضر بالأعواء الأسفل منها، و يشرب منه ست حبات و ان شرب منه أكثر من دائق أورث شاربه غما و كربا و فيضا على قم المعدة، و يصلح بصمغ أو كثيرا و دهن اللوز.

[٦٣٧] ذكرت فوائد هذه المواد جميعا و أهميتها في علاج الأمراض الرئوية والصدرية و مرض السل كلا في بابه، و ذكر ابن البيطار في جامعه ١ / ١١٨ عن الطيب ابن عمران و صفة في علاج النزلة الصدرية ضمنها بعض المواد أعلاه، كما أدخل ابن سينا جل هذه المواد في أدوية علاج أمراض الرئة والسل (القانون: ٢ / ٢١٢ و ص ٢٦١ - ٢٥٧). والملاحظ في وصفه الامام عليه السلام وجود مواد مخدرة منومة، الاكثار منها سام و مضر، كالبنج والابريون والخربق، ولكنها في الوقت نفسه ضرورية لتهدئة المسلول و تنويمه، و منع سعاله، و تقوية مفعول الدواء. يقول ابن سينا في القانون ٢ / ٢٥٨: وربما أعينت - أي أدوية السل - بالمخدرات لتمنع السعال، و يتمكن الدواء من فعله. و قال في ٢٥٩: ويلزم - المسلول - النوم والدعة والسكون. على أن هذه الوصفة قد حوت مواد تحد من ضرر هذه وسميتها، فالسنبيل في قبال الأبرفيون، والعسل في قبال البنج (القانون: ٣ / ٢٢٤ و ص ٢٢٩).

[٦٣٨] طب الأئمة: ٨٥، عنه البحار: ١٧٩ / ٦٢، ح ٤١: و ما بين المعقوفتين من البحار.

[٦٣٩] قال ابن سينا في القانون: ٣ / ٩٧، فصل في دلائل مأخوذة من العطاس: العطاس جيد اذا عرض عند المنتهى.

[٦٤٠] جامع الأحاديث: ١٨، عنه البحار: ٥٣ / ٧٦، ح ٣، ومستدرک الوسائل: ٨ / ٣٨٦، ح ٤.

[٦٤١] الشوص: ريح. واللصوص: الحمى، والقلوص، وجع البطن.

[٦٤٢] كذا في المصدر، و في المصادر الأخرى: و دافه؛ أي خلطه، وبله، و سحقه. انظر البحار: ٢٠٨ / ٦٢، ح ٤، و ج ٩٢ / ٣٦٦، ح ٨ و المعجم الوسيط: ١ / ٣٠٤ (دوف). قال ابن البيطار في جامعه: ٤ / ١٦٤؛ قال ديسقوريدوس: و يضمده به. أي الملح - مع بزر الكتان للدعة العقرب. و راجع القانون: ١ / ٣٧٢ و ج ٣ / ٢٥٧ - ٢٥٥، والمنصوري: ٣٤٦.

[٦٤٣] النوادر: ٤٩.

[٦٤٤] راجع كتاب اسعافات الطب الداخلية (باللغة الفارسية) CMM.

[٦٤٥] في وصايا النبي صلى الله عليه و آله: الراكد.

[٦٤٦] وفيها: طرح القملة حية.

[٦٤٧] الخصال: ٤٢٢ ح ٢٢ و ٢٣، من لا يحضره الفقيه: ٤ / ٣٦١، دعوات الراوندى: ١٦٠ ح ٤٤٣، مكارم الأخلاق: ٤٣٨، أخرجه في البحار: ٦٩ / ٢٤٥، ح ٢ عن الخصال و مكارم الأخلاق، و في ح ٧٦ / ٣١٩، ح ٣ عن الفقيه و في ح ١ منه عن الدعوات والخصال و أخرجه في الوسائل: ١٧ / ١٢٧، ح ١ عن الفقيه والخصال.

[٦٤٨] الكافي: ٦ / ٣٦٦، ح ١، عنه البحار: ٦٦ / ٢٤٥، ح ١.

[٦٤٩] الخصال: ١ / ٩٢، ح ٣٥، عنه البحار: ٦٢ / ١٤٤، ح ١.

[٦٥٠] المستطرفات: ٥٧ ح ١٧، عنه البحار: ٧٦ / ٨٥، ح ١٠.

[٦٥١] الخصال: ٢٤٨ ح ١١١، عنه البحار: ٧٦ / ١٨٣، ح ٢.

[٦٥٢] بحار الأنوار: ٥٥ / ١٧٦ - ١٧٥.

[٦٥٣] لا حترقت.

[٦٥٤] سورة الحج، الآية: ١٨.

[٦٥٥] بحار الأنوار: ٥٥ / ١٤٢ - ١٤١ عن روضة الكافي: ١٥٧.

[٦٥٦] الخصال: ٢٥٠ ح ١١٥، عنه البحار: ٩٧ / ٦٢، ح ١٢.

[٦٥٧] قال الشيخ المجلسي: يحتمل أن يكون المراد بالريح المرة الصفراء لحدتها و لطافتها و سرعة تأثيرها، فينبغي أن يدارى لثلا تغلب و تهلك: أو المراد بها الروح الحيوانية، و بالمرة الصفراء والسوداء معا، فانه تطلق عليهما المرة، فيكون اصطلاحا آخر في الطبائع و تقسيما آخر لها.

[٦٥٨] و قال: «العارم» سىء الخلق الشديد، يقال: عرم الصبي علينا، أى أشر و مرح، أو بطر أو فسد، و لعل المعنى أنه خادم للبدن نافع له، لكن ربما كانت غلبته سببا للهلاك، فينبغي أن يصلح و يكون الانسان على حذر منه.

[٦٥٩] وقال: «فانه خصم جدل» كناية عن بطء علاجه و عدم اندفاعه بسهولة.

[٦٦٠] وقال: أى غلبت و تحركت.

[٦٦١] وقال: «رجفت بما فوقها» كما فى حمى النائبة من الغب والريع و غيرهما، فانها تزلزل البدن و تحركها. و رأيت مثل هذا الكلام فى كتب الأطباء والحكماء الأقدمين. انتهى. و روى ابن أبى أصيبعة فى عيون الأنباء: ١٣٣ مثله عن جالينوس.

[٦٦٢] عيون أخبار الرضا: ١ / ٨٠ ح ٨، عنه البحار: ٦١ / ٢٩٤، ح ٤.

[٦٦٣] بحار الأنوار: ٥٨ / ٢٨٧ - ٢٨٦ عن علل الشرائع: ١ / ١٠٤.

[٦٦٤] بحار الأنوار: ٣٠١ - ٥٨ / ٣٠٠ عن علل الشرائع: ١ / ٩٨.

[٦٦٥] بحار الأنوار: ٥٨ / ٣٠٣ - ٣٠٢، باب ما به قوام بدن الانسان و تشريح أعضائه.

[٦٦٦] يجذب: (خ).

[٦٦٧] بحار الأنوار: ٥٩ / ٤٥.

[٦٦٨] بحار الأنوار: ٥٨ / ٣١٧ عن الكافي: ٢ / ٥٣.

[٦٦٩] المصدر نفسه: ٥٨ / ٢٩٣ عن الخصال: ١٠٦.

[٦٧٠] بحار الأنوار: ٥٨ / ٢٩٥ عن العلل: ١ / ١٠١.

[٦٧١] المصدر نفسه: ٥٨ / ٢٩٦.

[٦٧٢] بحار الأنوار: ٣٠٧ - ٥٨ / ٣٠٦ باب ما به قوام بدن الانسان و ترشيع أعضائه.

[٦٧٣] تفرطح: صار عريضا.

[٦٧٤] بحار الأنوار: ٥٩ / ١٣ - ١٢.

[٦٧٥] باثنين (خ).

[٦٧٦] أى يكره.

[٦٧٧] اسم لقوله «ليكون للحيوان..» و قد انفصل بينه و بين الخبر المقدم عليه ظروف متعاطفة.

[٦٧٨] أى الابتلاع.

[٦٧٩] بحار الأنوار: ٥٩ / ٣٤ - ٣٢.

[٦٨٠] هندم العود: سواه و أصلحه على مقدار، فتهندم.

[٦٨١] الفيافي - جمع الفيفى والفيفاء والفيفاء -: المفازات التى لا ماء فيها.

[٦٨٢] بحار الأنوار: ٥٩ / ٢١ - ١٩.

[٦٨٣] بحار الأنوار: ٥٩ / ١٦ - ١٥، باب آخر فى تشريح البدن و أعضائه.

[٦٨٤] الرضاب - بالضم: الماء العذب، والريق المرشوف.

[٦٨٥] بحار الأنوار: ٥٩ / ١٩ - ١٨.

[٦٨٦] بحار الأنوار: ٥٨ / ٣٠٧.

[٦٨٧] سورة طه، الآية: ٥٥.

[٦٨٨] العلل: ١ / ٣٠٠، عنه البحار: ٦٠ / ٣٤١، ح ٢٢.

[٦٨٩] سورة المؤمنون، الآية: ١٤.

[٦٩٠] تهذيب الأحكام: ١٠ / ٢٨٢، ح ٤، عنه البحار ٦٠ / ٣٧١، ح ٧٩.

[٦٩١] معانى الأخبار: ٤٠٥، ح ٧٩، عنه البحار: ٦٠ / ٣٧١، ح ٨٠.

[٦٩٢] سورة المؤمنون، الآية: ١٤.

[٦٩٣] المصدر نفسه.

[٦٩٤] سورة آل عمران، الآية: ٧.

### تعريف مركز القائمية باصفهان للتحريات الكمبيوترية

جاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (التوبة/٤١).

قال الإمام على بن موسى الرضا - عليه السلام: رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا أَحْيَا أَمْرَنَا... يَتَعَلَّمُ عُلُومَنَا وَيُعَلِّمُهَا النَّاسَ؛ فَإِنَّ النَّاسَ لَوْ عَلِمُوا مَحَاسِنَ كَلَامِنَا لَاتَّبَعُونَا... (بِنَادِرُ الْبِحَار - فى تلخيص بحار الأنوار، للعلامة فيض الاسلام، ص ١٥٩؛ عيون أخبار الرضا(ع)، الشيخ الصدوق، الباب ٢٨، ج ١/ ص ٣٠٧).

مؤسس مجتمع "القائمية" الثقافي بأصفهان - إيران: الشهيد آية الله "الشمس آبادي" - رَحِمَهُ اللَّهُ - كان أحدًا من جهايدة هذه المدينة، الذى قد اشتهر بشعفه بأهل بيت النبى (صلوات الله عليهم) ولاسيما بحضرة الإمام على بن موسى الرضا (عليه السلام) و بساحة صاحب الزمان (عجل الله تعالى فرجه الشريف)؛ ولهذا أسس مع نظره و درايته، فى سنة ١٣٤٠ الهجرية الشمسية (= ١٣٨٠ الهجرية القمرية)، مؤسسه و طريقة لم ينطقى ومصباحها، بل تتبّع بأقوى و أحسن موقف كل يوم.

مركز "القائمية" للتحري الحاسوبى - بأصفهان، إيران - قد ابتدأ أنشيطه من سنة ١٣٨٥ الهجرية الشمسية (= ١٤٢٧ الهجرية القمرية) تحت عناية سماحة آية الله الحاج السيد حسن الإمامى - دام عزه - و مع مساعده جمع من خريجي الحوزات العلميه و طلاب الجوامع، بالليل و النهار، فى مجالات شتى: دينيه، ثقافيه و علميه...

الأهداف: الدفاع عن ساحة الشيعة و تبسيط ثقافه الثقلين (كتاب الله و اهل البيت عليهم السلام) و معارفهما، تعزيز دوافع الشباب و عموم الناس إلى التحري الأذق للمسائل الدينيه، تخليف المطالب النافعه - مكان البلايتي المتبدله أو الرديئه - فى المحاميل (=الهواتف المنقولة) و الحواسيب (=الأجهزة الكمبيوترية)، تمهيد أرضيه واسعة جامعته ثقافيه على أساس معارف القرآن و أهل البيت -عليهم السلام - بباعث نشر المعارف، خدمات للمحققين و الطلاب، توسعه ثقافه القراءة و إغناء أوقات فراغه هواة برامج العلوم الإسلاميه، إناله المنابع اللازمه لتسهيل رفع الإبهام و الشبهات المنتشرة فى الجامعه، و...

- منها العدالة الاجتماعيه: التى يمكن نشرها و بثها بالأجهزة الحديثه متصاعده، على أنه يمكن تسريع إبراز المرافق و التسهيلات - فى آكناف البلد - و نشر الثقافه الاسلاميه و الإيرانية - فى أنحاء العالم - من جهه أخرى.

- من الأنشطة الواسعة للمركز:

(الف) طبع و نشر عشراتِ عنوانِ كتبٍ، كتيبه، نشره شهريه، مع إقامة مسابقات القراءه

(ب) إنتاج مئات أجهزة تحقيقيه و مكتبيه، قابله للتشغيل فى الحاسوب و المحمول

(ج) إنتاج المعارض ثلاثيه الأبعاد، المنظر الشامل (= بانوراما)، الرسوم المتحركه و... الأماكن الدينيه، السياحيه و...

(د) إبداع الموقع الانترنتى " القائمية " www.Ghaemiyeh.com و عدده مواقع أخر

(ه) إنتاج المنتجات العرضيه، الخطابات و... للعرض فى القنوات القمرية

(و) الإطلاع و الدعم العلمى لنظام إجابة الأسئلة الشرعيه، الاخلاقيه و الاعتقاديه (الهاتف: ٠٠٩٨٣١١٢٣٥٠٥٢٤)

(ز) ترسيم النظام التلقائى و اليدوى للبلوتوث، ويب كاشك، و الرسائل القصيره SMS

(ح) التعاون الفخرى مع عشرات مراكز طبيعيه و اعتباريه، منها بيوت الآيات العظام، الحوزات العلميه، الجوامع، الأماكن الدينيه كمسجد جمكران و...

(ط) إقامة المؤتمرات، و تنفيذ مشروع " ما قبل المدرسه " الخاص بالأطفال و الأحداث المشاركين فى الجلسه

(ى) إقامة دورات تعليميه عموميه و دورات تربيه المربى (حضوراً و افتراضاً) طيله السنه

المكتب الرئيسى: إيران/أصفهان/ شارع "مسجد سيد/ " ما بين شارع " پنج رمضان " و مفترق " وفائى / " بنايه " القائمية "

تاريخ التأسيس: ١٣٨٥ الهجرية الشمسيه (= ١٤٢٧ الهجرية القمرية)

رقم التسجيل: ٢٣٧٣

الهوية الوطنية: ١٠٨٦٠١٥٢٠٢٦

الموقع: www.ghaemiyeh.com

البريد الالكترونى: Info@ghaemiyeh.com

المتجر الانترنتى: www.eslamshop.com

الهاتف: ٢٥-٢٣-٢٣٥٧٠٢٣ (٠٠٩٨٣١١)

الفاكس: ٢٢-٢٣٥٧٠٢٢ (٠٣١١)

مكتب طهران ٨٨٣١٨٧٢٢ (٠٢١)

التجارية و المبيعات ٠٩١٣٢٠٠٠١٠٩

امور المستخدمين ٢٣٣٣٠٤٥ (٠٣١١)

ملاحظة هامة:

الميزاتية الحالية لهذا المركز، شعبيته، تبرعته، غير حكوميه، و غير ربحيه، اقتنيت باهتمام جمع من الخيرين؛ لكنها لا توافى الحجم المتزايد و المتسع للامور الدينيه و العلميه الحالية و مشاريع التوسعه الثقافيه؛ لهذا فقد ترجى هذا المركز صاحب هذا البيت (المسمى بالقائمية) و مع ذلك، يرجو من جانب سماحه بقيه الله الأعظم (عجل الله تعالى فرجه الشريف) أن يوفق الكل توفيقاً متزائداً لإعانتهم - فى حد التمكن لكل احد منهم - إيانا فى هذا الأمر العظيم؛ إن شاء الله تعالى؛ و الله ولي التوفيق.

مركز  
للبحوث والتحريات الكمبيوترية  
الغمامة اصحمان

WWW



للحصول على المكتبات الخاصة الاخرى  
ارجعوا الى عنوان المركز من فضلكم

[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

و للايحاء من فضلكم

٠٩١٣ ٢٠٠٠ ١٥٩

