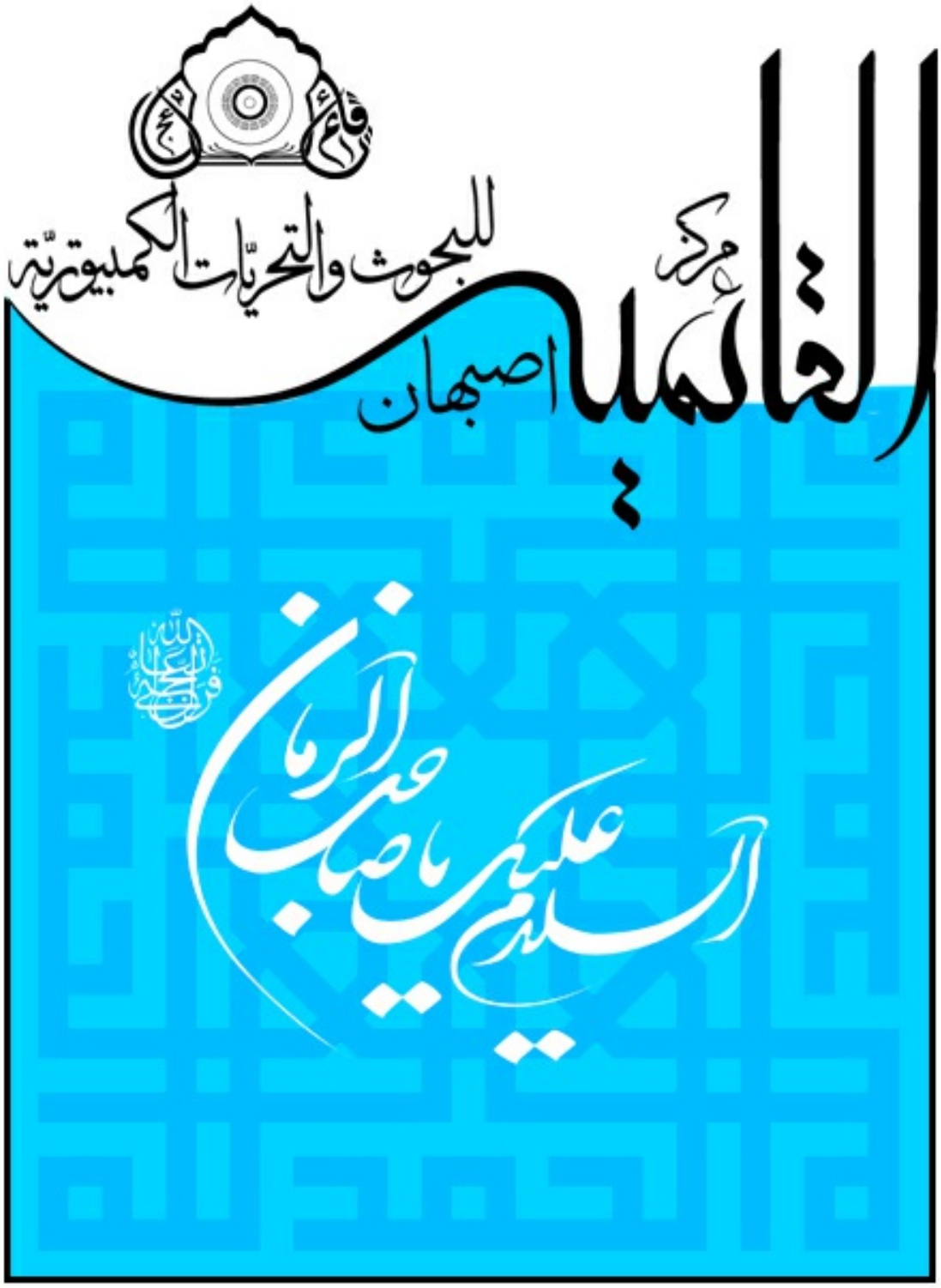

www. Ghaemiyeh .com
www. Ghaemiyeh .org
www. Ghaemiyeh .net
www. Ghaemiyeh .ir

طب الإمام الرضا

المعروف بالرسالة الذهبية

شرح وتحقيق
محمد عقيل

دار النجوم البيضاء
دار الرسول الأكرم

بسم الله الرحمن الرحیم

طب الإمام الرضا عليه السلام

كاتب:

محسن عقيل

نشرت في الطباعة:

دار المحجة البيضاء

رقمي الناشر:

مركز القائمية باصفهان للتحريات الكمبيوترية

الفهرس

الفهرس 5

طب الإمام الرضا عليه السلام 34

هوية الكتاب 34

اشارة 34

الإهداء 38

المقدمة 40

اشارة 40

قيمة الرسالة العلمية و التاريخية: 42

إن اللّه لم ينزل داء إلا أنزل له دواء (1) 55

اشارة 55

ما روي عن الرسول و أهل بيته عليهم السّلام بشمولية الطب و لزوم التداوي: 55

أهمية الطب في حياة الإنسان: 55

حفظ النفس: 56

الطب في الاعتبار الشرعي: 56

أهمية الطب إسلاميا: 56

رسالية الطب: 57

وظائف الأعضاء و مثالها مثال الملك 58

اشارة 58

وصف القلب و تركيبه: 59

اشارة 59

أما وصفه و تركيبه: 59

القلب و الدورة الدموية: 60

وظيفة الدم: 60

كيف يعمل القلب: 61
وصف الدماغ: 62
اشارة 62
تركيب هذا المجموع: 63
نظرية بقراط في الدماغ: 65
النظريات الحديثة حول الدماغ: 66
كيف يعمل الدماغ؟ 67
تشريح الدماغ: 67
بنية الدماغ و وظيفته: 67
ضوابط الانفعالات: 68
الجهاز الهضمي: 69
اشارة 69
عملية الهضم: 70
في المعي الدقيق: 71
إفراز النفايات: 72
وظائف اليدين و الرجلان: 72
وصف العينان: 73
اشارة 73
تركيب العين: 74
الرطوبات الثلاث للعين 75
النظر و الادراك الحسي: 77
تشريح العين: 77
الخلايا الحساسة للنور: 78
عملية الادراك الحسي: 79
وصف الأذن: 80

اشارة 80
السمع و التوازن: 83
كيف يصل الصوت الى الدماغ: 84
الصمم و غيره من شوائب السمع: 85
حس التوازن: 85
وصف الأنف: 87
اشارة 87
الشم و الذوق: 88
حسّ الذوق: 88
كيف يعمل الشم؟ 89
التقاط الروائح: 90
وصف الطحال: 91
وصف الكلية: 91
جهاز الدورة الهضمية و الدورة الدموية 93
أهمية الاعتدال في الطعام (1) 98
اشارة 98
الاعتدال في الطعام في أحاديث النبي صلّى اللّه عليه و آله و سلّم و أهل بيته عليه السّلام: 98
الإنسان بين طرفي الإفراط و التفريط: 100
نحن و الطعام: 100
الفرق بين الانسان و الحيوان: 101
القصد في تناول الطعام: 101
الاعتدال في الطعام و الشراب: 101
لمحة غريزية نفسية: 101
أنواع الإسراف: 102
اشارة 102

أسباب الشره: 103
اشارة 103
1 - حالات مرضية جسمية 103
2 - اضطراب حياة الفرد الانفعالية: 103
3 - الهرب من الواقع الأليم و التفريج عن النفس: 104
4 - ضيق الميول و سعة الفراغ: 104
5 - التعلق باللذة: 104
6 - التقليد: 105
مضار الشره و الإسراف: 105
اشارة 105
1 - أضراره في جهاز الهضم: 105
2 - أضراره في جهاز الدوران: 106
3 - إثارته لأمراض التغذية: 106
4 - مضاره على النفس و الفكر: 107
5 - تسببيه البلوغ الباكر عند اليفع: 107
6 - مضاره الاقتصادية: 108
مضار الإسراف في نوع غذائي: 108
الوقاية من النهم و علاجه: 109
سر بلادة الفهم التي تعتري بعضهم: 111
أ ترضى أن توصف بالشره؟ 111
التفريط في الغذاء و الإقلال منه! 111
أحمد الحالات: 112
الحصن الحصين: 112
حث الأطباء على الإقلال منه: 113
أحسن ما يأخذ الإنسان به نفسه: 113

مبالغة في الاحتياط: 113
قلبك دليلك! 114
العادة و أثرها: 115
عند ما يدعو الداعي الى الانتقال عما اعتاد: 115
تحديد المواعيد أمر مهم و عادة حميدة: 115
الحافرون قبورهم بأسنانهم!! هل أنت منهم؟! 116
التعادل في الأكل و الشراب 118
منهاج تناول الطعام 120
اشارة 120
تدبير الصحة في الفصول الأربعة: 120
اشارة 120
تدبير الصحة في فصل الربيع 122
تدبير الصحة في فصل الصيف 124
تدبير الصحة في فصل الخريف 126
تدبير الصحة في فصل الشتاء 128
تدبير المآكل في الصيف 130
تفاصيل فصول السنة (1) 133
اشارة 133
في طباع الفصول: 133
في أحكام الفصول و تغيرها: 137
كيفيات الاهوية و مقتضيات الفصول: 138
في أحكام ترتيب السنة: 142
في نبض الفصول: 143
في تدبير الفصول: 144
أما الربيع: 144

أما في الصيف: 144
أما في الخريف: 144
أما في الشتاء: 144
تدبير فصول السنة 148
شهر نيسان 148
شهر أيار 149
حزيران 149
تموز 150
آب 150
أيلول 151
تشرين الأول 151
تشرين الثاني 153
كانون الأول 154
كانون الثاني 154
شباط 155
صفة الشراب الذي يحل شربه و استعماله بعد الطعام 155
خواص الزنجبيل: 156
اشارة 156
خير معين لعملية الهضم: 156
للشاكيات من ألم الحيض أو غيابه: 157
مشروبك المفضل لعلاج نزلات البرد: 157
لعلاج نزلات البرد: 157
لالتهاب الحنجرة او التهاب الشعب الهوائية: 157
حمام العافية: 158
كمادات الزنجبيل: 158

الى ربات البيوت: حلوى لذيذة من الزنجبيل: 159
إعداد الزنجبيل للاستخدام: 159
خواص الزنجبيل في الطب القديم: 159
خواص القرنفل في الطب القديم: 160
اشارة 160
خواص العلاجات: 160
فوائده الصحية في الطب الحديث: 161
زيت القرنفل لألم الأسنان: 161
هل تعاني من الأرق؟ 162
هل تعاني من الاكتئاب؟ 163
اضطرابات الهضم: 163
الجروح السطحية: 163
القرنفل مفيد لتطهير الأمعاء: 164
خواص الزعفران في الطب القديم: 164
خواص السنبل في الطب القديم: 166
شرح الماهية: 166
خواصه العلاجية: 166
خواص العود في الطب القديم: 168
اشارة 168
خواصه العلاجية: 168
خواص المصطكى في الطب القديم: 169
شرح الماهية: 169
خواص العلاجات: 169
النقرس: 172
اشارة 172

الأدوية النافعة للنقرس: 172
علاج الفالج: 174
الأترج (1) 176
اشارة 176
خواص الأترج: 176
شرح الماهية: 176
الخواص العلاجية: 176
طرق علاج بعض أمراض العيون بالأعشاب و النباتات و الزيوت الطبية: 178
1 - (دمسية - أفسنتين): 178
2 - عصير (البصل) - (العسل النحل النقي): 179
3 - مستحلب (البنفسج): 179
4 - (خس): 180
5 - مغلي أجزاء اوراق (الخس) و (ماء الورد): 180
6 - ماء (الرمان) - (عسل النحل النقي): 180
7 - مستحلب (السعتر): 180
8 - (الشيح البلدي): 181
9 - (صنوبر): 181
10 - (بذور عباد الشمس): 181
11 - (القرفة المطحونة): 181
12 - (كرنب): 181
13 - (عصير بردقوس طازج) - (فازلين صيدلي): 182
14 - مغلي جذور (الشاكوريا): 182
15 - مغلي مسحوق (جذور و ثمار الشمر): 182
16 - (عصارة البصل و العسل النحل النقي): 183
17 - (تفاح مبشور) بأنواعه المختلفة: 183

18 - كيفية التصرف في (جسم غريب) داخل العين: 183
19 - شرائح (الطماطم - البندورة): 183
20 - (مفروم أوراق الثوم): 184
الحائض: 184
الحكم الصحية: 184
اشارة 184
أولا عند المرأة: 184
اشارة 184
1 - متى يحدث المحيض؟ 186
2 - مراحل تكوين المحيض و انتهائه: 186
3 - التغيرات التي تطرأ على المرأة أثناء المحيض: 187
4 - أمراض و عوارض لها علاقة بالمحيض: 188
5 - المضار و نوع الأذى الذي يصيب المرأة جراء المقاربة الجنسية فترة المحيض: 189
6 - ما هو المطلوب منا أثناء مدة الحيض؟ 190
ثانيا عند الرجل: 190
العقيدة الإيمانية و الرحمة الإلهية: 191
فسيولوجيا الحيض و متاعبه: 192
حكاية الأوساط الحامضية و القلوية: 195
الأضرار الصحية للرجل: 195
الأضرار النفسية للزوجين: 195
الجذام: 196
اشارة 196
أما ما يقوله الطب الحديث: 197
تدبير الجماع 199
تدبير أكل البيض 200

اشارة 200
العلاج من أورام الطحال و صلابته و ضعفه: 200
اشارة 200
في وجع الطحال: 204
الربو: 205
اشارة 205
طرق علاج الربو بالأعشاب و النباتات و الزيوت الطبية: 206
1 - (جذور جاوى) - (عسل نحل): 206
2 - (بصل) - (عسل نحل نقي): 206
3 - (ينسون): 206
4 - (كرنب): 206
5 - (شمر): 207
6 - (أوراق الفراولة) الطازجة او المجففة: 207
7 - (جزر أصفر) - (عسل نحل نقي): 207
8 - (شاي الأقحوان): 208
9 - (سعتر) - (بذر الكتان): 208
10 - (و صفة الأعشاب المركبة المتعددة): 209
11 - مربى (البصل و الفجل): 210
12 - (بخار زيت حبة البركة) - (سفوف مطحون حبة البركة): 210
13 - (عسل نحل نقي) - (سكنجبين) - (خل حنظل): 210
14 - (عسل نحل نقي) - (بصل): 210
15 - عند حدوث النوبة (نوبة الربو): 210
16 - غسول (الماء) و (الخل العادي): 210
17 - (ثوم) - (حليب): 211
الديدان: 211

التين 213
اشارة 213
خواص التين في الطب القديم: 213
اشارة 213
أولا: الاستعمالات الداخلية: 216
1 - لالتهابات الجهاز التنفسي و السعال الديكي: 216
2 - لالتهابات الكليتين و حصوات المسالك البولية: 217
3 - لتنشيط وظائف المعدة و الأمعاء: 217
4 - لحالات الإمساك الشديد: 217
5 - للحميات و الحصبة و الجدري: 217
6 - للإمساك المزمن: 217
7 - لتطهير عفونة المعدة و الامعاء عند الأطفال: 218
8 - لقرحة المعدة و الأمعاء: 218
9 - للذبحة الصدرية و ضغط الدم المنخفض: 218
10 - للحوامل و المرضعات و الأنيميا و الناقهين من الامراض: 218
11 - لمتاعب الهضم و عسر الدورة الشهرية: 218
12 - لحالات ضعف الدورة الدموية: 218
13 - لقروح و خراجات اللثة و الفم: 218
ثانيا: الاستعمالات الخارجية: 219
14 - للاصبع الداحس و سرعة إنضاج الخراريج و تفجيرها: 219
15 - لتسكين الآلام العصبية و أوجاع البواسير: 219
16 - لحب الشباب و الكالو و البواسير و الزوائد الجلدية: 219
17 - للحروق و الالتهابات الجلدية السطحية: 219
18 - لتطهير الجروح و سرعة التئامها: 220
19 - للجروح المتقيحة و القروح العفنة: 220

20 - لحالات الجرب و القوباء و الصدفية: 220
21 - لالتهابات اللثة و نظافة و بريق الأسنان: 220
22 - لتقوية الشعر و مقاومة سقوطه: 220
الماء البارد 221
اشارة 221
علاج سقوط الاسنان و أوجاعها يكون بالوصفات الآتية: 221
الاكثار من أكل اللحوم (1) 223
اشارة 223
الأمراض التي يسببها أكل اللحم: 223
اشارة 223
النباتات تحتوي على فسفور أكثر: 224
شفاء النوراستانيا بالتدبير النباتي: 224
الاقتصار على النباتات يطيل الحياة: 225
أداب الحمام: 226
اشارة 226
في مضار أن لا يكون الحمام معتدلا: 228
تعديل هواء الحمام هو: 228
تدارك ضرر الحمام الحار: 229
تدارك ضرر الحمام البارد: 229
فيمن أخطأ فدخل الحمام دفعة، و خرج دفعة، 230
اشارة 230
علاج من دخل الحمام دفعة: 230
علاج من خرج عنه دفعة: 230
فعل الماء البارد في الحمام: 231
فعل الماء الحار في الحمام: 231

في خطأ من يصبر فيه: 231
فيمن استعمل، قبل أو بعد الحمام، حركات شاقة: 231
ضرر المقام الكثير في الحمام: 232
ضرر الحمام على الطعام: 232
ضرر دخول الحمام و البدن ممتلئ: 233
فضيلة الاطلاء بالنورة: 234
خواص الصبر في الطب القديم: 236
اشارة 236
خواص العلاجات: 236
خواص القاقيا: 239
خواص الحضض في الطب القديم: 239
خواص البابونج في الطب القديم: 241
اشارة 241
البابونج عشب لجميع افراد الأسرة: 243
الهضم: 243
مغص البطن: 243
الإسهال: 244
الأحلام المفزعة (الكوابيس): 244
المشروب المفضل لكبار السن: 244
الحساسية للبابونج: 245
حقنة شرجية من البابونج لحل مشكلة الانتفاخ و زيادة غازات البطن: 245
البابونج كمطهر و مسكّن للألم: 245
حمام البابونج لتسكين الآلام: 246
صبغة طبيعية لشعرك: 246
البابونج للعناية الفائقة ببشرة الوجه: 246

طارد للذباب و الناموس بأقل التكاليف: 247
إعداد البابونج للاستخدام: 247
خواص المرزنجوش في الطب القديم: 248
شرح الماهية: 248
خواص العلاجات: 248
خواص البنفسج في الطب القديم: 249
اشارة 249
خواص العلاجات: 250
خواص الزرنيخ في الطب القديم: 251
خواص الخوخ في الطب القديم: 253
خواص العصفر في الطب القديم: 253
اشارة 253
خواص العلاجات: 254
خواص الحناء في الطب القديم: 254
اشارة 254
الاستطبابات في الحناء: 257
خواص السعد في الطب القديم: 259
اشارة 259
خواص العلاجات: 259
خواص الورد في الطب القديم: 260
خواص العدس في الطب القديم: 263
خواص الخل في الطب القديم: 263
خواص ماء الورد: 266
خواص دهن الورد: 266
اشارة 266

خواص العلاجات: 267
علاج عسر البول: 271
التمر 272
التركيب الكيماوي للتمر: 272
الفوائد الطبية للتمر و مكوناته: 278
الاحاديث النبوية و التمر: 281
1 - إفطار الصائم على التمر: 281
2 - التمر شفاء من السم: 282
3 - التمر يذهب الداء و لا داء فيه: 282
خواص علاجات التمر في الطب القديم: 283
خواص الزبيب في الطب القديم: 284
خواص الخردل في الطب القديم: 284
شرح الماهية: 284
خواص العلاجات: 285
الأدوية المزيدة في الدماغ و العقل و المحدة للذهن و النافعة من النسيان: 287
خواص الهليلج في الطب القديم: 288
اشارة 288
خواص العلاجات: 288
علاج تشقيق الأظفار و رضها و شجها: 290
آداب و أوقات قص الأظفار: 291
طرق علاج آلام و مشاكل الأذن بالأعشاب و النباتات و الزيوت الطبية: 293
1 - البصل: 293
2 - مستحلب (أوراق الجوز): 293
3 - ثوم: 294
4 - مخلوط (فلفل أبيض) و (عنزروت) مع عسل النحل: 294

5 - ماء معصور (البصل): 294
6 - زيت نوى الخوخ: 294
7 - (ماء عصير البصل) مع (زيت اللوز المر): 295
اشارة 295
ملحوظة هامة: 295
8 - (زيت الزيتون) و (فصوص الثوم المهروسة): 295
9 - قطرات (زيت حبة البركة): 295
10 - بصل مفروم و عصير البصل: 296
11 - (بصل) و (كزبرة): 296
12 - رجل الأسد: 296
الزكام 297
اشارة 297
و من الوصفات التي استخدمت لعلاج الزكام: 297
و ما قاله أطباء العرب القدامى لعلاج الزكام من و صفات: 298
أما ما يقوله الطب الحديث: 299
ما هو عسل النحل؟: 300
* خلية النحل: 300
* تركيب عسل النحل: 301
1 - سكر عسل النحل: 302
يتكون سكر العسل من: 302
سؤال وجيه: هل تؤدي كثرة تناول السكر الى الإصابة بمرض السكر؟ 303
عسل النحل و مريض السكر: 303
من عجائب عسل النحل!! 304
العسل عسل.. لا مخلفات و لا نواتج ضارة!! 305
صباح الخير.. مع ملعقة عسل نحل: 305

«شراب الهنا»: وصفة لذوي الابدان الضعيفة و المنهكة: 305
2 - فيتامينات عسل النحل: 306
3 - انزيمات عسل النحل: 308
4 - العناصر المعدنية في عسل النحل: 309
فوائد عسل النحل و استخداماته الطبية: 310
عسل النحل و الجهاز الهضمي: 310
اشارة 310
العسل علاج لقرحة المعدة!! 310
.. و التجارب تشهد: 310
عسل النحل و الكبد و المرارة: 311
وصفة لعلاج متاعب الكبد و المرارة: 312
العسل يهدئ القولون العصبي: 312
فوائد عسل النحل لمريض القلب: 312
عسل النحل و الذبحة الصدرية: 313
استعمال عسل النحل لعلاج الجروح و الحروق و التقيحات: 314
بشرى لمرضى دوالي الساقين: 315
عسل النحل و الجهاز التنفسي: 315
حساسية الأنف و التهاب الجيوب الأنفية: مشكلة طبية يعالجها شمع العسل! 315
وصفة شمع العسل: 316
استخدام العسل في علاج الكحة و التهابات الصدر: 317
عسل النحل يعالج حالات التبول اللاإرادي!!: 317
أفضل غذاء لطفلك: 318
مجالات أخرى للعلاج بعسل النحل: 319
اشارة 319
قرحة المثانة البولية (من مضاعفات البلهارسيا): 319

عسل النحل و فائدته لمرضى الروماتيزم المفصلي: 320
العسل و أمراض العيون: 321
عسل النحل و صحة الأسنان: 321
هل تناول العسل يضر بالأسنان؟! 321
غرغرة للفم من عسل النحل: 321
أفضل علاج للأرق: 322
الأرق: 322
لعلاج الأرق: 322
غذاء ملكات النحل: 323
منشط جنسي على أعلى مستوى!! 324
أفضل علاج لمظاهر الشيخوخة: 324
أفضل غذاء للضعفاء و الناقهين: 325
كيف تتناول غذاء ملكات النحل؟: 325
أضرار الإسراف في تناول غذاء ملكات النحل: 325
كيف تحتفظ بعسل النحل دون أن يفقد فوائده؟: 326
خواص علاجات العسل في الطب القديم: 326
خواص النرجس في الطب القديم: 329
خواص الحبة السوداء: 330
و لكن ما هي الحبة السوداء؟: 330
التركيب الكيماوي للحبة السوداء: 331
استخدامات حبة البركة في العلاج: 332
اشارة 332
لعلاج حصوات الكلى و المثانة: 332
لعلاج الربو «حساسية الصدر»: 332
لعلاج آلام الظهر: 332

اشارة 332
ملحوظة: الزيت الدافئ علاج لآلام الظهر: 333
لعلاج الآلام الروماتيزمية بالمفاصل: 333
اشارة 333
و صفة أخرى بعدد أقل من الاعشاب: 334
لعلاج القولون العصبي و الانتفاخ: 334
اشارة 334
و صفة أخرى: 334
لعلاج الضعف الجنسي: 334
لعلاج مرض السكر: 335
لعلاج ألم اللثة و الأسنان: 335
لعلاج الصداع: 335
لعلاج حب الشباب: 336
لعلاج الجرب: 336
لعلاج البهاق و البرص: 336
لعلاج التوتر العصبي: 337
لعلاج آلام المعدة و الأمعاء: 337
لعلاج الإجهاض المنذر و تثبيت الحمل: 338
حبة البركة و حفظ الأطعمة: 338
خواص علاجات الحبة السوداء في الطب القديم: 338
خواص الخيار في الطب القديم 340
(الشقيقة) صداع نصفي: 341
مقدمة و تعريف بالمرض: 341
طرق علاج الصداع النصفي (الشقيقة) بواسطة الأعشاب و النباتات الطبية: 343
1 - (عسل النحل النقي): 343

2 - (بخار الماء و الخل): 343
3 - (تيليو) - (زيزفون) - (عسل نحل): 344
4 - (مستحلب أزهار البابونج): 344
5 - (مستحلب النعناع الطازج او المجفف): 344
6 - (نار دين مخزني) - (حشيشة القط): 344
7 - (مجموعة الأعشاب): 345
8 - (كمادات خلات الألومنيوم): 345
9 - (النحاس الأصفر الموضعي): 345
10 - دهان (زيت حبة البركة): 345
11 - (قرنفل) - (حبة البركة) - (شعير) - (عسل نحل نقي): 346
علاج الشقيقة من الطب القديم: 346
استحباب الحجامة و آدابها 347
الهندباء في طب القدماء 353
شرح الماهية: 353
خواص العلاجات: 354
طرق علاج التهاب اللوزتين باستخدام الأعشاب و النباتات و الزيوت الطبية: 356
1 - (عسل نحل نقي) و (عصير ليمونة بانزهير): 356
2 - لبخة (شرائح البصل): 356
3 - مغلي مطحون (الحلبة): 356
4 - غرغرة و استحلاب (مسحوق جذور و بذور الشمر): 357
5 - (التفاح الاميركي أو الشامي او المصري): 357
6 - (تفاح - سكر نبات - ينسون): 357
7 - (التفاح المشوي) و (مطحون الزعفران): 357
8 - مغلي جذور (العرقسوس): 358
اشارة 358

ملاحظة: 358
9 - (عصير الجرجير) كغرغرة: 359
10 - (نقط صبغة اليود تركيز 3): 359
11 - (الليمون): 359
12 - غرغرة (العفث): 359
13 - (قشر لحاء البلوط): 359
14 - مغلي (أوراق الفراولة): 360
15 - جذور (الخطمي وردي): 360
16 - لبخة (الطين الطبي): 361
اشارة 361
لبخة (الملفوف): 361
اليرقان 362
اشارة 362
أما ما يقوله الطب الحديث: 363
أدوية لليرقان مجربة من الطب القديم: 363
العلاج بالثوم 365
من عهد الفراعنة إلى عصر الإيدز! 365
التركيب التحليلي لحبة الثوم: 366
خصائص الثوم العلاجية: 366
الثوم و مستوى الكوليستيرول: 366
الثوم يحمي من تكوّن الجلطات الدموية: 367
الثوم علاج لضغط الدم المرتفع: 367
الثوم و مريض السكر: 368
الثوم و التوتر النفسي: 369
الثوم مضاد حيوي و طارد للديدان: 369

الثوم و السرطان: 370
الثوم و تلوث البيئة: 370
الثوم و سلامة الكبد: 371
الثوم و مرض الإيدز: 371
و الآن.. كيف نتناول الثوم كغذاء و دواء؟ 372
شراب عصير الثوم: 373
اشارة 373
طريقة التحضير: 373
شراب الثوم كقاتل للديدان: 373
استخدام الثوم كمرهم و غسول: 373
لعلاج الحصوات البولية: 374
لعلاج الكحة الجافة و الربو الشعبي: 374
لعلاج الإمساك: 374
الثوم علاج لحساسية الأنف و الرشح المتكرر: 374
أضرار الإفراط في تناول الثوم: 375
خواص علاجات الثوم في الطب القديم: 376
خواص الأطريفل 380
اشارة 380
أ – أطريفل كبير على رأي جالينوس: 380
ب – صفة اطريفل صغير: 381
قول كلي في تدبير المسافر: 381
اشارة 381
تدبير المسافر و خاصة في البحر 382
تدبير المسافر في البر، و خاصة في القر 383
تدبير المسافر في الحر 385

خواص الحصرم في الطب القديم: 386
في تدبير من يسافر في البرد: 388
في توقي الحر و خصوصا في السفر و تدبير من يسافر فيه: 389
في توقي المسافر مضرة المياه المختلفة: 390
أفضل المياه (1) 393
اشارة 393
في أحوال المياه: 393
أنواع أخرى للمياه (1) 399
في علامات الامزجة الاربع 402
ذكر علامات غلبة الدم: 402
ذكر علامات غلبة الصفراء 403
ذكر علامات غلبة السوداء 403
ذكر علامات غلبة البلغم 405
الأمزجة الأربعة في جسم الإنسان: 405
اشارة 405
1 - الدم: 407
2 - البلغم Phlegm : 407
3 - المرة الصفراء Yellow Bile : 408
4 - المرة السوداء (Melancholy(Black Bile : 408
في النوم 414
في بيان أوقات النوم: 414
في سائر آداب النوم: 415
تدبير النوم: 416
تعديل النوم و اليقظة: 416
النوم و آدابه: 416

و لكن ما هو النوم؟ 417
أنواع النوم 418
اشارة 418
1 - النوم التقليدي Ortodox sleep 418
2 - النوم المتناقض Paradoxical sleep : 418
فوائد النوم: 419
ما مقدار حاجتنا من النوم؟ 420
حالات الإنسان في النوم 420
1 - النوم على البطن: 420
2 - النوم على الظهر: 420
3 - النوم على الجانب الأيسر: 421
4 - النوم على الجانب الأيمن: 422
5 - المرحلة بين الاضطجاع و الاستيقاظ: 422
النوم المفيد: 423
وظائف الجسم أثناء النوم: 425
وسائل لتحسين النوم: 426
الصحة و طول فترة النوم: 429
خصائص الأمزجة و مراحل العمر: 433
في الحجامة 438
الحجامة في نواحي الجسم: 438
اشارة 438
أ - استطباباتها في الطب الحديث: 441
أولا - الحجامة الجافة: 441
ثانيا - الحجامة المبزغة: 442
ب - استطباباتها في العهد الجاهلي: 443

ج - استطباباتها في هدي النبوة: 443
1 - تبيغ الدم: 443
2 - أوجاع الرأس أو الصداع: 444
3 - الحجامة في الرأس لمرض الشقيقة: 445
4 - الحجامة بعد التسمم: 445
5 - الحجامة في الأخدعين و الكاهل: 446
6 - الحجامة في معالجة الوثي: 447
7 - الحجامة في جوزة القمحدوة: 447
8 - استعمال الحجامة بالشرط في معالجة الخراج في فجر الاسلام: 448
أوقات الحجامة الدامية: 448
خواص المسك: 453
خواص دهن البنفسج: 455
صفة صنعه: 455
خواص العلاجات: 456
خواص الكافور: 456
الحذر من بعض الأطعمة (1) 458
وصايا نافعة: 458
اشارة 458
أربعة مسببة لمرض الجسم: 460
ضرر الحمية المفرطة: 460
للحفاظ على صحة البدن: 460
البواسير: 461
اشارة 461
الوصفات المستخدمة في علاج البواسير 462
تأثير شرب الخمور على جسم الإنسان: 463

تأثير الخمر و الكحول على جسم الإنسان: 464
هل الغول غذاء؟ 464
اشارة 464
الغول و تأثيراته الضارة على مختلف أعضاء الجسم 468
اشارة 468
أ - الغول و الخلايا: 468
ب - الغول و الجملة العصبية: 468
ج - الغول و جهاز التنفس: 470
د - الغول و جهاز الدوران: 470
اشارة 470
1 - تأثير الغول على القلب: 471
2 - تأثير الغول على الأوعية الدموية: 471
ه - الغول و جهاز الهضم: 471
اشارة 471
1 - الغول و الفم و الغشاء المخاطي و اللسان: 471
2 - الغول و المري: 472
3 - الغول و المعدة: 473
4 - الغول و الأمعاء: 473
5 - الغول و الكبد: 473
6 - الغول و الجهاز الصفراوي: 474
7 - الغول و المعثكلة: 474
و - الغول و الدّم: 475
1 - الغول و الخضاب: 475
2 - الغول و الكريات البيض: 475
3 - الغول و الكريات الحمر: 475

4 – الغول و سرعة الترسب: 475

5 – الغول و زمن التخثر: 475

6 – الغول و كيمياء الدم: 477

ز – الغول و الجهاز التناسلي: 477

1 – عند الذكور: 477

2 – عند الإناث: 478

ح – الغول و الجهاز البولي: 478

ط – الغول و الغدد: 478

ي – الغول و الحواس: 479

ك – الغول و العضلات: 479

ل – الغول و الجلد: 479

م – الغول و الأمراض الإنتانية: 480

ن – الغول و الأمراض النفسية: 480

س – الغول و السرطان: 481

ص – الغول و الحمل و الأجنة: 481

ع – الغول و الإرضاع: 482

فوائد البصل الغذائية و الطبية: 483

العلاج بالبصل: 483

التركيب التحليلي للبصل: 483

اشارة 483

– أملاح معدنية و عناصر: 484

– أنزيمات: 484

خصائص البصل العلاجية: 484

البصل و صحة القلب و الشرايين: 484

وصفة لمرضى القلب: 485

البصل و مريض السكر: 485
البصل و مريض الربو: 486
وصفة لمريض الربو: 486
اشارة 486
وصفة أخرى تقلل نوبات الربو إلى النصف: 486
لعلاج نزلات البرد و السعال المتكرر و الوقاية من نوبات الربو: 487
البصل منظف للأمعاء و طارد للديدان: 487
وصفة للتخلص من الديدان المعوية: 488
البصل مطهر و قاتل للجراثيم: 488
بخار البصل: 488
مضغ البصل: 488
لبخة البصل: 489
طريقة عمل لبخة البصل: 489
استخدامات لبخة البصل: 489
لعلاج برودة القدمين: 489
لعلاج الكالّو: 490
هل هناك أضرار من الإفراط في تناول البصل؟ 490
البهاق: 490
اشارة 490
الوصفات المستخدمة لعلاج البهق 491
أما ما يقوله الطب الحديث: 491
الجرب: 492
اشارة 492
الوصفات الشعبية المجربة لعلاج الجرب 492
الفتق: 494

اشارة 494
أما ما يقوله الطب الحديث.. 495
في الجماع 496
منافع الجماع: 496
مضار الجماع و أحواله و رداءة أشكاله: 497
أوقات الجماع: 498
المصادر و المراجع 503
الفهرس 521
تعريف مركز 537

طب الإمام الرضا عليه السلام

هوية الكتاب

طب الإمام الرضا عليه السلام

كاتب: على بن موسى (ع)، امام هشتم

الباحث والمعلق: عقيل، محسن

لسان: العربية

الناشر: دار المحجة البيضاء - بيروت لبنان

سال نشر: 1419 هجرى قمرى|1999 ميلادى

محرر الرقمي: ميثم الحيدري

ص: 1

اشارة

بسم الله الرحمن الرحيم

ص: 4

الإهداء

إلى الإمـام الطـاهر، القمر البـاهر، النجم الزاهر، و النور السـافر، صـاحب المكـارم النبويـة، و الفضائل العلويـة، حجـة اللّه على العباد، و شفيعهم يوم المعاد، الذي تشـرفت بمقدمه، و تبركت بمرقده أرض خراسان صانهما اللّه عن الفتن و حوادث الزمان، السـلطان، أبي الحسن علي بن موسى الرضا (ع).

أقدم إليك يا سيدي هذا الكتاب، و أرجو أن تشفع لي و لوالدي يوم الحساب، يوم لا ينفع مال و لا بنون إلا من أتى اللّه بقلب سليم.

ما أجمل قول الشاعر أبو نواس في مدح الرضا (ع):

قيل لي أنت أوحد الناس طرا *** في فنون من الكلام النبيه

لك من جوهر الكلام بديع *** يثمر الدّرّ في يدي مجتنيه

فعلى ما تركت مدح ابن موسى *** و الخصال التي تجمعن فيه

قلت لا أهتدي لمدح إمام *** كان جبريل خادما لأبيه

محسن عقيل

ص: 5

بسم اللّه الرحمن الرحيم

المقدمة

اشارة

إن أهمية الطب تعود إلى حاجة الناس إليه، سواء صغيرهم أو كبيرهم، ذكرهم أو أنثاهم. فالطب هو الذي يحفظ البدن، و يدفع عنه غوائل المرض و أنواع السقم، بل هو العلم الذي يدفع عن الإنسان البؤس و الشقاء و التعاسة، و يجلب له الراحة و الطمأنينة و السرور.

و قد اهتم ديننا الحنيف بالطب اهتماما بالغا، و أرشد إلى الاعتناء بالصحة و حفظها، فقد ورد ذلك في القرآن الكريم و السنة المطهرة، و كذلك فإن حفظ الصحة هو الجوهر الثاني من مقاصد الشريعة.

و سوف أبيّن ذلك بشيء من الإيجاز:

قد أوضح البيان الإلهي أن لا تعارض بين التداوي و قواعد الشرع الإسلامي، فجاءت آيات كثيرات تقرر أمورا مختلفة من الأمور الطبية كالوقاية و الحمية.

فقال تعالى: فَمَنْ كٰانَ مِنْكُمْ مَرِيضاً أَوْ عَلىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيّٰامٍ أُخَرَ [البقرة: 184].

وَ إِنْ كُنْتُمْ مَرْضىٰ أَوْ عَلىٰ سَفَرٍ أَوْ جٰاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ اَلْغٰائِطِ أَوْ لاٰمَسْتُمُ اَلنِّسٰاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مٰاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيداً طَيِّباً [النساء: 43].

و قال تعالى: فَمَنْ كٰانَ مِنْكُمْ مَرِيضاً أَوْ بِهِ أَذىً مِنْ رَأْسِهِ فَفِدْيَةٌ مِنْ صِيٰامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ [البقرة: 196].

اهتم النبي (ص) و أهل بيته (ع) بالصحة و حفظها اهتماما بالغا، و بين منزلة العافية و تأثيرها على سعادة الإنسان، فقال (ص): «من أصبح منكم آمنا في سربه، معافى في جسده، و عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا».

لقد أوجب الإسلام الحفاظ على النفس، و ما غاية الطب إلا ذلك.

فالإسلام يعتبر الطب وظيفة شرعية، و أحد الواجبات التي لا مجال للتساهل فيها.

كما أن من يراجع كلام النبي (ص)، و الأئمة (ع)، و ما وصل إلينا من كلام لهم في الطب و العلاج، و هو ثروة كبيرة جدا، لا تتناسب مع ما لاحظناه من سير هذا العلم في القرن الأول الهجري و نصف الثاني - نعم إن المراجع لذلك - يخرج بحقيقة هامة، تتلخص في أنهم (ع) كانوا يحاولون بعث نهضة شاملة في هذا المجال، تتسم بالشمولية و العمق و الدقة، مستمدة ذلك من الواقعية الرائدة التي تعتمد عليها، و على هدى من المعاني الإنسانية النبيلة التي تتجه إليها.

لم يخل تشريع سماوي من وصايا صحية تنادي بالنظافة و الطهارة، و الاعتدال في الطعام و الشراب، و تحريم ما يعود على الإنسان بالضرر البليغ.

و لقد كان نصيب الإسلام من ذلك القسط الأعظم و كانت التعاليم الصحية في الرسالة الخاتمة و تخطيطها من أجل تعميمها و تطبيقها يفوقان كل المناهج الصحية و التخطيط في الديانات السابقة و في دول العالم في العهد النبوي و العصور السابقة، حيث أحكمت صلة التعاليم الصحية بشعب الإيمان و شعائر الدين و فرائضه و سننه و اشتملت فريضتا الصلاة و الحج على حركات رياضية إضافة إلى الفوائد الروحية و النفسية الأخرى، و حرمت الخبائث من ميتة و دم و لحم الخنزير لأضرارها على الصحة، و حرم الخمر و المسكرات لما في تعاطيها من أضرار جسمية و اجتماعية، و كذلك حرمت الفواحش وقاية من الأمراض الزهرية و حفاظا على تماسك الأسرة و سلامة العلاقات الاجتماعية.

إن معظم ما جاء في الطب النبوي إنما هو من باب حفظ الصحة و الطب

الوقائي، و ليس غريبا أن يكون الأمر كذلك لأن التخطيط الصحي و التوعية الصحية إنما هما من مهام الدولة، و لقد كان الرسول (ص) أول مؤسس لدولة إسلامية على أساس من شرع اللّه الحكيم. و من أجل ذلك كانت التعاليم و المناهج الصحية في الإسلام كثيرة.

فلا غرو أن يتلهف المسلم إلى معرفة و دراسة كل ما أثر عن رسول اللّه (ص) و الأئمة (ع)، من صحيح القول و ثابت الفعل، مما روي و نقل إلينا.

من بين هذا التراث الخالد، هذا الكتاب «الرسالة الذهبية» للإمام الرضا (ع) تناول فيها حفظ و حماية أجّل نعمة أنعم اللّه سبحانه و تعالى بها على الإنسان: نعمة العافية.

قيمة الرسالة العلمية و التاريخية:

تتضح قيمة هذه الرسالة في الطب في مجموعة من الحقائق نوجزها كالآتي:

أنها ظهرت في عصر المأمون الذي يعتبر العصر الذهبي لما يسمى بعلوم الحكمة و الفلسفة و حيث بلغت حركة الترجمة أوج نشاطها. و في تلك الفترة أسس المأمون بيت الحكمة و اشتغل مجموعة كبيرة من السريان و بعض العرب بترجمة الكتب العلمية المتعلقة بالطب و النبات و الحيوان و الفلك و الجغرافيا و الحساب و الرياضيات.. إلخ من اليونانية و السريانية، و في بعض الأحيان اللغة الهندية و الفارسية إلى اللغة العربية. و كان يرأس فريق المترجمين حنين بن إسحاق.. و تولى يوحنا بن ماسويه رئاسة بيت الحكمة.. كما اشتهرت عائلة بختيشوع و كلمة بخت تعني العبد و يشوع المقصود بها عيسى عليه السلام..

و هذه العائلة من نصارى السريان في جنديسابور و قد ظهر منها عدد كبير من الأطباء الذين خدموا الخلفاء العباسيين و نالوا لديهم الحظوة. و أولهم كان جورجيوس بن جبرائيل بن بختيشوع الذي عمل طبيبا خاصا للخليفة المنصور العباسي و خلفه ولده بختيشوع بن جورجيوس و عمل لدى الرشيد حتى توفى سنة 182 ه/ 798 م ثم تلاه جبرائيل بن بختيشوع الذي التحق بخدمة الرشيد

ثم الأمين ثم المأمون. و توفي سنة 213 ه. و له بعض المؤلفات مثل كتاب الباءة و رسالـة في الطعام و كناش في الطب. و كان مقربا لـدى الخلفاء العباسيين.. و كتبه عبارة عن ترجمة من الكتب اليونانية و السريانية.. و كان معاصرا للإمام علي الرضا (ع)..

و اشتهر في هذا العصر أيضا صالح بن بهلة الهندي الطبيب الحاذق و لكن لم يذكر له مؤلفات.

و كان المأمون واسع الاطلاع عالما بمختلف فنون المعرفة في عصره و خاصة ما يسمى بعلوم الحكمة مثل الطب و الفلك و الرياضيات.. و له مقدرة على المشاركة في مجالس العلماء و الحكماء و الفلاسفة الذين كانت تزدان بهم مجالسه.

و قـد أوضـحت رسالـة المأمون و تقريضه لرسالة الرضا في الطب و كافة العلماء من أهل الدراية في الطب و الحكمة و الفلسـفة الذين كان يعجّ بهم قصـره و مجلسه، و اعترافهم بفضل كاتبها، و أمره بكتابتها بالذهب و تسـميتها بالرسالة المذهبة، الدليل على تلك المكانة العظيمة التي تبوأتها رسالة الإمام علي الرضا في الطب في ذلك العصر.

تتميز هذه الرسالة بأنها أول رسالة في الطب يكتبها عربي مسـلم.. و لم تكتب قبلها سوى رسائل مترجمة من اليونانية و السـريانية و كلها قام بها نصارى من السـريان مثل أسـرة بختيشوع و عائلة ماسويه أو من نصارى العرب مثل حنين بن إسـحاق و ابنه إسـحاق بن حنين العبادي و مثل ثابت بن قرة الحراني (و حران في سوريا و قـد خرج منها ابن تيميـة فيما بعـد). و إن كان ثابت بن قرة قـد ظهر في القرن الثالث الهجري (توفي سنة 288 ه) و ابنه سنان الذي عاش إلى القرن الرابع الهجري:

و إذا علمنا أن الإمام الرضا (ع) توفي سنة 203 ه و أنه كتب هذه الرسالة عند ما استقدمه المأمون من المدينة إلى خراسان (أي أنها كتبت في حدود سنة 200 ه) و قد كتبها بطلب المأمون عند ما تذاكروا في الأغذية و الأدوية و الأبدان

في أحـد مجـالس المأمون في نيسابور.. و كان المجلس يضم كبار الأطباء في ذلك العصـر و هم جبريل بن بختيشوع و يوحنا بن ماسويه و صالـح بن بهلـة الهنـدي... و غيرهم من أهل الفلسـفة و الحكمـة و الطب.. و قـد اعترفوا جميعا للرضا (ع) بتقدمه و فضـله. و بأهمية هذه الرسالة و قرضوها جميعا كما ذكر ذلك المأمون في رسالته التي نقلت نصها.

و لا تعتبر هـذه أول رسالـة في الطب يكتبها مسـلم فحسب، بل تعتبر أول رسالة في الطب تؤلف في التاريخ الإسـلامي.. حيث أن ما كتب قبلها لا يعدو ترجمات من كتب اليونان و السريان الطبية.

و هـذه الرسالـة تختلف عن كل ما كتب أنها ضـمت معلومات الإمام الرضا (ع) الطبيـة التي اسـتفادت بدون شك من طب اليونان و لكنها أضافت إليها ما أخذه الإمام عن أبيه عن جده (ع)، و ما اسـتفاده من كلام جده المصـطفى كما أنها تضم أيضا ما اسـتفاده الإمام الرضا (ع) من علوم آبائه موسى الكاظم، و جعفر الصادق و محمد الباقر و علي زين العابدين و الإمام السبط الحسين و الإمام علي بن أبي طالب (ع).

و لم يكتف الإمام الرضا (ع) بذلك كله و لكنه أضاف إليها تجاربه الشخصية و معارفه الذاتية..

و استطاع بعد ذلك كله أن يوجز بليغا في 14 صفحة فقط (من المطبوع من القطع الصغير).

تتميز هذه الرسالة بأنها كتبت في موضوع واحد محدد هو حفظ الصحة.

و كيفية تدبير الغذاء و الحمّام في مختلف فصول السـنة و ما يناسب الإنسان من الأطعمة و مقدارها و الرياضة و النكاح و كيفية الاعتدال في ذلك كله.. و ذكر أهمية السواك و تحدث عن أهمية استخدام الأدوية حين الحاجة إليها و خاصة الحجامة و الفصد و أوقاتهما. و تحدث عن مراحـل عمر الإنسان و ما يصـلح لكل مرحلـة. و مقـدار النوم الـذي يحتاجه في كل مرحلـة من هـذه المراحل.. و في أثناء ذلك كله يبث معلوماته بإيجاز شديد و بيان واضح جلي عن التشريح و علم

وظائف الأعضاء و يستدل بالأحاديث النبوية دون أن يذكر سندها. و في الغالب يشير إلى معنى من معانيها دون أن يذكر متنها.. و ينبه المأمون إلى ما ينبغي أن يفعله في الحضر و السفر و في اختلاف فصول السنة و يذكر ذلك فصلا فصلا و شهرا شهرا بالتقويم الشمسي مبتديا بشهر آذار (مارس) و منتهيا بشهر شباط (فبراير).. و ينهي الإمام الرضا رسالته بذكر مراحل العمر و يقسمها إلى أربع مراحل:.

مرحلة البناء و بداية الشباب إلى سن خمس عشرة سنة.

و مرحلة القوة و غلبة المرة الصفراء من سن 15 إلى سن 35 سنة.

إن الطب الحديث و العلم الحديث قد ألغى فكرة العناصر الأربعة و الطبائع الأربع و الأمزجة الأربعة. و استبدلها بأمور أكثر تعقيدا بكثير مما كان يظن.

و العناصر الأربعة لم تعد عناصر بل هي مركبات و حالات فالماء مركب و الهواء مركب و التراب مركب و النار حالة تعتري المواد كلها و هي حالة الاحتراق بواسطة الأوكسجين..

و عدد العناصر قد جاوز المائة عنصر.. و الطبائع الأربع الحرارة و البرودة و الرطوبة و اليبوسة لم تعد أساسية و إنما هي تعبر عن درجة الحرارة (الحرارة و البرودة) التي يمكن أن تقاس بمختلف الأجهزة المعقدة و البسيطة (ميزان الحرارة الترمومتر) و الرطوبة و اليبوسة عبارة عن درجة وجود الماء في الأشياء فإذا زادت نسبة الماء زادت الرطوبة و إذا قلت النسبة كانت اليبوسة.

و ما يسمى الأمزجة في جسم الإنسان قد تغير مفهومه كثيرا. و الدم سائل من سوائل الجسم... صحيح أنه يتكون في الكبد في أثناء نمو الجنين و لكن هذه مرحلة فقط من المراحل ثم يتكون في نقي العظام..

و أما الطحال فلا تفرز المرة السوداء كما يقولون بل تحطم خلايا الدم الحمراء التي انتهى أجلها.

و تفسيرات الدم و البلغم و المرة السوداء و الصفراء مضحكة بالنسبة للطب الحديث... و أغلب ما ذكر في ذلك أثبت العلم خطأه و خطله. و قد يبقى منه فتات أو شذرات تصح منه الإشارات.

ص: 12

و تبـدلت الحال و ظهرت الهرمونات و المواد الكيماويـة المعقـدة و ظهر تأثيرها على جسم الإنسان و على سـلوكه كذلك. و مع هذا بقيت تعبيرات المزاج الصفراوي و المزاج السوداوي و المزاج الدموي و المزاج البلغمي في جميع اللغات الحية إلى اليوم.

و لهـذا كله لاـ ينبغي حين نتعرض لكتب الطب القـديم أن نفهمها أنها كتبت لعصـرنا، فعصـرنا يختلف في مفهوماته و معلوماته و طبه عن عصور الأقدمين.

و هذا كله لا يمنعنا أن ننظر إلى أعمالهم و نزنها بميزان عصرها لا بميزان عصرنا.

و لا ننكر أننا يمكن أن نستفيد من لفتة بارعة أو منهج تفكير نجده لدى القدماء و أهمله المحدثون.

فليس كل قـديم لا نفع فيه، و لا كل جديـد فيه الخير كله... بل قـد يكون في الجديد ما يحتاج إلى معاودة النظر في قيمته، و لعله من الغثاء الـذي ينبغي طرحه... و لعلّ في القديم من الجواهر و الدرر ما ينبغي الكشف عنه و معاودة اسـتخدامه و إن كان بأسـلوب و طريقة مناسـبة للعصر الذي نعيش فيه.

و رسالة الإمام علي الرضا (ع) تفتح لنا كثيرا من هذه الآفاق... و قيمتها ليست فحسب في كونها أول رسالة في حفظ الصـحة باللغة العربية، و إنما تكمن قيمتها أيضا في منهـج مؤلفها الذي جمع فيها ما ورثه من طب النبوة عن آبائه و ما تعلمه من طب اليونان و مزج ذلك كله مزجا فذا غريبا، و صاغه بلغة أدبية رائعة، و استطاع أن يوجز تلك المعومات الكثيرة و المتباينة في 14 صفحة مطبوعة من الحجم الصغير.

إن هذه الرسالة الموجزة الصـغيرة تحمل في طياتها علما كثيرا، اسـتطاع الإمام علي الرضا (ع) أن يوجزه في صـفحات قليلة تميّزت بالدقة و سلاسـة العبارة و وضوح المعنى. و هو أمر عسـير و شاق دون ريب، إذ إن الإيجاز الشديـد يقتضـي في كثير من الأحيان غموض المعنى و صعوبة العبارة. و كذلك رسالة الرضا (ع).

و نظرا لقيمة هذه الرسالة و ما تحتوي من إرشادات صحية و أسس طبية

قمت بشـرحها على قواعـد علمية صـحيحة، مقارنا بما وصل إليه الطب و العلم الحديث، و تظهر الإعجاز النبوي في ثوب جديد ليكون ردّا مفحما على كل من يـدّعي أن الإسـلام دين طقوس، فحسب، و أنه لم يعن إلا بجوانب محـدودة من حياة الإنسان، و إنما هو منهج للحياة، يعنى بدقائق حياة الإنسان و جوانبها المختلفة. فهو كما يعنى بصحة الروح يعنى بصحة الجسم.

فهذا جهد المقلّ و أرجو أن ينفع اللّه به كاتبه و ناشـره و قارئه، فإن أصـبت فالحمد للّه، و إن أخطأت فأسـتغفر اللّه العظيم و أتوب إليه، عليه أتوكل و إليه أنيب، و آخر دعوانا أن الحمد للّه رب العالمين.

ص: 14

بسم اللّه الرحمن الرحيم

و به نستعين

أخبرنا أبو محمد هارون بن موسى التلعكبري (1) رضي اللّه عنه، قال حدثنا محمد بن همام (2) بن سهيل (3) رحمة اللّه عليه، قال حدثنا

(1) ذكره الشيخ النجاشي (قدس سره) حيث قال: هارون بن موسى بن أحمد ابن سعيد، أبو محمد التلعكبري من بني شيبان، كان وجها في أصحابنا ثقة، معتمدا، لا يطعن عليه، له كتاب الجوامع في علوم الدين، كنت أحضره في داره مع ابن له، أبي جعفر و الناس يقرؤن عليه. انظر رجال النجاشي ص:

.343

و قال الشيخ الطوسي (قدس سره): جليل القدر، عظيم المنزلة، واسع الرواية، عديم النظير، روى جميع الأصول و المصنفات. مات سنة خمس و ثمانين و ثلاثمائة. انظر رجال الطوسي ص: 516.

و التلعكبري: نسبة الى تل عكبرا، بضم العين عند عكبرا. و الظاهر أنه قد كان محلة منها. انظر مراصد الاطلاع 271/1.

(2) في (ب) هشام.

(3) في الأصل سهل، و الصواب ما أثبتناه. قال النجاشي في رجاله ص 294:

محمد بن أبي بكر همام بن سهيل الكاتب الاسكافي، شيخ أصحابنا و متقدمهم، له منزلة عظيمة، كثير الحديث. و قال الشيخ الطوسي في رجاله ص 494: يكنى أبا علي همام يكنى أبا بكر، جليل القدر، ثقة روى عنه -

الحسن بن محمـد بن جمهور (1)، قال حـدثني أبي (2)، و كـان عالما بأبي الحسن علي بن موسـى الرضا صـلوات اللّه عليهما، خاصا به، ملازما لخـدمته، و كان معه حين حمل من المدينة الى المأمون (3) الى خراسان (4)، و استشهد عليه السلام بطوس (5) و هو ابن تسع و أربعين سنة.

- التلعكبري و سمع منع أولا سنة ثلاث و عشرين و ثلاثمائة، و له منه إجازة، و مات سنة اثنتين و ثلاثين و ثلاثمائة.

و قال الشـيخ النجاشـي في المصـدر السابق: مات أبو علي بن همام يوم الخميس لإحـدى عشـر ليلة بقيت من جمادى الاخرة سـنة ست و ثلاثين و ثلاثمائة، و كان مولده يوم الاثنين لست خلون من ذي الحجة سنة ثمان و خمسين و مائتين.

(1) قال الشيخ النجاشي في رجاله ص 49: الحسن بن محمد بن جمهور العمي، أبو محمد. بصري، ثقة في نفسه، ينسب الى بني العم من تميم.

(2) قال الشيخ النجاشي في رجاله ص 260 في ترجمة محمد بن جمهور: روى عن الرضا عليه السلام، و له كتب: كتاب الملاحم الكبير، كتاب نوادر الحـج، كتاب أدب العلم. أخبرنا محمـد بن علي الكاتب قال: حـدثنا محمـد ابن عبد اللّه قال حدثنا علي بن الحسـين الهذلي المسعودي قال: لقيت حسن ابن محمد بن جمهور فقال لي: حدثني أبي محمد بن جمهور و هو ابن مائة و عشرين سنة.

(3) في (ب) أن سار.

(4) خراسان: بلاد واسـعة أول حـدودها ما يلي العراق أزادورد قصـبة جوين و بهيق، و آخر حـدودها مما يلي الهنـد طخارسـتان و غزنة و سجستان. انظر مراصد الاطلاع 455/1.

(5) طوس: بالضم، مدينـة بينها و بين نيسابور عشـرة فراسخ، تشـتمل على بلدتين يقال لإحداهما الطابران، و الأخرى نوقان، و بهما أكثر من ألف قرية، و بها قبر الأمام علي بن موسى الرضا عليه السلام و هارون الرشيد. انظر المصدر السابق 897/2.

قـال: كان المأمون بنيسابور (1)، و في مجلسه سـيدي أبو الحسن الرضـا عليه السـلام و جماعـة من الفلاسـفة و المتطببين، مثـل يوحنا بن ماسويه (2)، و جبرائيل بن بختيشوع (3)، و صالح بن بهلمة الهندي (4)، و غيرهم من منتحلي العلوم، و ذوي البحث و النظر.

(1) نيسابور: بفتح أوله و تسمى نشاوور ايضا. مدينة عظيمة ذات فضائل جسيمة خرج منها جماعة من العلماء، و بينها و بين مرو الشاهجان ثلاثون فرسخا.

انظر المصدر السابق 1411/3.

(2) هو أبو زكريا يوحنا بن ماسويه، مسيحي المذهب، سرياني، قلده الرشيد ترجمة الكتب القديمة الطبية مما وجد بأنقرة، و عمورية، و بلاد الروم حين سـباها المسـلمون. و وضعه أمينا على الترجمة. و خدم هارون الرشيد و الأمين و المأمون، و بقي على ذلك الى أيام المتوكل. و كان معظما ببغداد، جليل القدر، و جعله المأمون في سنة 215 رئيسا لبيت الحكمة. انظر ابن النديم في الفهرست ص 295، و ابن جلجل في طبقات الاطباء ص 65.

(3) جبرائيـل بن بختيشوع بن جورجيس بن بختيشوع الجنـديسابوري، كان طبيبا حاذقا، و كان طبيب الرشـيد و جليسه و خليله، و يقال: إن منزلته مـا زالت تقوى عنـد الرشـيد حتى قـال لأصـحابه: من كـانت له حاجـة اليّ فليخـاطب بها جبرائيل، فإني أفعل كل ما يسألني في كل أمورهم. و لمـا توفي الرشـيد خـدم الأمين و المأمون الى أن توفي، و دفن في دير مار جرجس بالمـدائن سـنة 213 ه. انظر ابن جلجـل في طبقات الأطباء ص 64 و القفطي في أخبار العلماء ص 93.

(4) في (ب) سـلهمه، و هو خطأ. ذكره ابن أبي أصـيبعة في عيون الأنباء في طبقات الأطباء 52/3، من علماء الهند، كان خبيرا بالمعالجات التي لهم، و له قوة و إنذارات في تقدمة المعرفة. كان بالعراق في أيام الرشيد، و له نادرة مع الرشيد في شفاء ابن عمه ابراهيم بن صالح بعد أن غسّل و حنّط و كفن.

فجرى ذكر الطب، و مـا فيه صـلاح الأجسام و قوامها، فأغرق المأمون و من كان بحضـرته في الكلام، و تغلغلوا في علم ذلك، و كيف ركب اللّه تعالى هـذا الجسد، و جمع فيه هذه الأشـياء المتضادة من الطبائع الاربع، و مضار الأغذية و منافعها، و ما يلحق الأجسام من مضارها من العلل.

قال: و أبو الحسن عليه السـلام ساكت لا يتكلم في شـيء من ذلك، فقال له المأمون: ما تقول يا أبا الحسن في هـذا الأمر الذي نحن فيه منذ اليوم؟ فقد كبر عليّ، و هو الذي لا بد منه، و معرفة هذه الأغذية النافع منها و الضار، و تدبير الجسد.

فقال له أبو الحسن عليه السـلام: عندي من ذلك ما جربته، و عرفت صحته، بالاختبار و مرور الأيام، مع ما وقفني عليه من مضى من السلف مما لا يسع الإنسان جهله، و لا يعذر في تركه. و أنا أجمع ذلك لأمير المؤمنين (1)، مع ما يقاربه مما يحتاج الى معرفته.

قـال: و عاجل المأمون الخروج الى بلـخ (2)، و تخلف عنه أبو الحسن عليه السـلام، فكتب المـأمون إليه كتابـا يتنجز مـا كان ذكره له، مما يحتاج الى معرفته على ما سمعه و جربه من الأطعمة و الاشربة (3)،

(1) ليس في (ب).

(2) بلخ: مدينة مشهورة بخراسان من أجل ولاياتها و أشهرها ذكرا، و أكثرها خيرا. انظر مراصد الاطلاع 217/1.

(3) زيادة من (ب).

و أخذ الأدوية، و الفصد (1)، و الحجامة (2)، و السواك، و الحمام، و النورة، و التدبير في ذلك. فكتب إليه أبو الحسن عليه السلام كتابا هذه نسخته (3):

(1) الفصد: قال الشيخ الرئيس ابن سينا: هو استفراغ كلي يستفرغ الكثرة، و الكثرة هي تزايد الأخلاط على تساويها في العروق. القانون 204/1.

(2) الحجامة: كالفصد، و هو شق العرق و إخراج الدم منه، لكنها تختلف عن الفصد بأنها تؤخذ من صغار العروق. المصدر السابق 212/1.

(3) اختصت المقدمة المذكورة في نسخة الأصل و نسخة (ب) من نسخنا التي اعتمدناها في التحقيق.

بسم اللّه الرحمن الرحيم

اعتصمت باللّه أما بعد: فإنه وصل كتاب أمير المؤمنين فيما أمرني به من توقيفه على ما يحتاج اليه، مما جربته، و سمعته في الأطعمة، و الأشربة، و أخذ الأدوية و الفصد، و الحجامة، و الحمام، و النورة، و الباه، و غير ذلك مما يدبر استقامة أمر الجسد به.

و قد فسرت لأمير... (1) ما يحتاج اليه، و شرحت له ما يعمل عليه من تدبير مطعمه، و مشربه، و أخذه الدواء، و فصده، و حجامته و باهه، و غير ذلك مما يحتاج اليه في سياسة جسمه. و باللّه التوفيق (2).

(1) في (ب) له.

(2) كذا في الأصل و نسخة (ب) أما في نسخة (ج) فأولها بعد البسملة النص التالي: «قال الإمام عزة وجه الأنام الغموض بالرؤية كاشف رموز الجفر و الجامعة، أقصى من قضى من بعد جده المصطفى و أعزى من غزى بعد أبيه علي المرتضى إمام الجن و الإنس السلطان علي بن موسى الرضا صلوات اللّه عليه و على آبائه و أولاده النجباء الكرام أن للّه تعالى... الخ».

أما نسخة (د) فأولها بعد البسملة: «الرسالة الذهبية في الطب بعث بها الإمام علي بن موسى الرضا عليه السلام الى المأمون العباسي في صحة المزاج و تدبيره بالأغذية و الأشربة و الأدوية. قال إمام الأنام عز وجه الاسلام مظهر الغموض... إلى آخر النص السابق الذكر كما في نسخة (ج).

إن اللّه لم ينزل داء إلا أنزل له دواء (1)

اشارة

قال الإمام الرضا عليه السّلام: إن اللّه عز و جل لم يبتل عبده(1)

ما روي عن الرسول و أهل بيته عليهم السّلام بشمولية الطب و لزوم التداوي:

قال رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: تداووا، فإن الذي أنزل الداء أنزل الدواء.

و قال صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: ما أنزل اللّه من داء إلاّ أنزل له شفاء.

و قال صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: ما خلق اللّه داء إلا و خلق له دواء إلا السام.

عن الصادق عليه السّلام: أن نبيا من الأنبياء مرض، فقال: لا أتداوى، حتى يكون الذي أمرضني هو الذي يشفيني. أوحى اللّه تعالى اليه: لا أشفيك حتى تتداوى، فإن الشفاء مني.

قال أمير المؤمنين عليه السّلام: لكل علة دواء.

و قال عليه السّلام: عجبت لمن عرف دواء دائه فلا يطلبه و إن وجده لم يتداو به.

أهمية الطب في حياة الإنسان:

إن أهمية الطب تعود الى حاجة الناس اليه، سواء صغيرهم أو كبيرهم، ذكرهم أو أنثاهم، فالطب هو الذي يحفظ البدن، و يدفع عنه غوائل المرض و أنواع السقم، بل هو العلم الذي يدفع عن الإنسان البؤس و الشقاء و التعاسة، و يجلب له الراحة و الطمأنينة و السرور.

و قد اهتم ديننا الحنيف بالطب اهتماما بالغا، و أرشد الى الاعتناء بالصحة و حفظها، فقد ورد ذلك في القرآن الكريم و السنة المطهرة، و كذلك فإن حفظ الصحة هو الجوهر الثاني من مقاصد الشريعة.

فقد أوضح البيان الإلهي أن لا تعارض بين التداوي و قواعد الشرع -

.... – الإسلامي، فجاءت آيات كثيرات تقرر أمورا مختلفة من الأمور الطبية كالوقاية و الحمية.

فقال تعالى: فَمَنْ كٰانَ مِنْكُمْ مَرِيضاً أَوْ عَلىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيّٰامٍ أُخَرَ [البقرة: 184].

و قال تعالى: وَ إِنْ كُنْتُمْ مَرْضىٰ أَوْ عَلىٰ سَفَرٍ أَوْ جٰاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ اَلْغٰائِطِ أَوْ لاٰمَسْتُمُ اَلنِّسٰاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مٰاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيداً طَيِّباً [النساء: 43].

و قال تعالى: فَمَنْ كٰانَ مِنْكُمْ مَرِيضاً أَوْ بِهِ أَذىً مِنْ رَأْسِهِ فَفِدْيَةٌ مِنْ صِيٰامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ [البقرة: 196].

حفظ النفس:

لقد أوجب الإسلام الحفاظ على النفس، و ما غاية الطب إلا ذلك.

الطب في الاعتبار الشرعي:

لا شك في أن الطب يعتبر وظيفة شـرعية، واجبا كفائيا، يعاقب الكل على تركه، و يسقط عنهم بقيام بعضهم به، و يمكن أن يؤيد ذلك ب: ما روي عن الصادق عليه السّلام، قال: لا يستغني أهل كل بلد من ثلاثة يفزع اليه في أمر دنياهم، و آخرتهم، فإن عدموا ذلك كانوا همجا: فقيه عالم ورع، و أمير خير مطاع، و طبيب بصير ثقة.

و ما روي عن أبي عبد اللّه عليه السّلام، قال: كان المسيح عليه السّلام يقول: إن التارك شفاء المجروح من جرحه شريك جارحه لا محالة، و ذلك أن الجارح أراد فساد المجروح، و التارك لإشفائه لم يشأ صلاحه، فإذا لم يشأ صلاحه، فقد شاء فساده إضطرارا الخ..

أهمية الطب إسلاميا:

و عدا عن كون الطب مسؤولية دينية تصل الى حد الوجوب الكفائي.. فإنه يكفي للتدليل على الأهمية الخاصة لهذا العلم بنظر الإسـلام، أنه قد اعتبره –

المؤمن (1) ببلاء حتى جعل له دواء يعالج به، و لكل صنف من الداء صنف من الدواء، و تدبير و نعت.

- و علم الأديان - و معهما غيرهما، كما في بعض النصوص - هما العلمان اللذان ينبغي التوجه إليهما، و العمل في سبيل الحصول عليهما، فعن أمير المؤمنين عليه السّلام:

العلم علمان: «علم الأديان، و علم الأبدان».

و عنه عليه السّلام: العلم ثلاثة: «الفقه للأديان، و الطب للأبدان، و النحو للسان».

رسالية الطب:

و عدا عن كون الطب مسؤولية دينية، فإنه ايضا ضرورة اجتماعية إنسانية، و رسالة أخلاقية، و مسؤولية عقلية.. ف:

1 - هو ضرورة إنسانية اجتماعية، حيث يفترض في الإنسان أن يساهم في دفع المسيرة الانسانية نحو تحقيق أهدافها و تطلعاتها، و آمالها بالسعادة و الهناء، و بالوصول الى أعلى مراتب الكمال الإنساني المنشود، حيث تختفي كل عوامل و مظاهر الشقاء، و التعب و العناء.

2 - و هو مسؤولية عقلية، حيث لا بد منه لأجل بقاء النوع الإنساني، و للتخفيف من شقاء و بلاء و آلام هذا الإنسان.

3 - و هو بالتالي رسالة أخلاقية.. لا مجال للمراء أو التشكيك فيها، حيث تعبر عن سمو و كمال نفسي يرضي النفوس و يطمئنها و يريحها.. و لأجل ذلك لا نجد أحدا يعذر الطبيب الذي يمتنع عن معالجة مريضه إذا كان يقدر على ذلك إذا تعلل أو بقلة ما يبذل له من مال، و نجد الناس كلهم يعتبرون ذلك الطبيب فاقدا للأخلاق النبيلة و الفاضلة..

(1) في نسخة (لم يبتل البدن بداء).

وظائف الأعضاء و مثالها مثال الملك

اشارة

و ذلك أن الأجسام أسست على مثال الملك (1).

(1) قوله عليه السلام «على مثال الملك» بالضمّ أي المملكة التي يتصرف فيها الملك، فملك الجسد - بفتح الميم و كسر اللام - أي سلطانه هو القلب. كذا في أكثر النسخ، و ربما يتوهم التنافي بينه و بين ما سيأتي من أن بيت الملك قلبه.

و يمكن رفع التنافي بأن للقلب معاني أحدها اللحم الصنوبري المعلق في الجوف الثاني الروح الحيواني الذي ينبعث من القلب و يسري في جميع البدن، الثالث النفس الناطقة الانسانية التي زعمت الحكماء و بعض المتكلمين إنها مجردة متعلقة بالبدن إذ زعموا إن تعلقها أولا بالبخار اللطيف المنبعث من القلب المسمى بالروح الحيواني، و بتوسطه تتعلق بسائر الجسد، فاطلاقه على الثاني لكون القلب منشاه و محله، و على الثالث لكون تعلقها أولا بما في القلب فيحتمل أن يكون مراده عليه السلام بالقلب ثانيا المعنى الأول، و به أولا أحد المعنيين الاخرين.

و في بعض النسخ (هو ما في القلب) فلا يحتاج إلى تكلف، لكن يحتمل المعنى الثاني على الظرفية الحقيقة، و الثالث على الظرفية المجازية، بناء على القول بتجرد الروح، و قد مر الكلام فيه و على التقديرين كونه ملك البدن ظاهر، إذ كما أن الملك يكون سببا لنظام أمور الرعية و منه يصل الأرزاق إليهم، فمنه يصل الروح الذي به الحياة إلى سائر البدن.

و على رأي أكثر الحكماء إذا وصل الروح الحيواني إلى الدماغ صار روحا نفسانيا يسري بتوسط الأعصاب إلى سائر البدن، فمنه يحصل الحس و الحركة فيها و إذا نفذ إلى الكبد صار روحا طبيعيا فيسري بتوسط العروق -

فملك الجسد هو ما في القلب (1) و العمال العروق في

- النابتـة من الكبد إلى جميع الأعضاء، و به يحصل التغذية و التنمية. و كما أن السـلطان قد يأخذ من الرعايا ما يقوم به أمره، كذلك يسـري من الـدماغ و الكبـد إليه القوة النفسانيـة و القوة الطبيعيـة. فيمكن تعميم العروق بحيث تشـمل العروق المتحركة النابتة من القلب و الساكنة النابتة من الكبد و الأعصاب النابتة من الدماغ.

(1)

وصف القلب و تركيبه:

اشارة

قال الإمام الصادق عليه السّلام: «يا مفضل من غيب الفؤاد في جوف الصدر، و كساه المدرعة التي غشاؤه، و حصنه بالجوانح و ما عليها من اللحم و العصب، لئلا يصل اليه ما ينكأه».

فالقلب عضو عضـلي صـنبوري الشـكل مخروطي الوضع يشـبه الكمثرى، و حجمه كقبضة يد صاحبه، محاط بغشاء مصـلي سـميك قوي يسـمى «الشـفاف» أو (التامور) و هو كمدرعة الكمى الشـجاع المناضل حيث تغشـيه من جميع أطرافه، جوانبه لتقيه من كل صدمة قوية أو رجـة مزعجـة أو مضايقة عضو مجاور له يحتك به. و موضـعه في القفص الصدري بين الرئتين اتجاه المثلث الأخير من القفص بين الضـلع الخامس و السادس تحت الثدي الأيسر مباشرة، و هو مرتكز على الحجاب الحاجز، و قاعدته متجهة نحو الأعلى و رأسه الى الأسفل، يميل قليلا الى اليسار.

و هو منبع الروح الحيواني، و مركز الـدورة الدموية، لذلك تراه خلق شبيها بالمضـخة الدافعة للدم نحو جميع أنحاء البدن بانقباض عضـلاته انقباضا شديدا و الجاذبة له مرة ثانية بانبساط عضلاته انبساطا و ارتخاءا.

و بهذه الحركة الانقباضـية الانبساطية المسـتمرة ينشأ الصوت المسـموع منه الملموس المسمى (بالنبض) أو (ضربات القلب و قرعانه). هذا عمله.

أما وصفه و تركيبه:

فهو ينقسم الى شقين يحوي كل شق منهما تجويفين، فيكون على هذا فيه -

.... – أربعة تجويفات اثنان من الأعلى و يسميان «الأذينين» اليمنى و اليسرى و اثنان في الأسفل و يسميان «البطينين» اليمنى و اليسرى، و يفصل بين الأذينين جدار رقيق صقيل بخلاف الفاصل بين البطينين فإنه سميك قوي.

كما أن بين الأذين الأيمن و البطين الأيمن فتحة، و بين الأذين الأيسر و البطين الأيسر فتحة أخرى، و على هاتين الفتحتين صمامات مكونة من شرفات غشائية تتصل بالجدران العضلية للبطينين بواسطة حبال عصبية قوية.

فتأمل في هذه الآيات الباهرات و الخلقة الحكيمة، و انظر الى القلب وحده لترى كيف يبدأ بالحركة و النبض منذ صيرورة الإنسان جنينا ثم يظل يدق و ينبض طيلة عمر الإنسان مهما طال حتى الموت؟ و من هو المحرك له؟ و لماذا إذا وقف هذا العضو الصغير في البدن آنا ما عن الحركة سكنت كل حركاته و مات؟ و لماذا لا يمكن و لن يمكن إرجاعه؟ و لماذا لا يكل و لا يمل عن العمل في حين أنه لا تفتر حركته ليلا و نهارا و يقظة و نوما.

فلعمري إنه لآلة عجيبة تبز بأعاجيبها كل أعاجيب البشر و مخترعاتهم المدهشة و آلاتهم العظيمة.

القلب و الدورة الدموية:

كان الطبيب الانجليزي وليم هارفي (1578–1657) أول من استنتج عام 1628 أن حركة الدم هي في دورة مستمرة. تلك كانت ملاحظة رائعة في ذلك الحين، لأن هارفي لم يكن باستطاعته يومذاك أن يدري بوجود الشبكة الواسعة من الأوعية الشعرية التي تشكل الدورة الدموية المجهرية عند الإنسان و التي يبلغ مجموع طولها 96,500 كلم (60000 ميل)، و لا بوجود الاكسجين المتبادل بين الأوعية الشعرية و الأنسجة.

وظيفة الدم:

يحتاج كل جسم حي، مهما كان بدائيا، الى جهاز دوري ليغذي أجزاءه و يزيل النفايات منها. يؤمن هذا التبادل الحيوي في جسم الانسان السائل –

.... – المتعدد الوظائف و المعروف بالدم، الذي منه عند الإنسان البالغ ما يقرب من خمسة ليترات. إن الدم الجاري في أعماق الانسجة هو ما ينقل الاكسيجين و المواد الغذائية الى الخلايا لتظل حية، و يطرد ثاني اكسيد الكربون و النفايات الأخرى من الجسم. يؤمن القلب، المكون من عضل متخصص، القوة المحركة للجهاز الدوري، و هو مؤلف من تجويفين علويين يعرفان بالأذينين، و تجويفين سفلين، يعرفان بالبطينين. يضبط جريان الدم بين التجويفات و في الشريان الأبهر و الشريان الرئوي أربعة صمامات.

كيف يعمل القلب:

القلب كناية عن مضخة واحدة تؤمن القوة لدورتين اثنتين: ففي نبضة قلبية واحدة، يدخل الدم المؤكسج منذ لحظة و الواصل من الرئتين الجهة اليسرى من القلب ليتوزع على الاعضاء و الانسجة و يضخ الدم الفاقد الاكسيجين عن طريق الجهة اليمنى من القلب مباشرة الى الرئتين حيث يتأكسج من جديد.

يعادل حجم القلب حجم قبضة اليد، و يباشر عمله في الاسبوع الرابع من نمو الجنين، و يستمر فيه مدى الحياة. تتراوح نبضات القلب عند الإنسان البالغ بين 70 و 80 نبضة في الدقيقة الواحدة. هذا هو المعدل أثناء الراحة، لكنه قد يرتفع بصورة مفاجئة الى ضعفين و نصف الضعف من هذا المعدل، استجابة لإنهاك او إجهاد. تبلغ قوة نبضة القلب زخما يكون من الشدة بحيث إذا قطع اكبر شرايين الجسم، و هو الأبهر او الاورطي الذي يخرج من القلب بشكل قوص، فإنه يقفز الدم الى بعد مترين (6 اقدام).

الشرايين هي التي تنقل الدم النقي المؤكسج من القلب. و هي اوعية عضلية، ذات جدران سميكة، يغور أكثرها في أعماق الانسجة حفظا لها من الأذى.

و حيث تكون قريبا من سطح الجسم، كما هي الحال في المعصم، تختلج تبعا لنبضات القلب. تتفرع الشرايين الى شرايين أصغر، و هذه بدورها الى –

الأوصال (1) و الدماغ (2) و بيت الملك قلبه و أرضه الجسد، و الأعوان

- شبكة معقدة من الأوعية الشعرية.

بعد أن يفقد الدم اكسيجينه، يعود تحت ضغط منخفض بواسطة الاوعية الشعرية، فيمر عبر الاوردة الاكبر منها الى الأوردة، و ينتهي في وعائين كبيرين هما الوريد الاجوف السفلي و الوريد الأجوف العلوي اللذان يلتقيان عند القلب و يصبان الدم في البطين الايمن ليضخ في الرئتين.

عند ما يبزل الدم من الجسم، يبدو سائلا كثيفا لزجا و يتجمد بسرعة عند تعرضه للهواء. أما عند ما ينفصل في المختبر، فإنه ينقسم الى سائل صفراوي اللون يعرف بالبلازما التي تشكل 55 من حجم الدم، و الى تفل غامق اللون مؤلف من جزئيات دقيقة.

(1) المراد بالأوصال مفاصل البدن و ما يصير سببا لوصالها فإن بها تتم الحركات المختلفة من القيام و القعود و تحريك الأعضاء.

(2)

وصف الدماغ:

اشارة

قال الإمام الصادق عليه السّلام للمفضل: «و لو رأيت الدماغ إذا كشف عنه لرأيته، قد لف بحجب بعضها فوق بعض، لتصونه من الإعراض، و تمسكه فلا يضطرب و لرأيت عليه الجمجمة بمنزلة البيضة كيما تقيه هدّ الصدمة، و الصكة التي ربما وقعت في الرأس ثم قد جللت الجمجمة بالشعر، حتى صارت بمنزلة الفرو للرأس يستره من شدة الحر و البرد، فمن حصن الدماغ هذا التحصين، إلا الذي خلقه و جعله ينبوع الحس، و المستحق للحيطة و الصيانة، بعلو منزلته من البدن، و ارتفاع درجته، و خطير مرتبته».

إن المجموع العصبي العظيم هو ذلك الجهاز الحيوي الذي يقوم بجميع ظواهر الحياة من حس و حركة و سمع و بصر و شم و ذوق و لمس و تكلم و تعقل و حب و كراهية و خوف و شجاعة و حزن و فرح و قراءة و كتابة إلى كثير غيرها من الأعمال الحيوية الإنسانية المختلفة مضافا إلى تنظيمه لوظائف سائر الأجهزة الإخرى البدنية. فهو إذا أساس الحياة و قوامها و مدبرها. -

- ....

تركيب هذا المجموع:

هذا المجموع العظيم مركب من جهازين:

أولها: الدماغ و النخاع الشوكي.

ثانيها: النخاع المستطيل مع الأعصاب و العظم السماباتوى، و نحن نذكر لك الآن ما هو موضوع البحث أي «الدماغ».

فالـدماغ أي المـخ و المخيـخ: عبارة عن عضو نخاعي رخو مكون من مادة بيضاء في الداخل سـنجابية في الخارج يحيط به غشاء رقيق فوقه غشاء و فوقهما ثالث، و تسـمى هذه الأغشـية الثلاثة عموما (بالسـحايا) و بالإنفراد تسمى الأولى الأم الحنون و فوقها العنكبوتية و فوقها الأم الجافية.

إنقسام المخ: ينقسم المخ الى قسمين يمينا و شمالا يصل بينهما جسر يسمى (فروليوس) و هذا المجموع من جرم المخ و الأغشية قد حفظ ضمن وعاء من العظام يقال له (الجمجمة) أو (القحف) ثم غطى بنسيج بين النعومة و الخشونة يدعى جلدة الرأس و عليها شعر كثير كالفرو و تحفظ له توازن الحرارة و البرودة الواردة عليه صيفا و شتاء.

و هـذه الجمجمـة قـد تركبت من ثمانيـة عظـام اتصـلت بعضـها ببعض بواسـطة شؤون و درون بينهمـا فكونت من اتصالها هـذا التجويف الجمجمي الذي يحفظ الدماغ أما عظامها فهي:

1 - العظم الجبهي.

2-3 - العظمان الجداريان.

4 - عظم القفا.

5 - العظم الوتدي.

6 - العظم المصفوي أو الغربالي.

7-8 - الصدغان. -

ص: 30

.... – أما المخ و هو أعظم جزئي الدماغ و ثقله قدر تسعة أعشار الدماغ، جميعه و محله الجزء العلوي المقدم من تجويف الجمجمة أعني من الجبهة الى المؤخر، و يحتوي على مئات من الخلايا الدقيقة المسماة (بالتلافيف) و هذه التلافيف لا يكمل خلقها قبل بلوغ الطفل السنة الثالثة من عمره، كما أنها تختلف اختلافا ظاهرا في أطوار الحياة حيث تكون عند الولادة كل خلية منعزلة عن جاراتها، و عند الطفولة تأخذ أشكالها في الاستدارة مع قنوات صغيرة، و عند الرجولة تعظم و يمتد الربط بينها، ثم يزيدها التمرين نموا و اتصالا.

و من المعلوم أن لكل خلية من تلك الخلايا قوة خاصة إذا فقدتها بأي سبب كان، ظهر الضعف في أداء وظيفتها بمعنى أن كل خلية تختص بإدراك معنى جزئي خاص لا تدركه خلية أخرى، و بهذا يمكن أن يقال: إن التعليم هو العمل المقصود به تهذيب و تنمية هذه الخلايا المخية و توثيق عراها و أحكام الصلة بينها لأنها كلها ترتبط معا بخيوط شعرية دقيقة تسمى (الأعصاب الشعرية).

و لتوضيح ذلك اعني لمعرفة أن لكل خلية قوة خاصة في الإدراك، نضرب لك مثلا بأنك قد تنظر الى وردة فتراها ثم تنطق باسمها ثم تسمع وصفها ثم تشم عرفها ثم تذوقها ثم ترسم شكلها ثم تكتب وصفها بقلمك ثم تقيسها بغيرها الى غير ذلك من المعاني الجزئية فبهذه الحركات الذهنية و التنقلات في المعاني، ينظم شمل الخلايا المتنوعة التي اختص كل واحدة منها بإدراك معنى جزئي خاص من هذه الأمور الكلية فإذا كان التعليم بهذه الصورة، فإن المعاني تدخل الذهن جميعا و فرادى من أبواب النفس المتفرقة، و تثبت آثارها في الحافظة و يتم اندماجها مع ما في الذهن من المعاني الأخرى المخزونة هناك، فتصبح لديك مادة للحياة الفكرية لا يستهان بها.

فالمخ على هذا يكون سلطان الارادة، و مدبر الحواس الخمس، و الحاكم –

.... – العام على كل تلك الوظائف المهمة، و منبع الأعصاب الممتدة الى كل الأعضاء لتوصل له الارادة فيحكم بها و مركز القوى الفكرية، و مجلس العقل و العاطفة. أما قشرته الرقيقة فهي صحيفة حساسة تنطبع عليها صور العالم لتكون التذكارات.

و لقد أثبتت الحوادث و حققت التجارب أن العقل مرتبط بالمخ ارتباطا وثيقا لا يمكن انفصاله، خصوصا بعد أن رأت الأطباء تأثير احدهما على الآخر في الصحة و المرض، ففي حوادث ارتجاج المخ بضربة أو صدمة ترى العقل يضطرب و الفكر ينعطل، كما أن الحوادث الفكرية نراها تؤثر في المخ فتخلخل كيانه و تضطرب أعصابه أو تنفجر خلاياه حتى قد يحدث الشلل أحيانا في الجسم و أحيانا يصعقه الموت، و لا فرق في أن يكون الأثر هذا من فرح او حزن او غيرهما من المؤثرات الفكرية القوية الاخرى.

نظرية بقراط في الدماغ:

شغلت مشكلة طريقة تفاعل الجسم و الدماغ فكر بقراط (460؟ – 377؟ ق. م) و هو أكثر من يثير الاعجاب بين أطباء العالم القديم. إن إدراكه لوظيفة الدماغ كان مدهشا، و قد كتب قائلا: «في رأيي أن الدماغ هو أقوى أعضاء الجسم البشري.. إن العينين و الأذنين و اللسان و اليدين و الرجلين كلها تعمل وفقا لما يميزه الدماغ.. و أؤكد أن الدماغ هو المعبر عن الوعي». لكن هذا الادراك المدهش لطبيعة الوعي تناساه أو تجاهله الفلاسفة و الأطباء من بعده حتى القرنين الثامن عشر و التاسع عشر.

لقد فقدت في القرون الوسطى ملاحظات الأقدمين الدقيقة و حل محلها التأملات و التكهنات. [و مع أن العرب كانوا أحرص الشعوب آنذاك على مراقبة الطبيعة و الاستفادة من الاختبار]، فإن قسطا بن لوقا (864–923) نفسه، و قد أشكل عليه تفسير بحوث جالينوس (130–200) الذي كان أميز طبيب بعد بقراط في العصور القديمة، راح يصف وظيفة الدماغ بأنها ترتكز –

.... – على عمل صمامي لحركات «روح» كامنة بين البطينين.

استمر الاعتقاد بأن الرسائل الصادرة عن الدماغ يحملها سائل يخرج من البطينين و يجري عبر الأعصاب الى العضلات حتى أواخر القرن الثامن عشر، عند ما اكتشف لويجي كالفاني (1737–1798)، الذي كان يعمل في ايطاليا، إن الكهرباء إذ تمس ساق الضفدعة تحدث اختلاجا في عضلات هذه الساق.

النظريات الحديثة حول الدماغ:

مع إطلالة القرن العشرين زادت معارفنا العلمية عن طريقة عمل الجسم. فقد توصلنا الى فهم فزيولوجية التنفس و التغذية بالتفصيل، كما تعرفنا الى دقائق التشريح و بنية الأنسجة.

منذ الأربعينات الأخيرة أخذ مفهوم وظيفة الدماغ يتطور بسرعة. فقد مكننا اكتشاف المكبر الصمامي، و في المدة الأخيرة اكتشاف الترنزيستور، من دراسة مفصلة لنشاط الخلايا في أدمغة كل من الحيوانات و الإنسان. كما أن علم الكيمياء الحياتية أدّى بنا الى تفهم الاحداث العميقة التي تحصل في داخل الخلية، و وضع أمامنا تحديدا دقيقا لطبيعة الخلية ذاتها و دقائق تركيبها.

يعتبر الدماغ اليوم عضوا مهمته معالجة المعلومات الوفيرة التي ترده من الحواس. فهو يبني له على أساسها صورة عن العالم الخارجي، و يصحح هذه الصورة باستمرار وفقا للمعلومات الجديدة الواردة اليه. و ما من شك في أن ما «يراه» الدماغ لا يرتكز على ما يرده من الحواس و حسب، بل على رغبته ايضا في كيفية معالجة هذه العلومات و تفسيره لعالمه الخاص. إن لأكثر الناس، على ما يبدو، إدراكا مشتركا للعالم، غير أن لكل فرد، فضلا عن ذلك، «واقعه» الخاص. –

- ....

كيف يعمل الدماغ؟

يكمن الدماغ داخل قفص الجمجمة العظمى الواقي، و هو بشكله و سطحه أشبه بلب جوزة ضخمة. للجزء الأكبر منه نصفان متماثلان متصلان فيهما شقوق و طيات و تجعدات، و تغطيه طبقات رقيقة من الغشاء.

تشريح الدماغ:

متوسط وزن الدماغ هو 1380 غراما (3 ليبرات) عند الرجل، و 1250 غراما (ليبرتان و 12 أونصة) عند المرأة، و هو يتألف من نحو ثلاثين ألف مليون من الخلايا تسمى عصبات. يظن أن للذكاء صلة ما بتعقّد بنية الدماغ الدقيقة، و بالاتصالات القائمة بين وحداته، و بتركيبه الكيميائي الحياتي. عند الولادة تكون بنية الدماغ كاملة تقريبا، لكنها تستمر في النمو لغاية العشرين من العمر.

ليس الدماغ جسما متجانسا بل هو أجزاء عدة متميزة نمت إبّان تطور الإنسان. أقدم الاجزاء، و هي المسؤولة عن الوظائف الحيوية كالتنفس و دورة الدم و النوم، تحتل قاعدة الدماغ و ترتبط بالحبل الشوكي، بينما تلتف الأجزاء التي تكونت بعد ذلك حول الأجزاء القديمة، و هي ذات طيات عدة، تجعل مساحتها كبيرة بالنسبة لحجمها.

يشكل نصفا كرة الدماغ الجزء الأكبر منه. كل نصف كرة هو صورة مرآة للآخر، إذ انه مولج بحركات جهة واحدة فقط من الجسم و إحساساتها.

فنصف الكرة الايسر يضبط الجهة اليمنى و العكس بالعكس. كذلك يضبط الأعمال المعقدة، كالنطق مثلا، نصف كرة واحد فقط – هو الأيسر عند أكثرية الناس – و هو الذي يضبط ايضا اليد المتفوقة أي اليد اليمنى.

بنية الدماغ و وظيفته:

يشكل نصفا الكرة الدماغية سبعين بالمئة من جملة الدماغ و الجهاز العصبي –

.... – بما فيه أعصاب الجسم. و يتكونان من القشـرة، و من طبقة خارجية من المادة السـنجابية تحيط بطبقة سميكة من المادة البيضاء تصل بينهما حزمة من الألياف مؤلفة من ألياف عصبية تسمى الجسم الجاسئ.

تحت القشرة تقيم الفصوص الاربعة التي يتألف منها كل نصف كرة. يتلقى الفص القذالي في مؤخرة الدماغ المعلومات البصرية و يحللها. الفص الصـدغي على جـانب كل نصف كرة يختص بالصوت. و قـد حـدّد فيه ايضا موقع بعض الاحساسات السـمعية و البصـرية القويـة. الوظيفة الرئيسية للفص الجبهي هي ضبط الحركات الارادية، و لها ايضا شأن في عملية النطق. أما النواحي الامامية من هذا الفص فيعتقد أن لها علاقـة ما بالعقل و الشخصـية، لكن وظائفها الأساسـية ما تزال مجهولـة. يرتبط الفص الجداري خصوصا بحاستي اللمس و التوازن. أما حاسـتا الشم و الـذوق اللتان لم تبلغا عند الإنسان من النمو ما بلغتاه عند الحيوانات الاخرى، فيتمثلان بمناطق ضـيقة مدفونة في الفصوص الجبهية و الصدغية.

عند قاعدة الدماغ، و في ما يسـمى بالغمد النخاعي، عنق الدماغ الذي يضبط الوظائف الجوهرية كالتنفس و السعال و نبضات القلب. وراءه و فوقه بقليل يقع المخيخ الذي يقوم بدور هام في تنسيق حركة الجسم و حفظ وضعه و توازنه. بين جانبي المخيخ ما يسمى جسر المخيخ.

ضوابط الانفعالات:

يخترق عنق الـدماغ جهاز شـبكي من الألياف التي تمر فيها طرق الاحساسات من الحبل الشوكي الى الـدماغ. إن هـذه المنطقة المتشـعثة تضبط المعلومات الواردة من أطراف الحواس و تحدد مستوى الاستجابة.

في وسط الـدماغ و حول التجويفات المليئـة بأحـد السوائل و المدعوة البطينات تتجمع مناطق مهمتها ضـبط الكثير من نزعاتنا الاساسـية. فالمنطقة المدعوة ما تحت المهاد البصري تضبط الجوع و العطش و الحرارة و النزعة العدوانية –

يداه، و رجلاه، و عيناه، و شفتاه، و لسانه، و أذناه، و خزائنه معدته (1)(2)،

- و النزوة الجنسية.

تلتف حول ما تحت المهاد البصري مجموعة من البنيات تشكل الجهاز الهامشي: الحاجز و الرواق و اللوزتان و قرن أمون. يظن أن هذه البنيات تتدخل في الاستجوابات الانفعالية كالخوف و العدوان و انها بتفاعلها الشديد تحدث التغيرات في الحالات النفسية. في وسط الدماغ ايضا يقع المهاد البصري و هو عنقود من الخلايا العصبية المرصوصة التي تنقل الدوافع من أعضاء الحس الى القشرة في الدماغ.

في الأحوال العادية يستهلك الدماغ عشرين بالمئة من مجموع الاكسجين المستخرج من الدم. و بدون الاكسجين تنعطب خلايا الدماغ نهائيا و تموت، إذ ليس للدماغ قدرة على تجديد الخلايا.

لقد شبه الدماغ بالدماغ الالكتروني. لكنه جهاز أكثر تعقيدا منه بمقدار لا حد له. و الكثير من طرق عمله ما يزال سرا غامضا. مع إننا نعرف الى حد ما عمل كل جزء من أجزائه، فمن الخطأ الاعتقاد بأن هذه الاجزاء تعمل مستقلة بعضها عن بعض. إنه يعمل كوحدة متفاعلة ذات فعالية كبرى، و تقوم اجزاؤه المتعددة بجملة وظائف معقدة تشكل معا ما نسميه الحياة البشرية.

(1) لما عرفت أن الغذاء يرد أولا المعدة، صار كيلوسا نفذ صفوه في العروق الماساريقية إلى الكبد، و بعد تولد الأخلاط فيه إلى سائر البدن لبدل ما يتحلل، فالمعدة و البطن و ما احتوى عيله البطن من الامعاء و الكبد (و الأخلاط) بمنزلة خزانة الملك، يجمع فيهما ثم يفرق إلى سائر البدن.

(2)

الجهاز الهضمي:

اشارة

تحتاج كل واحدة من ملايين الخلايا الحية الموجودة في الجسم لتؤدي وظيفتها. هذه الطاقة يؤمنها الغذاء الذي نتناوله. إذا وضعت عشرة ملايين خلية جنبا الى جنب لما تعدّى طولها المليمتر الواحد (0,04 انش). مع -

.... – ذلك فكل خلية مصنع كيميائي حيوي معقد، يجب أن تؤمن طاقته من الطعام بدقة.

عملية الهضم:

الهضم عمليـة يتم فيها التفكك التـدريجي للمواد الغذائية الى عناصـرها الأساسـية: البروتينات الى حوامض امينية (لتأمين اللبنات اللازمة لبناء بروتينات جديدة)، و هيدراتات الكربون (النشاوات) الى سكر عادي، و الأدهان الى حوامض دهنية و غليسرين لتزويد الجسم بالطاقة.

قـد يسـهل فهمنا لخفايا عمليات الهضم إذا تتبعنا مصـير سـندويش من اللحم و الخس خلال الأربع و العشـرين ساعـة او ما يناهزها التي يمكثها في المجرى الهضـمي. هذا مثل ملائم، لأنه يحتوي على عناصـر الطعام الاساسـية الثلاثة: فاللحم أكثره من البروتين، و الخبر غني بهيدرات الكربون، و الزبدة دهن، و الخس يعطي فضلة من السلولوز غير قابلة للهضم في معظمها.

عند ما نأكل السندويش، نمضغه و نمزجه باللعاب القلوي الذي تفرزه ثلاثة أزواج من الغدد اللعابية الواقعة حول الفكين. تصب اللعاب في الفم قنوات صغيرة تحت طرف اللسان و في الخدين.

في هـذه المرحلـة تكون عمليـة الهضم قـد بـدأت، لأـن اللعـاب يحتوي على خميرة هضـمية، تعرف باسم الاميلاز، من شأنها أن تؤثر في النشاوات (في هذا المثل الخبز) و تبدأ بتحويلها الى ملتوز، و هو نوع من السكر القابل للذوبان.

عند ما يدخل الطعام المعدة، يمتزج كليا بالعصير المعدي بفضل عملية المخض التي تقوم بها العضلات القوية لجدران المعدة.

بعد مرور ساعة أو نحو ذلك، يكون السـندوتش قد تحول الى لبّ هو الكيموس، و أصبح جاهزا لدخول الاثني عشري، و هو أول قسم قصير و معقوف من المعي الدقيق. –

ص: 37

- ....

في المعي الدقيق:

سمي المعي الـدقيق بهذا الاسم بسـبب قطره لا بسـبب طوله الذي يبلغ 7 أمتـار (نحو من 23 قـدما). يتم على طول المعي الدقيق القسـم الأكبر من عمليـة الهضم و عمليـة الامتصاص داخل الدم المجاور. يواجه الكيموس، في طريقه من المعدة الى المعي الدقيق، تغيرا شديدا في البيئـة، إذ يصـبح قلويا بعد أن كان حمضـيا و ذلك بفعل امتزاجه بالعصارات الهضـمية التي تنطلق من البنكرياس و المرارة و تصب في الاثني عشري.

البنكرياس غدة يقرب طولها من 18 سم (7 انش)، و تقوم بدور حيوي في عملية الهضم بإفرازها خمائر هضـمية تفعل في هيدرات الكربون و البروتين و الدهن.

يساعد في عملية الهضم أيضا فعل الصفراء الاستحلابي، و هي سائل كثيف اخضر اللون مرّ الطعم، يصنعه الكبد و يخزن في المرارة.

تفرز بطانة المعي الدقيق ايضا مجموعة كاملة من الخمائر الهضـمية، تسمى مجتمعة بالعصير المعوي، و من البروتين و هيدرات الكربون و الدهن التي تتحول جميعها آخر الأمر الى حوامض امينية و سكر و غليسرول و حوامض دهنية.

يشـكّل دخول هـذه المواد في المجرى الـدموي، بعـد أن يتم هضـمها، المرحلـة الاساسـية التالية في تأمين المواد المغذية للخلايا. تكثير الثنيات في بطانة المعي الدقيق، لزيادة مساحته، و فيها آلاف النتوءات الاصبعية الشكل التي تعرف باسم الزغب (6,7). يتموج هذا الزغب الى الأمام و الى الوراء فيمس بصورة حميمة الأوعية الشعرية و القنوات اللمفاوية الغزيرة القائمة في كل زغبة.

تدخل الحوامض الامينية و السـكر أوعية الدم الشـعرية من خلال غشاء الزغبة، و تدخل الحوامض الدهنية و الغليسرول الخلايا اللمفاوية، لتنتقل الى الكبد -

و بطنه، و حجابه و صدره (1).

فاليدان (2) عونان يقربان، و يبعدان و يعملان على ما يوحي إليها

- الذي يقوم معا بدور مخزن رئيسي و ورشة تصليح و معمل كيميائي للجسم.

إفراز النفايات:

عند هذه المرحلة يكون السندوتش قد تم همضه و امتصاصه و تصنيعه في الكبد. أما القسم الاكبر من الخسة، فيبقى بشكل سلولوز غير قابل للهضم في نهاية اللفيفي (و هو الجزء الاخير من المعي الدقيق). ثم يمر مع كميات كبيرة من الإفرازات المعدية و غيرها من الحطام من خلال اللفيفي الى الأعور، و هو الجيب الكائن في مدخل القولون الذي يؤلف الجزء الرئيسي من المعي الغليظ. وظيفة المعي الغليظ الرئيسية هي استرجاع الماء و مواد كيميائية هامة، بإعادة امتصاصها، الى داخل المجرى الدموي. يتخلص المعى الغليظ من النفايات، و هي كل ما تبقى من السندوتش - الذي التهم منذ ساعات - عن طريق الشرج و قد اتخذت شكل غائط يتألف قسم كبير منه من الجراثيم الميتة.

(1) لما عرفت أن الله تعالى جعله في الصدر، لأنه أحفظ أجزاء البدن، لأنه فيه محاط بعظام الصدر، و بفقرات الظهر و بالأضلاع، و حجاب القلب بمنزلة غلاف محيط به.

و الحجابان اللذان يقسمان الصدر محيطان به أيضا، فهو محجوب بحجب كثيرة كما أن الملك يحتجب بحجب و حجّاب كثيرة.

(2)

وظائف اليدين و الرجلان:

لو فكرت بتركيب بدن الإنسان و نظرت بعين البصيرة متأملا في تناسب أعضائه و أحكام أجزائه لأدركت معنى قوله تعالى: لَقَدْ خَلَقْنَا اَلْإِنْسٰانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ، و لوقفت على بعض تلك العجائب المبهرة للعقول، و قليل من الحكمة التي تحير الألباب، و الابداع الذي يخبت لديه اللب الواعي و الفكر السليم، و لكنت مرددا قول الإمام أمير المؤمنين عليه السّلام:

أ تزعم أنك جرم صغير *** و فيك انطوى العالم الأكبر

-

الملك. و الرجلان ينقلان الملك حيث يشاء، و العينان (1) يدلانه على ما

- نعم لو تـأملت في الأعضـاء التي خلقت أفرادا و التي خلقت أزواجـا فإنك لتجـد في ذلك من الحكمـة و التقـدير و الصواب و التـدبير ما يجعلك تخضع لعظمة الخالق خاشعا و تخضع لجلالته صاغرا.

و هكذا إذا فكرت في خلق اليدين أزواجا، فإنك ستجد بالضرورة أن الإنسان لا يستغني عنهما بيد واحدة بتاتا، و لم يكن خير له في أعماله و معالجة واجباته أن تخلق له يد واحدة لأن ذلك يخل به و يقصـر في المحتاج الى معالجته من الأشياء، أ لا ترى ان النجار و البناء و كل من تكون صـناعته يدوية، لو شـلت إحدى يديه أو قطعت أو اصـيبت بما يوقف العمل المطلوب منه، فإنه لا يستطيع أن يعالج صناعته بالأخرى الصحيحة وحدها، و على فرض أنه استطاع بتكلف أن يعمل بها ما تريد، أهل تراه يحكم عمله أو أن يبلغ فيه ما كان يبلغه عند ما كانت يداه سالمتان تتعاونان معا على العمل؟

و مثلهما الرجلان اللتان خلقتا زوجا ليحصل بهما المشي و الانتقال و القيام و القعود و حمل الأجسام و الانتصاب و غير ذلك مما لا غنى للانسان عنهما، فإنه لو كان له رجل واحدة لامتنع عليه كل ذلك.

و هكذا لو كان له أكثر من رجلين لكان الزائد زائدا لا حكمة تقتضيه و لا حاجة تطلبه.

(1)

وصف العينان:

اشارة

قال الإمام الصادق عليه السّلام للمفضل: «انظر.. كيف جعلت العينان في الرأس كالمصابيح فوق المنارة، ليتمكن من مطالعة الأشـياء، و لم تجعـل في الأعضـاء التي تحتهن كاليـدين و الرجلين، فتعترضـها الآفات و يصـيبها من مباشـرة العمل و الحركـة ما يعللها و يؤثر فيها و ينقص منها، و لا في الأعضاء التي وسط البـدن كالبطن و الظهر فيعسـر تقلبها و اطلاعها نحو الأشـياء فلما لم يكن لها في شـيء من هـذه الأعضاء موضع، كان الرأس أسنى المواضع للحواس، و هو بمنزلة الصومعة لها». -

- ....

تركيب العين:

إن العين مركبة و مؤلفة من أعضاء أصلية داخلية و أعضاء ملحقة خارجية.

الأصلية: فهي المقلة (كرة العين).

الخارجية: هي الحاجبان و الجفنان و العضلات المحركة و الجهاز الدمعي.

الملحقة: تتألف من:

الحاجبان: هما قوسان من الشعر فوق الحجابين، يحميان العين من الأشعة الضبائية الشديدة القائمة و يمنعان انحدار العرق من الجبهة الى العين، و يقيانهما من الأجسام الساقطة من الأعلى.

الجفنان: جلدتان مكونتان من أغشية جلدية و عضلية، تضمان المقلة و تحفظانها بانطباقهما عليها بشكل نصف دائرة، و قد خلق اللّه على حافتيهما السائبتين صفين منظمين من الشعر الرقيق الناعم يسمى كل واحد منهما (هدبا) يحميان العين من الأنوار الشديدة و الغبار، و يحكمان سد الأجفان عند انطباقهما على العين.

الجهاز الدمعي: جهاز مركب من الغدد الدمعية التي تمتد منها قنوات صغيرة رقيقة تحمل الإفرازات الدمعية المرطبة للعين و الغاسلة لها من الغبار و الجراثيم الخارجية الطارئة عليها. و هذا الافراز الدمعي بعد أداء هذه الوظيفة للعين، يذهب قسم منه الى الخارج عن طريق الأنف و هو الزائد على الحاجة، و يخزن قسم آخر منه في القناتين الدمعيتين عند المق من كل عين، ليخرج منه عند البكاء، أو عند بعض الحالات النفسية التي تستدعي خروج الدموع.

العضلات المحركة: هي عضلات صغيرة رقيقة ستة تقع داخل الجوف الحجاجي بين كرة العين و إحدى نقاط الوجه الداخلي من جوف الحجاج، و هي التي تحرك العين و تدير المقلة من الأعلى إلى الأسفل، و من اليمين إلى الشمال، بل و جميع الأطراف حسب إرادة الإنسان و حاجته، هذه هي الأعضاء الملحقة. -

.... – أما المقلة: فهي عضو مركب من خمسة أغشية (طبقات) و ثلاث رطوبات، أما الطبقات فهي:

1 – الطبقة القرنية الشفافة المعروفة (بسواد العين) و محلها في وسط الطبقة الصلبة (بياض العين) و هي مستديرة الشكل محدودبة الوضع.

2 – الطبقة الصلبة (الملتحمة) المعروفة ببياض العين، و هي غشاء صلب أبيض قوي مفروش على العين كلها، حافظ لجميع أجزائها.

3 – الطبقة القزحية و هي الغشاء المتحرك تحت القرنية و المثقوب في وسطه ثقبا صغيرا يسمى (البؤبؤ) أو (الحدقة). و هذا الغشاء يتلون بألوان مختلفة من أسود و أزرق و أشهب و أخضر، و هو ينقبض و ينبسط حسب شدة الأشعة الواردة عليه او ضآلتها.

4 – المشمية و هي غشاء أسود خلف الطبقة الصلبة يمتص الأشعة الضوئية و يكسر حدتها عن أن تصدع نور العين.

5 – الطبقة الشبكية و هي آخر الطبقات إلى الداخل و أهمها، لأنها تحتوي على الاعصاب الكثيرة المنبعثة عن العصب البصري من الدماغ نفسه، و في هذه الطبقة المهمة تنطبع جميع صور المرئيات فتوصلها إلى الدماغ لتأخذ منه الحكم بتمييزها و معرفتها.

الرطوبات الثلاث للعين

أما الرطوبات الثلاث فهي:

1 – الرطوبة البللورية: المسماة (العدسة) لمشابهتها بحبة العدس في تحديب و جهتيها، و موضعها خلف الطبقة القزحية محاط بمحفظة من غشاء قوي و فائدتها كسر الأشعة الضوئية الداخلة الى العين من الخارج، ثم جمعها فوق الشبكية.

2 – الرطوبة الزجاجية: هي مائع صاف أبيض كالزجاج يشبه في قوامه الهلام أو المخاط، و هي تملأ الفراغ من الكرة العينية، و لولاها لكانت العين مثل الكيس ملتصقة جدرانها بعضها ببعض، و موضعها خلف الرطوبة البللورية. –

ص: 42

.... – 3 – الرطوبات المائية: هي سائل مائي القوام، يملأ الخزانتين القدامية و الخلفية المفصول بينهما بالطبقة القزحية.

فقد ذكر صاحب الرسالة (العلم يدعو الى الإيمان) ص 112 عظم إبداع الخلقة في هذا العضو المهم العجيب فقال:

إن عدسات عينيك تلقي صورة على الشبكية فتنظم العضلات بصورة آلية الى بؤرة محكمة، و هذه الشبكية تتكون في تسع طبقات منفصلة، هي في مجموعها ليست أسمك من ورقة رقيقة دقيقة، و الطبقة التي هي في أقصى الداخل، منها تتكون أعواد و مخروطات، و يقال إن عدد الأعواد فيها تبلغ الثلاثين مليونا، و عدد المخروطات فيها تبلغ الثلاثة ملايين، و قد نظمت هذه كلها في تناسب محكم بالنسبة لبعضها، و بالنسبة للعدسات، و لكن العجيب أنها تدير ظهورها للعدسات، و تنظر نحو الداخل لا نحو الخارج، و إذا استطعت أن تنظر في خلال العدسات، فإنك ترى عدوك مثلا ـ مقلوب الوضع و الجانب الأيمن منه هو الجانب الأيسر، و هذا أمر يربكك إذا حاولت ان تدافع عن نفسك، و لذا فإن الطبيعة قد عرفت بطريقة ما ما ذا سيحدث، و لذا أجرت ذلك التصميم قبل أن تقدر العين على الإبصار، و رتبته بنظم كاملة عن طريق ملايين خويطات الأعصاب المؤدية الى المخ، ثم رفعت مدى إدراكنا الحسي من الحرارة الى الضوء، و بهذا جعلت العين حساسة بالنسبة الى الضوء و عدسة عينيك تختلف في انكشافه، و لذا تجمع كل الأشعة في بؤرة، و لا يحصل الانسان على مثل ذلك في أي مادة من جنس واحد كالزجاج مثلا. و كل هذه التنظيمات العجيبة للعدسات و العيدان و المخروطات و الأعصاب و غيرها، لا بد و أنها حدثت في وقت واحد لأنه قبل أن يكمل كل واحد منها كان الإبصار مستحيلا، فكيف استطاع كل عامل أن يعرف احتياجات العوامل الأخرى، و يوائم بين نفسه و بينهما.

إذا فالعين هي المرآة الصافية التي تنعكس فيها كل الحوائج الحيوية –

ص: 43

.... – و المؤثرات النفسـية، أما إذا انطفأت جذوة الحياة، تعتمت قرنية العين، و انطفأ مصـباح نورها كما ينطفئ المصباح الكهربائي، حينما ينقطع عنه التيار.

النظر و الادراك الحسي:

النظر هو إحدى وسائل الإنسان الرئيسية لتفسير العالم الذي يحيط به، و آلته هي العينان اللتان تظهران في الجنين نافرتين من الدماغ بشكل برعمين.

و الدماغ هو الذي يحلل الدفعات العصبية الناجمة عن الصور التي تلتقطها العينان فتحدث الرؤية.

تشريح العين:

يتولى بعض أجزاء العين مباشـرة التقـاط النور، بينمـا تقوم أجزاء أخرى بوقايـة البنيـات الدقيقـة. الاجزاء الواقيـة تشـمل الجفنين المجهزين بالرموش، و هي شـعرات غليظة تجمع الغبار، و الحواجب الواقعة فوق الأجفان لتمنع تسـرب العرق الى العينين. يبطن الجفن غشاء شفاف هو الملتمـة، و هي تنثني الى الوراء لتغطي مقـدم العين، و يسـهل احتكاكهـا الخفيف فتـح العين و إغماضـها، و أهم من ذلك، انها تحمي مقدم العين. تقع الغدد الدمعية تحت الجفون.

يدعى غلاف مقلة العين الصـلبة، و هي بياض العين الليفي الخشن. الصلبة هي مربط العضلات الخارجية الست التي تحرك المقلة، و هي التي تحفظ شكل المقلة الكروي و تحمي الطبقات الداخلية الناعمة. مقدمتها شفافة ليتمكن النور من الدخول من خلالها، و تسمى القرنية، و هي أهم أجزاء العين، لأنها هي التي تعطي الصورة البؤرية الواضـحة. القناة الوسطية تصل العدسة بالبقعة العمياء. لهذه القناة دور أساسي في النمو الجنيني، إذ أنها تنقل الـدم الى العدسـة. تبطّن المشـيمة السـطح الداخلي من المقلة، و تصـبح، عند مقدم العين، الجسم الهدبي الذي يحمل عضلات العدسة و يحدث تغييرا في شكلها. العدسة بلورة محدّبة الوجهين، مصنوعة من كبسولة –

.... – مطاطة مملوءة بنسيج ليفي. تعدّل العين لتوضيح الصورة. فعند الرؤية القريبة يتقلص عضلها فتزداد هي سماكة لتأمين الحد الاقصى من قوة التحديق البؤري، و ترّق هذه السماكة عند رؤية الأشياء البعيدة.

تقع العدسة وراء القزحية، و هي امتداد عضلي ملون للمشيمة، يعطي العين لونها وفقا للميزات الموروثة. يضبط البؤبؤ، و هو فتحة مدورة في القزحية، دخول النور، إذ انه يغير قطره بعمل ارتكاسي من مليمتر واحد الى ثمانية مليمترات (من 0,04 الى 0,32 إنشا). تضيق القزحية في النور الباهر و تتسع في النور الخافت.

الخلايا الحساسة للنور:

بعد أن يخترق النور العدسة، يمر من خلال الرطوبة الزجاجية، و هي هلام يملأ مقلة العين القابعة وراء العدسة، ثم يقع على الشبكية، التي تحتوي على الخلايا اللاقطة للنور و المتحسسة به، و هي العصيّات و المخروطات يميز النور من الظلمة مائة و خمسة و عشرون مليون عصيّة، بينما تميز الألوان سبعة ملايين مخروط.

تحوي العصيات و المخروطات الأصباغ البصرية، التي تتغير بنيتها تحت تأثير النور، فتتولد عن ذلك دفعات عصبية تبلغ الدماغ لتتحول فيه الى رؤية.

تنقسم المخروطات الى ثلاثة أنواع، «الحمراء» و «الخضراء» و «الزرقاء»، و هي تستجيب الى نور هذه الالوان الأساسية التي عن «امتزاجها» معا تنبثق سائر الألوان الفرعية التي نراها.

تتصل العصيات و المخروطات بخلايا عقدية يتفرع عنها مليون ليفة عصبية تخرج من العين عند العصب البصري. في نقطة الالتقاء هذه، المسماة بالبقعة العمياء، لا تبصر العين شيئا. تمتد الاعصاب من كل عين الى الفص القذالي القائم في القشرة الدماغية الواقعة في مؤخرة الدماغ بعد أن تمر «بمحطات الوصل». إن ألياف العصب البصري مرتبة بحيث تنتقل الدفعات –

يغيب عنه، لأن الملك وراء حجاب (1) لا يوصل اليه إلا بإذن، و هما سراجاه ايضا.

- الواردة من الجهة اليسرى من الحقل البصري من كل عين الى الجهة اليمنى في الدماغ و العكس بالعكس. و يتم هذا الانتقال في التصالب البصري الواقع وراء العينين. عن تنسيق الدماغ للمعلومات الواردة من كل عين تنبلج الرؤية المجسمة.

عملية الادراك الحسي:

عند ما تثار الخلايا العصبية في الشبكية ترسل الى الدماغ رموزا عن نماذج من درجات النور و من الالوان، فيحل الدماغ هذه الرموز. إذ ذاك نتحسس الأشياء منفصلة و يحصل الادراك الحسي.

أبرز ميزات الادراك الحسي قدرته على أن يحوّل نماذج متواصلة من الطاقة الواردة على اللاقطات الى أشياء و أحداث فردية متميزة بزمانها و مكانها، و كل ذلك بفضل نبضات كهربائية من نوع واحد تسري في الألياف العصبية.

لأطرف الاشياء، و تعرجات شكلها، أهمية كبرى في الادراك الحسي، إذ انها تثير، في قشرة الدماغ المخططة، «لاقطات معالم الأشياء» المختصة بهذا النوع من المحسوسات، و التي تلتقط الاتجاهات و الزوايا و الحركة كلا على حدة، فتضم هذه الى بعضها بعضا في مجموعات تنسّق بحيث يتم إدراكنا للأشياء. غير أن هذا الامر يتطلب ايضا الكثير من الخبرة المخزونة في الذاكرة.

(1) إذا هو بالمعنى الثاني في القلب، و هو مستور بالحجب كما عفرت، فلا بد له من آلة ظاهرة توصل إليه أحوال الأشياء النافعة و الضارة.

و بالمعنى الثالث لما كان إدراكه موقوفا على الأعضاء و الآلات و لا يكفي في ذلك الروح الذي في القلب حتى يسري إلى الأعضاء التي هي محل الإدراك فيصدق أنه محجوب بالحجب بهذا المعنى.

ثم إن سائر الحواس الخمس من السامعة و الشامة و الذائقة و اللامسة و إن -

و حصن الجسد و حرزه الأذنان (1) لا يدخلان على الملك إلا ما

- كانت أسوة للباصـرة في ذلك، فإن بالسامعـة يطلع على الأصوات الهائلة، و الأشـياء النافعة التي لها صوت فيجلبها، و الضارة فيجتنبها، و كذا الشامة تدله على المشمومات الضارة و النافعة، و الذائقة على الأشياء النافعة و السموم المهلكة، و اللمسة على الحر و البرد و غيرهما.

لكن فائدة الباصـرة أكثر، إذ أكثر تلك القوى إنما تدرك ما يجاورها و ما يقرب منها، و الباصرة تدرك القريب و البعيد، و الضعيف و الشديد، فلذا خصه عليه السلام بالذكر و لذلك جعلها الله في أرفع المواضع في البدن و أحصنها و اكشفها.

(1)

وصف الأذن:

اشارة

قال الإمام الصادق عليه السّلام للمفضل: «خلق السمع ليدرك الأصوات، فلو كانت الأصوات و لم يكن سمع يدركها، لم يكن فيها أرب، و كذلك سائر الحواس ثم يرجع هذا متكافئا، فلو كان بصـر و لم تكن الألوان، لما كان للبصر معنى و لو كان سمع و لم تكن الأصوات، لم يكن للسمع موضع، فانظر كيف قدر بعضها يلقى بعضا، فجعل لكل حاجة محسوسا يعمل فيه، و لكل محسوس حاسة تدركه».

تقسيم السمع و عضوه الأذنان: و أما السمع و عضوه الأذنان، و كل منهما مؤلف من ثلاثة أقسام:

1 - الأذن الظاهرة.

2 - الأذن المتوسطة.

3 - الأذن الداخلية.

أمـا الظـاهرة (الخارجيـة): فهي عبارة عن الصوان أي القسم البارز المفرطـح الملتصق على جانبي الرأس الأيمن و الأيسـر، و وظيفته جمع التموجات الهوائية المتكونة من الأصوات الخارجية، ثم القناة السـمعية المسـماة (بالصـماخ) و ينتهي بالطبلة و وظيفته نقل تلك التموجات الى الطبلة، و توجد -

.... – في هذه القناة مادة شـمعية مرة الطعم جدا، تسمى (الصملاخ) و فائدتها منع دخول الحشرات و الحيوانات الصغيرة الى داخل الأذن، و قتلها إذا دخلت بمرارتها الشديدة.

و الأذن المتوسـطة: هي غشاء الطبلـة الموضوعة فوق تجويف واقع بين القناة السـمعية و الأذن الداخلية، مع التجويف نفسه المحتوي على ثلاث عظيمات دقيقة جدا.

أولها و هو متصل بالطبلة (العظم المطرقي) و بعده (العظم السـنداني) المتوسط ثم (العظم الركابي) و هو الأخير، و هذه العظيمات متصل بعضـها ببعض اتصالا مفصليا على شكل سلسلة متحركة أحد طرفيها متصل بالطبلة و هو المطرقي و الأخير متصل بفتحة الدهليز الداخلي من الأذن الداخلية و هو الركابي، ثم أن هذا التجويف الطبلي ايضا متصل بالقسم العلوي من البلعوم بقناة دقيقة تسـمى (بوق استاكيوس) و فائـدة هـذا البوق هي إيصال الهواء الجوي الى التجويف المذكور من البلعوم ليتوازن الضـغط الخارجي و الداخلي للهوائين الواردين على الطبلة، حتى يستقيم السمع بذلك و لا تنصدع الطبلة.

أما الأذن الداخلية: فهي الجزء المهم من حاسة السمع، و قد ألفت من ثلاثة أجزاء «الدهليز» و «القنوات الهلالية»، و «القوقعة».

أما الـدهليز: فهو تجويف صـغير يوصل القنوات الهلالية بالقوقعة، و القنوات الهلالية عبارة عن ثلاث قنوات منحنية انحناء هلاليا، و مملوءة بسائل لمفاوي قليل.

و القوقعة: قناة أخرى حلزونية الشـكل تدور حول عمود مركزي، و تنقسم بواسـطة صـفيحة لولبية الى قسـمين، و تنتشـر عليها فروع العصب السمعي الموصلة لتموجات الأصوات الى المخ (الحاكم المطلق). هو تركيب الأذن التشريحي على وجه الاجمال.

كيفية السماع: أما كيفية السماع، و هي أن الأمواج الهوائية التي تحدثها –

.... – الاصوات في الخارج تـدخل أولا الى الصوات، فتولـد فيه اهتزازات تطرق غشاء الطبلة، فيحدث اهتزاز آخر في العظام السـمعية، من المطرقي الى السـنداني الى الركابي، و هـذا الأخير ينقلها الى غشاء داخلي آخر يسـمى (غشاء الكوة البيضـية) الذي ينقله بدوره الى السائل الموجود داخل الـدهليز فيهتز بما فيه من القنوات الهلاليـة و القوقعة، و بذلك تتنبه الخيوط العصبية السـمعية السابحة في ذلك السائل. من هنا تصل انطباعات تلك التموجات الى المخ، فيدركها و يحصل السماع. فسبحان المبدع العظيم.

قال صاحب كتاب «العلم يـدعو الى الإيمان» عنـد بيان خلقـة الأذن و اتقان صـنعتها، مسـتدلا على اسـتحالة وجود الصدفـة في مثلها، و وجوب صدورها من حكيم:

إن خزائن أذن الإنسان، سلسـلة في نحو أربعـة الآف حنيـة «قوس» رقيقة معقدة متدرجة بنظام بالغ في الحجم و الشـكل. و يمكن القول بأن هذه الحنيات تشبه آلة الموسيقى، و يبدو أنها معدة بحيث تلتقط و تنقل الى المخ بشكل ما كل صوت او ضجة من قصف الرعد الى حفيف الشجر، فضلا عن المزيج الرائع من كل أداة موسيقية و إذا كان المراد عند تكوين الأذن أن تحسن خلاياها الأداء كي يعيش، فلما ذا لم يمتد مـداها حتى تصل الى إرهاف السـمع فهل القوة التي وراء نشاط هـذه الخلايا قد ترقبت حاجة الإنسان في المسـتقبل، لا الاسـماع الذهني فقط، أم الصدفة شاءت تكوين الأذن خيرا من المقصود. كلا ثم كلا. لقد ثبت في علم الطب الحديث، و أصـبح من البديهي المسـلم لدى نطس الاطباء بعـد التجارب الكثيرة و البحث العلمي في كيفيـة السـماع، أن بين منبع الصوت و الأذن السامعـة توجد على الدوام مسافة، و هـذه المسافة لا بد و أن تكون مملوءة بجسم ذي مرونة لدرك الصوت بتموجاته، و هذا الوسط المرن لم يكن بوجه عام سوى الهواء، فإذا لم يكن هذا الوسط المرن بين السامع و المسموع لم يدرك الصوت، و لذلك لم يسمع صوت في المحل الخالي من الهواء البتة. –

ص: 49

.... – حاسة السـمع (الأذن): إن في سماعها لأنواع الأصوات و النغمات أثرا بليغا في صحة الجسم و النفس و انحرافهما، لأن الأصوات إذا كانت ذات أنغام حسنة انعشت البدن و أبهجت الروح و النفس، و العكس بالعكس، كما أنها إذا كانت مخيفة أو مكدرة او مهيجة او مخجلة او محبوبـة جاذبة او بغيضة مزعجة، كان لها أثرها فيهما، على أن السـماع يتوقف عليه سـير السامع في معاملاته مع الناس و في محادثاته و محاوراته معهم، و فيما يكسـبه من علم و صناعة و في تدريسه و تعليمه و فيما يؤثر عليه مما يحس به من همس الناس و كلامهم له أو عليه، الى كثير من أمور أخرى لا غنى له عنها في حياته الفردية و الاجتماعية.

عدم السمع: إذا عدم السمع فإنه و لا شك يختل في أمور كثيرة، لأن الانسان اجتماعي بالطبع يحتاج الى المخاطبة و المحاورة في معاملاته و معاشـرته مع غيره و هـذه كلها يفقـدها إذا فقد السـمع إذ لا يسـتطيع عند فقده أن يفهم ما يقال له و لا أن يتفاهم في مطلب من المطالب مضافا الى ما يفقـده من لـذة اسـتماع الأصوات و اللحون مطربة كانت أو مشـجية، من اسـتفادته من مجالسه و جلساته حين يتكلمون، فلا يسـمع أخبـار النـاس و أحاديثهم، بل و لا يعرف ما له و ما عليه، فهو كأنه غائب و هو شاهـد، أو ميت و هو حي، و بهـذا تعظيم مؤفته على الناس في محاوراته، و يصـبح ثقيل الظل حتى على أهله و أصـحابه، و بـديهي ان هذه الحال مما يكدر الحياة و يجعلها جحيما على عديم السمع، بحيث لا يطاق تحملها البتة.

فيا لها من نعمة جليلة، لا يعرف قيمتها إلا فاقدها، و لا يدرك ضرورتها إلا من حرمها، فسبحان واهبها من منعم متفضل.

السمع و التوازن:

ليست الأذن مولجة بالسمع و حسب، بل بوضع الجسم و التوازن ايضا. يعرف الجزء المرئي من الأذن، او صوان الاذن المصنوع من جلد و غضروف، و القناة السمعية التي يحفظها الصوان، بالأذن الخارجية. يحمي –

.... – القناة شـعر و غدد عرقية معدلة تفرز مادة شـمعية هي الصملاخ. يحول الشعر و الصملاخ دون تسرب الجسيمات الضارة و الجراثيم الى داخل الأذن.

وضـعت آليات الأذن الدقيقـة داخل عظم الجمجمة لوقايتها. ففي طرف القناة السـمعية تقع طبلة الأذن او غشاء الطبلة. الى الجانب الآخر يقع تجويف الأذن الوسطى الذي يتصل بمؤخر الحلق بواسطة قناة تعرف باسم انبوب يوستاكيوس. لهذا الأنبوب فتحة على الأنف و الحلق، و هو يؤمن كمية إضافية من الهواء الآتي من الداخل ليوازن ضغطه ضغط الهواء القادم من خارج غشاء الطبلة.

تقع عبر تجويف الأذن الوسـطى ثلاث عظم صـغيرة تصل طبلة الأذن بالأذن الخارجية، هي المطرقة و السندان و الركاب المسماة مجتمعة العظيمات السـمعية، و هي أصـغر عظام الجسم، مهمتها نقل اهتزازات طبلـة الأذن الى غشاء يسـد الأذن الداخلية اسـمه النافذة البيضوية. تحتوي الأذن الداخليـة انبوبا لولبيا مليئا بسائل يشـبه محارة الحلزون و يعرف بالقوقعـة. هنا تتحول الاهتزازات الى دفعات عصبيـة يـدركها الدماغ كصوت.

كيف يصل الصوت الى الدماغ:

الصوت هو اهتزازات هوائية تموجية لها صـفتا السـعة (طول الموجات) و التردد (عدد الاهتزازات في الثانية الواحدة). فإذا كان الصوت عاليا يكون طول موجته كبيرا. و كلما ارتفعت حدة النغمة الصوتية، كلما كانت الذبذبة كثيرة.

لا يحمي الصوان الأذن فحسب، لكنه يوجه الصوت ايضا نحو القناة السمعية، فتمر موجات الصوت فيها و تحدث ارتجاجا في طبلة الأذن.

عنـدها تسـتجيب العظيمات لحركات الطبلة هذه، ثم تعمل كرافعات فتضـخم شدة الاهتزاز أكثر من عشـرين ضـعفا دون أن تغير ذبذبتها. ينقل هذه الاهتزازات عظم الركاب الى السائل الموجود في القوقعة عبر النافذة البيضوية. –

ص: 51

.... – يقسم القوقعة الى تجويفين غشاء يسمى الغشاء القاعدي، و على طوله تمتد بنية معقدة اسمها جسم كورتي. تحدث موجات الصوت السارية في السائل على طول هذا الغشاء اهتزازا في خلايا جسم كورتي الحساسة. الأصوات الحادة تهز الغشاء القاعدي عند طرفه الأسفل فقط، أما الاصوات المنخفضة فتهزه بكامله. هذه المعلومات تنقلها الى الدماغ مجموعة تربو على ثلاثين الف شعيرة عصبية مستقلة.

الصمم و غيره من شوائب السمع:

ثمة نوعان من الصمم، أحدهما الايصالي، ناجم عن عقبة تعترض مرور الصوت في طريقه الى الأذن الداخلية. قد ينتج هذا النوع من الصمم عن انسداد القناة السمعية (بالصملاخ احيانا)، أو عن ثقب في الغشاء الطبلي، او عن سائل او التهاب او خرّاج في الأذن الوسطى، او عن خلل في نمو احدى العظيمات الثلاث القائمة في هذه الأذن. لكن الصمم الأكثر شيوعا ربما كان النوع الثاني و هو الصمم الحسي العصبي، او الادراكي، الناجم عن عطب في الأذن الداخلية او عن نقص في نموها. باستثناء العطل الفطري ينجم هذا النوع من الصمم عن مرض او جروح في الرأس، او التهاب فيروسي، او تعرض طويل لضجيج صاخب او عن مجرد الشيخوخة.

حس التوازن:

تحتوي الأذن الداخلية، بالاضافة الى القوقعة، على ثلاث قنوات ملأى بسائل، هي القنوات نصف المستديرة و جيبين هما الكييس و القريبة هذه المجموعات لا علاقة لها بالسمع، بل هي مولجة بالتوازن و الوضع.

تنتظم الانابيب نصف المستديرة الثلاثة بشكل زوايا قائمة بالنسبة الى بعضها بعضا، فتلتقط حركات الرأس أيا كان مستواها. ففي اخر كل انبوب جيب يحوي خصل شعر مجهزة بألياف عصبية. و كلما تحرك الرأس اندفع السائل في انبوب او أكثر، و عندها تتحرك الألياف، فتنبيء الدماغ بواسطة اعصابها عن وضع الجسم. –

يوافقه، لأنهما لا يقدران أن يدخلا شيئا حتى يوحي الملك إليهما (1)أطراف الملك منصتا لهما حتى يعي منهما ثم يجيب بما يريد (نادا منه) ريح الفؤاد و بخار المعدة، و معونة الشفتين.

و ليس للشفتين قوة إلا بإنشاء اللسان. و ليس يستغنى بعضها (2)عن بعض. و الكلام لا يحسن إلا بترجيعه في الأنف، لأن الأنف يزين الكلام، كما يزين النافخ المزمار (3).

- أما القريبة و الكييس فإنهما ينبآننا عن تغيرات وضع جسمنا بالنسبة الى جاذبية الأرض، و هما يحتويان، كالانابيب نصف المستديرة، على خصل شعر متصلة بأعصاب، و محاطة بمادة هلامية، فيها بلورات صغيرة جدا من كربونات الكلس، تسمى حصى الأذن.

عند ما تتحرك البلورات بتأثير الجاذبية، تدفع الشعرات، فتطلق دفعات عصبية نحو الدماغ. في الدماغ تضم كل هذه المعلومات الواردة من أعضاء التوازن الى الدفعات العصبية الواردة من العين، و تنسّق معا لمراقبة وضع الجسم و ضبطه.

(1) وحي الملك كناية عن إرادة السماع و توجه النفس إليه، و انصاته عبارة عن توجه النفس إلى إدراكه و عدم اشتغاله بشيء آخر ليدرك المعاني بالألفاظ التي تؤديها السامعة.

و ريح الفؤاد هي الهواء التي يخرج من القلب إلى الرئة و القصبة. و بخار المعدة تصل إلى تجاويف الرئة أو إلى الفم فيعين الكلام، أو المراد ببخار المعدة الروح الذي يجري من الكبد بعد وصول الغذاء من المعدة إليه إلى آلات النفس.

(2) أي بعض أدوات الصوت عن بعض، لمدخلية الجميع في خروج الصوت و تقطيع الحروف و إرجاع الضمير الى الأسنان بعيد.

(3) أي كما يزيّن النافخ في المزمار صوته بترديد صوته في الأنف، و قيل: أي -

و كذلك المنخران (1) هما ثقبا الأنف (2)، و الأنف يدخل على

- كما يزين النافخ في المزمار صوت المزمار بثقبة تكون خلف المزمار تكون مفتوحة دائما.

و ذلك لأن الهواء يخرج بالعنف من قصبة الرئة في حال التنفس، فإذا وصل الى الحنجرة حدثت فيه تقطيعات مختلفة لإصاغة الحروف فإذا كثرت الأهوية و ازدحمت و لم يخرج بعضها من المنخرين أشكل تقطيع الحروف و لم يتزيّن الصوت، كما أن الثقبة التي خلف المزمار منفتحة دائما لئلا تزداد الأهوية المتموجة فيها، فلا يحسن صوته.

(1) و أيضا يعين الهواء الخارج من المنخرين على بعض الحروف و صفات بعضها كالنون و أشباهه، و كل ذلك يشاهد فيمن سدّ الزكام أنفه.

(2)

وصف الأنف:

اشارة

الأنف حاسة الشم وعي عند الإنسان حفرة عظمية موضوعة في ممر الهواء الذي يتجه الى الرئتين بالتنفس فهي دائما في اتصال بالروائح المختلفة المحمولة في الهواء.

هذه الحفر متصلة بفتحتين من جهتها الخارجية موضوعتين أعلا الفم تسمى الفتحات الأنفية و هما مغشاتان بغشاء مخاطي ناعم اسمه الغشاء النخامي فيه عدة ثنيات حكمتها زيادة سطح ذلك الغشاء لتقوية حاسة الشم. هذه الثنيات اسمها القرينات و هي مكونة من صفائح من عظم داخل الحفر الأنفية و يوجد تجاويف محفورة في سمك عظام الجبهة و في الفك العلوي و خلافه كل ذلك لتقوية إدراك هذه الحاسة الخطيرة. تنفتح الحفر الأنفية من الخلف في البلعوم خلف اللهاة، متصل بالغشاء النخامي المار ذكره أعصاب آتية من الجمجمة متفرعة من اعصب الشمي، و هي فروع دقيقة تمر من ثقوب صغيرة و تتأثر بالروائح المختلفة فتنقل ذلك الإحساس الى المخ فتدركه الروح هنالك على الأسلوب الذي قدره الخالق عز و جل.

الغشاء النخامي محلى بجملة غدد مخاطية لحفظه رطبا دائما، و لو لا ذلك لصعب عليه إدراك الروائح. و هنالك ارتباط بين حاستي الذوق و الشم فإذا -

.... – أصاب الإنسان زكام (و هو عبارة عن انتفاخ في الغشاء النخامي مع زيادة في الإفراز) تأثرت حاسة الذوق و عدمت حتى يزول الزكام.

الشم و الذوق:

يؤلف كل من حسي الشم و الذوق جزءا من جهاز يؤمن لنا عينات عن العالم المحيط بنا و يمد الدماغ بالمعلومات. هما حسّان كيميائيان مستقلان، لكنهما متصلان اتصالا وثيقا. لا يعملان عند الانسان على مسافة بعيدة، إلا أن الذوق، و هو أضعف الحسّين، يعتمد الى حد ما على حس الشم ليزيد من فعاليته.

حسّ الشم مركز في رقعتين صغيرتين من النسيج الظهاري الشمسي في الأنف، و هو يلتقط أية رائحة يحملها اليه الهواء. أما حسّ الذوق المركز في اللسان فهو يلتقط المواد الكيميائية في الفم فقط. لكن ارتباط الحسّين وثيق لدرجة أن الرائحة الكريهة تترك طعما كريها في الفم، و أن التلذذ بالطعام إنما هو استجابة لإحساسات صادرة عن اللسان و الحلق و الأنف. لا يتذوق الطعام من كان به زكام، لأن أنفه يكون مسدودا.

حسّ الذوق:

يمكننا حس الذوق من تذوق الطعام و الشراب، و ينبهنا إذا كان الطعام رديئا أو نتنا. أهم أعضاء الشم اطراف عصب مجهرية تسمى براعم الذوق، و هي تغطي اللسان، و الى حد ما بعض جوانب الفم الأخرى، و تقع ضمن نتوءات صغيرة تسمى الحليمات.

السوائل وحدها تذاق. فالجوامد في فم ناشف لا تحدث إحساسا ذوقيا، لأن براعم الذوق لا تتأثر إلا عند ما تذوب مواد الطعام الكيميائية في اللعاب و تجري فوق هذه البراعم.

عند ما تثار الخلايا اللاقطة تعطي إشارات تنقل الى مراكز الذوق في الدماغ بواسطة زوجين من الاثني عشر زوجا من الأعصاب القحفية، هما العصبان –

.... – اللسانيان البلعوميان و العصبان اللسانيان.

تلتقط براعم الذوق أربعة طعوم أساسية فقط، هي الحلو و الملح و الحامض و المرّ، إلا أن بعض الخبراء يعتقدون انه يمكن ايضا الإحساس بطعم معدني و بطعم قلوي. يمكن اعتبار أكثرية الطعوم خليطا من الاربعة الاساسية.

تلتقط أجزاء مختلفة و بعض الطعوم لا تختلط. ليس في وسط اللسان حس للذوق، بل تتجمع براعم الذوق بأعداد كبيرة في مؤخرة اللسان.

كيف يعمل الشم؟

إن حس الشم أقل أهمية بالنسبة للإنسان من سائر الحواس، و ما نعرفه عنه أقل ما نعرفه عن غيره، و هو عند الانسان أضعف جدا منه عند أجناس كثيرة من الحيوانات. فذكر الفراشة مثلا يشم رائحة الأنثى على بعد أميال عدة.

لقد تقلص حس الشمّ عند الإنسان أثناء مراحل التطور، لأن الإنسان أخذ يعتمد أكثر فأكثر على النظر و السمع.

يقوم النسيج الظهاري الشمي في أعلى التجويف الأنفي، و هو الجيب الضيق العالي من الانف. أرضية هذا التجويف هي سطح الفم، و سقفه هو قفص الدماغ، و يبطّن هذا التجويف بكامله غشاء مخاطي ناعم و دافئ هو جزء معدل من الجلد و فيه شرايين دموية غزيرة.

تفرز الغدد القائمة في هذا الغشاء المخاطي سائلا ـ لزجا يغطي وجه الغشاء و يحفظ داخل التجويف رطبا. تنبت من النسيج الظهاري أهداب، و هي شعيرات مجهرية تقذف المخاط باستمرار الى الحلق، فيدفعه التنشق و البلع نحو المعدة.

يدخل الهواء من المنخرين، و يصفّي أولا في شبكة من الشعر الواقي، ثم يسخن و ينظف الى حد ما عند مروره فوق سطوح التجويف الانفي اللزجة.

عند ما يندفع نحو الرئتين، يمر فوق رقعتين من النسيج الظهاري الحساس في سقف الانف. –

الملك مما يحب من الروائح الطيبة. فإذا جاء ريح يسوء أوحى الملك الى اليدين فحجبت بين الملك و بين تلك الروائح.

و للملك مع هـذا ثواب و عـذاب. فعذابه أشد من عذاب الملوك الظاهرة القادرة في الدنيا. و ثوابه أفضل من ثوابها. فأما عذابه فالحزن. و أما ثوابه فالفرح. و أصل الحزن في الطحال (1)

-

التقاط الروائح:

إننـا لا نعرف كيف تلتقط الخلايا الحساسـة الروائـح، لكن يظن العلماء أن جزئيات من بخار كيميائي يحملها الهواء ترسب على المخاط و بطريقة ما تجعل الشعيرات حساسة. تتصل هذه بأجسام الخلايا الواقعة تحتها، فتولد هذه بدورها دفعة في الألياف العصبية المتشابكة معها. تمتد هذه الالياف من الغشاء الشمي الى البصلات الشمية المتصلة مباشرة بالدماغ.

تسـاهم في حسّ الشم لاقطـات اللمس في الانف، فرائحـة النشادر الحادة مثلا تعرف الى حـد ما من الاحساس بالألم في الانف، و رائحة النعنع تنطوي جزئيا على إحساس بالبرودة.

يتكيف حس الشم بسرعة مع الروائح الجديدة. فإذا التقت رائحتان معا في وقت واحد، نتبين أولا احداها، ثم نتبين الثانية. لكن بعد ما تتشبع اللاقطات برائحة ما، تزول هذه الرائحة بسرعة، و هذا ما يفسر كيف أننا نتحمل رائحة كريهة كنا بدأنا بالاشمئزاز منها. تدعم حس الشم ذاكرة ممتازة، إذ يمكن للاقطات حسية حسنة التدريب أن تميز بين عشرة آلاف رائحة مختلفة.

يختلف الإحساس بالروائح بين الجنسين، إذ إن أكثر النساء لا ينتبهن لرائحة القهوة و رائحة القطران بقدر ما ينبه لهما الرجال.

(1) و أمـا أن أصل الحزن في الطحال فلما عرفت أنه مفرغـة للسوداء البارد اليابس الغليظ، و هي مضادة للروح في صـفاتها، و فرح الروح و انبساطه إنما هو من صـفاء الدم و خلوصه من الكدورات فإذا امتزج الدم بالسوداء غلظ و كثف و فسد، و يفسد به الروح، و لذا ترى أصـحابه الأمراض السوداوية دائما في الحزن و الكدورة و الخيالات الباطلة، و علاجهم تصفية الدم من السوداء.

و أصل الفرح في الثرب (1) و الكليتين (2) و فيها عرقان موصلان في

-

وصف الطحال:

الطحال عضو لحمي مستطيل على شكل اللسان متصل بالمعدة من يسارها الى خلف حيث الصلب، مهندما مقعرة على محدب المعدة، مرتبطا بها بعرق يصل بينهما و يوثقه شعب كثيرة العدد صغيرة المقادير تتشعب من الصفاق و تتصل به و تتفرق فيه. و حدبته تلي الأضلاع تستند بأغشيتها، لأنه ليس متعلقا بها برباطات كثيرة قوية بل بقليلة ليفية.

و من هذا الجانب تأتيه العروق الساكنة و الضاربة الكثيرة لتسخنه و يقاوم برد السوداء المندفعة اليه و يهضمها. و لحميته متخلخل ليسهل قبوله الفضول السوداوية.

و له عنق يتصل بمقعر الكبد حيث يتصل عنق المرارة، به ينجذب (يجذب) السوداء من الكبد و عنق آخر ينبت من باطنه متصل بفم المعدة به يدفع السوداء اليها. و يغشيه غشاء نبت من الصفاق، و شأنه أن يكون مفرغة للسوداء الطبيعي كما دريت. و ليس لبعض الحيوانات، و الذي للجوارح منها صغير.

(1) غشاء على المعدة و الأمعاء ذو طبقتين، بينهما عروق و شرايين و شحم كثير، و منشؤه من فم المعدة، و منتهاه عند المعاء الخامس المسمى بقولون كما مر و سبب كون الفرح منه أنه بسبب كثرة عروقه و شرايينه يجذب الدم و رطوبته الى الكلية، فيصير سببا لصفاء الدم و رقته و لطافته، فينبسط به الروح.

(2)

وصف الكلية:

و أما الكليتان فكل واحدة منهما مثل نصف دائرة، محدبها يلي الصلب لتسهل الانحناء الى قدام. و لحمها لحم ملزّز (أي شديدا لصيقا) ليكون قوي الجوهر غير سريع الانفعال عما ينجذب اليها من المائية الحادة التي يصحبها خلط حاد، و ليقدر الإنسان بسبب قدرة الكلية على هذا الإمساك على إمساك البول الى وقت اختياره، و ليمنع عن نشف غير الرقيق و جذبه و لتدرك بتلزيزه ما وجب من صغير حجمه. و في باطن كل واحد منهما تجويف يجتمع فيه ما -

الوجه، فمن هناك يظهر الفرح و الحزن، فترى تباشيرهما في الوجه و هذه العروق كلها طرق من العمال (1)، الى الملك (2) و من الملك الى العمال.

- يتحلل اليها لتميز قوتها الغاذية الدموية من المائية و تصرفها الى غذائها، ثم يرسل المائية الى المثانة. و لكل منها عنق متصل بالأجوف من الكبد ليجذب المائية و آخر متصل بالمثانة ليرسل مائيته اليها. و وضعت اليمنى أرفع من اليسرى ليكون أقرب من الكبد.

و إنما جعلت زوجا لكثرة المائية و تضييق المكان على الكبد و الأعور و الطحال و القولون إن جعلت واحدة في أحد الجانبين و كان مع ذلك لا يستوي القامة بل تكون مائلة الى جهتها، أو على المعدة و الأمعاء إن جعلت في الوسط و كان مع ذلك يمنع الانحناء الى قدام، على أن كل عضو من الحيوان خلق زوجا، و الذي لا يرى زوجا فهو ذو شقين، كما يظهر بالتأمل، و قد قال سبحانه: وَ مِنْ كُلِّ شَيْ ءٍ خَلَقْنٰا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ [الذاريات: 49].

(1) أي الأعضاء و الجوارح.

(2) أي القلب، لما عرفت أن الروح بعد سريانه الى الدماغ و الى الكبد يرجع الى القلب، و سريانه من القلب الى الأعضاء و الجوارح ظاهر.

و مثّل عليه السلام لذلك مثالا و مصدقا، و هو أنه إذا تناول الإنسان الدواء و ورد المعدة تصرفت فيه الحرارة الغريزية، ثم تتأدى آثاره و خواصه من طرق العروق الى موضع الداء بإعانة الجوارح و الاعضاء، فهي طرق للقلب الى الأعضاء.

قال المجلسي (ره): يحتمل أن يراد بالعمال هنا و في أول الخبر القوى المودعة في كل عضو بتوسط الروح الساري فيه، و هي بكونها عمالا و نوابا للروح الذي (هي) في القلب أنسب، و التمثيل حينئذ أظهر، لأنه يسري أثر الدواء في العروق الى كل عضو، ثم تتصرف فيه القوى المودعة فيه (من) الغاذية و النامية و الدافعة و الماسكة و غيرها، حتى يتم تأثيرها فيه. كما أن -

و تصديق ذلك: إذا تناول الدواء أدته العروق الى موضع الداء بإعانتها (1).

- الملك إذا بعث شيئا الى عامل من عماله فهو يأخذه و يصرفه فيما يناسبه من المصالح فالمراد بالعروق في صدر الخبر القوى المودعة فيها، و هاهنا نفس العروق.

(1)

جهاز الدورة الهضمية و الدورة الدموية

في كلام الإمام الرضا عليه السّلام لفتة بارعة في دخول الدواء الدورة الدموية و توزيعه على الاعضاء.

قال الإمام الصادق عليه السّلام: فكر يا مفضل في وصول الغذاء الى البدن و ما فيه من التدبير، فإن الطعام ليصير الى المعدة فتطبخه و تبعث صفوه الى الكبد في عروق دقاق واشجة بينهما قد جعلت كالمصفي للغذاء لكيلا يصل الى الكبد منه شيء فينكأها، و ذلك أن الكبد رقيقة لا تحمل العنف ثم أن الكبد تقبله فيستحيل بلطف التدبير دما، و تنقله الى البدن كله في مجار مهيأة لذلك بمنزلة المجاري التي تهيأ للماء ليطرد في الأرض كلها، و ينفذ ما يخرج منه من الخبث و الفضول الى مغائض قد أعدت لذلك، فما كان منه من جنس المرة الصفراء جرى الى المرارة، و ما كان من جنس السوداء جرى الى الطحال، و ما كان من البلة و الرطوبة جرى الى المثانة.

ذكر الإمام الصادق عليه السّلام في هذا الفصل جهازين مهمين من أجهزة البدن و هما؛ جهاز الدورة الهضمية و جهاز الدورة الدموية بعبارة وجيزة جمع فيها خلاصة لقول نطس الاطباء و مهرة المشرحين و ما اتفق عليه القدماء و المحدثون و سنذكر لك عند بيان الدورة الدموية أن الإمام عليه السّلام كان بحق هو المكتشف الأول لمعرفة الدورة الدموية قبل اكتشافها اليوم بثلاثة عشر قرنا، و إليك تفصيل ذينك الجهازين:

أما الدورة الهضمية فيحتاج بيانها الى معرفة الغذاء و ذكر أعضاء الهضم. أما الغذاء فهو تلك المواد الخارجة عن الجسم المحتاج اليها الانسان و الحيوان في تعمير جسمه و ترسيم بنيته بصيرورته بدل ما يتحلل منه مع تأمين حرارته -

.... – بـإحراقه داخل الأنسـجة. أما حاجـة الإنسان و الحيوان اليه فهي عنـد ما يحس بالجوع أو العطش و على الأغلب تقسم الى نشائيـة و سكرية و شحمية و معدنية و زلالية، فقد تكون حاوية لأحدها أو لاثنين منها أو ثلاثة أو أكثر.

أما أعضاء الهضم فهي: الفم و الأسنان و الغدد اللعابية و الحلقوم و المريء و المعدة و الغدد اللعابية المعدية و البنكرياس و المرار و عروق الماساريقا الموصلة بين الكبد و المعدة.

أما عمليـة الهضم فهي مجملا تكمل بعملين مهمين أحـدهما طبيعي و الآخر كيماوي أما الطبيعي فهو عبارة عن تقطيع الغذاء بالأسـنان و طحنه بالأضـراس و الطواحن ثم تقليبه باللسان لمزجه باللعاب ثم سوقه الى المعـدة ثم الى الأمعاء ثم امتصاص الكبد خلاصـته ثم إخراج فضلاته الى الخارج.

أما العمل الكيماوي فهو عبارة عن إذابـة المواد الغذائيـة و تحليلها و جعلها صالحـة و مسـتعدة للامتصاص ثم اسـتحالتها دما نافعا مغـذيا للأعضاء.

و تفصـيل ذلك: أن الغذاء إذا دخل الى الفم بادرت الأسـنان الى تقطيعه و طحنه. ثم يمضغ بتحريك الفك الأسـفل فقط، أما الفك الأعلى فإنه يبقى ثابتا لا يتحرك، ثم يقلبه اللسان و يساعـد الفك و الخـد و الشـفتان بتحريكهما على مضغ الغـذاء. و في أثناء هـذا المضغ ينصـب اللعـاب من الغـدد اللعابيـة في الفم على الكتلـة الغذائيـة ليمتزج بها و يحيل المواد النشائيـة الموجودة فيها الى مواد سـكرية بما فيه المادة المسـماة (تابلين) لـذلك ترى اللقمة إذا مضـغت جيدا حصل فيها طعم حلو محسوس. و هنا تسـتعد اللقمة للازدراد فتتجمع على اللسان بعـد أن يتقعر حولها و يكون كالميزاب ثم يرتفع رأسه القدامي و ينطبق على اللقمة و يضـغط عليها ليسوقها نحو البلعوم تدريجا. أما البلعوم فيرتفع في أثناء هـذه العمليـة ليلتقي باللقمـة المنحـدرة اليه. فإذا وردت اليه، تقلص من فوقه الى أسـفله فيدحرجها الى المريء، و في زمن انحـدار اللقمة من الفم الى البلعوم الى المريء تسد الفتحات الخلفية بشـراع اللهاة و الحنك، و تسد الفتحة العلوية للحنجرة بلسان المزمار لكيلا يدخل شيء من –

.... – الطعام الى قصبة الرئة. ثم عند وصول اللقمة الى المريء يتقلص هو ايضا كتقلص البلعوم من فوق الى أسفل، ليدحرج اللقمة الى المعدة. و هذه العملية كلها تسمى (الازدراد) و عند ما تصل الى المعدة تفرز عليها بعد مكوثها قليلا من الغدد الموجودة داخل الغشاء المخاطي للمعدة العصارة المعدية المحتوية على المادة الهاضمة المسماة (ببسين) لتذوب المواد الزلالية في تلك الكتلة الغذائية. و هنا يأخذ الغذاء شكلا ذا كثافة و قوام معتدل و لون سنجابي يشبه لون الشوربا و يسمى (كيموسا) مهيأ للهضم و الامتصاص.

ثم ان هذا الكيموس إذا أكمل هضمه في المعدة انحدر مارا بالبواب الى المعاء الاثني عشري. و هنا تنصب عليه عصارتان من غدتين مهمتين هما عصارة الصفراء من المرارة، و عصارة البنكرياس من غدة البنكرياس فتتحلل بهما كل المواد الشحمية في ذلك الكيموس، ثم تنحدر الكتلة الكيموسية الى الامعاء الدقاق فتخلط هناك بعصارة هاضمة أخرى تفرزها نفس الأمعاء الدقاق من الأجربة المنتشرة تحت غشائها المخاطي، فيكمل هضمه و يصبح سائلا ذا قوام لبني مالح قلوي يسمى (كيلوس) و بهذا يتم الهضم الثاني فيصبح مستعدا للامتصاص لكي يستحيل دما يغذي الجسم كله.

أما الامتصاص فكيفيته هي أن الغذاء بعد أن صار كيلوسا تمتص رقيقه تلك الزغابات المعوية المنتشرة في الغشاء المخاطي المعوي، و التي تشبه جذور الاشجار النباتية المدلاة داخل بئر فيه ماء أو تشبه الأهداب الشعرية المنتظمة في جدر المعاء و إن في كل زغابة من تلك الزغابات قناة دقيقة جدا تمتد على طولها و يقال لها (القناة اللبنية) أو (الوعاء الكيلوسي) و هذه هي التي تمتص الكيلوس. كما أنه يوجد ايضا مع كل زغابة جنب القناة أوعية شعرية و ريدية اخرى تحيط بها كضفيرة. فإذا امتصت تلك الزغابات الشعرية المعوية صافي الغذاء، تدفعه خارج المعاء و المعدة الى الكبد ليصير هناك دما صالحا، ثم أن هذا الدفع الى الكبد يكون بطريقتين: –

.... – (أحدهما) أن هذه الزغابات تدفعه الى الاوردة الشعرية الماساريقية المعوية، و منها الى وريد الباب و منه الى الكبد، و بعد دورانه في الكبد، داخل أوعية شعرية فيها يستحيل دما صالحا للتغذية بلطف التدبير. و هذه الأوردة الماساريقية المذكورة، هي المقصودة بقول الإمام الصادق عليه السّلام «في عروق دقاق و اشجة» أي مشتبكة موصولة بين الامعاء و الكبد، و قد جعلت هذه العروق كالمصفى للغذاء بمعنى أنها تصفي الرقيق منه عن الغليظ ثم تدفع هذا الرقيق الصافي الى الكبد فإن الكبد رقيقة لا تحتمل عنف الأجزاء الغليظة التي إذا وصلت اليها نكأتها أي جرحتها و أثرت عليها، و يسمى هذا الطريق (الطريق الوريدي).

أما الطريق الثاني المسمى «طريق الوعاء الكيلوسي» فهو أن العروق اللمفاوية الموجودة في المساريقا، تمتص الاجزاء الشحمية من الكيلوس فقط، فتمر بها الى الوعاء اللمفاوي الكبير المسمى «القناة الصدرية» و التي تثقب الحجاب الحاجز فتصعد الى الجوف الصدري على طول العمود الفقري، ثم تنصب في الوريد تحت الترقوة الايسر، الذي ينصب الى الوريد الاجوف العلوي، و هذا يصب في الأذين الايمن من القلب و من هنا يمتزج بالدورة الدموية المذكورة قبلا.

أما الأجزاء الغليظة التي بقيت في الأمعاء بعد الامتصاص المذكور فإن الامعاء تدفعها الى المعاء المستقيم بعملية الالتواءات المعوية فتبرز من المستقيم الى الخارج و هذا هو آخر الدورة الهضمية.

أما الدورة الدموية: التي أشار اليها الامام الصادق عليه السّلام بقوله (و ينفذ الى البدن كله في مجار مهيأة لذلك بمنزلة المجاري التي للماء ليطرد في الأرض كلها) فهي تلك الحركة الدورانية للدم في العروق لتوزيع الدم على جميع اجزاء البدن. و لنقل الفضلات المتبقية من عمليات التحويل الغذائي و دفع خبثها الى الخارج تخلصا من أضرارها.

ص: 63

.... – و لهـذه العمليـة المهمة جهاز عظيم يشـتمل على اربعة أعضاء مهمة، و هي القلب مركز الدوران و أصـله، و الشـرايين، و الأوردة، و الأوعية الشعرية.

أما كيفية الدورة الدموية فهي: أن هذا الصافي الرقيق من الغذاء الذي تمتصه العروق الماساريقا من الامعاء الدقاق، إذا دخل الكبد، و انتشـر في عروقها الشـعرية نضج ورق و لطف حتى يصـير سائلا معتدل القوام ساخنا فيسمى (دما) فإذا بلغ ذلك دفعته الكبد الى القلب عن طريق الأجوف الصاعـد، كما أن الـدم الذي كان ممتصا بواسـطة الاوعية اللمفاوية الى القناة الصدرية (كما تقدم) يأتي الى القلب ايضا عن طريق الوريـد الاجوف النازل. و هـذان الوريدان الاجوفان الصاعد و النازل يصـبان ما فيهما من الدم في الأذين الايمن من القلب، فإذا امتلأ هذا الاذين بالـدم، انقبض ليـدفع ما فيه الى البطين الأيمن من القلب، مارا من الصـمام الثلاثي الـذي هو كالبوابـة بينهما و عندئـذ ينقبض هذا البطين الايمن ليدفع ما فيه الى الشريان الوريدي الذي يوصله الى الرئتين فإذا تم دفع الشريان دمه الى الرئتين، سدت صمامته لكي لا يرجع الدم منهما اليه قبل أن يتصفى مواده الكربونية و تطهيره بالاكسجين الحاصل له من تنفس الرئتين ثم يعود الدم عن طريق الاوردة الرئوية الى الأذين الايسـر من القلب، و هـذا بـدوره يـدفعه الى البطين الايسـر مارا بالصـمام الثنائي الذي هو كالبوابة بين الأذين و البطين الايسـرين، فينقبض البطين الايسـر فينـدفع الـدم الى الوريـد الاورطي الـذي تتوزع منه الى جميع الشـرايين الصـغار المنبثقة في أنحاء الجسم ليغذي الاعضاء بما يترشح من الأوعية الشـعرية المنتهية بها تلك الشرايين على كل عضو من أعضاء البدن ثم يرجع هذا الدم بعد تغذيته للاعضاء و إعطائه الحرارة الغريزيـة اللازمة و أخذه المواد الضارة الى القلب عن طريق الاجوفين الصاعد و النازل كما تقدم، و هكذا تعود الدورة من القلب الى الرئتين ثم الاعضاء ثم منها الى القلب و هلم جرا.

و قـد قسـموا الـدورة الدمويـة الى دورتين (الأولى) الصـغرى أو الـدورة الرئوية و هي عبارة عن دوران الدم من القلب في عروق الرئتين الى عودته الى –

عمارة الجسم مثل عمارة الأرض الطيبة

أهمية الاعتدال في الطعام (1)

اشارة

قال عليه السّلام: إن الجسد بمنزلة الأرض الطيبة الخراب، إن

- القلب (و الثانية) الدورة الكبرى التي هي عبارة عن دورانه من القلب في جميع شرايين الجسم ثم عودته اليه فالدورة الصغرى هي لتصفية الدم في الرئتين من المواد الكربونية و لجذب الاكسجين من الهواء المستنشق.

و الدورة الكبرى للتغذية و أخذ المواد الكربونية من الاعضاء و إعطائها الحرارة اللازمة.

أما قول الإمام الصادق عليه السّلام و ينفذ ما يخرج منه من الخبث و الفضول الى مغائض قد أعدت لذلك، فالمراد بالخبث هنا هو المواد الكربونية، و بالفضول المنفذة الى المغائض هي المرة الصفراء التي تجري الى المرارة، و المرة السوداء التي تجري الى الطحال و البلة أو الرطوبة أي المائية المترشحة من الدم الى المثانة.

(1)

الاعتدال في الطعام في أحاديث النبي صلّى اللّه عليه و آله و سلّم و أهل بيته عليه السّلام:

قال صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: كل و أنت تشتهي، و امسك و أنت تشتهي.

قال صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: «أصل كل داء البرودة (التخمة)، كل و أنت تشتهي، و امسك و أنت تشتهي».

قال رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: «الأكل على الشبع يورث البرص».

قال رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: «ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن».

قال أمير المؤمنين عليه السّلام: «الشبع يورث الأشر (البطر) و يفسد الورع».

قال الإمام علي عليه السّلام: «من كانت همته ما يدخل بطنه كانت قيمته ما -

تعوهدت (1) بالعمارة و السقي من حيث لا تزداد من الماء فتغرق، و لا تنقص منه فتعطش، دامت عمارتها و كثر ريعها، و زكا زرعها (2). و إن

- يخرج منه».

و قال عليه السّلام: «إدمان الشبع يورث أصناف الوجع».

و قال عليه السّلام: «إياك و البطنة، فمن لزمها كثرت أسقامه، و فسدت أحلامه».

و قال عليه السّلام: «إياك و إدمان الشبع، فإنه يهيج الأسقام، و يثير العلل».

و قال عليه السّلام: «إياكم و البطنة، فإنها مقساة للقلب. مكسلة عن الصلاة، مفسدة للجسد».

و قال عليه السّلام: «بئس قرين الورع الشبع».

و قال عليه السّلام: «من زاد شبعه كظته البطنة، و من كظته البطنة حجبته عن الفطنة».

و قال عليه السّلام: «نعم عون المعاصي الشبع».

و قال عليه السّلام: «لا يجتمع الشبع و القيام بالمفترض».

و قال عليه السّلام: «لا يجتمع الجوع و المرض».

و قال عليه السّلام: «لا يجتمع الصحة و النهم».

و قال عليه السّلام: «لا تجتمع الفطنة و البطنة».

و قال عليه السّلام: «لا صحة مع النهم».

عن الصادق عليه السّلام قال: «إن البطن إذا شبع طغى».

عن عمر بن ابراهيم قال: سمعت أبا الحسن عليه السّلام يقول: «لو أن الناس قصدوا في المطعم لاستقامت أبدانهم».

عن أبي عبد اللّه عليه السّلام قال: «كل داء من التخمة ما خلا الحمى فإنها ترد ورودا».

(1) تعاهد الشيء رعايته و محافظته و السؤال عنه و معرفته و ملاقاته و الوصية به.

(2) أي نما.

تغافلت عنها فسدت و نبت فيها العشب (1). و الجسد بهذه المنزلة و التدبير في الأغذية و الأشربة، يصلح و يصح، و تزكوا العافية فيه.

و قال عليه السّلام: انظر ما يوافق معدتك، و يقوى عليه بدنك، و تستمرئه من الطعام (2) و الشراب، فقدره لنفسك، و اجعله غذاك (3).

(1) العشب: بالضم - الكلاء الرطب.

(2) مراءة الطعام: حسن عاقبته و عدم ترتب الضرر عليه.

(3)

الإنسان بين طرفي الإفراط و التفريط:

نحن و الطعام:

ليس هناك أدنى شك في أن الجسم إذا أريد حفظ حياته، و استمرارها الى ما شاء اللّه، لا بد من الغذاء ما يعتاض به عما يفقده في حركته، و يعيد به ما اندثر من جوهره، و انحلّ من مادته؛ صونا لشخصه من الفناء، و تكميلا لبنائه من النقص.

فالغذاء هو المادة التي يتناولها الحي، لتعوضه عما يفقده بسبب الأعمال الحيوية التي يقوم بها؛ و هو الذي يجدد المادة، و يولد باحتراقه الحرارة اللازمة للجسم، و يتكفل برجوع القوة اليه، و دوامها فيه.

و قد قيل: إن الإنسان لا يعيش بدون هواء إلا ثلاث دقائق.

و لا يعيش بدون ماء إلا ثلاثة أيام.

و لا يعيش بدون طعام إلا ثلاثة أسابيع.

و هو قول تقريبي، قد يتخلف في كثير من الناس، غير أنه من الواضح أن ضرورة الطعام للحياة، كضرورة الهواء و الماء.

و مثله كمثل الوقود و الماء للآلة البخارية؛ فكما أنها لا تعمل بدونهما فلا تقوم الحياة إلا بالطعام.

و هذا شأن كل كائن حي من إنسان و غيره. -

- ....

الفرق بين الانسان و الحيوان:

غير أن الحيوان الأعجم إنما يعيش ليأكل، و يطعمه صاحبه لينتفع به، و يستغل ثمرة حياته، و لا يقصد من بقائه أكثر من هذا.

أما الإنسان ذلك المخلوق الكريم، الذي سخر اللّه له ما في الأرض جميعا، و جعل كل ما في الوجود طوع أمره؛ يستخدمه في بلوغ أغراضه، و يستعين به على قضاء مآربه، فإن حياته ثمينة، و مطالبه منها عالية، فهو إنما يأكل ليعيش، و يجعل غذاءه وسيلة لبقاء حياته التي هي ظرف لأعماله النافعة، و وسيلة لقيامه بما خلق من أجله.

القصد في تناول الطعام:

و لئن كان الإنسان مضطرا الى الطعام؛ فإنه في شديد الحاجة الى القصد فيه، و الاكتفاء منه بما يقيم صلبه، و يمسك عليه رمقه، من غير إفراط و لا تفريط؛ فإن الغذاء و إن كان قوام الجسم، و به تجديد قواه - هو ايضا سبب من أسباب ضعفه و إلحاح السقم عليه!

الاعتدال في الطعام و الشراب:

لمحة غريزية نفسية:

الأصل في التغذية أنها لبناء الجسم، و إعاضة ما يندثر من أنسجته، و لتقديم القدرة التي تستنفد في الحفاظ على حرارته، و في قيام أجهزته بأعمالها، و في تقويته على القيام بأعماله اليومية و واجباته. أي إن هدف و غاية الميل الغريزي الى الطعام و الشراب إنما هو للحفاظ على البقاء. و أما اللذة المصاحبة لإرواء ذلك الميل - و كذلك طيب المذاق - فإنما هي لتنبيه العصارات الهاضمة و أعمال الهضم الغريزية، و هي ككل لذة مصاحبة لإرواء ميل أي أنها مشجعة للإنسان على القيام بالأعمال التي تروي ميوله و غرائزه.

فليست اللذة غاية الأعمال الغريزية. و إذا أخطأ الإنسان فجعلها غاية أسرف في تنبيه غرائزه و أفرط في استدعاء اللذة، و قد يجره ذلك الى الانحراف في طريق إروائها. -

.... – أعلن القرآن الكريم أن الوقوف عند التلذذ و التمتع إنما هو من صفة الكافرين الجاحدين الذين جعلوا غايتهم الدنيا و ما فيها من متاع و ملاذ فقال سبحانه:

وَ اَلَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَ يَأْكُلُونَ كَمٰا تَأْكُلُ اَلْأَنْعٰامُ وَ اَلنّٰارُ مَثْوىً لَهُمْ.

أنواع الإسراف:

اشارة

يكون الاسراف في الطعام و الشراب على أنواع:

1 – إسراف من جهة الكمية فإذا أضحى عادة للإنسان فهو الشره.

2 – إسراف في نوع من الأغذية و هذا الاسراف إما أن يتوافق مع تأمين حاجات البدن من الانواع الاخرى الضرورية صحيا، و إما أن يكون على حساب الحرمان من تلك الأنواع كأن يقتصر على النشويات أو اللحوم.

3 – إسراف بتبذير الأموال لتحصيل المستلذات من الأطعمة و الاشربة.

و ذلك منهي عنه بقوله تعالى: وَ لاٰ تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلىٰ عُنُقِكَ وَ لاٰ تَبْسُطْهٰا كُلَّ اَلْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُوماً مَحْسُوراً و بقوله سبحانه: وَ اَلَّذِينَ إِذٰا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَ لَمْ يَقْتُرُوا وَ كٰانَ بَيْنَ ذٰلِكَ قَوٰاماً.

4 – إسراف من جهة تلبية النفس بإعطائها دائما ما تشتهي، فيقع في براثن العادات السيئة. و قد يجر ذلك الى الاسراف في الكمية او تبذير في صرف الاموال بتتبع المستلذات الغالية. و لهذا قال رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: «إن من الاسراف أن تأكل كل ما اشتهيت». قال المناوي في شرح هذا الحديث:

(لأن النفس إذا اعتادت ذلك من صاحبها شرهت و ترقت من رتبة لأخرى فلا يقدر بعد ذلك على كفها فيقع في أعلى مراتب السرف المذموم).

فمن أخلاق المؤمن كبح جماح نفسه و وقايتها مما يقودها الى العادات الذميمة و الإسراف القبيح، فيعطيها حينا من مشتهياتها المباحة، و يمنحها حينا لا تحريما للطيبات و لكن ترويضا للنفس للتمكن من زمامها و من مواجهة مختلف الظروف الصعبة التي يمكن أن يتعرض لها الإنسان في حياته الدنيوية دون أن تتحكم فيه عادة أو هوى من الأهواء. –

- ....

أسباب الشره:

اشارة

يتصف النهم بأكل مقدار كبير من الأكل قبل حدوث الشبع، و قد يكون أساسه وظيفيا او عصبيا نفسيا، و قد يكون بسبب أمراض عضوية.

و تبدو مشكلة الشره بصورة مختلفة منها: أن يأكل الإنسان أكثر مما يحتمل او أن يزدرد الأكل ازدرادا دون أن يحسن مضغه.

يكون الشره دائما و يعزى الى عوامل مزمنة، أو مؤقتا يظهر في مناسبات معينة دون أخرى، و يعزى الى عوامل طارئة.

و علينا أن نـذكر بهـذه المناسـبة أن الناس يقال عنهم: إنهم يأكلون غالبا أكثر مما تحتاج اليه جسومهم، فتناول الطعام لا يحدث عادة لسـد حاجة جسمية فحسب، و إنما يحدث لأنه عادة معينة يريد أن يمارسها الفرد في أوقات معينة.

و إليكم أهم أسباب الشره:

1 - حالات مرضية جسمية

كالإصابـة بالديـدان المعويـة، و الـداء السـكري (ديابيت)، و القصور البانكرياسـي المزمن، و ازدياد الدرق، و بعض الحالات الاسـتقلالية الأخرى، و الناسور المعدي المعوي، و الحمل، و السل الرئوي و داء اديسون.

أما أسـباب السـهاف المرضية (أي كثرة العطش و الشرب) فمنها الإسهال المزمن، و التعرق الشديد، و الأقياء المعندة، و ازدياد ملح الدم و الـديابيت السـكرية و الـديابيت التفهـة. و قـد يكون العطش شديـدا بعد العمليات الجراحية إذا لم يؤمن الماء و الملح بالزرق للإعاضة عن الضائع.

2 - اضطراب حياة الفرد الانفعالية:

فكما يكون الشـره ظاهرة للحرمان كـذلك يمكن أن يكون ظاهرة للتـدليل، فالشـخص المـدلل لا يمكنه عادة أن يضـبط نفسه أمام رغبة من رغباته، بل يهيء لنفسه فرص التلذذ الذاتي، و كأنه في ذلك يدلل نفسه. -

.... – و يكون الشـره أحيانـا مظهرا من مظـاهر النزعـات الاعتدائيـة، ففيه مجال العض و الانقضاض و الفتك. و كثير من الناس في حالات الغضب المكتوم يعبرون عن غضبهم هذا بالانكباب على التدخين أو السكر او تناول الطعام او ما يشابه ذلك.

3 – الهرب من الواقع الأليم و التفريج عن النفس:

يمكن أن يكون الشره دالا عل فقدان الشعور بالأمن و الاطمئنان و السعادة و هو يظهر احيانا في حالات اليأس و فقدان حب الغير و الشعور و الاكتئاب المصـحوب بالحاجة الحادة الى التفريج عن النفس عن طريق الأكل و الشـرب. و كثير من الناس يزداد وزنه بسـبب الافراط في السـكر و الأكل و الشـرب و النوم بعـد فقدان زوجاتهم أو أزواجهن، و قد يكون الأكل في هذه الحالات و في غيرها نوعا من النشاط اللذيذ يتلهى به الفرد عن مشكلاته الأخرى.

و مثال آخر لهذه الحالة نهم الأطفال الخجولين و المصابين بخيبة الأمل بالأم او الأب.

4 – ضيق الميول و سعة الفراغ:

يمكن أن يرجع الشـره الى ضـيق الميول و سـعة الفراغ و الملـل، فيتسـلى صاحب هـذه الصـفات بالطعام و الشـراب. و لـذلك يكثر بعض الأطفال من الطعام كتسلية لتمضية الوقت.

5 – التعلق باللذة:

ينظر بعض الناس الى عادة تناول وجبات الطعام على أنها نوع من النشاط اللذيـذ المقصود لذاته و لذا يصـبح بعضـهم شـغوفا بالأكل ينظر اليه كنوع من الهواية التي يصرف فيها ماله و تفكيره و نشاطه.

لقد انشـغلت طبقة من الناس في العالم المتطور الصناعي و قليل من الناس في البلاد المتخلفة في التفتيش عن مجالات اللذات. منهم من يغفل العواقب –

.... – الوخيمة للإسراف حتى يقع فيها، و منهم من يسأل: كيف يمكن للإنسان أن يتلذذ و يتمتع بمزيد من اللذة دون أن يتحمل عواقب ذلك؟! إنه يريد مزيدا من الطعام المنوع دون أن تحدث البدانة و احتشاء القلب (جلطة القلب) و فرط التوتر... الخ و امتلاء البطن و الأرداف و ترسب الفضلات و أثرها السيء عن النشاط الجسمي و الفكري إنه يريد ايضا مزيدا من الجنس دون إنجاب.

إن هذا البطر ناتج عن الغفلة عن الغاية التي من أجلها خلق الميل الى الطعام و الشراب و الغاية التي من أجلها خلق الإنسان على وجه هذه المعمورة و عن الميزة التي كرم اللّه بها الإنسان و فضله على كثير ممن خلق تفضيلا. إن هذا الانهماك في الملذات و الشهوات ناتج عن الغفلة عن تلك الغاية و عن كثير من الواجبات تجاه اللّه العظيم و تجاه المجتمع. و هو انحطاط عن الإنسانية ذات المثل العليا و عزائم الأمور الى مدارك الحيوانية البهيمية. و صدق اللّه العظيم: وَ اَلَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَ يَأْكُلُونَ كَمٰا تَأْكُلُ اَلْأَنْعٰامُ وَ اَلنّٰارُ مَثْوىً لَهُمْ. و لقد تقدم التفصيل في إيضاح ذلك في اللمحة الغريزية النفسية.

6 – التقليد:

يغلب أن يقدم الناس على تناول أنواع من الطعام و الشراب تقليدا للآخرين و لإرضاء أنفسهم بأنهم أصبحوا مثلهم. و قد تعمم شرب الويسكي في الأعوام الأخيرة نتيجة لاندفاع القطيع الانساني في التقليد.

إن الطفل يقلد أبويه و اخوته الكبار فإن كانوا أكولين فقد ينشأ مثلهم أكولا.

مضار الشره و الإسراف:

اشارة

الشره خلق ذميم و عادة ضارة بصحة الإنسان عاجلا او آجلا. و اليكم أهم أضراره:

1 – أضراره في جهاز الهضم:

إن الإكثار المفرط أو الزائد في تناول الطعام و الشراب سبب من أسباب –

.... – التخمة و عسر الهضم و احتقان الكبد و توسع المعدة.

إذا امتلأت المعدة بالطعام تمددت جدرانها و اشتدت حركاتها و قوة تقلصها، غير أنه إذا فاق ذلك توتر المعدة الطبيعي انقلبت الآية و خفت الحركات من جراء تمدد الجدر الشديد و مكث الطعام أمدا طويلا، و أصيب الشخص إذا استمر الحال بعسر الهضم.

و الإسراف في الطعام يثير هجمة جديدة لأمراض المعدة و الامعاء و الكبد و المرارة.

2 – أضراره في جهاز الدوران:

إن تناول كمية كبيرة من الطعام قد يؤدي الى نوبة جديدة من خناق الصدر (تشنج شرايين القلب الإكليلية) و خاصة إذا كانت الوجبة دسمة. و قد يؤدي الى زيادة فارتفاع التوتر الشرياني (الضغط) و خاصة عند المستعدين و عند ما تكون نوعية الغذاء متنافية مع الحمية الموصوفة.

3 – إثارته لأمراض التغذية:

إن الإسراف المستمر في تناول الطعام يزيد في إمكانية الاصابة بأمراض التغذية، و خاصة عند من يحمل استعدادا بنيويا أو إرثيا، كالبدانة الغذائية و النقرس و الداء السكري، كما أنه يزيد في شدة إصاباتها.

و من الثابت علميا أن زيادة التغذية عند الكهول من البشر مؤذية. و تزداد بين البدينين نسبة الإصابة بأمراض الدوران (القلب و الاوعية) و الديابيت (الداء السكري). و هذه الأمراض الاستحالية أكثر حدوثا و تبكيرا مما كانت عليه قبل قرن من الزمن، و خاصة في الولايات المتحدة الاميركية.

و من المفيد أن نذكر أن ما يزيد عن حاجة الجسم من ذات الوجبة الغذائية يتحمله الجسم إذا كان تكرر الشبع المفرط قليلا او نادرا. أما إذا تكرر ذلك و لو في وجبة واحدة يوميا، فإنه يؤدي الى الآثار الضارة التي تختلف باختلاف مزاج و استعداد كل إنسان. –

.... – و من الخطأ الشائع ما يـدافع به بعضـهم عن نفسه أمام طبيبه بأنه لا يأكل إلا وجبـة واحـدة في اليوم هي طعام الغداء فقط، و مع ذلك فإن البدانة او الاضـطراب الحادث لديه لا يزالان. و عند ما يدقق الطبيب و يسأله عن كمية طعامه يجيب بأنه من الطبيعي أن ينشرح في تلك الوجبـة بصورة لاـ يتمكن معها من طعام المساء. و بما أنه يسـهر ليلا او يكثر التـدخين فإنه لا يشـتهي وجبـة الصـباح قبل مباشـرته العمل اليومي. و لو أنه اسـتمع الى النصائح الصـحية لقسم طعامه اليومي الى وجبتين او ثلاث و أكل فيها باعتدال، و من ثم يشعر بالجوع في أوان الوجبات الرئيسية.

4 – مضاره على النفس و الفكر:

إن كثرة الأكل و الشـرب يعقبها كسل في النفس و بلادة في الفكر و ميل الى النوم. و إن كثرة النوم خسارة و مضيعة لأوقات يمكن أن يتقرب فيها العبد الى اللّه بالتجهد و التعلم و أداء الواجبات و الأعمال النافعة لذاته أو لأسرته أو لأمته.

قال لقمان عليه السلام: يا بني إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة و خرست الحكمة و قعدت الاعضاء عن العبادة.

و قال بعض السلف: لا تأكلوا كثيرا فتشربوا كثيرا فترقدوا كثيرا فتخسروا كثيرا.

و من مضار الشـره و فرط التغذية اشـتداد شـهوات المعاصي و خاصة الشهوة الجنسية. فإذا منعت التقوى صاحبها من الزنى فلا يملك عينه فـالعين تزني، فـإن ملك عينه بغض الطرف فلا يملك فكره فيتخطر له من الافكار الرديئـة و حـديث النفس بأسـباب الشـهوة و ما يتشوش به مناجاته، و ربما عرض له ذلك في أثناء الصلاة.

5 – تسبيبه البلوغ الباكر عند اليفع:

تسبب التغذية الزائدة عند الاطفال و اليفع ظاهرة أخرى الى جانب زيادة –

.... – الطول و الوزن و هي النضوج الباكر الكيموي و الحيوي، فإن إعطاء أغذية بروتينية إضافية للطفل يؤدي لإفراز خمائر هضمية في الجسم الانساني و كذلك يبكر سن البلوغ. و من الظواهر العجيبة في العصر الحاضر أن الإنسان يريد أن يؤجل شيخوخته بينما هو يستعجل نضج أولاده.

6 – مضاره الاقتصادية:

يزيد النهم من المصروف اليومي و من استهلاك الاغذية مؤديا الى ارتفاع أسعارها لكثرة الطلب. أما الاعتدال فإنه يوفر المال على الفرد و المجتمع مما يساعد على صرف ما يتوفر منه بالاعتدال من تأمين الضروريات الاخرى و التصدق على الفقراء و تمويل المشروعات الاسلامية.

قال الغزالي في الإحياء في كتاب الصوم: من تعود قلة الأكل كفاه من المال اليسير، و الذي تعود الشبع صار بطنه غريما ملازما له. و قال: التصديق بفضلات الطعام أولى من التخمة و الشبع. و قال: يأكل أحدهم من غير ماله حتى إذا أخذته الكظة و نزلت به البطنة قال: «يا غلام ائتني بشيء أهضم به طعامي»... يا لكع أ طعامك تهضم؟ إنما دينك تهضم! أين الفقير؟ أين الأرملة؟ اين المسكين؟ اين الأيتام الذين أمرك اللّه تعالى بهم؟!.

مضار الإسراف في نوع غذائي:

إذا لم يسرف في كمية الطعام فإن الإسراف في نوع غذائي يكون على حساب الحرمان او الإقلال من أنواع أخرى.

و أشير هنا الى أن التغذية الصحيحة ليست أرقاما و أوزانا خاضعة للحساب الرياضي بل هي مرنة و قابلة للتبديل دون حدوث خلل عضوي نتيجة تبديل في الحمية، و ذلك لأن مدخرات البدن كثيرة غالبا، و يمكن أن يستعين الجسم بها أو يستعيض عنها احيانا و لفترة مديدة من الزمن نسبيا. فالضرر عند السليم يحدث من الاستمرار لزمن طويل في الإسراف في تناول مادة معينة من مواد الغذاء الرئيسية (السكريات، بروتينات، دسم) بنسبة تطغى كثيرا على النسبة اللازمة من المواد الاخرى. أما المريض فقد يتأذى من –

.... – وجبة واحدة مؤلفة من طعام مخالف.

الوقاية من النهم و علاجه:

أوجه هذه الوصايا الى المسرفين ليعودوا الى حدود الاعتدال، و الى المعتدلين ليزدادوا تمسكا باعتدالهم.

1 – تذكر فوائد الاعتدال و أضرار النهم لتزداد رغبتك في الاعتدال و تتحرك همتك اليه.

2 – استشر طبيبك لتشخيص سبب النهم و الإسراف عندك و تدارك الأمر بالعلاج الطبي إن كان مرض، و اتبع في كل حال ما يلي:

3 – املأ فراغك إذا اتسع بتنمية ميول مثالية و بديعية لديك كالتطوع في العبادات و القيام بالمستحبات و الاستماع الى المحاضرات و حضور حلقات العلم و الذكر و هواية المطالعة و الرياضة او الفروسية.. الخ و اختر من ذلك ما يلائم استعدادك و وجهتك و ما يعود بالنفع عليك و على أمتك حسب امكانياتك.

4 – لطف شهواتك و قوّ إرادتك و شخصيتك برغبة التقوى و التمسك بأركان الإسلام و تعاليمه. و إن الصيام ليساعدك على تخفيف الشهوات و التمكن من قيادة النفس و إلزامها حدود الاعتدال. فإذا كنت من أصحاب الفراغ فأكثر من الصيام تطوعا إن كانت صحتك تساعد على ذلك.

5 – حدد مقدار وجبة الطعام قبل الشروع فيه حتى لا تتناول المزيد بفعل العادة أو الغفلة. و عليك بالنهوض عنه لدى انتهاء حصتك او لدى الشعور ببوادر الشبع و لو دون المقدار المحدد.

6 – تذكر الغاية من الغذاء و الشراب، و أنك تأكل و تشرب لتعيش و أنك تحيا للّه رب العالمين.

فابدأ طعامك و شرابك «باسم اللّه» الذي جعل الطعام و الشراب ضروريين لاستمرار حياة الانسان، فهما وسيلة لا غاية، و سمّ اللّه الذي تتغذى من نعمه –

.... – لتتذكر أمره بالاعتدال و قصده في الغايات. فلا نهم و لا بطر و لا خيلاء و لا رياء.

7 – تناول شيئا من الماء في وسط طعامك و خاصة إذا كان من النواشف و ذلك قبل شعورك بالشبع فإن ذلك من أسباب الوقاية من الإسراف في الطعام و الشراب.

8 – الوقاية من الإسراف في شرب الماء:

قسم ماء شربك الى أقسام ثلاثة تتنفس بينها مبعدا القدح عن فيك، و اشرب الماء ببطء كأنك تمصه مصا. و إذا كان الطقس حارا تناول كأس ماء قبل الطعام بربع ساعة أو نصف ساعة و كأسا آخر في وسطه لئلا تعطش بعده قبل هضمه فتسرف في الشرب و تعيق الهضم.

توصي الكتب الطبية المصابين بالوذمات بالإقلال من شرب الماء و تناول السوائل و تعلمهم لدفع الشعور بالعطش أن يقسموا ماء الشرب الى جرعات صغيرة فيأخذون قليلا من الماء كلما شعروا بالعطش و ذلك لأن بلل الفم و البلعوم يخفف من شدة الشعور بالعطش. فتناول الماء ببطء و على جرعات يعطي الشعور بالري أكثر، لأن الري الحقيقي لا يحدث إلا بعد امتصاص الماء. فإذا عب الإنسان الماء بسرعة و تناول الكاسات العديدة لعدم شعوره بالري أدى به الأمر الى تمدد المعدة و اضطراب الماء البارد بكثرة الى السعال بتخريش الحنجرة و الرغامي او الى التهاب القصبات.

9 – التدرج في الإقلال لمعتاد الإسراف:

فيما عدا الحمية الطبية الصارمة لداع مرضي طارئ، فإن تقليل الطعام و الرجوع الى حدود الاعتدال عند معتاد الاسراف يحتاج الى تدريج، و خاصة عند المصابين بالبدانة، و لذلك لتجنب الضعف الناتج عن نقص الغذاء كثيرا نسبة للوزن، و لتجنب النكس – أي العودة الى الإسراف – الناتج عن ملل صاحب الحمية و شعوره بالضعف. –

.... – و لقـد أشار الى هـذه الناحيـة الغزالي في كتابه (إحياء علوم الـدين) فقال: فمن اعتاد الأكل الكثير و انتقل دفعـة واحدة الى القليل لم يحتمله مزاجه و ضـعف و عظمت مشـقته، فينبغي أن يتدرج اليه قليلا قليلا، و ذلك بأن ينقص قليلا قليلا من طعامه المعتاد، فإن كان يأكل رغيفين مثلاـ و أراد ان يرد نفسه الى رغيـف واحـد فينقص كـل يوم جزءا من 28 جزء او جزءا من ثلاـثين جزء، أي ينقص كل اسـبوع ربع رغيف.

و إذا دعت الحاجة الى الإسراع بالتدرج فليكن ملء المعدة بطعام أقل تغذية كالخضار و الفواكه.

سر بلادة الفهم التي تعتري بعضهم:

كثرة الطعام تستدعي كثرة ورود الدم الى المعدة و الأمعاء؛ فيقل وروده الى الدماغ مقر القوى العقلية؛ فيضعف عمله!

بهذا يعلل ما يعتري الإنسان من بلادة الفهم عقب الأكل، و قبل ما يتم هضم الطعام؛ و ما يرى منه من مضاء العقل في الصباح، و حين يتم هضم الطعام.

و ما أجمل ذلك المبدأ الغذائي الهام الذي كان العرب يعملون به:

«نحن قوم لا نأكل حتى نجوع و إذا أكلنا لا نشبع!!».

إنه ليس هنـاك أخطر على الإنسـان من إدخال الطعام على الطعام، و الإفراط في تناوله اسـتجابة لشـهوة البطن! لهـذه المضار العظيمـة التي يسوق اليها الافراط في المطعم.

أ ترضى أن توصف بالشره؟

و طالما كانت شهرة الإنسان بالشره داعية الى صغره في النفوس، و ازدراء العيون له، و جعله عرضة للتهكم و السخرية، حتى كان ذلك لكثير من الناس سبّة لزمهم عارها، و لصق بهم شنارها.

التفريط في الغذاء و الإقلال منه!

كذلك التفريط في الغذاء، و الاقلال منه الى حد لا يكفي البدن، و لا يرد –

.... – اليه مثل ما يفقد منه.

و مـا أشـبه الجسم بمورد ماء سائغ، إذا كثر وراده، و لم يجـده الغيث، و لـم تمـده السـماء بأمطارها حتى يكون ذا زيادة متصـلة، و مادة غير منقطعة، نضب معينه، و جف ماؤه!

و كذلك شأن من يبدد من جسمه بالعمل و الحركة، و لا تكون له عناية بتعويض ما يفقده؛ إذ لا يلبث أن تنتهك قوته، و تنهار دعائم بنيته.

«فرب مخمصة شرّ من التّخم».

و لا تغل في شيء من الأمر و اقتصد *** كلا طرفى قصد الأمور ذميم

فلا إفراط و لا تفريط!

و لو أنك غرست شـجرة في أصـيص ليس به من الطين ما يكفي غـذاءها، لوجدتها بعد قليل من الزمن قد فارقتها الخضـرة، و أصابها الذبول بعـد النضـرة، فاصـفرت أغصانها، و يبست أوراقها، و عريت من زينتها، و عطلت من حليتها؛ ذلك لأن المواد الغذائية في تراب ذلك الإناء، غير كافية لسد حاجتها.

و الحيوان مثل النبات، لا بد له من أن يستوفي حظه من القوت، و يمد بما يكفيه منه، و إلا شحب لونه، و هزل بدنه، و وهت قوته، و عجز عن القيام بما يرجى منه.

أحمد الحالات:

فأحمد الحالات: أن يقصد المرء في غذائه، فلا يسرف فيه، و لا يقتر تقتيرا، بل يكون بين ذلك قواما.

الحصن الحصين:

و قـد قرر الاطبـاء قـديما و حـديثا: أن الاعتـدال في الغـذاء هو الحصن الحصـين لمصادمـة الأـمراض، و الحرز الحريز لاتقائها. و إذا كان لأحدهما فضل –

.... – على الآخر، فالإقلال من الطعام خير من الإكثار منه!

فما أطال الشره عمرا و لا قصّر بالأعمار بعض السغب!

حث الأطباء على الإقلال منه:

و قد حثّ الاطباء و الحكماء في كل زمان و مكان على الاقلال منه، و كرهوا الافراط فيه.

و ليس غرضهم من ذلك أن يجحف الإنسان بحق بدنه، فلا يمدّه بما يجب له؛ بل يريدون الإمساك عن غاية الإكثار، و البقيا على البدن عند اشتداد الرغبة.

أحسن ما يأخذ الإنسان به نفسه:

و أحسن ما يأخذ الإنسان به نفسه: أن يتعاهد بدنه من الطعام بما يصلحه في أوقاته، و ضروب حالاته، بما لا يخلى المعدة، و لا يكظها؛ فقد جعل اللّه لكل شيء قدرا. و القصد في ذلك يجمع الى صحة البدن – ذكاء الذهن، و الى صفو العيش – صلاح الدين و الدنيا. فمن أحب هذه الحياة فهذه سبيلها!.. و من أحب الموت فلا أبعد اللّه غيره!

مبالغة في الاحتياط:

و لعناية الأطباء و الحكماء و المصلحين بتدبير الجسم، و حرصهم على تمتع المرء بصحته، و علمهم بما في طرفي الإفراط و التفريط في الطعام من المضار التي تسوء مغبتها، بالغوا في الاحتياط لذلك: فقدر كثير منهم المقدار الذي ينبغي للمرء أن يسمح به لنفسه كل يوم.

و اختلفوا في تقدير ذلك، و في عدد المرات التي يتناول فيها الغذاء؛ مبالغة منهم في الحرص على الاعتدال، حتى كان منهم من رأى الاكتفاء بالوجبة، و إن كان أكثرهم يسمح بتجاوزها!

على أن قدر الغذاء و نوعه، و ما يفيد الجسم منه، قد يختلف في الناس باختلاف أجناسهم، و بيئاتهم، و أسنانهم. –

.... – كما يختلف – ايضا – باختلاف درجة النشوء فيهم، و تفاوت أجسامهم، و تغاير أعمالهم، و نحو ذلك ما يجعل المساواة بينهم في التغذية غير ميسورة!

و نحن نرى في حياتنا اليومية أن العلاج الذي يصح به جسم فلان من الناس قد لا يصلح به جسم آخر!

و إنك لترى الذين ينتابهم شظف العيش؛ فلا يحصلون إلا على كفافهم منه يوما فيوما من الصيد، أو من جنى الثمار، تؤثر فيهم عوامل الجوع و الشبع، فيغريهم القرم و النهم، و متى ظفروا بأكلة فإنهم لا- يزالون يلتهمونها حتى يأتوا على آخرها، كما يفعل الاسكيمو إذا اصطادوا حوتا، فإنهم يستمرون على استراط لحمه أياما، حتى يصبح أثرا بعد عين!

أما من امتلأت عينه بالخيرات، و أسعده حسن الجد بزينة اللّه التي أخرج لعباده و الطيبات من الرزق، و عرف الغرض المقصود من الطعام، فإنه يعتاد القناعة، و لا سيما إذا أخذ نفسه بها منذ نشأته، حرصا على جودة صحته و عقله.

و النفس كالطفل إن تهمله شب على *** حب الرضاع و إن تفطمه ينفطم

و كذلك من عوّد نفسه أن يمدها بكل ما تشتهي، و يفعم بطنه بكل ما أراد لا يلبث أن تصبح الشراهة عادة له مذمومة!! «إن الطعام يقوي شهوة النهم!».

قلبك دليلك!

و لما كان لا- يتيسر للسواد الأعظم من الناس، أن يحيطوا علما بالمقدار الذي يبدد كل يوم من أجسامهم، و ما يحتاج اليه كل منهم لتعويض ما يفقده من بدنه، قضت حكمة الباري الحكيم، أن أودعت كل قلب دليلا يرشد صاحبه الى مطلب جسده، و ليس هناك أصدق منه إعلاما باحتياج البدن و كفايته، و لا أسهل منه اتباعا.

و ذلك هو ميل النفس الى الطعام، و شدة رغبتها فيه، و صدق طلبها إياه، فله –

.... – في استمراء الطعام أوفر حظ؛ لأنه دليل على الموافقة و الملاءمة!

فمتى أحسّ المرء من نفسه ميلا حقا الى الغذاء، فليقدم عليه.

و حذار بعد أن يقارب الشبع – أن يرهق معدته من أمرها عسرا! و أن يزيدها لقمة واحدة، و إن كانت في نظره سائغة!

فكم من لقمة منعت أخاها *** بلذة ساعة أكلات دهر!!

و الطبع يقود الإنسان الى ما هو صالح له.

و قوانين الحياة صالحة كلها، لا يشقى من تتبعها، و لا يضل من يهتدي بها، و المرء يحيا بما يهضمه، لا بما يأكله، و من استعجل شيئا قبل أوانه عوقب بحرمانه!

العادة و أثرها:

و بعد.. فللعادة في ذلك أثر عظيم. أ لا ترى أن من اعتاد «الغداء»، فتركه و اقتصر على «العشاء»، عظم ضرر ذلك عليه؛ و من اعتاد الوجبة، ثم زاد عليها لم يستمرئ طعامه؛ و من كانت عادته أن يجعل غذاءه في وقت من الأوقات، فنقله الى غير ذلك الوقت، أضر هذا به، و إن كان قد نقله الى وقت محمود، فالواجب في هذا أن يراعى العادة، إذا تقادمت فطال عليها العهد، و أن يتبع ما ألفه الجسم.

عند ما يدعو الداعي الى الانتقال عما اعتاد:

و إن حدث ما يدعو الإنسان الى الانتقال عما اعتاد، فأوفق الأمور له في ذلك، أن ينتقل قليلا قليلا، و أن يخرج عما ألفته نفسه رويدا؛ فشديد عادة منتزعة!!

تحديد المواعيد أمر مهم و عادة حميدة:

و لهذا يحسن بالمرء أن يأخذ نفسه منذ حداثة عهده بتنظيم مواعيد طعامه، و تحديد أوقاتها، حتى يعتاد جسمه طلب الغذاء في حينه و تلك مسؤولية –

.... – الآباء و الأمهات منذ الصغر.

فتلك عادة حميدة درج عليها عقلاء الناس، و عنيت بها الأمم الراقية.

فمن العادات المتبعة في البلاد المتمدنة، أن يأكل الإنسان قليلا في أوقات معينة مرة أو مرتين أو ثلاث مرات، في اليوم، و هي عادة حسنة لا بد لنا من السير عليها، و تطبيقها على الاعمال التي نقوم بها.

و عند تعيين أوقات الطعام، و عدد مراته في اليوم، ينبغي ملاحظة الأعمال التي تعملها، و الأوقات التي نتمكن بها من أكل الطعام و هضمه.

فالذين يتولون الاعمال العقلية مثلا، و الذين يؤدون أعمالهم جلوسا، قد يكتفون بالأكل مرة واحدة.

أما الذين يقومون بالأعمال البدنية العنيفة، فلا بد لهم أن يأكلوا مرتين على الأقل.

الحافرون قبورهم بأسنانهم!! هل أنت منهم؟!

أ تدري من هم؟

إنهم الذين يفرطون في الغذاء. و ما دروا أن الاعتدال هو طريق السلامة..

و أن الأكل من الطيبات.. و الابتعاد عن المحرمات هو أساس التربية الغذائية التي ربانا عليها الإسلام.

و أن الوقاية خير ألف مرة من العلاج.

إن الكثيرين يفوّتون على أنفسهم فرصة التمتع بالصحة و العافية بإقبالهم على الوجبات الدسمة.

و قد يقول قائل: إن الدهنيات وقود الجسم، و لا شك في قيمتها الغذائية، و أنها تتحول داخل الجسم الى حرارة، فتزوده بالقوة و الحركة. –

.... – و لكننا نغالي كثيرا في ذلك فالألمان في الحرب أنقصت مقنناتهم الدهنية الى حوالي الثلث المعترف به؛ و لم يصبهم من جراء ذلك أي ضرر على الرغم من أن طبيعة جوهم تختلف عن طبيعة جونا.

و صحيح أن المشي و العمل الجسماني يحرق بعض الكميات الزائدة عن الحاجة، و لكنه لا يخلص الجسم منها فيتراكم بعضها يوما بعد يوم.

إن كل من يفرط في الغذاء يحفر قبره بأسنانه؛ لهذا يجب أن نعتدل في تناول الطعام، و أن نحرص على مزاولة الرياضة البدنية لنحمي أجسامنا من البدانة التي تحول بيننا و بين مواصلة الطريق.

لقد وضع رسولنا صلّى اللّه عليه و آله و سلّم أسس القواعد الصحية في كلمات، سوف نتصدى لها، و نقف عندها؛ فكيف لا ترغب في شيء يجمع لك صحة البدن، و ذكاء الذهن، و صلاح الدين و الدنيا، و القرب من عيش الملائكة؟!

ص: 84

التعادل في الأكل و الشراب

و قال عليه السّلام: إن كل واحدة من هذه الطبائع (1) تحب ما يشاكلها (2)، فاتخذ ما يشاكل جسدك. و من أخذ الطعام زيادة (إلا بان) لم يغذه (3)، و من أخذ بقدر لا زيادة عليه و لا نقص، غذاه و نفعه، و كذلك الماء (4) فسبيلك (5)، أن تأخذ من الطعام من كل صنف منه في أيامه (6)، و ارفع يدك من الطعام و بك اليه بعض

(1) أي الأخلاط الأربعة، أو الأمزجة الاربعة من الحار، و البارد، و الرطب، و اليابس، أو الأربعة المركبة من الحار اليابس، و الحار الرطب، و البارد اليابس و البارد الرطب.

(2) أي تطلب ما يوافقها، فصاحب المزاج الحار يطلب البارد، و الرطب يطلب اليابس. و هكذا.

(3) «لم يغذه» يقال: غذوت الصبي اللبن، فضمير «لم يغذه» إما راجع الى الطعام أي لم يجعل الطعام غذاء لجسده، او الى الجسد، و على التقديرين أحد المفعولين مقدر، و الحاصل أنك إذا تناولت من الغذاء أكثر من قدر الحاجة يصير ثقلا على المعدة، و تعجز الطبيعة عن التصرف فيه، و لا ينضج، و لا يصير جزء البدن و يتولد منه الأمراض، و يصير سببا للضعف.

(4) أي ينبغي أن تشرب من الماء ايضا قدر الحاجة.

(5) أي طريقه و أكله و ادامه، و في بعض النسخ «و كذلك سبيلك» أي طريقتك التي ينبغي أن تسلكها و تعمل بها.

(6) أي في كل يوم تأكل الطعام فيه، أو في أوقاته، فإن اليوم يطلق على مقدار من الزمان مطلقا. و في بعض النسخ «ابّانه» بكسر الهمزة و تشديد الباء، أي حينه.

القرم (1)، فإنه أصح لبدنك (2) و أذكى لعقلك (3)، و أخف على نفسك جسمك (4) إن شاء اللّه.

(1) القرم - محرّكة -: شدة شهوة اللحم، ثم اتسع حتى استعمل في الشوق الى الحبيب و كل شيء.

(2) فإنه يصير جزء له.

(3) أي أنمى. و في بعض النسخ بالذال، و هو أنسب، لأن الذكاء سرعة الفهم و شدة لهب النار، و ذلك لأن مع امتلاء المعدة تصعد الى الدماغ الأبخرة الردية، فتصير سببا لغلظة الروح النفساني و قلة الفهم و تكدّر الحواس.

(4) فإن البدن يثقل بكثرة الأكل.

ص: 86

منهاج تناول الطعام

اشارة

أو تدبير الصحة في الفصول الأربعة (1)

(1)

تدبير الصحة في الفصول الأربعة:

اشارة

يقول راجي ربّه ابن سينا *** و لم يزل باللّه مستعينا

يا سائلي عن صحة الأجساد *** إسمع صحيح الطب بالإسناد

ان استقصات الوجود أربعة *** أودع فيها اللّه سرا أبدعه

عناصر محكمة الفنون *** مخلوقة من كافها و النون

سبحانه أبدعها بحكمته *** طبيعة قائمة بقدرته

أسكن فيها حكمة التدبير *** كانت بكون الفلك المنير

حار و رطب يابس و بارد *** هم البسيطات و ليس زايد

و بعضها مركب من بعض *** قام بها ما في السما و الأرض

مما علا في العالم العلويّ *** أو كائن في العالم السفليّ

النار و الماء و التراب و الهوا *** ينبط منها الداء أيضا و الدوا

امتزجت مختلفات الجنس *** في كل جنّي و كل أنسي

منها تتم سائر الأجساد *** على صلاح كان أو فساد

من صامت بين الورى و ناطق *** و كل ما يخلق من خلائق

من معدن أو من نبات في الورى *** و الحيوان ما خفي و ما يرى

-

.... -

تلك هي الأركان في الحياة *** و كل داء فهو منها يأتي

و الداء منها ضدّه دواه *** حكم حكيم ما لنا سواه

فالحار بالبارد يستقيم *** و البارد الحار له مقيم

و داو باليابس رطب العلل *** و يابسا بالرطب عند العمل

و أصله المشروب و المأكول *** لكل داء منهما دليل

و السن فاعلمه دليل ثاني *** و الثالث الاقليم و البلدان

و الرابع الفصل، دليل واضح *** في صنعة الطب و عدل ناصح

ما الشيخ في مزاجه كالطفل *** كلا و لا الصبيّ مثل الكهل

و الروم لا تشبهها أرض اليمن *** و لا لبغداد مزاج كعدن

و لا ربيع الوقت كالخريف *** و لا الشتا في الطبع كالمصيف

ثم الفصول أربع في العام *** دائرة فيه على الدوام.

تدبير الصحة في فصل الربيع

منها الربيع و هو ميزان العمل *** إذا رأيت الشمس في برج الحمل

حار و رطب أعدل الزمان *** فيه يهيج الدم في الإنسان

أول نزوله الشمس في برج الحمل *** اشرب الماء فاترا على العجل

و إن تضع فيه شراب الورد *** تأمن من الحمى و نفض البرد

فافصد و إلاّ احجم على قدر القوى *** و اعزم إذا شئت على شرب الدوا

و اشرب على الريق من الماء الفاتر *** شيئا يسيرا دائما من باكر

و لازم الحمّام فيه و استمع *** و احلق جميع الرأس فيه تنتفع

و قلّ فيه من جماع النسوة *** و استعمل الدّهن و شرب القهوة

-

ص: 88

.... -

و اجتنب الخمر العتيق إنّه *** يولّد الصفرا و ذاك فنّه

إياك أن تكثر أكل الحلوى *** فالدم سلطان عظيم البلوى

و كلّ حار رطب تجنّبه *** و البارد اليابس حقا فاقربه

و استلطف الغذاء فيه بكره *** فالجوع في هذا الزمان يكره

و اكثر لشمّ الورد فيه و اغتنم *** لكل ريح طيب فيه اشتمم

و الثور أقوى فيه من قواه *** و آخر الجوزاء منتهاه.

تدبير الصحة في فصل الصيف

و بعدها يأتيك فصل الصيف *** اليابس الحار الشديد الحيف

فننزل السرطان شمس أوجها *** و الأسد الضاري حقيقا برجها

يهيّج الصفرا بلا محاله *** و يضعف الشهوة باستحاله

يقمعها شربك بزر الرجله *** مع النقوع و البزور جمله

و وجهك اغسله بماء الورد *** و اجعل غذاك مائلا للبرد

و اختر من الأطعمة الحوامض *** و كل شيء بارد و قابض

كالحبّ رمان و ماء الحصرم *** و التمر هنديّ النافع المكرم

و الخل و الليمون و التفاح *** و الزيرباج معدن الصلاح

كذا السعوط مع عشاء باكر *** دهن البنفسج الطري الفاتر

و بعد ما تأكل فاشرب جرعه *** من بارد الماء تنال نفعه

و رشّ في المجلس ماء البحر *** و امزجه في الرش بخلّ خمر

و شمّ فيه صندلا محكوكا *** أيضا و كافورا يكن مفروكا

و لا تكاثر فيه للحمام *** بل برّد الجسم بالاستحمام

-

ص: 89

.... -

إياك أن تسهر فوق قدرتك *** و لا تفوّته بسوء فكرتك

ودع عناء الكد فيه و التعب *** و الانزعاج فيه أيضا و النصب

و احفظ لما أوصيك فيه و افعله *** حتى ترى الشمس ببرج السنبله.

تدبير الصحة في فصل الخريف

و إن تحلّ الشمس في الميزان *** يبدو الخريف ظاهر العيان

يحرّك السودا لفرط يبسه *** و برده من عكسه لنفسه

يشرب فيه المسهل القويا *** من لم يكن عن شربه غنيّا

فاشربه في عامك فرد دفعه *** و لا تكن منك إليه رجعه

و كل ما عفّن عند الريف *** من الملوحات مع الحرّيف

فاتركه لا تأكله بالجمله *** فإنه اصل لكلّ علّه

و كل شيء بات في الملح رديّ *** من لبن أو سمك مقددّ

و خفف الحمّام و الجماعا *** إنهما يهيجا الأوجاعا

و احذر تكون مهملا لقولي *** تندم على التفريط يا ذا الحوّل

و إن دخلت فادّهن قبل العرق *** و نطّل الجسم و إياك القلق

و استعمل اللحم السمين و السمك *** فما على جسمك فيهم من درك

و كل من الاسماك ما تفلّسا *** و لا تذق منه الذي تملّسا

و إن أكلته بحسب الشهوه *** فاحذر عليه أن تذوق القهوه

بل عسل النحل مع الجلاب *** إن شئت أن تظفر بالصواب

فعسل النحل يزيل ضرّه *** و الثوم، لكن أن يكون بكره

و الزبد و اليبراق كل و الإليه *** فليس في اكلهم أذيّه

-

ص: 90

.... -

و اعلم بأن سائر الأدهان *** نافعة في مثل ذا الزمان

و اخضر البطيخ كله و العنب *** و لا تكثّر فيه من أكل الرطب

و اجتنب الأصفر فهو علّه *** لكل جسم كان فيه العلّه

و مصّك الليمون من بعد الرطب *** يطفي لهيب حرّه مع الكرب

و المشمش أمعن فيه إن اكلته *** و ازدده ينفعك متى اكلته

و العقرب إن حلّت به و تنزله *** كذلك القوس تمام التكمله.

تدبير الصحة في فصل الشتاء

و إن تحلّ الشمس في الجدي أتى *** البارد الرطب المسمى بالشتا

لكنه فصل شديد الوخم *** و ضرّه يوجب تجميد الدم

يهيج فيه البلغم الثقيل *** فيه النكاح ضرّه قليل

و الماعز احذره و لحم البقر *** و اللفت و الفجل الردي و الجزر

و اللبن الحامض و الخل دعه *** و الخسّ و الليمون فاتركه معه

و كلّ رطب بارد تجنّبه *** و لا تهوّن فيه و احذر تقربه

و اختر من الأطعمة السوادج *** كالارز و المصلوق و الطباهج

و اكثر من الكن و قل الحركه *** و استعمل الفاترا تلقى البركه

و نم وطيّا و اسبل الغطاء *** تأمن على اعضائك الهواء

و ضاجع النسوة في الفراش *** بالضمّ و التقبيل و الهراش

و احذر نكاح حامل أو مرضعه *** و لا عجوز ليس فيها منفعه

و كل من جاوزت الخمسينا *** فالموت منها قد غدا مبينا

لكن بنت العشر و الثمانيه *** تردّ اعضاء الشباب الفانيه

-

ص: 91

قال عليه السّلام: كل البارد في الصيف (1)، و الحار في الشتاء، و المعتدل في الفصلين، على قدر قوتك و شهوتك (2)، و ابدأ في أول

-

خدودها تغني عن التفاح *** و ثغرها يغني عن الأقاح

كذا لماها سكر مع عنبر *** و تحت إبطيها كمسك أذفر

و الدلو و الحوت تمام التكمله *** فابدأ بأفعالك مثل الأوله.

تدبير المآكل في الصيف

و قلل الغذاء في المصيف *** و مل بما تغذو الى اللطيف

و اجتنب الغليظ من لحمان *** و مل إلى البقول و الألبان

و السمك الطري و الجديان *** و وسط السن من الحملان

و من فراريج و من دجاج *** و لحم طيهوج و من درّاج

من كزبريّة و من سكباج *** و حصرميّة و زيرباج

و جنّب الحلواء كالخبيص *** و عجّة الكرّاث و الفصوص

و مل الى الهلام و القريص *** و كل من الطفشيل و المصوص

(1) يحتمل أن يكون المراد بالبارد البارد بالفعل كالماء الـذي فيه الجمـد و الثلـج، أو البارد بالقوة بحسب المزاج كالخيار و الخس، و كـذا الحار يحتملهما.

و ذلك لأنه لما كان في الصـيف ظاهر البـدن حارا بسـبب حرارة الهواء، فإذا أكل أو شـرب الحار بأحد المعنيين اجتمعت الحرارتان، فصار سببـا لفسـاد الهضم و كثرة تحليل الرطوبات، و كـذا أكل البارد و شـربه في الشـتاء يصـير سـببا لاجتماع البرودتين الموجب لقلـة الحرارة الغريزية. و منه يظهر علة رعاية الاعتدال في الفصلين المعتدلين.

(2) إعادة لما مر تأكيـدا، و إشارة إلى أن كثرة الأكل و قلّته تختلفان بحسب الأمزجة، فالمزاج القوي و المعدة القوية يقدران على هضم من الغذاء، و صاحب المزاج الضعيف و المعدة الضعيفة، قليل من الغذاء بالنسبة إليه كثير.

الطعام (1) بأخف الأغذية التي يغتذي بها بدنك بقدر عادتك و بحسب طاقتك و نشاطك، و زمانك الذي (2) يجب أن يكون أكلك في كل يوم

(1) هـذا إشارة إلى الترتيب بين الأغذية، بأنه إذا أراد أكل غذاء لطيف مع غذاء غليظ بأيهما يبدأ، فحكم عليه السـلام بالابتداء باللطيف من الغذاء و كذا ذكره بعض الأطباء، فإنه إذا عكس فيسرع اليه هضم اللطيف، و الغذاء الغليظ لم يهضم بعد، و هو في قعر المعدة قد سدّ طريق نفوذ المهضوم الى الأمعاء، فيفسد المنهضم و يختلط بالغليظ فيفسده ايضا، و يصير سببا للتخمة.

و جوّزوا ذلك فيما إذا كانت المعـدة خاليـة من الغـذاء و الصـفراء، و كان في غايـة الاشـتهاء و أكل قليل من الغذاء الغليظ و مرّ عليه زمان حصل فيه بعض الهضم ثم أكل اللطيف ليتم هضـمها معا في زمان واحد. و إذا ابتدأ في تلك الحالة بأكل اللطيف اشتملت عليه المعدة و أسرع في هضمه، فإذا أكل الغليظ بعده لم تقبله المعدة، فتنفّرت منه فيفسد.

و منهم من منع من الابتـداء باللطيف مطلقا، معللين بأنه إذا ورد المعـدة و أخذت في هضـمه كان هضـمه قبل الغليظ، فينفذ في الامعاء و يختلط به بعض غير المنهضم من الغليظ، و يصل الى الامعاء، و يصير سببا للسدّة.

و منهم من منع من الجمع بينهما مطلقا، و ما ورد في الخبر على تقدير صحته هو المتبع.

(2) ثم شـرع عليه السـلام في بيان زمان الأكل و مقـدار الأزمنة بين الأكلات، فجعل له طريقين: أحدهما أن يأكل في كل يوم أكلة واحدة عنـد مضـي ثمان ساعات من النهار و الثاني أن يأكل في كل يومين ثلاث أكلات، و الاعتياد بهما لا سـيما بالأول أعون على الصوم و على قلـة النوم، لكنهما مخالفان لما ورد من الأخبار في فضل التغذي و التعشـي، و فضل مباركة الغذاء، و فضل السـحور في الصوم و غير ذلك من الأخبار.

و يمكن حمله على أنه عليه السـلام علم بحسب حال المخاطب أن ذلك أصـلح له فأمره بـذلك، فيكون ذلك لمن كانت معـدته ضـعيفة لا تقدر على الهضم مرتين في كل يوم، و قد جرّب أن ذلك أصلح التدابير لأصحاب تلك الحالة. -

عنـد ما يمضـي في النهار ثمان ساعات أكلـة واحدة، أو ثلاث أكلات في يومين تتغذى باكرا في أول يوم، ثم تتعشـى، فإذا كان اليوم الثاني، فعند مضـي ثمان ساعات من النهار أكلت أكلة واحدة و لم تحتج الى العشاء، كذا أمر جدي محمد المصـطفى صلى اللّه عليه و آله و عليا صلوات اللّه عليه في كل وجبة (1)، و في غده وجبتين. و ليكن ذلك بقدر لا يزيد و لا ينقص.

و ارفع يدك من الطعام و أنت تشتهيه، و ليكن شرابك على أثر طعامك من هذا الشراب الصافي العتيق مما يحل شربه، و أنا أصفه فيما بعد.

و قال الإمام الرضا عليه السّلام: و نذكر الآن ما ينبغي ذكره من تدبير فصول السـنة و شهورها الرومية الواقعة فيها في كل فصل على حدة، و ما يسـتعمل من الأطعمة و الأشـربة و ما يتجنب منه و كيفية حفظ الصحة من أقاويل القدماء. و نعود الى قول الأئمة عليهم السلام في صفة شراب يحل شربه و يستعمل بعد الطعام.

- أو يكون المراد بالغـذاء ما يأكله بقـدر شـهوته من الأغذية الغليظة المعتادة.، فلا ينافي مباكرة الغذاء بشـيء قليل خفيف ينهضم في ثمان ساعات، و يمنع من انصباب الصفراء في المعدة.

بل يمكن أن يكون ما ذكره عليه السـلام من الابتداء بأخف الأغذية إشارة الى ذلك، فيحصل عند ذلك المباكرة في الغذاء كل يوم و التعشي ايضا، لأن بعد ثمان ساعات يحصل التعشي بأكثر معانيه.

(1) الوجبـة - بالفتـح - الأكلة الواحدة في اليوم، و في القاموس: الوجبة الوظيفة، و وجب يجب وجبا أكل أكلة واحدة في النهار كأوجب و وجّب. و وجّب عياله و فرسه عودهم أكلة واحدة. و الوجه الأكلة في اليوم و الليلة، و أكلة في اليوم الى مثلها من الغد - انتهى -.

تفاصيل فصول السنة (1)

اشارة

ذكر الإمام عليه السّلام فصول السنة:

(1)

في طباع الفصول:

إعلم أنّ هذه الفصول عن الأطباء غيرها عند المنجمين، فإنّ الفصول الأربعة عند المنجمين هي أزمنة انتقالات الشمس في ربع ربع من فلك البروج مبتدئة من النقطة الربيعية.

أما عند الاطباء فإن الربيع هو الزمان الذي لا يحوج في البلاد المعتدلة الى إدفاء يعتدّ به من البرد، أو ترويح يعتدّ به من الحر و يكون فيه ابتداء نشوء الاشجار، و يكون زمانه زمان ما بين الاستواء الربيعي أو قبله أو بعده بقليل الى حصول الشمس في نصف من الثور. و يكون الخريف هو المقابل له في مثل بلادنا. و يجوز في بلاد أخرى ان يتقدم الربيع و يتأخر الخريف.

و الصيف هو جميع الزمان الحار و الشتاء و هو جميع الزمان البارد فيكون زمان الربيع و الخريف كل واحد منهما عند الاطباء أقصر من كل واحد من الصيف و الشتاء، و زمان الشتاء مقابل للصيف أو أقل او أكثر منه بحسب البلاد. فيشبه أن يكون الربيع زمان الأزهار و ابتداء الأثمار و الخريف زمان تغير لون الورق و ابتداء سقوطه، و ما سواهما شتاء و صيف.

فنقول: إن مزاج الربيع هو المزاج المعتدل، و ليس على ما يظن أنه حار رطب.

و تحقيق ذلك: بكنهه هو الى الجزء الطبيعي من الحكمة بل ليسلم ان الربيع معتدل و الصيف حار لقرب الشمس من سمت الرؤوس و قوة الشعاع الفائض عنها الذي يتوهم انعكاسه في الصيف، إما على زوايا حادة جدا، و إما ناكصا على أعقابه في الخطوط التي نفذ فيها فيكثف عندها الشعاع. و سبب ذلك -

.... – في الحقيقة هو أن مسقط شعاع الشمس منه ما هو بمنزلة مخروط السهم من الاسطوانة، و المخروط كأنه ينفذ من مركز جرم الشمس الى ما هو محاذيه.

و منه ما هو بمنزلـة البسـيط و المحيط، أو المقارب للمحيط و ان قوته عند سـهمه أقوى إذا التأثير يتوجه اليه من الاطراف كلها، و أما ما يلي الاطراف فهو أضـعف و نحن في الصـيف واقعون في السـهم او بقرب منه و يدوم ذلك علينا، سـكان العروض الشمالية. و في الشتاء بحيث يقرب من المحيط، و لذلك ما يكون الضوء في الصيف أنور مع ان المسافة من مقامنا الى مقام الشمس في قرب أوجها أبعد.

أما نسـبة هذا القرب و البعد فتبيّن في الجزء النجومي من الجزء الرياضـي من الحكمة. و أما تحقيق اشـتداد الحر لاشتداد الضوء، فهو يتبيّن في الجزء الطبيعي من الحكمة.

و الصـيف مع انه حار فهو ايضا يابس لتحلل الرطوبات فيه من شدة الحرارة و لتخلخل جوهر الهواء و مشاكلته للطبيعة النارية و لقلة ما يقع فيه من الانداء و الامطار.

و الشـتاء بارد رطب لضد هذه العلل. و أما الخريف فإن الحر يكون قد انتقص فيه و البرد لا يسـتحكم بعد، و كانا قد حصـلنا في الوسط من التبعـد بين السـهم المـذكور و بين المحيط. فإذن هو قريب من الاعتـدال في الحر و البرد إلا أنه غير معتدل في الرطوبة و اليبوسة و كيف و الشـمس قـد جففت الهواء، و لم يحـدث بعـد من العلـل المرطبـة ما يقابل تجفيف العلـة المجففـة، و ليس الحال في التبريـد كالحال في الترطيب لأن الاسـتحالة الى البرودة تكون بسـهولة، و الاستحالة الى الرطوبة لا تكون بتلك السهولة. و ايضا ليست الاستحالة الى الرطوبة بالبرد كالاسـتحالة الى الجفاف بالحر لأن الاسـتحالة الى الجفاف بالحر تكون بسـهولة فإن أدنى الحر يجفف. و ليس أدنى البرد يرطب، بل ربما كان أدنى الحر اقوى في الترطيب إذا وجد المادة من أدنى البرد فيه، لأن أدنى الحر يبخر و لا يحلل. و ليس ادنى البرد يكثف و يحقن و يجمع. –

ص: 96

.... – و لهذا ليس حال بقاء الربيع على رطوبة الشتاء كحال بقاء الخريف على يبوسة الصيف.

فإن رطوبـة الربيع تعتـدل بالحر في زمان لا تعتـدل فيه يبوسة الخريف بالبرد و يشـبه أن يكون هذا الترطيب و التجفيف شبيها بفعل ملكة و عدم، لا بفعل ضدّين، لأن التجفيف في هذا الموضع ليس هو إلا إفقاد الجوهر الرطب.

و الترطيب ليس هو افقاد الجوهر اليابس، بل تحصـيل الجوهر الرطب لأنا لسنا نقول في هذا الموضع هواء رطب و هواء يابس، و نذهب فيه الى صورته او كيفيته الطبيعيـة، بل لا نتعرض لهـذا في هذا الموضع، او نتعرض تعرضا يسـيرا، و إنما نعني بقولنا هواء رطب أي هواء خالطته أبخرة كثيفـة مائيـة، او هواء اسـتحال بتكثفه الى مشاكلـة البخار المائي، و نقول هواء يابس أي هواء قـد تفشـش عنه ما يخالطه من البخارات المائية، أو استحال الى مشاكلة جوهر النار بالتخلخل، أو خالطته أدخنة ارضية تشاكل الأرض في تنشفها. فالربيع ينتفض عنه فضل الرطوبة الشتوية مع ادنى حر يحدث فيه لمقارنة الشمس السمت.

و الخريف ليس بـأدنى برد يحـدث فيه بترطيب جوه، و إذا شـئت ان تعرف هـذا فتأمـل هل تنـدى الاشـياء اليابسـة في الجو البارد كتجفف الاشـياء الرطبـة في الجو الحار على أن يجعل البارد في برده كالحار في حره تقريبا، فإنك إذا تأملت هذا وجدت الأمر فيهما مختلفا على أن هاهنا سببا آخر اعظم من هذا، و هو ان الرطوبات لا تثبت في الجو البارد و الحار جميعا إلا بدوام لحوق المدد.

و الجفاف ليس يحتاج الى مـدد البتـة، و إنما صارت الرطوبـة في الاجساد المكشوفة للهواء أو في نفس الهواء لا تثبت إلا بمدد. لأن الهواء إنما يقال له إنه شديد البرد بالقياس الى أبداننا و ليس يبلغ برده في البلاد المعمورة قبلنا الى ان لا يحلّل البتة، بل هو في الأحوال كلها محلل لما فيه من قوة الشمس و الكواكب، فمتى انقطع المدد و استمر التحلل أسرع الجفاف. و في الربيع –

.... – يكون ما يتحلل أكثر مما يتبخر.

و السبب في ذلك أن التبخر يفعله أمران: حرارة و رطوبة لطيفة قليلة في ظاهر الجو، و حرّ كامن في الأرض قوي يتأدى منه شيء لطيف الى ما يقرب من ظاهر الارض.

في الشتاء: يكون باطن الارض حارا شديد الحرارة، كما قد تبين في العلوم الطبيعية الأصلية و تكون حرارة الجو قليلة، فيجتمع اذن السببان للترطيب و هو التصعيد ثم التغليظ و لا سيما و البرد ايضا يوجب في جوهر الهواء نفسه تكاثفا و استحال الى البخارية.

أما في الربيع: فإن الهواء يكون تحليله أقوى من تبخيره، و الحرارة الباطنة الكامنة تنقص جدا و يظهر منها ما يميل الى بارز الارض دفعه شيء، هو أقوى من المبخر او شيء هو لطيف التبخير لشدة استيلائه على المادة فيلطفها. و يصادف تبخيره اللطيف زيادة حرّ الجو فيتم به التحليل. هذا بحسب الاكثر و بحسب انفراد هذه الاسباب دون أسباب اخرى توجب اشياء غير ما ذكرناه.

ثم لا تكون هناك مادة كثيرة تلحق ما يصعد و يلطف، فلهذا يجب ان يكون طباع الربيع الى الاعتدال في الرطوبة و اليبس، كما هو معتدل في الحرارة و البرودة على إنّا لا نمنع ان تكون اوائل الربيع الى الرطوبة ما هي إلا ان بعد ذلك عن الاعتدال ليس كبعد مزاج الخريف من اليبوسة عن الاعتدال، ثم ان الخريف من لم يحكم عليه بشدة الاعتدال في الحر و البرد لم يبعد عن الصواب، فإن ظهائره صيفية لأن الهواء الخريفي شديد ايبس مستعد جدا لقبول التسخين و الاستحالة الى مشاكلة النارية بتهيئة الصيف اياه. لذلك و لياليه و غدواته باردة لبعد الشمس في الخريف عن سمت الرؤوس و لشدة قبول اللطيف المتخلخل لتأثير ما يبرد.

أما الربيع: فهو اقرب الى الاعتدال في الكيفيتين لأن جوه لا يقبل من السبب المشاكل للسبب في الخريف ما يقبله جو الخريف من التسخين و التبريد فلا –

.... – يبعد ليله كثيرا عن نهاره.

فإن قال قائل: ما بال الخريف يكون ليله أبرد من ليل الربيع و كان يجب أن يكون هواؤه أسخن لأنه ألطف؟ فنجيبه و نقول: إن الهواء الشديد التخلخل يقبل الحر و البرد أسرع، و كذلك الماء الشديد التخلخل، و لهذا إذا سخنت الماء و عرضته للاجماد كان أسرع جمودا من البارد لنفوذ التبريد فيه لتخلخله، على أن الابدان لا تحسّ من برد الربيع ما تحس من برد الخريف لأن الابدان في الربيع منتقلة من البرد الى الحر متعودة للبرد و في الخريف بالضدّ، و على ان الخريف متوجّه الى الشتاء و الربيع مسافر عنه.

و اعلم: ان اختلاف الفصول قد يثير في كل إقليم ضربا من الامراض و يجب على الطبيب ان يتعرّف ذلك في كل إقليم حتى يكون الاحتراز و التقيد بالتدبير مبنيا عليه، و قد يشبه اليوم الواحد ايضا بعض الفصول دون بعض فمن الايام ما هو شتوي و منها ما هو صيفي و منها ما هو خريفي يسخن و يبرد في يوم واحد.

في أحكام الفصول و تغيرها:

كل فصل يوافق من به مزاج صحي مناسب له، و يخالف من به سوء مزاج غير مناسب له إلا إذا عرض خروج عن الاعتدال كبير جدا فيخالف المناسب و غير المناسب بما يضعف من القوة، و ايضا فإن كل فصل يوافق المزاج العرضي المضاد له، و إذا خرج فصلان عن طبعهما و كان مع ذلك خروجهما متضادا ثم لم يقع إفراط متماد مثل أن يكون الشتاء جنوبيا، فورد عليه ربيع شمالي، كان لحوق الثاني بالأول موافقا للابدان معدلا لها، فإن الربيع يتدارك جناية الشتاء. و كذلك إن كان الشتاء يابسا جدا و الربيع رطبا جدا فإن الربيع يعدل بيبس الشتاء. و ما لم تفرط الرطوبة و لم يطل الزمان لم يتغير فعله عن الاعتدال الى الترطيب الضار. تغيّر الزمان في فصل واحد أقل جلبا للوباء من تغيره في فصول كثيرة تغيرا جالبا للوباء ليس تغير امتداد كالماء يجنيه التغير الاول على ما وصفنا. –

.... – و أولى أمزجة الهواء بأن يستحيل الى العفونة هو مزاج الهواء الحار الرطب، و أكثر ما تعرض تغيرات الهواء إنما هو في الاماكن المختلفة الأوضاع و الغائرة، و يقلّ في المستوية و العالية خصوصا. و يجب أن تكون الفصول ترد على واجباتها فيكون الصيف حارا و الشتاء باردا، و كذلك كل فصل فإن انخرق ذلك، فكثيرا ما يكون سببا لأمراض رديئة.

و السنة المستمرة الفصول على كيفية واحدة، سنة رديئة مثل ان يكون جميع السنة رطبا او يابسا او حارا او باردا، فإن مثل هذه السنة تكون كثيرة الأمراض المناسبة لكيفيتها، ثم تطول مددها، فإن الفصل الواحد يثير المرض اللائق به، فكيف السنة مثل ان الفصل البارد إذا وجد بدنا بلغميا حرّك الصرع و الفالج و السكتة و اللقوة و التشنج و ما يشبه ذلك.

و الفصل الحار إذا وجد بدنا صفراويا أثار الجنون و الحميات الحادة و الأورام الحارة، فكيف إذا استمرت السنة على طبع الفصل. و إذا استعجل الشتاء استعجلت الأمراض الشتوية، و إن استعجل الصيف استعجلت الامراض الصيفية، و تغيرت الأمراض التي كانت قبلها بحكم الفصل، و إذا طال فصل كثرت أمراضه و خصوصا الصيف و الخريف.

و اعلم ان لانقلاب الفصول تأثيرا ليس هو بسبب الزمان لأنه زمان، بل لما يتغير معه من الكيفية هو تأثير عظيم في تغير الاحوال و كذلك لو تغير الهواء في يوم واحد من الحر الى برد لتغير مقتضاهما في الابدان. و أصح الزمان هو أن يكون الخريف مطيرا و الشتاء معتدلا ليس عادما للبرد و لكن غير مفرط فيه بالقياس الى البلد. و إن جاء الربيع مطيرا و لم يخل الصيف من مطر فهو أصحّ ما يكون.

كيفيات الاهوية و مقتضيات الفصول:

الربيع: إذا كان على مزاجه فهو أفضل فصل و هو مناسب لمزاج الروح و الدم، و هو مع اعتداله الذي ذكرناه يميل عن قرب الى حرارة لطيفة سمائية و رطوبة طبيعية، و هو يحمّر اللون لأنه يجذب الدم باعتدال، و لم يبلغ أن –

.... – يحلله تحليل الصيف الصائف. و الربيع تهيج فيه الامراض المزمنة لأنه يجري الاخلاط الراكدة و يسيّلها، و لذلك السبب تهيج فيه ماليخوليا أصحاب الماليخوليا و من كثرت أخلاطه في الشتاء لنهمه و قلة رياضته استعد في الربيع للأمراض التي تهيج من تلك المواد بتحليل الربيع لها، و إذا طال الربيع و اعتداله قلّت الامراض الصيفية.

أمراض الربيع: اختلاف الدم و الرعاف و تهيج الماليخوليا التي في طبع المرة و الأورام و الدماميل و الخوانيق و تكون قتالة و سائر الخراجات، و يكثر فيه انصداع العروق و نفث الدم و السعال، و خصوصا في الشتوي منه الذي يشبه الشتاء و يسوء أحوال من بهم هذه الامراض، و خصوصا السدّ، و لتحريكه في المبلغمين مواد البلغم تحدث فيه السكتة و الفالج و أوجاع المفاصل و ما يوقع فيها حركة من الحركات البدنية و النفسانية مفرطة، و تناول المسخنات ايضا، فإنهما يعينان طبيعة الهواء و لا يخلص من أمراض الربيع شيء، كالفصد و الاستفراغ و التقليل من الطعام، و الربيع موافق للصبيان و من يقرب منهم.

أما الشتاء: فهو أجود للهضم لحصر البرد جوهر الحار الغريزي، فيقوي و لا يتحلل و لقلة الفواكه و اقتصار الناس على الاغذية الخفيفة و قلة حركاتهم فيه على الامتلاء، و لإيوائهم الى المدافئ، و هو أكسر الفصول للمرة السوداء لبرده و قصر نهاره مع طول ليله. و أكثرها حقنا للمواد و أشدها إحواجا الى تناول المقطعات و الملطفات و الامراض الشتوية أكثرها بلغمية.

يكثر فيه البلغم حتى ان أكثر القيء فيه البلغم و لون الاورام يكون فيه الى البياض على أكثر الامر.

يكثر فيه أمراض الزكام و يبتدئ الزكام مع اختلاف الهواء الخريفي، ثم يتبعه ذات الجنب و ذات الرئة و البحوحة و أوجاع الحلق، ثم يحدث وجع الجنب نفسه و الظهر و آفات العصب و الصداع المزمن، بل السكتة و الصرع كل ذلك لاحتقان المواد البلغمية و تكثرها. و المشايخ يتأذون بالشتاء، و كذلك من يشبههم. و المتوسطون ينتفعون به، و يكثر الرسوب في البول شتاء بالقياس –

.... – الى الصيف، و مقداره يكون أكثر.

أما الصيف: فإنه يحلل الاخلاط و يضعف القوة و الأفعال الطبيعية لسبب إفراط التحليل، و يقلّ الدم فيه و البلغم، و يكثر المرار الاصفر، ثم في آخره المرار الأسود بسبب تحلل الرقيق و احتباس الغليظ و احتقانه. و تجد المشايخ و من يشبههم أقوياء في الصيف. و يصفر اللون بما يحلل من الدم الذي يجذبه و تقصر فيه مدد الأمراض لأن القوة إن كانت قوية وجدت من الهواء معينا على التحليل، فانضجت مادة العلّة و دفعتها، و إن كانت ضعيفة زادها الحر الهوائي ضعفا بالارخاء فسقط و مات صاحبها.

و الصيف الحار اليابس سريعا ما يفصل الامراض و الرطب مضاغ طويل مدد الامراض، و لذلك يؤل فيه أكثر القروح الى الآكلة، و يعرض فيه الاستسقاء و زلق الامعاء و تلين الطبع و يعين في جميع ذلك كله كثرة انحدار الرطوبات من فوق الى أسفل، و خصوصا من الرأس.

أما الأمراض القيظية فمثل: حمّى الغبّ و المطبقة و المحرقة و ضمور البدن.

و من الاوجاع: أوجاع الأذن و الرمد و يكثر فيه خاصة – إذا كان عديم الريح – الحمرة و البثور التي تناسبها و إذا كان الصيف ربيعيا كانت الحميات حسنة الحال غير ذات خشونة و حدّة يابسة و كثر فيه العرق، و كان متوقعا في البحارين لمناسبة الحار الرطب، لذلك فإن الحار يحلل و الرطب يرخّي و يوسع المسام. و إن كان الصيف جنوبيا كثرت فيه الأوبئة و أمراض الجدري و الحصبة.

و أما الصيف الشمالي: فإنه منضج، لكنه يكثر فيه أمراض العصر. و أمراض العصر امراض تحدث من سيلان المواد بالحرارة الباطنة او الظاهرة إذا ضربتها برودة ظاهرة فعصرتها و هذه الأمراض كلها كالنوازل و ما معها، و إذا كان الصيف الشمالي يابسا انتفع به البلغميون و النساء و عرض لأصحاب الصفراء رمد يابس و حميّات حارة مزمنة، و عرض من احتراق الصفراء للاحتقان غلبة سوداء. –

.... – أمـا الخريف: فـإنه كثير الأـمراض لكثرة تردد النـاس فيه في شـمس حارة ثم رواحهم الى برد، و لكثرة الفواكه و فساد الاخلاط بها و لانحلال القوة في الصيف. و الاخلاط تفسد في الخريف بسبب المأكولات الرديئة و بسبب تحلل اللطيف و بقاء الكثيف و احتراقه. و لكما أثار فيها خلط من تثوير الطبيعـة للـدفع و التحليل ردّه البرد الى الحقن، و يقل الدم في الخريف جدا، بل هو مضاد للدم في مزاجه فلا يعين على توليده، و قد تقدم تحليل الصيف الدم و تقليله منه.

يكثر فيه من الأخلاط المرار الأصـفر بقية عن الصـيف و الأسود لترمد الاخلاط في الصيف، فلذلك تكثر فيه السوداء لأن يرمّد و الخريف يبرّد.

أول الخريف موافق للمشايخ موافقة ما و آخره يضرّهم مضرة شديدة.

أمراض الخريف: هي الجرب المتقشـر و القوابي و السـرطانات و أوجـاع المفاصـل و الحيات المختلطـة و حميات الربع لكثرة السوداء لما أوضحناه من علّة، و لذلك يعظم فيه الطحال و يعرض فيه تقطير البول لما يعرض للمثانة من اختلاف المزاج في الحر و البرد، و يعرض ايضا عسـر البول و هو أكثر عروضا من تقطير البول، و يعرض فيه زلق الامعاء و ذلك لدفع البرد فيه ما رقّ من الاخلاط الى باطن البدن، و يعرض فيه عرق النسا ايضا، و تكون فيه الذبحة لذاعة مرارية، و في الربيع بلغمية لأن مبدأ كل منهما من الخلط الذي يثيره الفصل الذي قبله، و يكثر فيه ايلاوس اليابس. و قد يقع فيه السـكتة و أمراض السـكتة و أمراض الرئة و أوجاع الظهر و الفخذين بسـبب حركة الفصول في الصـيف، ثم انحصارها فيه. و يكثر فيه الديدان في البطن لضـعف القوة عن الهضم و الدفع و يكثر خصوصا في اليابس منه الجدري، و خصوصا إذا سبقه صيف حارّ، و يكثر فيه الجنون ايضا لرداءة الاخلاط المرارية و مخالطة السوداء لها.

الخريف أضـرّ الفصول بأصـحاب قروح الرئة الذين هم أصـحاب السلّ، و هو يكشف المشكل في حاله إذا كان ابتدا و لم يستبن آياته، و هو من أضر –

.... – الفصول بأصحاب الدقّ المفرد ايضا بسبب تجفيفه.

الخريف كالكافل عن الصيف بقايا أمراضه، و أجود الخريف ارطبه و المطير منه و اليابس منه أردؤه.

في أحكام ترتيب السنة:

إذا ورد ربيع شمالي على شتاء جنوبي ثم تبعه صيف و مدّ، و كثرت المياه و حفظ الربيع المواد الى الصيف، كثر الموتان في الخريف في الغلمان و كثر السحج و قروح الامعاء و الغبّ الغير الخالصة الطويلة. فإن كان الشتاء شديد الرطوبة أسقطت اللواتي تتربصن وضعهن ربيعا بأدنى سبب. و إن ولدن أضعفن و أمتن او أسقمن. و يكثر بالناس الرمد و اختلاف الدم، و النوازل تكثر حينئذ، و خصوصا بالشيوخ، و ينزل في أعصابهم فربما ماتوا منها فجأة لهجومها على مسالك الروح دفعة مع كثرة، فإن كان الربيع مطيرا جنوبيا، و قد ورد على شتاء شمالي كثر في الصيف الحميات الحارة و الرمد و لين الطبيعة و اختلاف الدم، و أكثر ذلك كله من النوازل و اندفاع البلغم المجتمع شتاء الى التجاويف الباطنة لما حرّكه الحر، و خصوصا لأصحاب الامزجة الرطبة مثل النساء و يكثر العفن و حمياته، فإن حدث في صيفهم – وقت طلوع الشعري – مطر وهبت شمال، رجي خير و تحللت الامراض.

و أضرّ ما يكون هذا الفصل إنما هو بالنساء و الصبيان، و من ينجو منهم يقع الى الربع لإحتراق الأخلاط و ترمدها و الى الاستسقاء بعد الربع بسبب الربع و أوجاع الطحال و ضعف الكبد، لذلك و يقل ضرره في المشايخ و بدن من يخاف عليه التبريد، و إذا ورد على صيف يابس شمالي خريف مطير جنوبي استعدت الأبدان لأن تصدع في الشتاء و تسعل و تبح حلوقها و تسل لأنها يعرض لها كثيرا ان تركم، و لذلك إذا ورد على صيف يابس جنوبي خريف مطير شمالي، كثر ايضا في الشتاء الصداع، ثم النزلة و السعال و البحوحة.

و إن ورد على صيف جنوبي خريف شمالي، كثرت فيه أمراض العصر و الحقن و قد علمتها و إذا تطابق الصيف و الخريف في كونهما جنوبيين –

.... – رطبين، كثرت الرطوبات. فإذا جاء الشتاء جاءت امراض العصر المذكورة.

و لا ـ يبعد أن يؤدي الاحتقان و ارتكام المواد لكثرتها و فقدان النافس الى امراض عفنية. و لم يخل الشتاء عن أن يكون ممرضا لمصادفته مواد رديئة محتقنة كثيرة. و إذا كانا معا يابسين شماليين انتفع من يشكو الرطوبة و النسا.

غيرهم يعرض له رمد يابس و نزلة مزمنة و حميات حارة و ماليخوليا.

ثم اعلم أن الشتاء البارد المطير يحدث حرقة البول و إذا اشتدت حرارة الصيف و يبوسته حدثت خوانيق قتالة و غير قتالة و منفجرة و غير منفجرة.

و المنفجرة تكون داخلا و خارجا و حدث عسر بول و حصبة و حميقا و جدري سليمات و رمد و فساد دم و كرب و احتباس طمث و نفث. و الشتاء اليابس – إذا كان ربيعه يابسا – فهو رديء. و الوباء يفسد الاشجار و النبات فتفسد معتلفاتها من الماشية فتفسد آكليها من الناس.

في نبض الفصول:

أما الربيع: فيكون النبض فيه معتدلا في كل شيء، و زائدا في القوة، و في الصيف يكون سريعا متواترا للحاجة صغيرا ضعيفا لانحلال القوة بتحلل الروح للحرارة الخارجة المستولية المفرطة.

أما في الشتاء: فيكون أشدّ تفاوتا و ابطاء و ضعفا مع أنه صغير لأن القوة تضعف. و في بعض الابدان يتفق أن تحقن الحرارة في الغور و تجتمع و تقوي القوة، و ذلك إذا كان المزاج الحار غالبا مقاوما للبرد لا ينفعل عنه فلا يعمق البرد.

أما في الخريف: فيكون النبض مختلفا و الى الضعف ما هو. أما اختلافه، فبسبب كثرة استحالة المزاج العرضي في الخريف تارة الى حرّ و تارة الى برد، و أما ضعفه فلذلك ايضا فإن المزاج المختلف في كل وقت أشدّ نكاية من المتشابه المستوي و إن كان رديئا، و لأن الخريف زمان مناقض لطبيعة الحياة لأن الحرفية يضعف و اليبس يشتدّ، و أما نبض الفصول التي بين الفصول فإنه يناسب الفصول التي تكتنفها. –

- ....

في تدبير الفصول:

أما الربيع:

فيبادر في أوائله بالفصد و الاسهال بحسب المواجب و العادة، و يستعمل فيه خصوصا القيء، و يهجر كل ما يسخّن و يرطب كثيرا من اللحوم و الأشربة و يلطف الغذاء، و يرتاض رياضة معتدلة فوق رياضة الصيف و لا يتملأ من الطعام، بل يفرّق و يستعمل الاشربة و الربوب المطفئة و يهجر الحار و كل مرّ و حريف و مالح.

أما في الصيف:

فينقص من الاغذاية و الاشربة و الرياضة و يلزم الهدو و الدعة و المطفئات و القيء لمن أمكنه و يلزم الظل و الكن.

أما في الخريف:

خصوصا في الخريف المختلف الهواء فيلزم أجود التدبير، و يهجر المجففات كلها، و ليحذر الجماع و شرب الماء البارد كثيرا و صبّه على الرأس، و النوم في الموضع البارد الذي يقشعر فيه البدن، و لا ينام على الامتلاء و ليتوق حرّ الظهائر و برد الغدوات، و يوقي رأسه ليلا و غداة من البرد، و ليحذر فيه الفواكه الوقتية و الاستكثار منها، و لا يستحم إلا بفاتر، و إذا استوى فيه الليل و النهار استفرغ لئلا يحتقن في الشتاء فضول. على أن كثيرا من الابدان، الأوفق لها في الخريف أن لا يشتغل بتدبير الاخلاط و تحريكها، بل يكون تسكينها أجدى عليها. و قد منعوا عن القيء في الخريف لأنه يجلب الحمّى. و أما الشراب فيجب أن يستعمل فيه ما هو كثير المزاج من غير إسراف. و اعلم أن كثرة المطر في الخريف أمان من شرّه.

أما في الشتاء:

فليكثر التعب و ليبسط الغذاء إلا أن يكون جنوبيا، فحينئذ يجب أن يزاد في الرياضة و يقلل من الغذاء، و يجب أن تكون حنطة خبز الشتاء أقوى و أشد تلزّزا من حنطة خبز الصيف. و كذلك القياس في اللحمان و المشوي و نحوه، و أن تكون بقوله مثل الكرنب و السلق و الكرفس ليس القطف و اليمانية و الحمقاء و الهندبا، و قلما يعرض لشيء من الابدان الصحيحة مرض في الشتاء، فإن عرض فليبادر بالعلاج و الاستفراغ إن أوجبه، فإنه لم يكن ليعرض فيه مرض، إلا و السبب عظيم خصوصا إن كان -

فصل الربيع قال عليه السّلام: أما فصل الربيع فإنه روح الزمان (1) و أوله آذار و عدة أيامه ثلاثون يوما و فيه يطيب الليل و النهار (2) و تلين الأرض (3) و يذهب

- حارا لأن الحرارة الغريزيـة و هي المدبرة تقوى جدا في الشـتاء بما يسـلم من التحلل، و يجتمع بالاحتقان، و جميع القوى الطبيعية تفعل فعلها بجودة.

و «أبقرط» يستصـلح فيه الاسـعال دون الفصد و يكره فيه القيء و يسـتصوبه في الصيف، لأن الاخلاط في الصيف طافئة، و في الشتاء مائلة الى الرسوب، فليقتد به.

أما الهواء إذا فسد و وبيء، فيجب أن يتلقى بتجفيف البدن و تعديل المسـكن بالأشـياء التي تبرد و ترطب بوقتها، و هو الأوجب في الوباء او تسخن و تفعل ضد موجب فساد الهواء.

الروائح الطيبة أنفع شـيء فيه و خصوصا إذا روعي بها مضادة المزاج. و في الوباء يجب أن تقلل الحاجة الى اسـتنشاق الهواء الكثير، و ذلك بالتوزيع و الترويح، و كثيرا ما يكون فساد الهواء من الارض، فيجب حينئذ أن يجلس على الاسـرة و يطلب المساكن العالية جدا و مخترقات الرياح و كثيرا ما يكون مبدأ الفساد من الهواء نفسه لما انتقل اليه من فساد الاهوية المجاورة أو لأمر سماوي خفي على الناس كيفيته، فيجب في مثله أن يلتجأ الى الاسراب و البيوت المحفوفة من جهاتها بالجدران و الى المخادع. و أما البخورات المصلحة لعفونة الاهوية فالسعد و الكندر و الآس و الورد و الصندل و استعمال الخل في الوباء أمان من آفاته.

(1) لأنه لاعتداله و نمو الأشياء فيه بالنسبة الى سائر اجزاء الزمان كالروح بالنسبة الى سائر الجسد. أو لميله الى الحرارة و الرطوبة طبعه طبع الروح.

(2) لاعتدال الهواء فيه و عدم الاختلاف الكثير فيه بين الليل و النهار.

(3) إذ بحرارة الهواء و رطوبته تذهب الصلابة الحاصلة في الأرض من يبس الشتاء، فتنبت فيها الاعشاب، و تذهب سلطنة البلغم المتولد في الشتاء.

سلطان البلغم، و يهيج الدم، و يستعمل فيه من الغذاء اللطيف و اللحوم و البيض ال (نيم برشت) و يشرب الشراب (1) بعد تعديله بالماء (2)، و ينقى فيه أكل البصل و الثوم و الحامض، و يحمد فيه شرب المسهل (3)، و يستعمل فيه الفصد (4)

(1) أي الشراب الحلال الذي سيأتي ذكره.

(2) بأن يمزج بمقدار من الماء لتقلّ حرارته.

(3) لتنقية البدن من الفضلات و المواد المحتبسة في الشتاء المتولدة من الأغذية الغليظة و هي لانسداد المسامات محتبسة في البدن، فإذا أثرت حرارة الربيع في البدن حدثت فيها رقة و سيلان فإذا لم يدفع بالمسهل يمكن أن تتولد منها الامراض و الدماميل و الأورام و أشباهها.

(4) فصد: يفصد فصدا و فصادا شق العرق و (تفصّد الشيء و انفصد) سال و جرى. تقول (جاء يتفصد عرقا).

(الفصد) في الطب هو فتح أحد أوردة الذراع و الرجل او غيره. و كان كثير الشيوع عند الاقدمين و هو لا يزال شائعا في بلاد كثيرة من التي يقل فيها الطب العصري. و كان الاقدمون يعدون الفصد من أنجع العلاجات للامراض و قد زال هذا الوهم اليوم لأن الدم عنصر الحياة فلا يجوز التسامح في إخراجه من الجسم، و أصبح الفصد اليوم محصورا في بعض العلل فلا يجوز لأحد عمله إلا بأمر من طبيب حاذق. و على أي حال فلا مناص من مراعاة القوانين الآتية:

1 - لا يحتمل الفصد الاطفال و لا الشيوخ كما يحتمله الشبان و الكهول الاقوياء.

2 - لا يحتمله سكان المدن كسكان الصحاري.

3 - لا يحتمله المشتغلون بعقولهم كما يحتمله المشتغلون بأجسادهم.

4 - لا يحتمله المنهوكون بالامراض العضالة.

5 - لا يجوز عمله للسمان المعرضين لعلل القلب. -

.... – 6 – يفيد الفصد في داء السكتة و التهاب الدماغ الحاد و التهاب الاغشية المصلية و هي غلاف القلب و غلاف الرئتين و البريتون و التهاب الكلية و الكبد و غيرها و في التهاب الاغشية المخاطية كفساد الامعاء و الشعب الرئوية.

7 – و يجوز الفصد للاعانة على فعل بعض الادوية التي لا تؤثر إلا إذا كانت المعدة و الامعاء محتقنة و لا سيما إذا كان الدم مشحونا بالميكروبات المرضية المختلفة.

8 – و يجوز الفصد ايضا لتخفيف حركات القلب إذا كانت مفرطة و خشي من عطب أحد الاعضاء الرئيسية من جرائها.

و لا يحكم بجواز ذلك إلا طبيب عارف و إلا تعرض المفصود للعطب.

كيفية الفصد: لا يخص بالفصد وريد دون آخر بل يجوز في أوردة كثيرة منها أوردة ظهر الكف او القدم او الساق او غيرها.

قبل البدء في الفصد تستحضر الاشياء الضرورية له كالاربطة و الاشرطة و منديل للعصب و قليل من القطن لسد فوهة الجرح و مبضع حاد لفتح الوريد. و يعمل كما يأتي:

يجلس المريض حيال نافذة أو باب و تربط ذراعه أعلى ثنية المرفق بثلاثة أصابع بشريط يدار حولها مرتين و يشد بحيث يتوقف الدم الوريدي فقط دون الشرياني و إذا كرر أكثر ينتفخ العضو كله فلا يظهر العرق المراد فصده ثم يثنى الساعد على العضد. و بعد تمدد الاوردة يمسك الطرف باليد اليسرى و يوضع ابهامها على الوريد لكي لا يتحرك تحت الجلد ثم يأخذ الجراح المبضع و يمسك نصله قريبا من رأسه و يغرزه عموديا في الوريد بانحراف الى جهة سيره و بعد نفوذه الجلد و العرق ينكس نصابه و ترفع ذبابته فيشق الجذر الظاهر منه و تعمل الفتحة المناسبة فلا تتجاوز الخط. و بعد استنزاف ما يراد استنزافه من الدم تسد الفوهة بالابهام و يرخى الرباط الضاغط و توضع قطنة أو نسالة عليها تثبت بلفافة تدور حول المفصل بحيث تتصالب الادوار على –

و الحجامة (1).

تدبير فصول السنة

شهر نيسان

قال الإمام عليه السلام: نيسان ثلاثون يوما فيه يطول النهار و يقوى مزاج الفصل، و يتحرك الدم و تهب فيه الرياح الشرقية، و يستعمل فيه المآكل المشوية، و ما يعمل بالخل و لحوم الصيد و يعالج الجماع (2) و التمريخ (3) بالدهن في الحمام، و لا يشرب الماء على

- الجرح ثم تعلق الذراع على العنق و يوصى المفصود باراحتها ساعات و لا يفك الرباط إلا في اليوم التالي او بعده.

إذا أغمي على من أراد فصده وجب أن يترك حتى ينتبه فيضجع على ظهره و يرش على وجهه ماء بارد و ينشق خلا و تفرك أطرافه.

إذا أغمي عليه بعد العمل يوقف الدم و تسد فوهة النافذة بالاصبع و يعمل لافاقته ما ذكر.

و نكرر التنبيه هنا أن هذا ليس من وظيفة حلاق او أي متطبب غير دارس لعلم التشريح و لا يجوز قبل النظر في أمر نفع الفصد في العلة التي يشكو منها المريض.

(1) لما مر من تولد الدم في هذا الفصل و هيجانه، و يقوي مزاج الفصل لظهور الحرارة (فيه) فإن الشهر الأول شبيه بالشتاء بارد في أكثر البلاد، و حركة الدم و تولده في هذا الشهر أكبر.

(2) أي يزاول و يرتكب، لمناسبته لكثرة الدم و سيلانه و كثرة تولد المني فيه.

و في القاموس: مرخ جسده - كمنع -: دهنه بالمروخ، و هو ما يمرخ به البدن من دهن و غيره كمرّخه - انتهى -.

(3) التمريخ: التدهين.

الريق (1)، و يشم الرياحين و الطيب.

شهر أيار

قال الإمام عليه السلام: أيار أحد و ثلاثون يوما، تصفو فيه الرياح (2) و هو آخر فصل الربيع و قد نهى عن الملوحات و اللحوم الغليظة كالرؤوس و لحوم البقر و اللبن، و ينفع فيه دخول الحمام أول النهار و تكره فيه الرياضة (3) قبل الغداء.

حزيران

قال الامام عليه السلام: حزيران ثلاثون يوما، يذهب به سلطان البلغم و الدم، و يقبل زمان المرة الصفرا (4)، و ينهى فيه عن التعب (5)و أكل اللحم دائما و الإكثار منه، و شم المسك و العنبر (6)، و ينفع فيه أكل البقول الباردة كالهندباء و البقلة الحمقاء، و أكل الخضر كالخيار و القثاء و الشيرخشت و الفاكهة الرطبة، و استعمال المحمضات، و من اللحوم

(1) و في بعض النسخ و «يشرب» و الأول اوفق بقول الأطباء.

(2) أي من الغبار لعدم شدتها أو لحدوث الرطوبات في الأرض، أو كناية من عدم تضرر الناس بها.

(3) الرياضة: التعب و المشقة في الأعمال.

(4) لأن الفصل حار يابس، و موافق لطبع الصفراء، فهو يولدها و يقويها.

(5) لأنه بسبب شدة حرارة الهواء و تخلخل مسام البدن يتحلل كثير من المواد البدنية، و التعب و الرياضة موجبة لزيادة التحليل و ضعف البدن.

(6) أكل اللحم الدسم يوجب تهيج الصفراء، و شم المسك و العنبر ليبسهما لا يناسبان الفصل، و يوجبان وجع العين و الصداع و الزكام.

لحم المعز الثني و الجدي (1)، و من الطيور الدجاج و الطيهوج و الدراج و الألبان (2) و السمك الطري.

تموز

قال الإمام عليه السّلام: أحد و ثلاثون يوما، فيه شدة الحرارة و تفور المياه، و يستعمل فيه شرب الماء البارد على الريق، و تؤكل فيه الأشياء الباردة الرطبة، و يكثر فيه مزاج الشراب (3) و تؤكل فيه الأغذية اللطيفة السريعة الهضم، كما ذكر في حزيران.

آب

قال الإمام عليه السّلام: أحد و ثلاثون يوما، فيه تشتد السموم و يهيج الزكام بالليل، و تهب الشمال، و يصلح المزاج بالتبريد و الترطيب و ينفع فيه شرب اللبن الرائب (4)، و يجتنب فيه الجماع و المسهل، و يقل من الرياضة و تشمّ من الرياحين الباردة.

(1) الجداء - بالكسر - جمع الجدي من أولاد المعز. و إنما يناسب أكل هذه اللحوم في هذا الفصل للطافتها و سرعة هضمها، و ضعف الهاضمة في هذا الفصل لتفرّق الحرارة الغريزية و ضعف القوى.

(2) و يحتمل أن يكون المراد باللبن (الماست)، لشيوع استعماله فيه، و هو يناسب الفصل، و يحتمل اللبن الحليب لأنه يدفع اليبوسة، و يوجب تليين الصفراء في بعض الامزجة.

(3) أي الشراب الحلال بتبريده بالماء البارد.

(4) اللبن الرائب: الماست، أو الذي أخرج زبده، و في القاموس: راب اللبن روبا و رؤوبا - خثر أي غلظ - و لبن رؤب و رائب أو هو ما يمخض و يخرج زبده - انتهى -.

أيلول

قال الإمام عليه السّلام: ثلاثون يوما، فيه يطيب الهوى و يقوى سلطان المرة السوداء (1) و يصلح شرب المسهل، و ينفع فيه أكل الحلاوات و أصناف اللحوم المعتدلة كالجدي و الحوليّ من الضأن (2)و يجتنب فيه لحم البقر، و الإكثار من الشواء و دخول الحمام، و يستعمل فيه الطيب المعتدل المزاج، و يجتنب فيه أكل البطيخ و القثاء.

تشرين الأول

قال الإمام عليه السّلام: أحد و ثلاثون يوما، فيه تهب الرياح المختلفة و يتنفس (3) فيه ريح الصبا (4)، و يجتنب فيه الفصد و شرب

(1) أي سلطنتها و استيلاؤها، لكونها باردة يابسة، و الفصل ايضا كذلك، و لذا يكثر فيه حدوث الأمراض السوداوية.

(2) ما أتى عليه حول من ذي حافر و غيره.

(3) و «تنفس» أي تشرع في الهبوب.

(4) يقظة الفجر مع ريح الصبا:

قال تعالى: وَ قُرْآنَ اَلْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ اَلْفَجْرِ كٰانَ مَشْهُوداً [الاسراء: 78] يرغّب القرآن بالنوم المبكر و الاستيقاظ منذ الفجر، و قد روي عن النبي صلّى اللّه عليه و آله و سلّم أنه قال: «بورك لأمتي في بكروها» و قال: «ركعتا الفجر خير من الدنيا و ما عليها»، و تحقيقا لذلك، أمر عليه الصلاة و السلام بعدم الزيارات بعد العشاء بقوله: «لا تجتمعوا بعد صلاة العشاء إلا لطلب العلم».

أما الفوائد الصحية التي يجنيها الإنسان بيقظة الفجر فهي كثيرة منها:

1 - تكون أعلى نسبة لغاز الاوزون (O3) في الجو عند الفجر، و تقل تدريجيا حتى تضمحل عند طلوع الشمس، و لهذا الغاز تأثير مفيد للجهاز -

.... – العصبي، و منشط للعمل الفكري و العضلي، بحيث يجعل ذروة نشاط الانسان الفكرية و العضلية تكون في الصباح الباكر، و يستشعر الإنسان عند ما يستنشق نسيم الفجر الجميل المسمى بريح الصبا، لذة و نشوة لا شبيه لها في أي ساعة من ساعات النهار او الليل.

2 – إن أشعة الشمس عند شروقها قريبة الى اللون الأحمر، و معروف تأثير هذا اللون المثير للاعصاب، و الباعث على اليقظة و الحركة، كما أن نسبة الأشعة فوق البنفسجية تكون أكبر ما يمكن عند الشروق، و هي الأشعة التي تحرض الجلد على صنع فيتامين (د).

3 – الاستيقاظ الباكر يقطع النوم الطويل، و قد تبين أن الإنسان الذي ينام ساعات طويلة و على وتيرة واحدة يتعرض للإصابة بأمراض القلب، و خاصة مرض العصيدة الشرياني Atherosclerosis الذي يؤهب لهجمات خناق الصدر، لأن النوم ما هو إلا سكون مطلق، فإذا دام طويلا أدى ذلك لترسب المواد الدهنية على جدران الأوعية الشريانية، و منها الشرايين الاكليلية القلبية Coronarya ، و لعل الوقاية من عامل من عوامل الامراض الوعائية، هي إحدى الفوائد التي يجنيها المؤمنون الذين يستيقظون في أعماق الليل متقربين لخالقهم بالدعاء و الصلاة قال تعالى في سورة الفرقان: وَ اَلَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّداً وَ قِيٰاماً [الفرقان: 64]. و قال ايضا يرغب في التهجد في سورة المزمل: إِنَّ نٰاشِئَةَ اَللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئاً وَ أَقْوَمُ قِيلاً [المزمل: 6] و ناشئة الليل هي القيام بعد النوم.

4 – من الثابت عمليا أن أعلى نسبة للكورتزون في الدم هي وقت الصباح حيث تبلغ (7–22) مكروغرام / 100 مل بلاسما، و أخفض نسبة له تكون مساء حيث تصبح أقل من (7) ميكرو غرام/ 100 مل بلاسما، و من المعروف أن الكورتزون هو المادة السحرية التي تزيد فعاليات الجسم، و تنشط استقلاباته بشكل عام، و يزيد نسبة السكر في الدم الذي يزود الجسم بالطاقة اللازمة له. –

الدواء، و يحمد فيه الجماع، و ينفع أكل اللحم السمين و الرمان المز (1)و الفاكهة بعد الطعام، و يستعمل فيه أكل اللحوم بالتوابل (2)، و يقلل فيه من شرب الماء و يحمد فيه الرياضة.

تشرين الثاني

قال الإمام عليه السّلام: ثلاثون يوما، فيه يقطع المطر الوسمي (3)، و ينهى فيه عن شرب الماء بالليل، و يقلل فيه من دخول الحمام و الجماع، و يشرب كل يوم بكرة جرعة ماء حار، و يجتنب فيه أكل البقول الحارة كالكرفس و النعناء و الجرجير.

- و إذا ما أضفنا هذه الفوائد الى تلك التي بيّناها عند الحديث عن الصلاة و الوضوء نجد أن المسلم الملتزم بتعاليم القرآن، هو إنسان فريد بالفعل، حيث يستيقظ باكرا و يستقبل اليوم الجديد بجد و نشاط، و يباشر اعماله اليومية في الساعات الأولى من النهار، حيث تكون إمكاناته الذهنية و النفسية و العضلية على أعلى مستوى، مما يؤدي لمضاعفة الانتاج، كل ذلك في عامل ملؤه الصفاء و السرور و الانشراح و لو تصورنا أن ذلك الالتزام أخذ طابعا جماعيا فسيغدو المجتمع المسلم، مجتمعا مميزا فريدا، و أهم ما يميزه هو أن الحياة تدب فيه منذ الفجر.

(1) و المزّ - بالضم - بين الحامض و الحلو.

(2) و هو ما يطيب به الطعام كالفلفل و الكمون، و لعلّ المراد بالتوابل هنا الأدوية الحارة، و يحتمل شمولها لغيرها مما يمزج باللحم من الحمص و الماش و العدس و أشباهها، و في القاموس: التابل - كصاحب و هاجر و جوهر - أبزار الطعام و الجمع توابل - انتهى -.

(3) أما مطلقا، أو ينقلب بالثلج، و يؤيد الأخير أن في أكثر النسخ «المطر الوسمي» و في القاموس: الوسمي مطر الربيع الأول - انتهى - و يحتمل أن يكون المعنى الامطار الدفعية الكبيرة القطر.

كانون الأول

قال الإمام عليه السّلام: أحد و ثلاثون يوما، تقوى فيه العواصف (1)و تشتد فيه البرد، و ينفع فيه كل ما ذكر في تشرين الثاني، و يحذر فيه من أكل الطعام البارد، و يتقي فيه الحجامة و الفصد، و تستعمل فيه الأغذية الحارة بالقوة و الفعل (2).

كانون الثاني

قال الإمام عليه السّلام: أحد و ثلاثون يوما، يقوي فيه غلبة البلغم (3)و ينبغي أن يتجرع (4) فيه الماء الحار على الريق، و يحمد فيه الجماع، و ينفع الأحشاء مثل البقول الحارة كالكرفس و الجرجير و الكراث، و ينفع فيه دخول الحمام أول النهار، و التمريخ بدهن الخيرى (5) و ما ناسبه، و يحذر فيه الحلق (6) و أكل السمك الطري و اللبن.

(1) العواصف: الرياح القوية الشديدة.

(2) الحارة بالقوة هي التي حرارتها بحسب المزاج كالعسل، و الظاهر أن المراد بالبارد ايضا أعم من البارد بالقوة و بالفعل بقرينة المقابلة.

(3) لأنه بارد رطب، و الفصل ايضا كذلك.

(4) التجرع: شرب الشيء جرعة جرعة بالتدريج، و تجرّع الماء الحار يرقق البلغم و يذيبه، و كذا دخول الحمام يلطف البلغم و يحلله.

(5) و الخيري هو الذي يقال له بالفارسية «شبّو» و له أنواع من ألوان مختلفة.

(6) و في بعض النسخ «الحلو» و هو مخالف لقول الاطباء بل الأول ايضا، و لذا حمله بعضهم على الحلق في موضع تؤثر برودة الهواء في الرأس و يصير سببا للزكام، و هو خطأ، لأنه قد جرّب أصحاب الزكام أن ترك حلق (كلّ) الرأس أو وسطه في الشتاء ينفعهم لعدم انصبابه على العين و الاسنان و الصدر.

شباط

قال الإمام عليه السّلام: ثمانية و عشرون يوما، تختلف فيه الرياح، و تكثر الأمطار، و يظهر فيه العشب، و يجري فيه الماء في العود، و ينفع فيه أكل الثوم و لحم الطير و الصيود و الفاكهة اليابسة، و يقلل من أكل الحلاوات، و تحمد فيه كثرة الجماع و الحركة و الرياضة.

صفة الشراب الذي يحل شربه و استعماله بعد الطعام

قال الإمام عليه السّلام: قد تقدم ذكر نفعه عند ابتداءنا بالقول على فصول السنة و ما يعتمد فيها من حفظ الصحة.

صفته أن يؤخذ من الزبيب المنقى (1) عشرة أرطال (2) فيغسل و ينقع بماء صاف في غمرة (3) و زيادة عليه أربع أصابع، و يترك في إنائه ذلك ثلاثة أيام في الشتاء و في الصيف يوما و ليلة، ثم يجعل في قدر نظيف، و ليكن الماء ماء السماء، إن قدرت عليه و إلا فمن الماء العذب الذي ينبوعه من ناحية المشرق ماء براقا أبيض خفيفا، و هو القابل (4) لما

(1) أي الذي أخرج حبّه.

(2) الرطل: مائة و ثلاثون درهما و الدرهم نصف المثقال الصيرفي و ربع عشره.

(3) أي في مقدار من الماء يغمره و يستره، و يرتفع عنه مقدار أربعة أصابع.

(4) أي الماء الخفيف ماء يقبل.

يعترضه (1) على سرعة من السخونة و البرودة، و تلك دلالة على خفة الماء، و يطبخ حتى ينتفخ الزبيب و ينضج، ثم يعصر و يصفى ماؤه و يبرد، ثم يرد الى القدر ثانيا و يؤخذ مقداره بعود و يغلى بنار لينة غليانا رقيقا حتى يمضي ثلثاه و يبقى ثلثه.

ثم يؤخـذ عسل النحل المصـفى رطل، فيلقى عليه و يؤخذ مقداره و مقدار الماء و مقداره من القدر، و يغلى حتى يذهب قدر العسل و يعود الى حده.

و يؤخذ صفيقة (خرقة ضعيفة)، فتجعل فيها من الزنجبيل (2) وزن

(1) أي يعرضه من الحرارة و البرودة «بسرعة».

(2)

خواص الزنجبيل:

اشارة

يقول اللّه عز و جل: وَ يُسْقَوْنَ فِيهٰا كَأْساً كٰانَ مِزٰاجُهٰا زَنْجَبِيلاً [الانسان:18].

الزنجبيل.. هذا العشب المهم الذي اختصه اللّه تعالى بالذكر في كتابه الكريم.. أثبتت الدراسات الحديثة أن له فوائد جمة للإنسان.

خير معين لعملية الهضم:

على الرغم من المـذاق اللاـذع للزنجبيل و الـذي يتقبله الإنسان عادة بصـعوبة، فإن له أثرا ملطفا للغايـة و منشـطا لأعضاء الهضم و الـذي تستقبله بردا و سلاما.. ذلك سواء أخذ الزنجبيل كشراب أو أضيفت بودرة الزنجبيل (مسحوق الجذور) الى الطعام.

و للزنجبيل أثر فعال في مقاومـة الغثيان.. و لذا تنصح الحوامل بتناول شاي (منقوع) الزنجبيل في الصـباح الباكر حيث تظهر الشـكوى من الغثيان و الدوخة و التعب العام خلال الفترة الأولى من الحمل.

و تشير الدراسات، الى أن الزنجبيل يفيد للغاية في علاج حالات التهاب -

.... – المعدة (gastritis) خاصة التي يساعد على حدوثها التوتر و الانفعال الزائد، او الناتجة عن احتساء الخمور.

و في الصين، يستخدمون مشروب الزنجبيل في علاج الدوسنتاريا.. و كذلك في علاج التسمم الناتج عن تناول الانواع السامة من عيش الغراب (mushroom) .

للشاكيات من ألم الحيض أو غيابه:

و الزنجبيل مشروب ممتاز للشاكيات من قسوة ألم الحيض، فهو يخفف من ألمه، و يهونه على المرأة.. كما أنه يفيد في حالات تأخر نزول دم الحيض خاصة إذا ما كان ذلك بسبب البرودة الشديدة أو الضعف العام.

مشروبك المفضل لعلاج نزلات البرد:

و يشتهر الزنجبيل على وجه الخصوص بأن له مفعولا مقاوما للإصابة بنزلات البرد او الانفلونزا حيث يعمل على إبطال مفعول السموم التي تنتج عن الفيروسات المسببة لهذه الأمراض، و يقاوم انتشارها.. بالإضافة الى مذاقه اللاذع.. و يساعد على طرد الافرازات المرضية المتراكمة بممرات التنفس خاصة إذا ما شرب ساخنا.

و هناك و صفات مختلفة لاستخدام الزنجبيل في علاج نزلات البرد و أمراض الجهاز التنفسي عموما.. كهذه الوصفات المجربة.

لعلاج نزلات البرد:

يمكن الاعتماد على شاي الزنجبيل فقط.. أو الزنجبيل مع القرفة (للتغلب على مرارة الطعم).. أو يشرب كوب من منقوع (شاي) النعناع مضافا اليه كمية قليلة من بودرة الزنجبيل، و كمية قليلة من بودرة القرنفل (أو حبتين من القرنفل بعد خدشهما).

لالتهاب الحنجرة او التهاب الشعب الهوائية:

يشرب كوب من منقوع البابونج مضافا اليه كمية من بودرة الزنجبيل، و كمية –

.... – من عسل النحل، مع قليل من عصير الليمون.

و بصفة عامة، يعتبر الزنجبيل من الاعشاب المفيدة خاصة خلال فترة الشتاء، فهو يدفئ الجسم، و ينشطه. و لا مانع من أن يشرب مضافا اليه أي من الأعشاب.

و لكن يجب ملاحظة أنه رغم ملاحظة مفعول الزنجبيل القوي في علاج نزلات البرد، فإنه لا شيء يفوق مشروب القرفة أو الشطة الحمراء في الوقاية من نزلات البرد.

حمام العافية:

من خصائص الزنجبيل أنه ينشط الدورة الدموية السطحية (بالجلد) إذا ما استعمل ظاهريا و لو بكمية بسيطة، و هو يشبه في هذا المفعول الشطة الحمراء.. أو بمعنى آخر أنه يجعل الدم يتدفق نحو الأجزاء الخارجية من الجسم.. و للاستفادة من هذه الخاصية يعمل حمام الزنجبيل، و ذلك بإضافة شاي (منقوع) الزنجبيل لماء الحمام الدافئ، مع مراعاة عدم الاكثار من الزنجبيل فيكفي إضافة ملعقة واحدة كبيرة من البودرة لتحضير الشاي.

يكون هذا الحمام بمثابة حمام لشحن الجسم بالطاقة، و تدفئته، و تنشيط تدفق الدم في الدورة الدموية الخارجية، و بذلك فهو يدفئ الجسم الذي يشكو البرودة، و يسكن آلام العضلات و المفاصل، و يزيل ما بها من تقلصات، و يداوي التقرحات.

و ينصح بعد عمل هذا الحمام بالتوجه مباشرة الى الفراش.

كمادات الزنجبيل:

و لنفس هذه الخاصية السابقة، يمكن عمل كمادات من شاي الزنجبيل لتلطيف الآلام (كآلام المفاصل) و ذلك بتكرار الكمادات على الجزء المصاب.. كما يفيد كذلك تناول الزنجبيل في صورة شاي. –

- ....

الى ربات البيوت: حلوى لذيذة من الزنجبيل:

هذه و صفة قديمة و مشهورة لإعداد حلوى من الزنجبيل و العسل:

- 1/2 كيلو جرام من عسل النحل.

- 1/2 كيلو جرام من الجوز المخرط.

يمكن استخدام كميات أقل من العسل أو الجوز.

- 1/2 ملعقة صغيرة من الزنجبيل.

يسخن العسل على نار هادئة ليزداد تركيزا، ثم يضاف إليه الجوز و الزنجبيل، و يسخن الخليط على نار هادئة جدا، مع التقليب المستمر لمدة 45 دقيقة.

يدهن طبق كبير بالزبدة ثم تنقل اليه الحلوى، بعد رفع الإناء من فوق النار.

تترك الحلوى لتتماسك لبضع ساعات.. ثم تقطع بسكين حاد، و تكون جاهزة للأكل.

إعداد الزنجبيل للاستخدام:

لعلاج نزلات البرد، أو الغثيان، أو لمساعدة الهضم، او لتخفيف التهاب المفاصل، يستخدم شاي الزنجبيل، و يحضر بإضافة عدد 2 ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل لكل فنجان ماء مغلي، و تنقع البودرة لمدة 10 دقائق.

و بالنسبة للأطفال، يستخدم شاي الزنجبيل المخفف.

خواص الزنجبيل في الطب القديم:

تليين البطن: ديسقوريدوس: قوته مسخنة معينة في هضم الطعام ملينة للبطن تليينا خفيفا جيدا للمعدة.

السدد في الكبد: ابن ماسويه: نافع من السدد في الكبد من الرطوبة و البرد معين على الجماع محلل للرياح الغليظة في المعدة و الامعاء.

المعدة و الكبد الباردتين: الرازي: صالح للمعدة و الكبد الباردتين.

أسحاق بن عمران: إذا أخذ مع السكر وزن درهمين بالماء الحار أسهل -

درهم، و من القرنفل (1) وزن درهم، و من الدارصيني وزن نصف

- خلطا لزجا لعابيا.

جلاء الرطوبة: ابن سينا: يزيد في الحفظ و يجلو الرطوبة عن نواحي الرأس و الحلق.

يمسك البطن: قالت الحور: إنه يمسك البطن.

تسخين البدن: متى سقي بالماء الحار لمن أصابه برد الهواء الشديد الذي يحتاج معه الى الحمام و النوم و ما جرى مجراهما نفع و أسخن البدن.

إذا خلط في الشيء مع رطوبة كبد المعز و خفف و سحق و اكتحل به نفع من الغشاوة و ينفع ايضا بهذه الصفة من ظلمة البصر.

بلغم الدماغ: إذا مضغ مع المصطكى أحدر من الدماغ بلغما كثيرا جدا.

يهيج الجماع: ابن ماسويه: الزنجبيل المربى حار يابس يهيج الجماع و يزيد في حر المعدة و البدن و يهضم الطعام و ينشف البلغم، و ينفع من الهرم و البلغم الغالب على البدن.

(1)

خواص القرنفل في الطب القديم:

اشارة

إسحاق بن عمران: هو ثمر و عيدان يستعملان جميعا، يؤتي به من أرض الهند، و فيه العيدان، و فيه الرؤوس ذوات الشّعب، و أجوده أصهبه، و منه دقيق و جليل.

خواص العلاجات:

سلس البول و التقطر: يقطع سلس البول و التقطر إذا كانا عن برد و يسخن أرحام النساء.

حبل المرأة: إن أرادت أن تحبل المرأة شربت في كل طهر وزن درهم قرنفل.

منع حبل المرأة: فإذا أرادت ايضا أن لا تحبل فتأخذ في كل يوم حبة قرنفل ذكر فتزدردها. -

.... – التقوية على الجماع: إن شربت من القرنفل نصف درهم مسحوقا يؤخذ مع شيء من لين حليب على الريق فإنه مقو على الجماع.

تطييب النفس و تفريحها: ينفع أصحاب السوداء و يطيب النفس و يفرحها و ينفع من القيء و الغثيان.

تشجيع القلب: الإسرائيلي: مشجع للقلب بعطريته و ذكاء رائحته و مقو للمعدة و الكبد و سائر الأعضاء الباطنة و منق للعلل العارضة فيها و يعين على الهضم طاردا للرياح المتولدة عن فضول الغذاء في المعدة و في سائر البطن و مقو للثة و مطيب للنكهة.

تسخين المعدة و الكبد: يسخن المعدة و الكبد و يزيل فزع المتملخن و ينفع من زلق الأمعاء عن رطوبات باردة تنصب اليها و ينفع من الاستسقاء اللحمي منفعة بالغة، و ربما يسخن الكبد الباردة و يقويها و يقوي الدماغ و يسخنه إذا برد و ينفع من توالي النزلات.

فوائده الصحية في الطب الحديث:

للقرنفل فوائد صحية عظيمة، و يذكر أن أجوده هو أكبره حجما، و أدكنه لونا، و أغناه بالرائحة العطرية المميزة.. و هذا النوع الممتاز من القرنفل هو ما تنتشر زراعته بجزر Moluccas أو جزر التوابل.

زيت القرنفل لألم الأسنان:

زيت القرنفل هو هذا السائل الذي يظهر عند خدش أو جرح حبات القرنفل (براعم الأزهار). و قد وجد أن هذا الزيت العطري الطيار يتميز بمفعول مخدر.. أي مخوقف للإحساس بالألم بصفة مؤقتة إذا لما استخدم موضعيا للأماكن المؤلمة. و لذلك ينصح باستخدامه لتسكين ألم الأسنان باستحلاب حبة قرنفل مخدوشة.. أو توضع كمية بسيطة من زيت القرنفل على الضرس المؤلم.. كما يدخل زيت القرنفل في تحضير بعض المراهم المستخدمة لتسكين ألم الأسنان. و علاوة على هذا المفعول المسكّن للألم، يمتاز –

.... – زيت القرنفل كذلك بمفعول مطهر.. و لذا فإن استحلاب القرنفل المخدوش يعتبر وسيلة مطهرة للفم تقضي على جراثيم الفم..

و لذلك يدخل القرنفل في تحضير بعض أنواع الغرغرات المطهرة للفم..

كما يعتمد بعض أطباء الأسنان على زيت القرنفل المخلوط بأكسيد الزنك في عمل الحشو المؤقت لتطهير قنوات جذر العصب قبل عمل حشو دائم..

كما يستفاد من هذا الأثر المخدر لزيت القرنفل بخلطه مع مواد أخرى مثل اللانولين لعمل مراهم لتسكين و تلطيف التهيج الناتج عن الإصابة بإكزيما الجلد الحادة.

و إذا تعذر الحصول على زيت القرنفل فإنه يمكن تحضيره بسهولة في المنزل على النحو التالي: تنقع كمية من حبات القرنفل المخدوشة أو المطحونة بخفة في كمية مناسبة من زيت الزيتون، و ذلك لمدة أسبوع، ثم تصفى الفصوص، و تستخرج من الزيت، و تستبدل بأخرى، و يعاد النقع لفترة أخرى.

يسمى زيت الزيتون المستخدم في هذه الطريقة بالزيت الحامل.. و فائدته أنه يحمل، أو يتشبع، بزيت القرنفل الذي يرشح من حبات القرنفل، و بذلك يستخدم زيت الزيتون المشبع بزيت القرنفل مباشرة على الاغراض المختلفة.

هل تعاني من الأرق؟

من المعروف أن بعض الناس يفضلون إضافة حبة او حبتين من القرنفل الى الشاي، و فائدته في ذلك أنه يهدئ النفس، بالإضافة لما يكسبه للشاي من مذاق محبب للكثيرين.. لكنه من الممكن كذلك تحضير شاي (منقوع) القرنفل مما يزيد من مفعوله المهدئ فيكون في هذه الصورة شرابا مناسبا للذين يجدون صعوبة في الاستغراق في النوم (مشكلة الأرق) حيث يساعد مثل هذا الشراب على الاسترخاء، و جلب النوم.. و لا شك أن في ذلك –

.... – فائدة عظيمة لأنه يعتبر بديلا طبيعيا آمنا عن الاقراص المنومة التي قد تدفع المتناول لها للاعتياد عليها و إلا عزّ عليه النوم.

و لتحضير هذا الشاي، يضاف ملء ملعقة صغيرة من حبات القرنفل المخدوشة الى فنجان ماء مغلي، و يترك لينقع بالماء لحوالي 10 دقائق، ثم يشـرب قبل ميعاد النوم. و يجب ملاحظـة أنه كلما زادت جرعة القرنفل على هذا الحد زاد مفعوله المهدئ او المنوم.. و الذي يرجع الى زيت القرنفل الذي ينساب من حبات القرنفل الى الماء المغلي و يمتزج به.. و لا مانع كذلك من تناول مثل هذا الشراب كمهدئ و مسكن مؤقت للذين يعانون من الآلام بضروسهم، كما يمكن استخدامه كغسول مطهر للفم. و لا مانع من أن يضاف لهذا المشروب أعشاب اخرى تساعد على التهدئة مثل البابونج او المريمية.

هل تعاني من الاكتئاب؟

من الوصفات المختارة لمقاومة الاكتئاب غير المرضي تناول شاي القرنفل – على النحو السابق – مضافا اليه كمية من النعناع او البابونج.

اضطرابات الهضم:

و يمتاز القرنفل كـذلك بمفعول ممتاز لعلاج حالات ضـعف أو عسـر الهضم و الأعراض التي قـد تصاحب ذلك مثل حرقان فم المعـدة و الغثيان و الانتفاخ و القيء.. و يؤخـذ القرنفل في هذه الحالات في صورة شاي يحضّـر بالطريقة السابقة، و لا مانع كذلك من الاعتماد على أعشاب اخرى لمساعدة العلاج الى جانب القرنفل مثل شاي الكراوية او الشمر او الينسون او القرفة.

الجروح السطحية:

و نعود مرة اخرى لمفعول زيت القرنفل المخـدر للأعصاب.. فهناك و صـفة فعالة لعلاج الجرح السـطحي البسـيط بالأصابع أو راحة اليد و الذي يمكن أن يؤدي الى ألم شديد كالجرح الناتج عن قطع الورق الحاد للجلد.. –

درهم، و من الزعفران (1) وزن درهم،...

- و هـذه الوصـفة هي ببساطـة أن يضع المصاب اصـبعه المجروح في بودرة القرنفل (البودرة الناتجة عن سـحق القرنفل) حيث يعمل ذلك على وقف الإحساس بالألم.

القرنفل مفيد لتطهير الأمعاء:

اسـتخدم الصـينيون و الهنود القرنفل منـذ مئات السـنين في علاج حالات الاسـهال و اضـطرابات الهضم و الديـدان الطفيليـة. و قد أثبتت الـدراسات الحديثـة أن القرنفـل له مفعول قاتـل للطفيليـات المعويـة، كمـا يتميز بمفعول مضـاد للبكتريـا و الفطريات.. و لـذلك ينصـح باسـتخدامه كمطهر للأمعاء في حالات الاسـهال او الإصابـة بالديدان المعوية، و كذلك في حالات اضـطراب الهضم او الامتصاص بوجه عام.

و لعلاج هذه الحالات يؤخذ القرنفل في صورة شاي يحضر بإضافة ملعقة صغيرة من بودرة القرنفل الى فنجان ماء مغلي، و يترك لينقع لمدة 10-20 دقيقة. و يشرب مثل هذا الفنجان ثلاث مرات يوميا.. و نحذر من إعطاء مثل هذا الشراب للأطفال ممن هم أقل من سن سنتين.

(1)

خواص الزعفران في الطب القديم:

مدرة للبول: دسقوريدوس: قوة الزعفران منضجة ملينة قابضة مدرة للبول و تحسن اللون و تذهب بالخمار إذا شرب بالميبختج.

رطوبات العين: يمنع الرطوبات التي تسيل الى العين إن لطخت و اكتحل به بلبن امرأة.

يحرك شهوة الجماع: يحرك شهوة الجماع.

يقوي الأعضاء الباطنة: مسـيح: الزعفران يهضم الطعام و يجلو غشاوة البصـر و يقوي الاعضاء الباطنة الضـعيفة لما فيه من القوة القابضة إذا شرب او وضع من ظاهر عليها.

يفتح سدد الكبد: يفتح السدد التي تكون في الكبد و العروق. -

.... – يقوي آلـة النفس: حنين في كتـاب الترياق: الزعفران يسـهل النفس و يقوي آلـة النفس جـدا و خاصـيته أن يقل شـهوة الطعام و يملأ الدماغ و يظلم البصر و الحواس و يبطل الحموضة التي تكون في المعدة التي بها خاصة تكون شهوة الطعام.

مسقط لشهوة الطعام: الرازي في الحاوي: جرب فوجد الزعفران مسقطا لشهوة الطعام مقياً.

تسـهيل الولادة: قال في موضع آخر منه: و كانت امرأة تطلق أياما فسقيت درهمين من الزعفران فولدت من ساعتها مجرب ذلك مرات كثيرة فصح.

إخراج المشيمة بسرعة: البصري: إن سحق الزعفران و عجن و اتخذت منه خرزة كالجوزة و علقت على المرأة بعد الولادة أخرجت المشيمة بسرعة.

دمل الجراح: البصري: ورق الزعفران يدمل الجراح و يقبض و ينفع من الشوصة إذا شم و استعط به.

زرقة المريض: إذا اكتحل به مع الماء نفع الزرقة الحادثة من المرض.

تحسـين لون البشـرة: أسـحاق بن سليمان: خاصيته تحسين لون البشرة إذا أخذ منه بقصد و اعتدال و الاكثار من شربه و الإدمان عليه مذموم جدا لأن فيه كيفية تملأ الدماغ و العصب و تضر بهما إضرارا بينا.

مقو للمعدة: اسحاق بن عمران: دابغ للمعدة مقو لها و للكبار و ينقي المثانة و الكليتين.

السهر من البلغم المالح: إذا طبخ و صب ماؤه على الرأس نفع السهر الكائن من البلغم المالح و أسدر و أرقد.

الطحال: نافع للطحال جدا.

إدرار البول: دسقوريدوس: أصله إذا شرب بالطلاء أدر البول.

ممسك للبطن: إذا أكل كان جيدا للمعدة ممسكا للبطن.

يسكن الصفراء: الرازي: مسكن للصفراء و الدم. –

و من السنبل (1) وزن نصف درهم،...

- يقطع القيء: روفس في كتاب التدبير: يقطع القيء و يعقل البطن و لا يحبس البول.

(1)

خواص السنبل في الطب القديم:

شرح الماهية:

الشريف [الإدريسي]: هو ثلاثة أصناف: هندي و رومي، و جبلي، فلنبدأ منه بسنبل الطيب - و هو الهندي (و هو العصافير).

ديسقوريدس: [السنبل الهندي] و هو الناردين و هو جنسان: أحدهما يقال له الهندي و الآخر يقال له السوري لأن الجبل الذي فيه يوجد منه ما يلي سوريا و منه ما يلي بلاد الهند، و أجود ما يكون من السوري ما كان حديثا خفيفا، وافر الجمّة، أشقر، طيب الرائحة جدا، فيه شيء من رائحة السّعد، سنبله صغير مرّ، و أما الذي يقال له الهندي فهو أضعفه قوة لرطوبة الاماكن التي ينبت فيها، و هو أطوله و أكثره سنبلا، و مخرج سنبله من أصل واحد، و جمم سنبله وافرة، و هو ملتف بعضه ببعض؛ زهم الرائحة، و يوجد صنف آخر خير من الذي وصفناه، طيب الرائحة، قصير السنبل، رائحته تشبه رائحة السّعد، و فيه كلّ ما وصفنا في الناردين السوري؛ و قد يوجد نبات يقال له ناردين سقاريطقي، اشتق له هذا الاسم من اسم الأماكن التي ينبت فيها كثيرا، و له سنبل أشد بياضا من الذي وصفنا، و ربما كان له في وسطه ساق رائحته مثل رائحة البيش.

خواصه العلاجية:

الكبد و فم المعدة: السنبل الهندي: ينفع الكبد و فم المعدة إذا شرب و إذا وضع من خارج.

إدرار البول: يدر البول و يشفي اللذع الحادث في المعدة و يجفف المواد المتحدرة المنصبة الى المعدة و الأمعاء و المواد المجتمعة في الرأس و الصدر و أقوى أصناف السنبل في ذلك السنبل المعروف بالهندي و هو أشد سوادا -

.... – من السنبل الرومي.

إدرار البول: ديسقوريدس: قوة الناردين مسخنة ميبسة مدرة للبول و لذلك إذا شرب يعقل البطن.

يقطع النزف: إذا عمل منه فرزحة و احتملته النساء قطع النزف و يجفف الرطوبة السائلة من القروح.

الغثيان و الخفقان و النفخ: إذا شرب بماء بارد سكن الغثيان و ينفع من الخفقان و النفخ و من اعتلت كبده و من به يرقان و من كانت بكلاه علة.

الأورام الحارة في الأرحام: إذا طبخ بالماء و تكمد به النساء و هن جلوس في مائه أبرأهن من الأورام الحارة العارضة للأرحام.

سقوط الأشفار: صالح لسقوط الاشفار لقبضه و إثنائه إياها.

الأجساد الكثيرة العرق: قد يذر على الأجساد الكثيرة العرق.

الأورام الحارة في الكبد: السنبل الرومي: ينفع إذا شرب بطبيخ الأفسنتين من الاورام الحارة العارضة من الكبد و اليرقان و نفخ المعدة.

أما الشراب الذي يتخذ بالسنبل الرومي و هو المنجوشة و بالساذج فهذه صفته:

يؤخذ من كل واحد من هذه الأدوية نصف منّ و يلقى في كوز من العصير و يروق بعد شهرين، و يشرب مقدار قوانوس ممزوج بثلاثة أضعافه ماء.

علل الكلى و اليرقان: ينفع من العلل التي تكون في الكلى و اليرقان و علل الكبد و عسر البول و فساد اللون و علل المعدة.

من الناس: من يتخذه 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 يلقى منه ثمانية مثاقيل في مقدار كوز يقال له خوس من العصير و يترك شهرين و يصفى. –

و من العود (1) النبي (الهندي مثله) وزن نصف درهم،...

- علل الكبد: هذا الشراب ينفع من علل الكبد و من عسر البول و من علل المعدة و النفخ.

سدد الرأس: اسحاق بن عمران: السنبل مفتح لسدد الرأس مذك للذهن مقو للمعدة و الكبد مسخن لهما و لسائر الاعضاء محسن للون يذهب بعسر النفس.

الاستسقاء اللحمي: ينفع من الاستسقاء اللحمي منفعة بالغة و يمسك الطبيعة و يقوي فعل القوة الماسكة في داخل البدن كله و يقطع القيء البلغمي و يحلل الرياح المتولدة في المعدة.

(1)

خواص العود في الطب القديم:

اشارة

ديسقوريدس: العود الهندي: خشب يؤتى به من بلاد الهند و من بلاد العرب.. منقط، طيب الرائحة، قابض، و فيه مرارة يسيرة، و له قشر كأنه جلد موشى.

الشيخ الرئيس: أجود أصناف العود المندلي، يجلب من وسط بلاد الهند عند قيوم، ثم الذي يقال له الهندي و هو جبلي، و يفضل على المندلي بأنه لا يولّد القمل، و هو أعبق في الثياب، و من الناس من لا يفرق بين المندلي و الهندي الفاضل، و من أفضل العود السمندوري، و هو من سفالة الهند، ثم القماري، و هو صنف من السفالي، و من بعد ذلك القاقلي و البري و القطفي و الصيني، و يسمى القشمري، و هو رطب حلو و هو دون ذلك.. و أجود السمندوري الأزرق الرزين الصلب، الكثير الماء، الغليظ الذي لا بياض فيه، و قوم يفضلون الأسود منه على الأزرق، و أجود القماري الأزرق النقي من البياض، الرزين.. و بالجملة أفضل العود أرسبه في الماء و أما الطافي فعديم الحياة و الروح، رديء.

خواصه العلاجية:

لزوجة المعدة: إذا شرب من الأصل قدر مثقال نفع من لزوجة المعدة -

و من المصطكى (1) وزن نصف درهم بعد أن يسحق كل صنف من هذه الأصناف وحده و ينخل. و يجعل في الخرقة، و يشد بخيط شدا جيدا.

- و ضعفها و يسكن لهبها.

وجع الكبد و وجع الجنب: إذا شرب بالماء نفع من وجع الكبد و وجع الجنب و قرحة الامعاء و المغص.

الرطوبة العفنة في المعدة: إذا شرب من أصله وزن درهم و نصف أذهب الرطوبة العفنة التي تكون في المعدة.

تقوية الاحشاء و الأعصاب: يقوي الاحشاء و يقوي الاعصاب و يفيدها دهانة و لزوجة لطيفة.

تقوية الحواس و القلب: ينفع الدماغ جدا و يقوي الحواس و القلب و يفرحه.

إنزال البلغم من الرأس: إسحاق بن عمران: ينزل البلغم من الرأس إذا تبخر به.

منع إدرار البول: يحبس البطن و يمنع من إدرار البول الكائن من الأبردة و ضعف المثانة.

(1)

خواص المصطكى في الطب القديم:

شرح الماهية:

هو علك الروم.

خواص العلاجات:

نفث الدم: نافع جدا لمن به نفث الدم و للنساء إذا انفجر من أرحامهن الرطوبات، و إذا برز الرحم و خرجت المقعدة.

نفث الدم و استطلاق البطن و قرحة الأمعاء: إذا طبخت و أخرجت من الماء ثم طبخ الماء حتى يصير كالعسل ثخنا فيصلح هذا الطبيخ لقبضة إذا شرب لنفث الدم و استطلاق البطن و قرحة الامعاء و نزف الدم من الرحم و ظهور الرحم.

بناء اللحم: إذا صب طبيخ الورق على القروح العميقة و العظام المكسورة -

.... - بنى اللحم فيهما و شدّ الاعضاء المسترخية.

قطع سيلان الرطوبات المزمنة من الرحم: قد يقطع سيلان الرطوبات المزمنة من الرحم و يمنع القروح الخبيثة من أن تسعى في البدن و يدر البول.

شد الأسنان المتحركة: إذا تمضمض به شد الاسنان المتحركة.

تسوك الأسنان: إذا عملت من اغصانها مساويك و تسوك بها جلتّ الاسنان.

المعدة و المقعدة و الأمعاء: الابيض من المصطكا و هو المسمى علك الروم نافع لأورام المعدة و المقعدة و الأمعاء و الكبد و يسخن و يجفف.

نفث الدم و السعال المزمن: ديسقوريدوس: ينفع من نفث الدم و السعال المزمن شربا و هو جيد للمعدة محرّك للحشاء.

لزق الشعر النابت في الجفون: يلزق الشعر النابت في الجفون نباتا منقلبا.

تطييب النكهة و شد اللثة: إذا مضغ طيب النكهة و شد اللثة.

تسخين المعدة و الكبد: أبو جريج: يسخن المعدة و الكبد و له فعل في الرأس و جذب للبلغم إذا مضغ و لذلك جعل من الصبر ليصلح و يجذب بلغما من الرأس.

تطييب النكهة و فتق الشهوة: مسيح: يطيب النكهة و يفتق الشهوة و يحسن البشرة إذا طليت به و يسكن وجع اللثة.

حديث النفس: ابن عمران: يزيل حديث النفس.

تقوي المعدة: الاسرائيلي: مقو للمعدة محلل لرطوباتها و رياحها و مخرج لها بالجشاء و مسكن للامغاص العارضة من الرطوبة.

إحدار البلة و رطوبة المعدة: الغافقي: إن شرب بماء بارد أحدر البلة و رطوبة المعدة.

تسكين وجع العظام: يسرع بانجبار الكسير و يسكن وجع العظام و ينفع من الوثي و الرض و الفسخ. -

و يكون للخيط طرف طويل تعلق به الخرقـة المصـرورة في عود معارض به على القـدر و يكون ألقي هـذه الصـرة في القدر في الوقت الذي يلقى فيه العسل.

ثم تمرس الخرقة ساعة فساعة، لينزل ما فيها قليلا قليلا، و يغلى الى أن يعود الى حاله، و يذهب زيادة العسل.

- شقاق الشفتين: إذا ديف بزيت و لطخ به شقاق الشفتين أبرأه مجرب.

تسخين المعدة و فتح السدد: إذا سحق المصطكا و شرب أو أخذت لعقا او مزجت بغيرها سخنت المعدة و فتحت السدد و نفعت من وجع المعدة الباردة إن كان عن خلط او برد مفرط و لذلك تسخن الكبد و تنفع من عللها الباردة كلها.

رطوبة المعدة: إن كان في المعدة رطوبة كثيرة و أخذت بماء بارد أو ممروس فيه الورد المربى عصرتها و لينت الطبع.

تسهيل نفث الفضول من الصدر و الرئة: إن تمودي عليه عقلت و تسهل نفث الفضول من الصدر و الرئة.

تقوية الاعضاء الباطنة: الشراب المتخذ منه يقوي الاعضاء الباطنة إذا أخذ ممزوجا بالماء البارد عند العطش.

إدرار البول: إذا تمودي عليه أدرّ البول.

منع تحرك الأسنان: إذا تمودي عليه بالمضمضة منع تحرك الاسنان و نفع من وجع الاضراس و البلة المتولدة عن بلغم.

تسكين أوجاع الفسوخ: إذا دهنت الفسوخ بدهن ورد و ذر عليها مسحوقا و شدت بخرقة تمسكه سكن أوجاعها و حل جساوتها.

وجع المعـدة و القيء: إذا دهنت المعـدة بأحـد الادهان لها لما نذكر و ذر عليها مصـطكا مسـحوقة حتى تبتل بالدهن و ضـمدت بخرقة و تركت حتى تنقلع من ذاتها نفع من وجع المعدة و من القيء.

ص: 133

و لتكن النار لينة، ثم يصفى و يبرد، و يترك في إنائه ثلاثة أشهر مختوما عليه، لا يفتح، فإذا بلغت المدة فاشربه، و الشربة منه قدر أوقية (1) بأوقيتين ماء.

قال الإمام عليه السّلام للمأمون: إذا أكلت كما وصفت لك من قدر الطعام فاشرب من هذا الشراب ثلاثة أقداح بعد طعامك، فإذا فعلت فقد أمنت بإذن اللّه يومك من وجع النقرس (2) و الأبردة، و الرياح المؤذية.

(1) الأوقية: تطلق على اربعين درهما، و على سبعة مثاقيل و في عرف الاطباء عشرة دراهم و خمسة أسباع درهم، و الظاهر أن المراد هنا الثاني أو الثالث، و الثالث يقرب من ستة مثاقيل.

(2)

النقرس:

اشارة

هو وجع في المفاصل، لا سيما الإبهام، فيحدث ورم لمواد تنصب فيه و يكون مصحوبا بتنبه القناة الهضمسة، يبتدئ من العقب، أو من اسفل القدم، او من جانب ثم يعم، و ربما صعد الى الفخذ و أحدث ورما. إن مفصل إبهام القدم يسمى «نقوروس» باليونانية و منه اشتق اسم «النقرس».

الأدوية النافعة للنقرس:

فاونيا: ينفع من النقرس شربا.

كشوثا: إذا غسل اليد و الرجل من طبيخه نفع من النقرس و وجع المفاصل.

صندل أحمر: إذا سحق جريشا و عجن بماء عنب الثعلب أو بماء حي العالم أو بماء الرجلة او بماء الطحلب نفع من النقرس المتولدة عن حرارة من الاورام الحارة و نفع من تحلّب الفضول الى العضو.

فوذنج بري: إذا أدمن التضمد به الى أن يحمى الجلد نفع من النقرس، و الفوذنج النهري و هو حبق التمساح، ورق جميع أنواعه يتضمد بها لعرق النسا فيحرق الجلد و ينقل العضو عن تلك المحل.

بوزيدان: نافع من علل النقرس و استرخاء العصب و أوجاع المفاصل -

فإن اشتهيت الماء بعد ذلك فاشرب منه نصف ما كنت تشرب فإنه أصح لبدنك، و أكثر لجماعك و أشد لضبطك و حفظك.

- و فيه تحليل للرطوبات الغليظة شربا و يسكّن و ينقي العروق و الاعصاب.

باقلا: إذا طبخ و خلط بشحم عجل نفع من النقرس ضمادا.

بنج: هو الياسمين البري، إذا دقّ ناعما و ضمد به مع شراب وافق النقرس و قد يخلط بسائر الضمادات المسكنة للوجع فيتنفع به.

زبل الحمام البري: إذا استعمل مع الحرمل و الحرف في الاعضاء الباردة التي تحتاج الى التسخين و لا سيما في الأمراض المزمنة مثل النقرس و أوجاع المفاصل و الجنبين و الكتفين و الظهر و البطن و الكليتين نفعها.

صبر: جيد لوجع المفاصل و النقرس و الشربة منه بماء العسل و من شأنه أن يمنع ما ينجذب و يتحلل ما قد حصل في العضو إذا استعمل لطوخا.

خروع: إذا تضمد بورقه مطبوخا كان أو نيئا نفع من وجع المفاصل و النقرس البارد و كذلك إذا ركب عليه دهن.

كادي: دهنه يبرئ الاعضاء الواهنة و يشدها مروخا.

ملح هندي: الأسود منه أجود ما يكون لوجع النقرس، يسحق بماء العسل و دقيق الشيلم و يعصب به.

سكبينج: ينفع من وجع النقرس البارد شربا و احتقانا.

سورنجان: الإسهال به نافع من ذلك.

حنظل: عصارة ثمرة الأخضر ينفع من جميع النقرس لطوخا و كذلك ورق الجوز الرومي إذا تضمد به.

ص: 135

السمك و الماء البارد قال الإمام عليه السّلام: فإن الماء البارد، بعد أكل السمك الطري يورث الفالج (1). (2)

(1) إذ يتولد من السمك الطري بلغم لزج هو مادة الفالج و الماء البارد يضعف الأعصاب و يقوي المادة.

(2)

علاج الفالج:

الوشق: يحل البلغم و ينفع من الفالج الذي يعرض فيه ميل الرقبة الى الخلف.

أصل الفاشرا: هو أفنتيمون إذا شرب منه كل يوم درهمين نفع الفالج، و زعم «هرميص» أنه ينفع الفالج تعليقا.

الأفسنتين: ينفع من الفالج إذا انصب خلط صفراوي الى معدهم، إما لإفراط سقيهم الادوية الحارة، و إما لتسخين مفرط في الهواء بتسخينه الأعضاء الاصلية بالذات و تبريده إياها بالعرض بإحدار الخلط المسهل.

أسارون: ينفع من أمراض العصب الباردة شربا و بشدة و ينفعه جدا.

دهن الياسمين: ينفع أمراض العصب الباردة منفعة قوية، و دهن الغار و حبّه.

الحلتيت: ينفع من أمراض العصب الباردة إذا أخذ منه درهم، يخلط معه شمع و يبتلعه من عرض في انحطاط العلّة.

دهن قشر الأترج: من أجود الادهان للأمراض الباردة البلغمية، كالفالج و الاسترخاء، شربا و مروخا.

دهن الحرمل: يدلك به بدن المفلوج في الحمام و يتمرخ بن ناعما، و ينفع الرياح و الأبردة و السكتة و وجع المفاصل الباردة. -

.... – ثمرة الضوس: هو الـدرماس الكبار، إذا أكل دائما ينفع من الفالـج نفعا عجيبا بخاصـية فيه، و إذا دقّ و عجن بعسل و سـقي منه ثلاثة دراهم كل يوم على الريق، نفع منه و إذا طبخ بقشره بماء و غسلت به الأعضاء التعبة، نفع من إعيائها.

التافسـيا: إذا قطع أصـله صـغارا، و أغلي في سمن حتى تخرج قوته فيه، و يجعل من ذلك السمن في حساء المفلوجين، نفعهم نفعا لا يعدله دواء غيره.

دهن الزقوم الشامي: إذا شرب منه مع طبيخ الأصول، نفع برد الفالج، و الشربة خمسة دراهم الى سبعة، سبعة أيام متوالية.

المومیا: إذا استعط منها بحبة مع المرزنجوش، نفعت الفالج.

القنّة: تقوي جميع الاعضاء العصبية، و تنفع الفالج و الأمراض البلغمية شربا و مسوحا.

الوجّ: بنفع منه و يسخن العصب.

الجاوشير: تنفع أنواع الفالج سقيا و مروخا، بأن يحل بماء.

دهن النفط: الأسود منه ينفع الفالج شربا و مسوحا.

شحم النمر: أبلغ دواء للفالج مروخا.

حب الخروع: الاسهال به ينفع الفالج و الاسترخاء، و الشربة منه مثقال بماء العسل، و كذلك دهنه منق للعصب شربا.

المسك: إذا سعط المفلوج منه مع بعض الأدهان، أفاده، و تمرخ به قفاز الظهر مع التمادي عليه، فينفع.

عاقر قرحا: إذا سـحق و غلي في زيت و تمسـح به نفع الفالـج و الاسترخاء، و التدلك بطبيخه او بدهنه بنفع من استرخاء العصب المزمن، و من بطلان الحركة العارض من غلبة البرد على الاعضاء.

الفلفل الأسود: إذا سحق و أغلي في الزيت و تمسح به، نفع الفالج، –

الأترج (1)

اشارة

- و بالجملة ينفع من علل العصب البارد كلها منفعة بالغة، ما يدركه فيها دواء غيره.

العود: ينفع الأعصاب و يكسبها لدونة و لزوجة لطيفة تعين على جودة الحركة شربا.

البابونج: يقوي الأعضاء العصبية كلها تنطيلا.

الزيت: موافق لسائر أمراض العصب.

(1)

خواص الأترج:

شرح الماهية:

هو نبات ثمرته عليه جميع السنة.. و الثمر بنفسه طويل لونه شبيه بلون الذهب، طيب الرائحة مع شيء من كراهة، و له بزر شبيه ببزر الكمثرى.

أبو حنيفة: هو كثير بأرض العرب، و هو مما يغرس غرسا و لا يكون بريا، ورقه مثل ورق الجوز، و هو طيب الرائحة، و فقاحه شبيه بنور النرجس إلا أنه ألطف منه، ذكي، و لشجره شوك حديد. و قال لي بعض الأعراب: إن شجرته تحمل عشرين سنة، و حملها مرة واحدة في السنة.

الخواص العلاجية:

الكبد و الإسهال و القيء: له قوة تلطف و تقطع، و تبرد و تطفئ حرارة الكبد، و تقوي المعدة و تزيد في شهوة الطعام و تقمع حدة الصفراء، و تزيل الغم العارض منها، و تسكن العطش، و تقطع الإسهال و القيء المريين.

القوباء و الكلف: تنفع من القوباء و الكلف إذا طلي عليهما، و إن كان بالنفع من القوباء أخص: و يستدل على ذلك من فعله في الحبر إذا وقع على -

.... – الثياب، فإنه إذا طلي عليه قلعه و ذهب به.

ابن سينا في الأدوية القلبية: حماض الأترج من المقويات القلبية الحارة المزاج النافعة من الخفقان الحار، و فيه ترياقية تنفع لذلك من لسعة الجرارة، و قملة النسر و الحية ايضا.

يرقان العين: و قال في الثاني من القانون: هو نافع من اليرقان يكتحل به فيزيل يرقان العين، و هو رديء للعصب و الصدر.

قتل العلق و تسكين غملة النساء: إذا طبخ بالخل و سقي منه نصف سكرجة قتل العلق المبلوعة و أخرجها، و عصارته تسكن غلمة النساء.

المعدة و ما يتولد فيها: ابن رضوان: قال وجدت في كتاب الأطعمة أن من خواص حماضه مقاومة لحرارة المعدة و ما يتولد فيها من المرة.

الأسهال: الأطبخة التي تتخذ منه تشهي الطعام، و تنفع الخفقان الحار، و الخمار، و الإسهال العارض من قبل الكبد، و في المرة الصفراء، و تحبس ما يتحلب من الكبد إلى المعدة و الأمعاء.

الحمى: إسحاق بن عمران: طبيخه نافع من الحمى مطفئ لحرارة الكبد.

الماليخوليا: حماضه يشهي الطعام للمحرومين، و ينفع من الماليخوليا المتولدة من احتراق الصفراء.

الاستمراء و تقوية المعدة: قشر الأترج عسر الانهضام، عطر الرائحة، ينفع في الاستمراء ما تنفع أشياء أخر مما لها كيفية حارة حريفة، و لذلك صار اليسير منه يقوي المعدة، و صار ماؤه يخلط مع ما يشرب من الأدوية المسهلة.

شهية الأكل: قشر الأترج مشه للأكل معطش.

البرص: حرافة قشره طلاء جيد للبرص.

تطييب النكهة: قشره يطيب النكهة إمساكا في الفم، و إذا جعل في الأطعمة مثل الأبازير، أعان على الهضم. –

ص: 139

قال الإمام عليه السّلام: أكل الأترج بالليل يقلب العين (1) و يورث الحول.

- القيء: طبيخه يسكن القيء، و عصارة قشره تنفع من نهش الافاعي و قشره ضمادا.

أصلاح الهواء و الوباء: رائحة الأترج تصلح فساد الهواء و الوباء.

الأدوية المسمومة: الاسرائيلي: ينفع من الأدوية المسمومة شربا.

العطش: سفيان الاندلسي: يقطع العطش البلغمي.

تطييب النكهة: يتمضمض بطبيخه، و عصارته لتطييب النكهة.

شهوة الحبل: قد يشتهيه النساء الحوامل للشهوة الخارجة عن الطبيعة لهن في الحبل.

الحفظ من التآكل: قد قيل إنه إذا جعل مع الثياب حفظها من التآكل فيها.

لدغ العقارب: الطبري: خاصة حب الأترج: النفع من لدغ العقارب إذا شرب منه وزن مثقالين مقشرا بماء فاتر و طلي به مطبوخا، و إن دق و وضع على موضع اللدغة كان نافعا لها.

الأورام و تقوية اللثة: أسحاق بن سليمان؛ بزر الأترج يحلل الأورام و يقوي اللثة بفضل مرارته.

مفتح للسدد: أسحاق بن عمران: ورق الاترج هاضم للطعام، مسخن للمعدة، موسع للنفس إذا ضاق من البلغم، لأن من شأنه فتح السدد البلغمية.

النفخة: ابن سينا: ورقه مسكن للنفخ، مقو للمعدة و الاحشاء، و بعده فقاحه.

(1)

طرق علاج بعض أمراض العيون بالأعشاب و النباتات و الزيوت الطبية:

1 - (دمسية - أفسنتين):

و هما اسمان مترادفان لعشبة واحدة، و يعالج الرمد - و خصوصا عند -

.... – الشيوخ، و ذلك بغسل العين المصابة بمستحلب (أفسنتين – دمسية)، و يجهز المستحلب بوضع ملعقة كبيرة من مطحون (الدمسية) الناعم في كوب زجاجي، و يصب عليه الماء المغلي فورا، ثم يغطى و يترك لمدة ساعة حتى يبرد تماما ثم يصفى جيدا عدة مرات حتى يخلو المستحلب تماما من الشوائب العالقة به.

تستخدم كمية (المستحلب المصفى جيدا) كغسول للعين ثلاث مرات يوميا، بشرط أن يظل مغطى بأسلوب او بآخر بعيدا عن الذباب و الحشرات ناقلة العدوى.

2 – عصير (البصل) – (العسل النحل النقي):

يدخل (عصير البصل) مع (العسل النحل النقي) بنسب متساوية في عمل قطرة لعلاج الماء الأبيض الذي يصيب العين. و قد يستعمل (العسل النحل فقط) كمرهم قبل النوم ثم يزال بغسيل الوجه و العيون في صباح اليوم التالي.

و يعصر (البصل) إما في مفرمة اللحم، ثم يصفى العصير من أي مواد عالقة عن طريق إعادة عصره بعد ذلك في قطعة من الشاش، يجمع بعدها في فنجان بالقدر المناسب للعلاج. و لا يجوز تخفيفه بالماء، كما أنه يجب تحضير جرعة البصل المطلوبة اولا بأول قبل الاستعمال مع نفس كمية عسل النحل عند النوم.

و يحذر استعمال كل من (البصل) و (العسل النحل) منفصلا، أما الاستعمال الأمثل فيجب أن يكون مزدوجا بنسب متساوية و صغيرة تستعمل كقطرة أو مرهم.

3 – مستحلب (البنفسج):

يستعمل مستحلب (البنفسج) فاترا لغسيل العيون المصابة بالرمد، و يحضر المستحلب بأن يصب لتر أو لتر و نصف من الماء الساخن لدرجة الغليان –

.... – فوق عشـر ملاعق كبيرة من مفروم عشبة (بنفسج) أزهارا و أوراقا، ثم يغطى و يترك لمدة 10–12 ساعة، و تستخدم نصف هذه الكمية للتكميد و الغسيل، و نصفها الآخر للشرب بجرعات متعددة في اليوم حسب استصواب المريض نفسه.

4 – (خس):

يحتوي الخس على كميات لا بأس بها من فيتامين (أ) و لـذلك فإن المداومة على تناول (خسة) واحدة يوميا يقوي الإبصار بصورة ملحوظة، و لكن لا بد من غسيل (الخس) غسلا جيدا (ورقة/ورقة) حتى لا نقع في محاذير الديدان المعوية.

5 – مغلي أجزاء اوراق (الخس) و (ماء الورد):

إن مغلي أوراق (الخس) المقطعة الى أجزاء صـغيرة بعد غسـلها جيدا، و المضاف اليه ماء الورد بعد ذلك، و بعد أن يبرد و يصفى، يستعمل هذا المزيج في غسيل العيون المتعبة، و الجفون المتورمة، و يقاوم الاحمرار الموجود في بياض العين.

و يضاف (ماء الورد) بقدر ملعقة صغيرة منه مذابة و محلولة في كوب من الماء العادي، و يمكن غسل العيون بقدر كوب متكامل من المزيج لليوم التالي الواحد مجزّء الى ثلاث أجزاء تستعمل على ثلاث مرات.

6 – ماء (الرمان) – (عسل النحل النقي):

إذا اسـتخرج (ماء الرمان) او (عصيره) بشحمه و طبخ مع قليل من (عسل النحل) حتى يصير كالمرهم، و أكحل به قطع الصفرة من العين، و نقاها من الرطوبات الغليظة.. (داود الانطاكي).

7 – مستحلب (السعتر):

يسـتعمل مسـتحلب (السـعتر) ظاهريا لعمل كمادات لعلاج (رمد العين) و يجهز هذا المستحلب بوضع ملعقة كبيرة من السعتر في كوب زجاجي، ثم –

.... – يصب عليها الماء المغلي فورا، ثم يصفى بعد ذلك و يؤخذ نصفه غسولا للعين، و النصف الآخر مشروبا بمعدل ثلاث مرات يوميا، و يلاحظ أن يكون الغسول باردا مهما كانت الأسباب.

8 – (الشيح البلدي):

أذا غسلت العين المصابة بالرمد ب (الشيح البلدي) و المقصود هنا (ماء مستحلب الشيح البلدي) فإن ذلك يفيدها كثيرا و يحضر هذا المستحلب (الغسول) بوضع ملعقة كبيرة من عشبة (الشيح البلدي) في كوب زجاجي، ثم يصب عليها الماء المغلي فورا، و تغطى لمدة عشر دقائق ثم تصفى، و يقطر منه و هو بارد ما مقداره 5–10 نقط حتى يزول الرمد و ذلك حسب استصواب المريض.

9 – (صنوبر):

إن (محروق ثمار الصنوبر) من أجود أنواع (الكحل) حفظا للأجفان وحدة البصر (اكتمالا).. (داود الانطاكي).

10 – (بذور عباد الشمس):

إن تناول بذور عباد الشمس، و التي تباع محمصة و جاهزة في (المقلة) تناولها بمقدار (حفنة يد واحدة) بدون قشرها، يفيد في حالات (العشى الليلي) نظرا لاحتوائها على فيتامين (أ)، (ب).

11 – (القرفة المطحونة):

شرب و تناول (القرفة) يقوي البصر، و تحضير مشروب (القرفة) الساخن مثل تحضير و عمل (الشاي) تماما مع ضرورة التقليب المستمر أثناء تحضير هذا المشروب حتى يصبح متجانسا تماما.

12 – (كرنب):

أكل و تناول (الكرنب) و خصوصا سلطة (الكرنب النيئ) ينفع ضعاف البصر، و يقوي و ينشط أعصاب العين. –

- ....

13 - (عصير بردقوس طازج) - (فازلين صيدلي):

إن مطحون خمسين جراما من (البردقوش الطازج في شكل عصير) يزيل آلام العيون، و يحضر البردقوش (مرهما) تدلك به جفون العين المصابة بالرمد بعد خلطه و مزجه مع 30 جراما من (الفازلين). تدهن به الجفون و تدلك عند الخلود الى النوم ليلا. و عند الضرورة حسب استصواب المريض.

14 - مغلي جذور (الشاكوريا):

إن مغلي (جذور الشاكوريا) يفيد في عمل (لبخة) لعلاج (رمد العين) و ذلك بأن يغلى (25-30) جراما من (الشاكوريا) المغسولة و المطعة في إناء به ما مقداره 1/2 ليتر من الماء، و يصير الاستمرار في الغلي حتى تبقى 1/2 الكمية في الوعاء، و التي تصفى و تستخدم في عمل كمادات لعلاج (الرمد) و هي باردة.

و يتم عمل (كمادات العين) بوضع منديل صغير حرير (نسائي) في المغلي، بعد تبريده يوضع فوق العين المصابة و السليمة ايضا عدة مرات خلال اليوم، شريطة أن يكون المريض مستلقيا على ظهره في السرير و رأسه لأعلى، و يكون آخر موعد لعمل (الكمادات) مساء عند الخلود الى النوم.

و يلاحظ أن زمن وضع (الكمادة) فوق العين لا يتجاوز الخمس عشرة دقيقة في المرة الواحدة.

15 - مغلي مسحوق (جذور و ثمار الشمر):

إن استعمال مغلي مسحوق (جذور و ثمار الشمر) لغسل العين أو تكميدها عند إصابتها بالرمد يمكن المريض من الحصول على الشفاء العاجل و القريب، و ذلك بغلي ما مقداره ملعقة كبيرة من مسحوق (العشبة) فيما مقداره كوب ماء، ثم يصفى و يترك حتى يبرد و يهدأ، ثم يستخدم (كمادات) بمقدار 1/2 كوب و شربا لباقي الكوب نفسه، و ذلك خلال اليوم بالكامل.

و يمكن التكرار من جديد كلما دعت الظروف الى ذلك. -

- ....

16 - (عصارة البصل و العسل النحل النقي):

إن مرض (الماء الأبيض) و هو ما يعرف بفقدان شـفافية عدسة العين في سن الشيخوخة يعالج هذا (الماء الابيض) بأن يقطر في العين مزيج من (عصارة البصل و العسل) بأجزاء متساويـة، و لكن يجب أن نلاحظ أنه إذا لـم تتحسن الرؤيـة في العين فإن من واجب المريض أن يتوجه فورا الى طبيب العيون الحضـري المتخصـص حيث إن هذه الحالة و الذي غالبا ما يفيد بضرورة إجراء عملية جراحية في العين نفسها و إلا قد يؤدي إهمال (الجراحة) - لا قدر اللّه - الى فقدان نعمة الابصار.

و يلاحظ أن العلاج العشبي لا يزيد عن اسبوع و إلا لجأنا للجراحة كما ذكرنا..

17 - (تفاح مبشور) بأنواعه المختلفة:

إن خير ما تعالج به (الكدمة حول العين) هو أن يوضع عليها (التفاح المبشور) ذلك بأن تؤخذ (تفاحة امريكي) و تبشـر بشرا ناعما ثم توضع بحرص في قطعـة من الشاش (المعقم) ثم توضع الشاشة في شـكل (كمادة) فوق العين المصابة بالكدمات لمدة 1/2 ساعة، و قد يستخدم (التفاح الشامي او المصري) على حد سواء و بنفس الكفاءة.

18 - كيفية التصرف في (جسم غريب) داخل العين:

في حالـة دخول (جسم غريب) فمن الممكن إخراجه منها و ذلك بوضع (بـذرة كتان) صـحيحة بين (مقلـة العين) و (جفن العين)، و بهـذه الطريقة السهلة و العملية سرعان ما يظهر الجسم الغريب للرؤية بسرعة، و يمكن إخراجه بسهولة بطرف (الإصبع (النظيف و المغسول بالماء و الصابون، و يمكن لمس و مسك (بذرة الكتان) و إخراجها لأنها كبيرة الحجم نسبيا.

19 - شرائح (الطماطم - البندورة):

إن استعمال و وضع (شرائح الطماطم - البندورة) الطازجة (ككمادات) فوق -

إتيان المرأة الحائض (1)

- العين لمدة 1/2 ساعة يوميا يفيد العمل و أصحاب الورش الذين يعملون في لحام الاوكسجين و الكهرباء و العاملين أمام المسابك و أفران صهر المعادن المختلفة و تشكيل الزجاج و صناعته بصفة عامة، فإن هذا الأسلوب في استخدام شرائح الطماطم يذهب اللون الأحمر الذي يوجد في بياض العين (مجرب و مؤكد).

20 - (مفروم أوراق الثوم):

إذا استعمل مفروم (أوراق الثوم الطازجة) او الجافة و وضع في شكل كمادات على العيون المصابة بالرمد أفادها و أشفاها في ظرف اسبوع على الأكثر.

(1)

الحائض:

الحكم الصحية:

اشارة

إن للاعتزال الجنسي مدة الحيض مبررات بدنية و نفسية في كلا الجنسين و خاصة عند المرأة.

أولا عند المرأة:

اشارة

1 - إن احتقان الأعضاء الجنسية الخارجية و الداخلية في فترات الحيض يجعلها أكثر حساسية و أسرع تعرضا للتسلخ و الالتهاب، خاصة إذا وجد عدم التناسب بين أعضاء الرجل و المرأة أو استعمل الرجل ضراوته نتيجة تهيجه.

2 - إن معظم الجراثيم ترحب بالوسط الذي تتيحه إفرازات الحيض حيث إن الدم يجعل وسط المهبل معتدلا أو قلويا بعد أن كان حامضا فتتكاثر بسرعة عظيمة و نشاط عجيب، و ذلك حال الجراثيم الكامنة في أعضاء المرأة و الرجل و الجراثيم التي تدخل من الخارج أثناء المباضعة. و إضافة الى -

.... – ذلك فإن مقاومة المرأة للأمراض تنقص الى حدها الادنى أثناء الحيض.

و كثيرا ما يستفيق في الطمث التهاب كامن في أعضاء المرأة الجنسية، و يزيد في إمكانية ذلك و في اشتداد الالتهاب حدوث المباضعة وقت الحيض.

3 – إن التهيج المرافق للمناسبة الجنسية يزيد في احتقان و توارد الدم الى الأعضاء الجنسية. و قد يؤدي ذلك الى النزف الطمثي الشديد لا سيما إذا كان بالأعضاء التناسلية ورم أو التهاب، و قد يؤدي الى زيادة ألم الطمث، فإذا كان عند المرأة ميل للنزف الطمثي أو لاشتداد آلام الطمث، فعلى بعلها أن يمتنع حتى من الاقتراب النفسي و الملاعبة الزائدة.

4 – يتقلص الرحم أثناء الارتعاش الجنسي عند المرأة ثم يرتخي مرتشفا محتويات المهبل من مني و مفرزات و ما تحوي من جراثيم، و قد يؤدي ذلك الى التهاب البطانة الرحمية أو التهاب الملحقات، خاصة و أن اعضاء المرأة الجنسية تكون أكثر استعدادا للالتهاب في فترة الحيض.

5 – إن التوعك و الآلام و الحالة شبه المرضية أو المريضة التي تصيب كثيرا من النساء في فترة الحيض، تجعل المرأة غير مستعدة نفسيا للمناسبة الجنسية في ذلك الظرف على الغالب خاصة و أنها تشعر في تلك الفترة بالهبوط و الضيق و الزهد.

و تمر السنون و يتقدم العلم و تتنور بصيرة الإنسان، و تستمر الأبحاث العلمية بشكل متواصل لتؤكد مكانة و جلالة و عظمة العلوم و الارشادات التي جاء بها القرآن الكريم.

و بغية التعرف على الأضرار و الأذى الذي يحدثه المحيض، يتحتم علينا دراسة هذه الظاهرة دراسة علمية حديثة، ليتسنى من خلالها معرفة ظاهر الآية الكريمة. و هنا تنتصب الأسئلة:

1 – متى يحدث المحيض؟

2 – ما هي مراحل تكوينه و نهايته؟ –

.... – 3 – ما هي التغيرات التي تطرأ على المرأة أثناء المحيض؟

4 – ما نوع الأمراض و العوارض التي لها علاقة بالمحيض؟

5 – ما هي المضار و نوع الأذى الذي يصيب المرأة جراء المقاربة فترة المحيض؟

6 – ما هو المطلوب منّا أثناء مدة المحيض؟

1 – متى يحدث المحيض؟

يبدأ المحيض ما بين سن (11–14)، و ينتهي ما بين سن (45–55)، و بعبارة أوضح أي منذ فترة نضوج المرأة جسديا و جنسيا الى ابتداء سن اليأس.

2 – مراحل تكوين المحيض و انتهائه:

أ – مرحلة النمو: و فيها يبدأ الغشاء الداخلي للرحم و منذ اليوم الخامس بالنمو من جديد، ليعيد تكوين نفسه، و يأخذ الغشاء المذكور بالتضخم تدريجيا حتى يصل أعلى مراحل نموه في اليوم (14–15) استعدادا لاستقبال البيضة.

ب – مرحلة نزول البيضة: و تبدأ في اليوم (14–15) من أيام الدورة الشهرية للمبيض، و فيها تنزل البيضة من المبيض استعدادا للقاء الحيمن، و إكمال عملية التلقيح.

ج – مرحلة الإفراز: حيث تفرز فيها كميات كبيرة من (الاوستروجين) و (البروجستيرون) لجعل الرحم على استعداد لاستقبال البيضة و احتضانها، و تبدأ هذه المرحلة فعلا منذ نزول البيضة و تستغرق (14) يوما. فإذا حدث التلقيح للبيضة بدأت عملية الحمل و استمرت بشكل طبيعي، و إذا لم يحدث التلقيح تبدأ كميات (الاوستروجين) و (البروجستيرون) المفرزة بالنقصان، فيترتب على ذلك حدوث تغيرات على الغشاء الداخلي للرحم تنتهي بنزول المحيض في اليوم (28) من الدورة الشهرية، و فيها تطرد الخلايا التي –

.... – نمت خلال الـدورة مع الافرازات التي كانت تملأ الغـدد، إضافة الى كميات قليلة من الدم. و تسـتغرق هذه العملية عادة بين (4–7) أيام.

3 – التغيرات التي تطرأ على المرأة أثناء المحيض:

أ – تغيرات في درجة حرارة الجسم: تبدأ درجة حرارة الجسم بالانخفاض في بداية المحيض حتى تصل الى درجة (36) بالفم، و ذلك بتأثير هرمون (الاـوستروجين) على (هايبوثالمص) الـدماغ، المسؤول عن تنظيم حرارة الجسم حتى منتصف الـدورة الشـهرية، و بعـد ذلك تبـدأ درجــة حرارة الجســم بالارتفـاع و بمعــدل (نصـف الى واحــد) درجــة، حـتى بدايـة المحيض القـادم، و يحصـل ذلـك بتـأثير هرمـون (البروجسـتيرون) على (الهايبوثـالمص)، و عنـد بـدء المحيض تبـدأ درجـة حرارة الجسـم بالانخفـاض ثانيـة بسـبب ضآلـة إفراز هرمـون (البروجستيرون).

ب – تغيرات دموية:

1 – انخفاض في تركيز (هيموغلوبين) الدم.

2 – انخفاض في عدد كريات الدم الحمراء.

3 – انخفاض تركيز الحديد في (بلازما) الدم.

4 – انخفاض في عدد كريات الدم البيضاء.

ج – نقصان مقاومة الجسم للأمراض خلال المحيض:

و ذلـك بسـبب انخفـاض عـدد كريـات الـدم البيضاء المقاومـة للأمراض، و زيادة ترسب الـدم، و لـذا تحـدث الاصابـة بالامراض و تزداد التفاعلات و الحساسية نتيجة لذلك.

د – حساسية العضلات البدنية:

و ذلك من خلال زيادة ذبذباتها الداخلية، الأمر الذي يؤدي الى التهيج و ردود فعل عصبية. –

.... – ه – حدوث تغيرات في الأوعية الدموية خلال المحيض:

تؤدي الى زيادة احتقان الحوض، و سرعة تكسر الأنابيب الدموية الشعرية، فينجم عن ذلك (زرقة) في الجسم تشبه الرضوض احيانا.

و – ازدياد الضغط النفسي للمرأة أثناء المحيض:

و هذه الحالة عامة تتعرض لها النساء غالبا.

ز – صداع في الرأس:

و هذا المرض أكثر شيوعا خلال فترة المحيض، و غالبا ما يحدث نتيجة التغيرات التي تطرأ على الأوعية الدموية.

ح – تعرض المهبل و الرحم للاصابة بالأمراض:

يقوم المهبل في الحالات الاعتيادية بإفرازات حامضية بواسطة العصيات (المهبلية) لتليينه و وقايته من الإصابة بالميكروبات و الأمراض، و عند المحيض يتبدل الوسط الحامضي الى وسط يميل نحو القاعدية مما يساعد الامراض و الميكروبات أن تصيب المهبل أو الرحم المفتوح.

4 – أمراض و عوارض لها علاقة بالمحيض:

أ – مرض الضغط النفسي السابق للحيض: و يلاحظ فيه تغيرات تطرأ على سلوك المرأة و نفسيتها بسبب الأعراض العصبية و النفسية و التنفسية و المعوية و القلبية و الدموية، و ربما تصل الحالة ببعض النساء الى مضاعفات خطيرة تقرب من درجة الموت.

ب – صداع نصفي: يصيب المرأة احيانا، و يحدث إما قبل المحيض أو أثنائه، و يكون شديدا عند بعض النساء مما يؤدي الى تقيؤ و دوران و ضعف في البصر.

ج – ألم في الثديين: و هذا الألم شائع عند النساء أثناء المحيض، و يحصل على الأعم قبل بدء الحيض. فتشعر المرأة بألم في ثدييها لا سيما عند –

.... – الملامسة او المداعبة.

د – نزف مناطق أخرى من الجسم: و غالبا ما يحدث نزف من الأنف مع حساسية ترافق النزف الحاصل خلال المحيض، و يكون ذلك نتيجة التغيرات الهرمونية التي تصاحب الدورة الشهرية و المحيض.

ه – الألم المصاحب للمحيض: و يحدث هذا الألم في أسفل البطن، او في منطقة الحوض، و يصيب الكثير من النساء، فينجم عنه عطل المرأة و عجزها عن القيام بعمل او دراسة مضافا الى ركود فعالياتها الاخرى.

5 – المضار و نوع الأذى الذي يصيب المرأة جراء المقاربة الجنسية فترة المحيض:

أ – التهاب الأعضاء التناسلية للمرأة، كالمهبل و الرحم، و ما يصحب ذلك من ارتفاع في درجات الحرارة، و ترشحات مرضية ذات رائحة كريهة في بعض الاحيان.

ب – تخرش المهبل و الإصابة بالرضوض و السحجات.

ج – وصول الالتهاب في بعض الحالات الى ملحقات الرحم كقناة البيض، يؤدي بالنتيجة الى العقم الدائم.

د – آلام في منطقة الثديين، و عدم حصول الانسجام عند المداعبة.

ه – ردود فعل عصبية تؤدي الى انقطاع شديد للمحيض مع آلام شديدة.

و – اضطراب حالة المرأة النفسية يؤدي بها الى تصرفات غير طبيعية في البيت و المجتمع.

ز – زيادة كمية النزف الدموي المرافق للمحيض يصحبه ضعف عام لدى المرأة.

ح – التهاب الأعضاء التناسلية في الرجل، يشمل لشدته المثانة و المجاري البولية و البروستات. –

- ....

6 - ما هو المطلوب منا أثناء مدة الحيض؟

أ - الانتظار حتى انقطاع الحيض.

ب - غسل المرأة من المحيض حتى تستعيد صحتها و تكون طاهرة و ذات زينة كاملة.

ج - بعد زوال المؤثرات و الأعراض، و بعد الغسل، تكون المرأة في وضع جسدي و نفسي قابل لارضاء الزوج.

د - يؤدي الصبر خلال فترة المحيض الى عدم الافراط في التقارب الجنسي، و يكبح شهوة الرجل، و يجعل من العملية الجنسية عملية إنسانية ترضي الطرفين، و ذات رغبة متبادلة.

بعد هذا الاستعراض الموجز للأضرار و الأذى الذي يترتب جراء المقاربة أثناء المحيض، تتضح لنا عظمة كلام اللّه، و أن المحيض هو بالفعل أذى و يؤدي الى ما ذكرناه من الامراض و العوارض، و الأفضل للرجل الانتظار حتى تطهر المرأة لأن في ذلك صلاح للطرفين بما يضمن سلامتهما.

ه - و إذا كانت المرأة على استعداد نفسي للمناسبة الجنسية أثناء طمثها فلتتذكر أنها معصية للّه تعالى، و أن أغلبية الرجال يشعرون بالاشمئزاز و النفور من الرائحة الشهرية المرافقة للطمث. و قليل منهم الذين يشعرون ببهجة و انجذاب.

إن شم هذه الرائحة الشهرية لا يقتصر على منطقة الاعضاء الجنسية، بل تمتد في معظم النساء الى إفرازات الجلد و النفس. فالذوق الغني الجميل يهيب بالمرأة أن تأخذ حذرها في فترة الطمث من إثارة اشمئزاز زوجها، لتظل بهيجة في نظره محببة الى نفسه و ليزداد شوقه.

ثانيا عند الرجل:

1 - إن النفور و الاشمئزاز الذي يعرض للرجل من الرائحة الشهرية و منظر الدم السائل قد يؤدي به الى برودة تجاه زوجته. -

.... – 2 – قد يحدث عند الرجل التهاب الإحليل بعد البضاع في أثناء الطمث بتسرب مفرزات الحيض اليه. و عوامل هذا الالتهاب جراثيم مختلفة قد تكون كامنة في أعضاء المرأة التناسلية فتعود الى نشاطها و حيويتها أثناء الطمث، و قد تصل جراثيم التهاب الاحليل الى سائر الجهاز البولي التناسلي فتسبب في بعض أقسامه التهابا قد يزمن.

3 – إن الجماع في أثناء الحيض إسراف من جانب الرجل في وقت مقطوع فيه بعدم حدوث الحمل، و هو الغرض الأسمى من الجماع، و الحيض على كل حال يمكن اعتباره فترة استجمام للرجل أيا كانت قوته، يكون بعدها أشد رغبة في الجماع و أكثر لذة فيه.

إن تلك الاضرار التي قد تلحق بالمرأة او الرجل من جراء المباضعة وقت الحيض هي الأذى المذكور في قوله تعالى: وَ يَسْئَلُونَكَ عَنِ اَلْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذىً فَاعْتَزِلُوا اَلنِّسٰاءَ فِي اَلْمَحِيضِ وَ لاٰ تَقْرَبُوهُنَّ حَتّٰى يَطْهُرْنَ، أي يسألونك عن إتيان النساء أثناء حيضهن فقل لهم إن ذلك أذى و ضرر فابتعدوا عنه. ذكر اللّه جل و علا ذلك بأسلوب عال لطيف، و نزلت هذه الآية قصدا بين ما يفعله العرب في المدينة و ما حولها، و ما يفعله اليهود من إفراطهم في مجانبة النساء في أثناء الحيض فلا يجالسونهن و لا يؤاكلونهن، و بين النصارى الذين لا يتحرجون من إتيان نسائهم في الحيض.

و بما أن المرأة غالبا ما تكون في أيام الطمث عديمة الرغبة في الجماع او نافرة منه، و بما أن الرجل هو العنصر الفاعل في المناسبة الجنسية اقتضى ذلك توجيه الخطاب الى الرجال: فَاعْتَزِلُوا اَلنِّسٰاءَ فِي اَلْمَحِيضِ.

إن الحكم الصحية التي ذكرتها في اعتزال النساء في المحيض ينطبق معظمها على اعتزالهم في النفاس.

العقيدة الإيمانية و الرحمة الإلهية:

ليس هناك من تعارض بين الدين و العلم الذي يجب أن يكون كل منهما في –

.... – خدمـة الآخر.. فعند ما يقول اللّه سـبحانه و تعالى عن المحيض أنه أذى فلا بد و أن تكون مجامعة الزوجة خلال هذه الفترة هي أذى بدون أدنى شك، بالنسـبة للرجل و الزوجة و الدليل على ذلك علميا أنه من رحمته عز و جل بالمرأة الحائض قد أسـقط عنها الصـلاة أداء و قضاء و أسـقط عنها الصوم أداء لا قضاء حتى تزول أيام حيضـها فتؤدي صومها في فرصـة أخرى، و ذلك رأفـة من اللّه سـبحانه بحالـة المرأة البدنيـة و النفسـية أثناء هـذه الفترة – و يقاس عليها النفساء ايضا – و سواء سـكتت أو لـم تسـكت تلك الآراء الهزيلة المخربة فإن قول الحق تبارك سيظل صدقا و يقينا حتى قيام الساعة بالرغم من أن الدراسات الطبية المعاصرة أثبتت بما لا يدع مجالا للشك أن الاتصالات الجنسية خلال الدورة الشهرية للزوجة لها أضرارها السيئة بالنسبة للزوج و الزوجة سواء على الناحية الوظيفية او النفسية.

فسيولوجيا الحيض و متاعبه:

من المعروف بيولوجيـا أن الأنثى ابتـداء من بلوغها سن اليأس يفرز جهازها التناسـلي بويضـة انثويـة كل دورة قمريـة (28 يوما) تنطلق من المبيض الأـيمن شـهرا و من المبيض الايسـر شـهرا آخر، و هـذه البويضـة تسـير مع بدايـة الاسـبوع الثـالث في المسالك البوليـة المتميز بالحموضة، من أجل وقاية المسالك البولية من الاضـرار و الاملاح و لو تغير هذا الوسط الحمضـي الى قلوي لتكونت فيه الأملاح الضارة و تكاثرت فيه الميكروبات و الجراثيم التي سرعان ما تهاجم الجهاز البولي و تؤدي الى تكوين الصديد بالبول و ربما الى قرحة المثانة.

لكن إذا لاحظنا إفرازات اللعاب بالفم نجـدها من النوع القلوي لتساعـد الانزيمات على هضـم النشا في الطعام، و لكن في نفس الوقت نجد عصارة المعدة حامضـية بدرجة معينة لتسـمح بهضم الطعام، و لو زادت عن النسـبة المسـموح بها لأصيب الإنسان بقرحة المعدة، و هكذا تتجلى حكمة –

.... – الخالق في توزيع الاماكن التي تنتشر فيها الاوساط الحامضية و القلوية بالجسم البشري الواحد في هرمونية رائعة، كوسيلة طبيعية لحماية أعضاء و أنسجة و خلايا أجهزة الجسم المختلفة من الاصابة بالميكروبات و كذلك ايضا ضد المؤثرات الكيميائية.

لذلك نجد الافرازات المهبلية هي حامضية الوسط من أجل حماية الجهاز التناسلي للأنثى، من الميكروبات الضارة و الالتهابات، و لو تغير هذا الوسط الى قلوي لزادت نسبة الحموضة عن معدلها الطبيعي، و حدثت الالتهابات.. و من عظمة الخالق أن جعل هذا الوسط الحامضي في مهبل الانثى سواء كانت متزوجة أو غير متزوجة و سواء كانت طفلة صغيرة او بالغة، فقد استطاع العلماء الكشف عن نوع معين من البكتيريا العضوية التي تسبب هذا الوسط الحامضي، و هي تشبه بكتيريتا التخمر في اللبن الزبادي التي تؤدي حامضيته المعروفة.

كما اكتشفوا هذا النوع من البكتيريا في إناث الاطفال حديثي الولادة و بالتحديد بعد أن يبلغ عمر الطفلة سبعة أيام من ولادتها، و لكن الشيء المحير حتى الآن هو عدم معرفة مصدر هذا النوع من البكتيريا و من أين تأتي.

عموما إن تغير الوسط الحامضي الطبيعي للافرازات المهبلية الى وسط قلوي أثناء فترة الحيض يتحلل تماما من درجة المناعة الطبيعية لهذا الجزء من الجسم هذا بجانب الاحتقان الدموي، و شدة تفتح الأوعية الدموية و احتقانها فإذا حدث اتصال جنسي بين المرأة و زوجها، ربما تنفذ الجراثيم و الميكروبات التي قد تكون فوق العضو التناسلي منتظرة إخصابها من الحيوان المنوي للزوج فإذا حدث هذا اللقاء – التلقيح – علقت البويضة في أحد جدران الرحم و حدث الحمل، و إذا لم يحدث التلقيح خرجت البويضة في الاسبوع الرابع و الاخير ممزقة جارفة معها بعض الشوائب و هي عبارة –

.... – عن مزيـج من خلايا بطانـة الرحم و السوائل الدمويـة و إفرازات الغـدد، و تنزف المرأة من قاع الرحم نزفا مسـتمرا من 3 الى 7 ايام و تصـبح بـذلك الشـعيرات الدمويـة التي تغذي خلايا الرحم مكشوفة و الأوردة منتفخة متفتحة يخرج على أثرها الدم و يسـيل مع بقية خلايا الغشاء المبطن للرحم التي غالبا ما تتميز برائحة متعفنة.

قبل حـدوث الطمث بأيام قليلـة تحـدث بعض التغيرات الفسـيولوجية و الكيميائية بالجسم فنلاحظ امتلاء الصدر مع وجود آلام خفيفة في أسـفل الظهر و ربما ظهور بعض البقع او البثور الجلدية المؤقتة مع حدوث تغيرات هرمونية تسبب للمرأة توترا خفيفا قبل الدورة الشهرية، و أثناء حـدوثها تشـعر المرأة بأن حالتها العامـة غير طبيعية فتشـكو من التعب و الخمول، و تحس بثقل الرحم و ارتخائه، مع وجود آلام ربما تشـتد أسـفل الظهر و أسـفل البطن مع آلاـم اخرى مصـدرها الاحساس بضـغط المثانـة او انقباض عضـلات الرحم، للتخلص من بعض السوائل الموجودة فيه و تشتد هذه التقلصات لدى المراهقات بصفة خاصة، نظرا لعدم مرونة الألياف العضلية للرحم عندهن.

هناك عـدة أعراض جانبيـة متنوعة تظهر على الكثير من الاناث أثناء فترة الحيض من أهمها الميل الى الراحة نتيجة للشـعور بالتوعك و الألـم الـذي ربما يزداد تبعا لتقلصات الرحم لطرد ما فيه من سوائل، بينما تشـعر البعض بامتلاء المثانـة او الإمساك و البعض الآخر بهبوط درجة العمليات الحيويـة التي تبعث في الجسم القوة و الطاقـة فينتـج عن ذلك ضـعف التمثيل الغـذائي، و انخفاض درجـة حرارة الجسم، و ربما يصاحب ذلك وجود صـداع نصـفي، او حالـة غثيان و قيء، هـذا بالاضافة الى هبوط درجة المناعة ضد الأمراض و تغيير الوسط الحمضـي الذي يعيش فييه الجهاز التناسلي للمرأة الى وسط قلوي صالح تماما لنمو الميكروبات الضارة. –

ص: 156

حكاية الأوساط الحامضية و القلوية:

من حكمة الخالق سبحانه و تعالى في بيولوجية الانسان أن جعل الكليتين تفرزان التناسلي للزوج، فتصيب الجهاز التناسلي للمرأة بأخطار جسيمة، لأنه في هذه الفترة لا تجد الجراثيم ما يبيدها من الافرازات الحمضية داخل المهبل الذي يكون ملوثا بالسائل الدموي الذي يحتوي على بعض الزرنيخ و اليود، و الفوسفور و المانجنيز، و بعض المواد السامة و هي بيئة مناسبة لتكاثر الجراثيم الضارة و نموها، و خاصة الميكروبات العنقودية و السبحية التي تجد في هذا المكان أرضا خصبة، فتحدث التهابات شديدة ربما تنتشر من عنق الرحم الى قناة الرحم - قناة فالوب - و المبيضين مما يؤدي ذلك الى كثرة التجمعات الصديدية ثم الاصابة بالعقم و عدم الانجاب مستقبلا.

الأضرار الصحية للرجل:

عند الاتصال الجنسي يتعرض الرجل لاستقبال دم الحيض الفاسد، و هو بذلك يضع عضوه التناسلي في بيئة دموية صرفة تسكنها آلاف بل ملايين المكروبات السبحية و العنقودية التي تجد في هذه المنطقة بيئة خصبة للتكاثر و النمو السريع فتنتقل فورا الى القناة البولية للزوج، و تحدث التهابا ينتقل الى غدة البروستاتا التي سرعان ما يصيبها الالتهاب الحاد، ثم المزمن و بالتالي يؤدي الى العقم و عدم الانجاب مستقبلا. و يا ليت الأمر يقف عند هذا الحد، و إنما تصاب المثانة و الحالبان بالالتهابات التي تنتقل الى حوض الكلى او الكلى نفسها، و يتعرض الرجل الى الاصابة بحالة الفشل الكلوي.

هذا بجانب الاضرار الفادحة التي تصيب الخصيتين.

الأضرار النفسية للزوجين:

إن المرأة أثناء فترة الحيض تكون شديدة الحساسية، و سريعة الغضب و التقلب في الرأي فجأة، بدون سبب معقول نظرا لحالات الضيق و النفور التي تنتابها دون مبرر ظاهر و تشتد جميع هذه الاعراض، و غيرها قبل و مع -

قال الإمام عليه السّلام: إتيان المرأة الحائض يولد الجذام (1) في الولد.

- بداية الحيض، فيظهر عليها اضطراب المزاج، و ضعف الميل الجنسي، حيث أنها غير مهيأة لقبول هذا العمل نفسيا و إذا حدث ذلك قسرا من الزوج فإنه يشعرها بالمزيد من الألم البدني و النفسي.

أما بالنسبة للزوج فإن لقاءه الجنسي مع الزوجة أثناء الحيض يجعله يشعر بنوع من الاشمئزاز سواء بالنسبة لحالة الجهاز التناسلي للمرأة او رائحتها خلال هذه الفترة خاصة بالنسبة للافرازات العرقية و حصيلة التنفس لبعض النساء تحتوي على مواد يطلق عليها (السموم الطمثية) و هي مضرة بالأزهار و الثمار، كما أن دم الحيض يسبب رائحة خاصة عند ملامسته للهواء فيكون سببا في شعور الزوج بنوع من التقزز و الاشمئزاز من زوجته.

إن الخلاصة التي يمكن الخروج بها من هذا التحليل العلمي أن عملية الجماع أثناء فترة الحيض تعتبر عملا عقيما لا يأتي بأي فائدة بل على العكس يكون مجهودا ضائعا بدون طائل، و يسبب المزيد من الاضرار البدنية و الصحية و النفسية. و بذلك تظهر لنا عظمة التشريع السماوي في عدم مجامعة الزوجة الحائض.. لأن المولى عز و جل ما أباح لنا امرا إلا لكونه صالحا نافعا، و لا حرم علينا أمرا إلا لكونه ضارا خبيثا.. صدق اللّه العلي القدير.. و خرست أفواه الكافرين المضللين.

(1)

الجذام:

اشارة

الجذام مرض يتسبب من فساد أعضاء الغذاء إضافة الى فساد الهواء و مجامعة النساء في الحيض.. و أول علامات المرض احمرار بياض العين و هي أول ما يبدو من المرض حتى قيل إنها تسبقه بسبع سنوات.. كذلك من علامات الاصابة بالجذام احمرار البدن و البول ثم كثرة العرق و عفونته و تغير الصوت بالخشونة و تقلص الأنف و تدرن البدن ثم تقيحه و أخيرا اعوجاج الاطراف من الجسم ثم سقوطها.. و الجذام مرض خطير و هو يورث - كما يقول صاحب التذكرة - أي أنه من الأمراض الوراثية و هو من الأمراض المعدية، -

.... – و قد جاء عن الرسول صلّى اللّه عليه و آله و سلّم أنه قال: فر من المجذوم فرارك من الأسد، كما قال صلّى اللّه عليه و آله و سلّم ايضا: كلم المجذوم و بينك و بينه قدر رمح أو رمحين، كما قال صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: لا تديمو النظر الى المجذوم.

و من الوصفات الشعبية التي جاءت لعلاج الجذام نذكر ما وجدنا أنه نافع لشفاء المرض بالتجربة..

* إذا شرب من مغلي أوراق الحنظل مقدار درهمين يوميا و لمدة عشر أيام كان نافعا لعلاج الجذام.

* و مما يشفي الجذام شرب مغلي أوراق الحناء معقودا بالسكر الابيض كل يوم و لمدة اربعين يوما..

* كذلك إذا أضيفت الى عصارة أوراق الكرنب مقدار نصفها من الخل و القطران و شرب منه صباحا و مساء أوقف المرض و نفع في شفائه..

أما ما يقوله الطب الحديث:

يعتبر الجذام من الأمراض المزمنة التي تصيب الإنسان بفعل نوع من البكتيريا الباسيلية المعروفة باسم «مايكوبكتريم ليبرا».. و تنتقل العدوى الى الانسان عن طريق الجلد و الملامسة أو استعمال حاجيات المريض، كذلك يمكن للميكروب أن ينتقل عبر الجهاز التنفسي او الهضمي.. و الواقع أن انتقال العدوى من شخص لآخر تعتمد على قابلية المرء للعدوى.. و بمجرد دخول الميكروب الى الجسم فإنه يتوزع الى أجزاء الجسم و أنسجته المختلفة..

و الغريب أن أعراض الجذام قد تظل كامنة داخل الشخص بعد العدوى بالميكروب لمدة طويلة فلا تظهر قبل عشرين سنة من بداية العدوى.

و تبدأ أعراض الاصابة بالجذام في أحد شكلين.. أولهما و تكون الاصابة في بدايتها على شكل بثرة مستديرة لها حواف محددة و واضحة ثم يبدأ الجلد حولها بالاحمرار و بعد فترة قصيرة تظهر بثور اخرى و يتورم الجلد و يبدو الوجه و كأنه «وجه أسد» و تظهر على الوجه حبيبات تختلف في حجمها –

.... – و يمكن لهـذه الحبيبـات أن تتقرح.. و من الممكن أن يصـاب الأـنف ببعض التشوهـات.. و قـد يعـاني المريض من حمى و تـورم المفاصل.. أما الشـكل الثاني من الاصابة، فإنه يشمل بجانب الأعصاب.. لذلك فإن مكان الإصابة يبدو مخدرا عديم الاحساس و قد يكون الجلد مكان الاصابة ذا لون أخف من لون الجلد الطبيعي فيبدو باهتا.. كما تصـبح الاعصاب سميكة يمكن الاحساس بها باللمس من فوق الجلـد.. و كما قلنا فإن الاحساس باللمس يبدو مفقودا خاصة في الجانب الداخلي من الساعد أما اليد و القدم فإن الحركة تقل بدرجة كبيرة و قد تتساقط الاطراف بعد امتصاص عظم الأصابع، كما يمكن أن تصاب أوتار العضـلات مما يخلق تشوهات في حركة اليدين و القدمين.. هـذا و يمكن للمريض أن يصاب بكلا النوعين معا.. و هناك كذلك إصابة بالجدام تكون هناك بثرة واحدة كبيرة و يكون الجلد حولها باهت، و هذا النوع يشفى تلقائيا في 75 من الحالات.

و تشـخيص الجـذام يكون عـادة بفحص إفرازات الأـنف او بكحت الأورام الجلديـة و البحث عن الميكروب المميز للمرض، هـذا بجانب الأعراض التي ذكرناها سابقا.. و غالبا يحتاج المريض لعلاج يسـتمر لعدة سـنوات حتى يشـفى. و لعلنا نضيف الى ذلك أن مريض الجذام يحتاج لعناية و فحوص مستمرة طوال حياته حتى بعد أن يشفى و هذا أمر في غاية الأهمية لمرضى الجذام..

ص: 160

تدبير الجماع

قال الإمام عليه السّلام: الجماع من غير إهراق الماء (1) على أثره يورث الحصاة.

و قال عليه السّلام: الجماع بعد الجماع من غير أن يكون بينهما غسل يورث للولد الجنون إن غفل عن الغسيل.

(1) أي البول بعده، و ما قيل: إن المراد به الجماع بغير إنزال، فهو بعيد يأبى عنه قوله «على أثره» مع أن ما ذكرنا مصرح به في أخبار أخرى.

و إهراق الماء كناية شائعة عن البول في عرف العرب و العجم.

و قيل: المراد الجماع بعد الجنابة من غير غسل بينهما، و هو يوجب التكرار، إلا أن يخص هذا بالجنابة بغير الجماع فيصير أبعد.

ص: 161

تدبير أكل البيض

اشارة

قال الإمام عليه السّلام: كثرة أكل البيض، و إدمانه يورث الطحال (1)، و رياحا في رأس المعدة.

(1)

العلاج من أورام الطحال و صلابته و ضعفه:

اشارة

أسارون: نافع من صلابة الطحال شربا.

أشق: إذا أذيب بخلّ و وضع على الطحال و الكبد، أزال جساها، و يسقى منه درهمان بخل لتحليل ورم الطحال.

أذخر: أصله إذا ضمد به مع الخل شفى صلابة الطحال.

الحلتيت: إذا شرب منه ثلاثة دراهم ثلاثة أيام و سكنجبين أهزل الطحال و كذلك السندورس و اللك.

سنبل: إذا شرب بخل خمر نفع ورم الطحال.

أغاريقون: يشفي من ورم الطحال بسكنجبين، و بالجملة فهو نافع للأحشاء الضعيفة شربا.

نيلوفر: أصله إذا شرب يابسا حلل ورم الطحال.

الجعدة: شرب طبيخها بالخل، تنفع ورم الطحال.

دقيق الحلبة: إذا خلط بنطرون و سفر جل و ضمد به حلل ورم الطحال.

جوزبوا: يذهب بالطحال و يحلل ورمه الجاسي شربا.

الكمادريوس: هو بلوط الارض، له قوة في إذابة الطحال و يضـمد غلظه و يقطع الاخلاط الغليظة و يشفي السدد الحادثة في الاعضاء الباطنة و إذا شرب بخل حلل الأورام من الطحال. -

.... – اسـقولوفندوريون: و يعرف بالعقربان و بكف النسـر ايضا، إذا طبخ بخل و شرب اربعين يوما، حلل ورم الطحال، و ينبغي أن يضمد به الطحال.

الراوند: إذا شرب نفع ورم الطحال و امتداد ما تحت الشراسيف.

مسنّ الماء: إذا سنّ عليها الحديد و شرب ما ينحل عليه بالخل حلل ورم الطحال.

الكبر: ورقه يسحق و يخلط بدقيق الشعير و يضمد به لوجع الطحال و ورمه فينفعه.

بخور مريم: إذا ضمد به رطبا كان او يابسا مع الخل حلل ورم الطحال و يشفي من صلابته.

البقلة الحقاء: إذا شرب من بزرها درهمين ممزوج، نفع من صلابة الطحال و وجعه.

الخل: أصلح شيء لغلظ الطحال لأنه يلطف و لا يسخن.

الوجّ: غاية في النفع للصـلابة العارضة في الطحال، و كذلك الحرف و الشونيز و السذاب و الفنجكشت إفرادا و جمعا. و من الادهان النافعة للرياح الغليظة في الطحال دهن الافسنتين.

الترمس: دقيقه ينفع الطحال ضمادا.

فودنج النهري: ضمادا بالخل نافع.

طحال الحرباء: إذا ضـمد به الطحال ببلّه و نزع من الغد و علق على مكان يلحقه منه دخان الى أن يجف، زال طحال ذلك العليل مجرب، و كذلك يفعل بطحال المعز، يضمد به و يعلق حتى يجف.

الخيري: إذا دقت عروقه و عجنت بالخل و لطخت على الطحال نفعت من صلابته.

القرع: قشره مجففا يشفي منه درهما كل يوم بخل حاذق قدر نصف اوقية، –

.... – فإنه ينفع صلابة الطحال إذا كان من حرارة.

المرّ: ينفع الطحال شربا و ضمادا.

طين الارض السمينة: يطلى به بطون المطحولين، ينفع نفعا بينا.

طرفاء: قضبانها تطبخ بالخل الى أن تتهرأ و يضمد به الطحال، و يشرب ايضا طبيخ ورقها و قضبانها، و تتخذ من خشبها آنية يشرب بها المطحولون فينتفعون بالشراب فيها.

العنصل: خله ينفع لورم الطحال شربا.

الفجل: إذا شرب بزره بخل حلل ورم الطحال.

السذاب: ينفع الطحال أكلا و شربا و ضمادا.

الخردل: إذا دق مع الطين و ضمد به الطحال وافق ورمه.

بعر الماعز: قوته حارة محللة نافعة من الاورام الجاسية في الطحال و غيره، مثل الرطبة إذا خلط به دقيق الشعير و خلط بخل و وضع في أبدان المطحولين.

قشر أصل الكبر: إذا جفف و سحق و شرب بالخل و العسل كان أنفع شيء للطحال من كل دواء، و كذلك إذا خلط بأضمدة نافعة له و وضع من خارج، و كثيرا ما يستفرغ من الطحال مادة سوداوية إذا استعمل شربا و إذا خلط بدقيق الشعير و تضمد به حلل ورم الطحال، و ينفع منه ثمرة الكبر إذا شرب منها كل يوم درهمين بخل خمر.

البان: دهنه ينفع الطحال من غلظه و كذلك الكبر [بتمر العنب] له قوة تلطف صلابة الطحال ضمادا.

بزر الأنجرة: يشرب بسكنجبين لورم الطحال يحلله.

دهن الأذخر: إذا حل فيه الاشق و عمل ضمادا على الطحال أذهب ورمه الصلب في أقرب مدة. –

.... – لبن الحمير: قد يشرب و يتمسح به لصلابة الطحال فينفعه.

دهن اللوز المرّ: إذا خلط بعسل و إيرسا و شمع و دهن ورد، نفع من ورم الطحال.

فوفل: شديد القبض و قوته كقوة الصندل، إذا سقي منه بسكنجبين، فتح سدد الطحال و ينفع من جساوته جدا و حللها و هي خاصيته.

بزر الفجل: إذا دق و عجن بعسل و عمل ضمادا على الطحال، ينفع ورمه الجاسي و يحلله.

الجاوشير: ينفع جساوة الطحال و صلابته ضمادا و شربا.

الأفسنتين: إذا عجن بالتين و النطرون و دقيق الشيلم وافق المطحولين ضمادا.

الأشنة: يحلل غلظ ورم الطحال إذا طبخ بخل و ضمد به.

أصل الفاشرا: قوته جلاءة مجففة من إسخانه إسخان ساكن، و كذلك صار يحلل التحجر و الصلابة التي تكون في الطحال إذا شرب أو وضع من خارج مع تين.

الوجّ: يضمر الطحال جدا و ينفع من صلابته مشروبا و يطرد الرياح منه و يحلل بقوة.

كعب البقر المحرق: إذا سحق و شرب بسكنجبين، حلل ورم الطحال، و الشربة منه ثلاثة مثاقيل.

القرطاس المحرق: إذا شرب رماده كل يوم بخل حلل ورم الطحال، و الشربة درهمان.

الغافت: ينفع من صلابة الطحال و يفتح السدد إذا شرب منه درهمان بسكنجبين.

بعر الغنم: يدق ناعما و يذاب بخل و يلزم الطحال و يطبخ مع شيء من سمن –

.... – البقر و يلزم به الطحال فينفعه جدا.

في وجع الطحال:

اللوز المر: له قوة تشفي الأوجاع الحادثة من الاضلاع و الطحال من الاخلاط الغليظة اللزجة.

المومياء: نافع من وجع الطحال إذا أخذ منه ثلاثة قراريط بماء الكزبرة الرطبة.

شراب العنصل: نافع من وجع الطحال.

سلجم: إذا أخذت عروقه التي تمتد في الارض و سحقت سحقا جيدا، رطبا كان أو يابسا، و خلطت بعسل و لعقه من يشتكي طحاله نفعه.

كزبرة البئر: إذا شرب طبيخها نفع من وجع الطحال.

الإيرسا: إذا شرب بخل سكّن وجع الطحال البارد جدا.

كبد الثعلب: إذا سقي منه لمن به وجع الطحال مثقالان بخل خمر حاذق او سكنجبين نفعه.

ثمرة الطرفاء الابيض: يسلق و يرفع و يسقى منه وقت الحاجة قدر ملعقتين بأوقية سكنجبين، فإنه غاية لوجع الطحال.

الهليلجات: تنفع من وجع الطحال و آلات الغذاء و خصوصا الاسودان شربا.

التين اليابس: إذا نقع في خل و ترك فيه اياما، ثم يطعم منه كل يوم ثلاثة دراهم، و يتحسى عليه ثلاثة ملاعق من ذلك الخل، فإنه نافع من وجع الطحال و الصلابة التي تكون فيه، و إذا أنقع منه رطل في خل حاذق ستة ايام ثم ضمد به الطحال، نفعه.

صفة تدبير الخل لهم الذي يصلح في أطعمة اصحاب الطحال: يؤخذ من الخل الجيد ثلاثة أرطال تنقع أغصان الطرفاء الغضة و الفودنج و الرازيانج –

و قال عليه السّلام: الامتلاء من البيض المسلوق يورث الربو (1)، و الابتهار.

- الاخضر و الكرفس الاخضر و الكشوت و الهندباء من كل واحد قبضة صغيرة و تترك فيه ثلاثة أيام في الشتاء و يومين في الصيف، ثم يؤخذ الخل عن البقول و يرفع و يستعمل في طبيخ اللحم و غيره، فهذا الخل نافع لهم في ذلك.

(1)

الربو:

اشارة

تحدث نوبات الربو نتيجة لانقباض العضلات المستديرة المحيطة بالشعب الهوائية، و قد يحدث الربو نتيجة لتكوين غير طبيعي في الصدر يولد به الطفل، و في هذه الحالة يبدأ المرض في الطفولة المبكرة. و تأتي نوبات المرض مختلفة في طول مدتها، و ذلك باختلاف الحالة، و هي تبدأ بإسراع في التنفس بصوت مسموع، و يكون المريض عادة في حالة جيدة بين النوبة و النوبة، و قد يستقيظ المريض تحت وطأة النوبة في ساعات الصباح الأولى و هو يحس باختناق و صعوبة في التنفس، مما يجعله في حالة جهاد و كفاح شديدين لكي يستنشق الهواء، و يعقب هذا المجهود سعال ثم إخراج للبلغم الجاف، و هنا يشعر المريض ببعض الراحة فيسهل تنفسه لمدة وجيزة، ثم يتكرر السعال و إخراج البلغم حتى تمر النوبة بسلام.

و هناك مثيرات كثيرة للنوبة، مثل رطوبة الجو و بعض الأغذية كاللحوم و الأسماك، أو بعد وجبة ثقيلة في المساء او غير ذلك من مثيرات الحساسية.

لذلك كان أول واجب لمقاومة الربو أن يعرف المريض السبب الذي يثير النوبة، و يبتعد عنه، كما أن أكثر الاشياء التي تثير نوبة الربو هو تناول الماء البارد المثلج، أو الجيلاتي. و هما أهم مهيجات نوبة الربو على وجه الخصوص.

فيجب على مريض الربو عدم تناول الماء البارد مهما كانت الأسباب، و يجب عليه تناول الماء الفاتر او الساخن نسبيا، فإن ذلك لا يثير نوبة الربو اطلاقا. «معروف و مجرب».

- ....

طرق علاج الربو بالأعشاب و النباتات و الزيوت الطبية:

1 - (جذور جاوى) - (عسل نحل):

يستعمل مستحلب (جذور الجاوى) أو (مسحوق جذور الجاوى) لمعالجة نوبات الربو، و يجهز هذا المستحلب بوضع ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة في كوب زجاجي، ثم يصب عليه الماء المغلي فورا، و يغطى لمدة عشر دقائق، ثم يشرب بعد ذلك بعد تحليته بالسكر مرة واحدة في اليوم.

و ذلك بعد العشاء او عند الخلود الى النوم ليلا او حسب الضرورة.

و يمكن أن نخلط ملعقة واحدة صغيرة مملوءة بمسحوق (جذور الجاوى) مع ملعقتين من (عسل النحل النقي) مرة أو مرتين أو ثلاث حسب الاستصواب - أكلا - مع التبليع بقليل من الماء - بشرط أن يكون ذلك بعد الوجبة الغذائية مباشرة.

2 - (بصل) - (عسل نحل نقي):

تعالج نوبات (الربو) بتناول ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من (عصير البصل) مع (عسل النحل) بأجزاء متساوية بعد كل وجبة غذائية، أي بواقع ثلاث مرات يوميا.

3 - (ينسون):

يفيد (الينسون) في معالجة نوبات الربو، و يستعمل مستحلب (الينسون) و ذلك بوضع ملعقة كبيرة (ينسون) في كوب زجاجي، و يصب عليها ماء مغلي، ثم يغطى لمدة عشر دقائق، ثم يشرب في هدوء عند النوم ليلا، و حسب الضرورة إذا دعا الامر ذلك.

4 - (كرنب):

يستعمل (الكرنب) مخللا لعلاج نوبات الربو الشديدة، و يقدم مع الطعام أو يطبخ بطرق و أشكال عديدة، كما يستعمل على المائدة كخضار، و لكن يحذر من إضافة الشطة او الفلفل الأسود اليه. -

.... – و يمكن عمل (مخلل الكرنب) بفرم (الكرنب) فرما ناعما بواسطة (مفرمة اللحم)، و يمزج مع ملح الطعام بنسبة 50 جم ملح طعام لكل كيلو جرام واحد (كرنب) و يضاف اليه ملعقة صغيرة من بذور (الكراوية)، و يوضع في إناء فخاري او خشبي، و يغطى ببضع أوراق صحيحة من (الكرنب) ثم بغطاء من الخشب على أن يدخل هذا الغطاء داخل الاناء، و يوضع فوقه حجر ثقيل (منظف بالماء الساخن و الصابون) لكبسه و تسهيل تخمره. ثم يستعمل في الوقت المناسب بعد 3–5 أيام.

5 – (شمر):

يستعمل مغلي (شمر) لمعالجة نوبات الربو، و يعمل المغلي بإضافة ملعقة كبيرة من الشمر الى ما مقداره كوب ماء و يغلى الجميع ثم يصب المغلي بعد تصفيته في كوب زجاجي، و لا داعي للتحلية لأن (الشمر) حلو المذاق بالطبيعة، و يشرب من هذا المغلي 2–3 أكواب في اليوم الواحد، و لكن يجب أن يراعى عدم زيادة هذه الجرعات – حيث ان مغلي (الشمر) قد يسبب احيانا (الاشمئزاز) لبعض الاشخاص عند تناوله.

6 – (أوراق الفراولة) الطازجة او المجففة:

تستعمل أوراق الفراولة الحديثة أو المجففة على حد سواء في (تسكين) نوبات الربو، و يشرب من هذا المستحلب ثلاث مرات في اليوم الواحد بعد الوجبة الغذائية مباشرة، و يحضر المستحلب بوضع ملعقة كبيرة من مفروم (أوراق الفراولة) في كوب زجاجي ثم يصب عليها الماء المغلي فورا، و يلاحظ أن الأوراق القديمة مرة المذاق، و خصوصا الخشنة منها، و يمكن تحلية هذا المستحلب بقليل من السكر.

7 – (جزر أصفر) – (عسل نحل نقي):

تؤخذ عدة (جزرات) و يفضل (الجزر الاصفر الكبير الحجم) و يغسل جيدا بمساعدة فرشاة نظيفة تخصص لهذه العملية و تحت الماء الجاري، و بهذا –

.... – الاسـلوب لا نحتاج الى تقشـير الجزر، و إن الغسـيل بهذه الطريقة و عدم تقشـير الجزر يعود سـببه لوجود أكثر الفيتامينات و خاصة الفيتامين (أ) تحت القشـرة مباشـرة، و بالتقشير تذهب أكثر هذه الفيتامينات سدى، ثم يفرم البصل الى قطع صغيرة بمفرمة اللحم، و يضاف له قليل من الماء، و يطبخ (الجزر)، و الحلة مغطاة حتى يصبح لينا، و يهرس (الجزر) و يضاف له (العسل النقي) حسب الرغبة.

و يؤكل (الجزر) مع (عسل النحل) قبل الوجبـة الغذائيـة مباشـرة، أو قبل الـذهاب الى النوم، و ذلك في حالة ما إذا كان الفاصل الزمني بين ميعاد العشاء و ميعاد النوم لا يقل عن ساعتين حتى لا يضطرب الهضم.

و يلاحظ تحضير هذا العلاج يوميا ليكفي الوجبات الثلاث، و يحضر ثانية بالاسلوب نفسه في اليوم الذي يليه و هكذا.

8 – (شاي الأقحوان):

إن (شاي الاقحوان) له مفعول مهدئ للربو و يسـتعمل بأخذ 30 جراما من (أوراق و أزهار الاقحوان) المجففـة، و تغمر في لتر من الماء، ثم توضع على النار لدرجـة الغليان، ثم تخفف النار بعـد ذلك الى نار هادئـة، و يواصل الغلي لمـدة خمس دقائق اخرى، و يترك المغلي لينقع مدة عشر دقائق بعد تغطيته ثم يصفى.

و يشـرب (شـاي الاـقحوان) خلال النهار على دفعات بسـيطة بما مقـداره كوبين في اليوم الواحـد. كما يمكن تحليته بعسل النحل حسـب استصواب المريض.

9 – (سعتر) – (بذر الكتان):

يسـتعمل (السعتر) – و (بذر الكتان) لعلاج الربو و تخفيضه من حيث الحدة و التأثير، و ذلك بأخذ 20 جراما من (السعتر) و 20 جراما من (بذور الكتان). –

.... - ثم يغمر الجميع في لتر ماء مغلي فورا، و يغطى و يترك لمدة ساعتين، ثم يصفى و يشرب هذا اللتر المصفى خلال النهار على جرعات، و تكون الجرعة بمعدل (كوب) و عند الرغبة يمكن تحليته (بالعسل النحل).

10 - (و صفة الأعشاب المركبة المتعددة):

و تتكون هذه الوصفة من مركب و مقادير الاعشاب التالية:

150 جراما (زوفى) أو (زوفاء).

50 جراما (لبان أرضي) أو (حشيشة الارنب).

50 جراما (زغدة مخزنية).

40 جراما (لسان الحمل السناني).

40 جراما (سعتر).

40 جراما (لسان الثور) أو (حمحم).

40 جراما (شاورد).

30 جراما (حصالبان) أو (اكليل الجبل).

30 جراما (خزامى).

المجموع: 490 جراما.

تطحن هذه الاعشاب جيدا، و تخلط ببعضها خلطا جيدا متواصلا، الى أن يصبح لونها واحدا متجانسا، و تشرب بوضع ملعقة صغيرة مملوءة في قاع الكوب الزجاجي، و يصب عليها الماء المغلي فورا، و يغطى لمدة 10 دقائق، ثم يشرب كوب بعد كل وجبة غذائية، و عند اللزوم إذا دعت الحاجة لذلك.

و قد يحلى بالعسل إذا دعت الضرورة الى ذلك، و حسب استصواب المريض.

و قد تؤخذ قبل الوجبة الغذائية بالمعدلات السابقة نفسها أيضا. -

- ....

11 - مربى (البصل و الفجل):

و هي علاج لتحليل (البلغم) علاوة على إمكانية تحضيره بسهولة عند الضرورة، و تؤخذ (بصلة) كبيرة مقشورة او رأس (فجل) مغسول جيدا ثم يفرم الى شرائح رقيقة، و توضع شرائح البصل او الفجل في صحن، و ترش بكثير من السكر، و تترك مغطاة لمدة 5-6 ساعات، و يؤخذ من العصير الناتج ملعقة كبيرة (أكلا) 4-6 مرات في اليوم. و ينصح بتجهيز هذا المربى يوميا. و لا يسمح باستعمالها إذا بقيت أكثر من 24 ساعة. و ذلك لاحتمال تكون (العفن) عليها إذا تركت هذه المدة، و هذه الطريقة مجربة و فعالة.

12 - (بخار زيت حبة البركة) - (سفوف مطحون حبة البركة):

يستنشق (بخار زيت حبة البركة صباحا و مساء مع ضرورة أخذ سفوف من (الحبة السوداء) ايضا و المطحونة جيدا قبل النوم يوميا.

13 - (عسل نحل نقي) - (سكنجبين) - (خل حنظل):

يؤخذ مقادير متساوية قدر كل منها (فنجان صغير)، و تخلط مع بعضها البعض، ثم يلقى كل المخلوط في إناء به ماء و يذاب جيدا و يشرب على الريق يوميا، فإنه في خلال شهر يحصل (مريض الربو) عل أحسن النتائج.

14 - (عسل نحل نقي) - (بصل):

يشرب فنجان صباحا (على الريق) و آخر مساء عند الخلود الى النوم من مزيج (عسل النحل النقي) و عصير (البصل) و يستمر هذا العلاج لمدة شهر.

15 - عند حدوث النوبة (نوبة الربو):

تغمر الذراعان (ذراعي مريض الربو) في الماء الحار نسبيا، و يشرب كوبا من (القهوة) المصنوعة بطريقة (القهوة التركي).

16 - غسول (الماء) و (الخل العادي):

يغسل صدر المريض بالماء و الخل، و ذلك نسبة ملعقة كبيرة من الخل، -

أكل اللحم النيء قال الإمام عليه السّلام: أكل اللحم النيء يورث الدود في البطن (1).

- و المذابة في كوب من الماء، ثم يغسل الجسم كله بهذا الماء لمدة اسبوع بمعدل مرة واحدة ليلا.

17 - (ثوم) - (حليب):

25 جراما (ثوم) مقشور و كوب (حليب) تغلى لمدة 1/4 ساعة و يمكن زيادة حجم الحليب إذا اقتضت الضرورة ذلك. و تشرب هذه الجرعة بعد العشاء مباشرة.

(1)

الديدان:

الديدان حيوانات تتولد في الجوف عن مادة بلغمية و للديدان صور مختلفة و غايتها الاضرار بالبدن.. و الديدان تتولد نتيجة تعفن بعض الغذاء و فساده في الامعاء.. و يكون ذلك بتناول المأكولات النيئة كاللحم و الحمص و شرب اللبن النيء - غير المغلي - و توالي التخم.. و إذا وجدت الدودة في اللفائف الرقاق - الامعاء الرفيعة - سميت بحيات البطن و التي يزيد أحدها عن ذراع. و علامات الاصابة بالديدان خفقان القلب و وجع فم المعدة و الصدر و هيجان السعال و القيء و اصفرار اللون و التلوي و المغص و سيلان اللعاب أثناء النوم و جفاف الفم و ثقل الرأس.. و هناك من الدود ما يكون مستديرا و يتولد عنه ديدان صغار و يعرف «بالخلى» و هو شر أنواع الديدان و هذا يسبب حكة في المقعدة و دوام لين البراز (التعنية).

يكون العلاج بداية بشرب كل مسهل كاللبن الحليب و كل مزلق للدود مثل مرق اللحم و الحلو و يكون ذلك في ميعاد محدد كل يوم حتى يألف الدود -

.... – هـذا الوقت عنـد ذلك يكون الـدود في الموعـد المعتاد شديـد الجوع مسـتعد لتناول الـدواء الذي يقضـي عليه.. و بعد تناول الدواء يستلقي المريض الى جانبه الأيسر لأن أكثر الدود يكون في المعي (الامعاء) اليسرى.. و عموما فإن عدة أعشاب و نباتات قادرة على إسقاط الدود منها الحنظل و الشـيح و الصبر و الترمس و السـرخس و ينبغي مع أخذ هذه المواد الأكثار من المسـهلات لتخرجها – اي الديدان – قبل أن تتعفن في الامعاء..

أما الوصفات الشعبية القادرة على إسقاط الديدان و التخلص منها فهي:

* تناول الحمص المسلوق مع الخل على الجوع (صباحا) يقتل ديدان البطن..

* كذلك فإن تناول التمر مع الكسبرة الناشفة على الريق يأمن شر الديدان مطلقا.

* و إذا أخذ ورق التوت أو أصل (فروع) الثمر و طبخ مع التين و ورق الخوخ فإن الدود يخرج من البطن حيا.

* أيضا إذا شرب مغلي ورق الحلفا مع عسل النحل أخرج الديدان.

* يفيد تناول مغلي أوراق السرخس في قتل الديدان و التخلص منها.

* و إذا طبخت حبة البركة و الشيح و استخدمت طلاءا على السرة و حولها قتلت دود البطن.

* و إذا سحق الصعتر مع عسل النحل و شرب فإنه يخرج دود البطن.

* أيضا إذا طبخ المحلب مع عسل النحل و أكل فإنه يسقط دود البطن.

* و إذا طبخ المر مع الترمس و أكله المصاب فإن ديدان البطن تسقط.

* كذلك إذا غليت بزرة الرجلة و شرب المغلي فإنه يسقط الدود.

و كان أطباء العرب القدامى قد عالجوا ديدان البطن بوصفات شعبية، نود أن نذكر بعضها:

* يستخدم البصل لطرد الديدان المعوية عند الاطفال و ذلك بنقع شرائح –

التين

اشارة

قال الإمام عليه السّلام: أكل التين (1)...

- البصل الغض في قليل من الماء طيلة الليل و يصفى في الصباح.. و يعطى للطفل بعد تحليته بالعسل النحل و يستمر على ذلك يوميا الى أن يتمّ طرد الديدان من الأمعاء.. كما يستخدم ايضا حقن البصل الشرجية للغرض نفسه و يكون ذلك بغلي نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة 3 دقائق في ليتر من الماء و تصفيته بعد ذلك لحقنه فاترا في الشرج.

* يقتل الثوم الديدان المعوية و يطهر الامعاء منها خاصة عند الاطفال و لهذا الغرض يعطى للطفل في الصباح فنجان من الحليب غلي فيه بضعة فصوص من الثوم و يلي ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلي الثوم في الماء أو الحليب..

و يحضر بغلي ثلاثة فصوص فقط من الثوم - زيادة الكمية غير مطلوب - في ثلاثة ارباع الليتر من الماء او الحليب (الحليب أفضل من الماء لوقاية جدار الامعاء المخاطي من تأثير الثوم) ثم تصفيته و حقنه ببطء ساخنا لدرجة 35 درجة مئوية في الشرج.. هذه الطريقة تميت الديدان المعوية و تخرجها مع البراز.. كذلك فإن أخذ الثوم مع عسل النحل نافع لقتل الديدان المعوية و أخراجها.

و لقتل الديدان عند الاطفال تؤخذ أوقية من زيت الزيتون الجيد و أوقية من عصير الليمون و أوقية من السكر أو عسل النحل و تخلط خلطا جيدا و يعطى منها الطفل ثلاثة ملاعق صغيرة متفرقة أثناء النهار..

(1)

خواص التين في الطب القديم:

اشارة

الأورام الصلبة: متى طبخ التين البري حلل الاورام الصلبة. -

.... – الخيلان و البثور: متى وضع غير مطبوخ قلع الخيلان و البثور.

يسهل البطن: ديسقوريدوس: ما كان من التين طريا نضيجا، فإنه رديء للمعدة، يسهل البطن، فإذا أسهل كان إسهاله هين الانقطاع، و يجلب العرق و يقطع العطش، و يسكن الحرارة.

الحلق و قصبة الرئة: اليابس منه مغذ مسخن معطش مشذخ، ملين للبطن، ليس بموافق لسيلان المواد الى المعدة و الامعاء، و يوافق الحلق و قصبة الرئة و المثانة و الكلى و من به ربو، و الذين تغيرت ألوانهم من أمراض مزمنة، و الذين يصرعون و المجانين.

فضول الصدر: إذا طبخ بالزوفا، و شرب طبيخه، نقى الفضول من الصدر، و قد يوافق السعال المزمن و الأوجاع المزمنة العارضة للرئة.

تليين البطن: إذا دق مع نطرون و قرطم و أكل لين البطن.

الأورام الحارة: إذا تغرغر بطبيخه، وافق الاورام الحارة العارضة في قصبة الرئة، و العضل الذي عن جنبتي اللسان.

ضمار الأوجاع: قد يطبخ معه دقيق شعير، و يستعمل في ضمار الاوجاع، مع حلبة أو حشيش الشعير.

للمغص: قد يعمل منه مع السذاب حقنة للمغص.

الجسا و الخنازير و الأورام: إذا طبخ و دق و تضمد به، حلل الجسا و الخنازير و الاورام العارضة في أصول الأذنين، و يلين الدماميل، و ينضج الأورام التي يقال لها فوحيلا، و لا سيما إن خلط به الإيرسا، و النطرون.

إن دق غير مطبوخ، مع الأدوية التي ذكرنا، فعل ذلك ايضا.

الداحس: إذا استعمل مع قشر الرمان، أبرأ الداحس.

الساقين الخبيثة: إذا استعمل مع القلقنت، أبرأ قروح الساقين الخبيثة العسرة البرء، التي يسيل منها المواد. –

.... – المحبونين: إذا طبخ بالشراب، و خلط مع إفسنتين و دقيق الشعير وافق المحبونين.

الشقاق العارض من البرد: إذا حرق و خلط بموم مداف بزيت عذب، أبرأ الشقاق العارض من البرد.

دوي الآذان: إذا دق و خلط بخردل مسحوق بالماء، و صير في الاذان أبرأ دويها و حكتها.

يفتح أفواه العروق: لبن التين البري و البستاني، يجمد اللبن مثل الأنفحة، و يذيب الجامد مثل الخل، و يقرح الأبدان، و يفتح افواه العروق.

تليين صلابة الرحم: إذا شرب بلوز مسحوق، أسهل البطن و لين صلابة الرحم.

للمنقرسين: قد يعمل منه ضماد، نافع للمنقرسين، إذا خلط به دقيق الحلبة.

الجرب و القوباء و الكلف و البهق: إذا خلط بسويق، جلا الجرب و المتقرح و غير المتقرح، و القوباء و الكلف و البهق، و نفع من لسعة العقرب، إذا قطر على اللسعة و من غير العقرب من ذوات السموم، و من عضة الكلب.

وجع الأسنان: إذا صير في صوفة، و جعل في المواضع المأكولة من الاسنان سكن وجعها.

الثآليل: إذا وضع مع شحم حوالي الثآليل التي تسمى مرميقيا قلعها.

العقد و الخنازير: التين الفج إذا طبخ و تضمد به، لين العقد و الخنازير.

الثآليل: إذا لم يطبخ و خلط به نطرون و دقيق، و تضمد به قطع الثآليل التي تسمى مرميقيا، و الورق ايضا يفعل ذلك.

القروح الرطبة: التين الفج، إذا تضمد به بخل و ملح، أبرأ القروح الرطبة التي تكون في الرأس و الشرى، و قد تدلك به الجفون الخشنة المشققة. –

.... – البهق الأبيض: قد يضمد به البهق الابيض بورق التين الاسود و الثمر بأغصانه.

عضة الكلب الكلب: قد يصلح التين الفج إذا خلط بعسل لعضة الكلب الكلب، و القروح التي تسيل منه رطوبة، شبيهة بالعسل.

كسور العظام: إذا خلط معه ورق الخشخاش البري، أخرج كسور العظام.

الدماميل: إذا خلط به موم حلل الدماميل.

عضة موغالي: إذا تضمد به مع كرسنة و شراب، وافق عضة موغالي.

لوجع الظهر و تقطير البول: اليابس منه جيد للمبرودين، و لوجع الظهر، و تقطير البول، و يسخن الكلى، و ينعظ، و يخرج ما في الصدور و الرئة، و يلين البطن، و يدفع الفضول المعفنة في المسام.

يفتح مجاري الغذاء: يقوي على حبس البول، و يفتح مجاري الغذاء، إذا أكل على الريق، و خاصة مع الجوز.

مخصب للبدن: الرطب منه جيد الخلط، مخصب للبدن، و لحمه سريع التحلل.

الربو و السعال اليابس: الشريف: إذا طبخ منه حفنة مع مثله حلبة، حتى يتهرأ ثم يصفى ماؤهما، و يمزجا بمثلهما عسلا منزوع الرغوة، و يطبخ الكل و يهيأ منه لعوق، ينفع من الربو و السعال اليابس.

الطحال: إذا أنقع منه رطل في خل خمر ثقيف، تسعة أيام ثم ضمد به الطحال، و أمر العليل بأكل اربع تينات منه، في كل يوم يفعل ذلك، أكلا و ضمادا، فإنه عجيب في تحليل صلابته و جساه.

أولا: الاستعمالات الداخلية:

1 – لالتهابات الجهاز التنفسي و السعال الديكي:

تناول منقوع ثمار التين الجاف بمعدل 3 ثلاثة أكواب يوميا (كوب قبل تناول –

.... – الطعام).. أو

تناول ملعقة كبيرة من السائل العسلي الناتج عن شق ورق (لوح) التين الشوكي مرة صباحا على الريق و الأخرى مساء قبل النوم.

2 – لالتهابات الكليتين و حصوات المسالك البولية:

تناول ثمار التين الطازج بمعدل ربع كيلو جرام يوميا أو منقوع التين الجاف – خشاف – بمعدل من 3–5 أكواب يوميا.

3 – لتنشيط وظائف المعدة و الأمعاء:

تناول ثمرتين أو ثلاث من التين البرشومي أو ثمرة واحدة من التين الشوكي صباحا على الريق.. أو تناول منقوع ثلاث ثمرات تين جاف بحيث يكون المشروب دافئا، و الجرعة اليومية المناسبة ثلاث أكواب بمعدل كوب واحد قبل تناول كل وجبة طعام لمدة لا تقل عن أربعة أيام أو لحين الشعور بالتحسن.

4 – لحالات الإمساك الشديد:

تقطع ثلاث ثمرات من التين الى شرائح متساوية و توضع في كوب زجاجي مع إضافة ثلاث ملاعق كبيرة زيت زيتون، و عصير ليمونة واحدة ثم يغطى الكوب من المساء حتى الصباح لتناول الثمار على الريق بعد تصفيتها من الزيت الزائد.

5 – للحميات و الحصبة و الجدري:

تناول منقوع التين الجاف في اللبن الحليب أو الماء بمعدل من 3–4 أكواب يوميا.

6 – للإمساك المزمن:

تناول طبق من ثمار التين الشوكي صباحا على الريق.. أو تناول منقوع مغلي ثلاث ثمرات تين جاف مع عشر حبات زيت في كوب لبن حليب على –

.... – الريق صباحا.

7 – لتطهير عفونة المعدة و الامعاء عند الأطفال:

تناول منقوع القطع الرفيعة لأغصان – سيقان – ثمار التين في الماء بمعدل 3 او 4 ملاعق كبيرة يوميا.

8 – لقرحة المعدة و الأمعاء:

تناول ثمار التين الطازجة بمعدل ثمرتين يوميا على الريق صباحا، و ثمرتين بعد تناول وجبة العشاء مساء.. أو تناول منقوع ثمار التين الجاف بمعدل كوب صباحا على الريق و آخر مساء بعد تناول العشاء.

9 – للذبحة الصدرية و ضغط الدم المنخفض:

استعمال مغلي ثلاث ثمار تين جاف مع ثلاثة أكواب ماء بمعدل نصف كوب قبل تناول الطعام ثلاث مرات يوميا.

10 – للحوامل و المرضعات و الأنيميا و الناقهين من الامراض:

تناول الثمار الطازجة و الجافة و منقوع التين (الخشاف) و جميع أنواع مربى التين كغذاء يومي ضمن الوجبات.

11 – لمتاعب الهضم و عسر الدورة الشهرية:

تناول مزيج مكون من حليب التين (مقدار ملعقة) مع ملعقتان عسل نحل في نصف كوب لبن حليب و الجرعة المناسبة من 3-4 ملاعق يوميا قبل موعد الطمث بثلاثة أيام.

12 – لحالات ضعف الدورة الدموية:

يستعمل مغلي حوالى قبضة من أوراق التين البرشومي في 4 أكواب ماء و الجرعة اليومية كوب واحد قبل تناول كل وجبة من الوجبات الثلاث.

13 – لقروح و خراجات اللثة و الفم:

تستعمل الثمار الطازجة مضغا بالفم لأطول فترة ممكنة قبل بلعها كما –

.... – يستفاد ايضا من منقوع التين الجاف (ثمرة واحدة لكل كوب ماء) على شكل غرغرة و مضمضة من 3 الى 4 مرات يوميا.

ثانيا: الاستعمالات الخارجية:

14 – للاصبع الداحس و سرعة إنضاج الخراريج و تفجيرها:

تستعمل الثمرة الطازجة بعد شقها الى نصفين أو ثمرة جافة بعد نقعها في الماء ثم شقها بنفس الطريقة لوضع سطحها الداخلي فوق مكان الإصابة على شكل ضمادة تثبت برباطة شاش.. أو

استعمال عجينة مكونة من عصارة الأوراق الطازجة للتين مع قشر الرمان على شكل لبخة موضعية مرة صباحا و أخرى مساء مع تثبيتها برباط شاش لحين إنضاج الخراج و تفجيره.

15 – لتسكين الآلام العصبية و أوجاع البواسير:

تستعمل العصارة اللبنية لأغصان ثمار التين ممزوجة مع عصارة الأوراق الطازجة على شكل دهان موضعي مرة صباحا و أخرى مساء قبل النوم.. أو تناول ثمار الشوكي بمعدل 2–3 ثمرات يوميا.

16 – لحب الشباب و الكالو و البواسير و الزوائد الجلدية:

تستعمل العصارة اللبنية – حليب التين – دهانا موضعيا من 2 الى 3 مرات يوميا.

17 – للحروق و الالتهابات الجلدية السطحية:

تستعمل ثمار التين الطازج بعد التقشير أو التين الجاف بعد نقعه في الماء أو اللبن الحليب المغلي – يستعمل بعد أن يبرد طبعا – و ذلك بتثبيت السطح الداخلي للثمرة فوق مكان الاصابة على شكل مهروس – لبخة – و تثبت برباط مناسب مرة صباحا، و اخرى مساء. –

يقمل الجسد (1) إذا أدمن عليه.

-

18 - لتطهير الجروح و سرعة التئامها:

تستعمل عجينة الأوراق الطازجة للتين على شكل لبخة موضعية مرة صباحا و اخرى مساء.. أو استعمال مزيج الرماد الناتج عن حريق أغصان الثمار مع زيت الزيتون دهانا موضعيا مرة صباحا و أخرى مساء لحين الشفاء.

19 - للجروح المتقيحة و القروح العفنة:

استعمال مهروس مغلي ثمار التين في اللبن بعد نزع القشرة على شكل لبخة موضعية مرة صباحا لتستبدل بأخرى جديدة مساء قبل النوم.. أو استعمال مزيج رماد حريق الأغصان مع زيت الزيتون دهانا من 2-3 مرات يوميا.

20 - لحالات الجرب و القوباء و الصدفية:

يستعمل حليب التين بمفرده أو ممزوجا مع عصارة الاوراق الطازجة دهانا موضعيا من 3-4 مرات يوميا.

21 - لالتهابات اللثة و نظافة و بريق الأسنان:

يستعمل رماد حريق أغصان ثمار التين البرشومي على شكل مسحوق لتدليك اللثة و الاسنان بواسطة الفرشاة بدلا من المعجون مرة صباحا و اخرى مساء مع تناول ثمار التين الشوكي طوال فترة حصاده.

22 - لتقوية الشعر و مقاومة سقوطه:

يستعمل مغلي مسحوق الاوراق الجافة للتين في الماء على شكل دهان موضعي مع تدليك فروة الرأس مرة صباحا و اخرى مساء قبل النوم.

(1) قيل: لأن تولد القمل من الرطوبات المعفنة التي تدفعها الطبيعة الى ظاهر الجلد، و من خواص التين دفع الفضلات الى مسام البدن، فيصير سببا لمزيد تولّد القمل.

الماء البارد

اشارة

قال الإمام عليه السّلام: شرب الماء البارد عقيب الشيء الحار، و عقيب الحلاوة يذهب بالأسنان (1). (2).

(1) لأن أكل الحار و شربه يوجبان تخلخل المسام فينفذ فيها البارد الى الاسنان فيضرّ بها، و كذا بعد الحلو أيضا يضرّ لهذه العلة.

(2)

علاج سقوط الاسنان و أوجاعها يكون بالوصفات الآتية:

* إذا غلي الكمون و الصعتر في الخل ثم ترك ليبرد و تمضمض به من أصابه وجع الاسنان ذهب عنه الوجع.

* كذلك العفص إذا سخن على النار ثم وضع من فوره في الخل و تمضمض به سكن وجع الاسنان.

* أيضا مضغ الصعتر يشفي من أوجاع الاسنان.

و كانت كتب الطب القديمة قد ذكرت العديد من الوصفات الشعبية لعلاج أوجاع الأسنان.. بل إن بعضها قد ذكر أكثر من ذلك.. فجاءت و صفات عن صحة الأسنان و المحافظة على جمال الاسنان بيضاء قوية.. و لعلنا نذكر بعض من هذه الوصفات..

* يستعمل الثوم في معالجة ألم الأسنان بوضع فصوص ثوم مهروس فوق موضع الألم.. كما أن الثوم إذا دق مع الخل و الملح و العسل ثم وضع على الضرس المتآكل فتته و أسقطه.. و إذا وضع المزيج نفسه على الضرس الموجوع سكن ألمه.

* مضغ أوراق النعناع يشفي من وجع الاسنان.

* تدليك الضرس الموجوع بالزنجبيل يشفيه من الألم. -

.... -* إذا مزج الخل مع الحنظل و وضع له في الفم عدة دقائق فإنه يسكن وجع الأسنان.

* حبة البركة إذا مزجت بالخل و تمضمض بالمزيج فإنها تشفي من وجع الأسنان.

و من الوصفات التي ذكرها أطباء العرب القدامى لصحة الأسنان و جمالها.

* يستعمل زيت الينسون أو زيت الكافور في الحفاظ على صحة الأسنان و ذلك دهانا.

* و إذا سحق الملح مع الفحم و السكر حتى يصير ناعما ثم عجن الجميع بعسل النحل و دلكت الأسنان بالمزيج فإنها تعود بيضاء لا اصفرار فيها.

ص: 184

الاكثار من أكل اللحوم (1)

اشارة

قال الإمام عليه السّلام: الاكثار من أكل لحوم الوحش و البقر،(1)

الأمراض التي يسببها أكل اللحم:

اشارة

الأمراض المسببة عن الافراط في أكل اللحم فهي داء النقرس و الروماتيزم و السكر و هناك أمراض اخرى كأمراض الكلي و المعدة و القلب و الأوعيـة و الصداع و الربو و ألم الأعصاب و الأمراض الجلدية و العصبية و على الأخص النوراسـتانيا التي تزيد انتشارا يوما بعد يوم كلها تتسبب عن سوء انتخاب الاغذية و الافراط في تناولها.

ثم نأتي على رأي الاسـتاذ لينوسـيه و هو قوله: «إن كل ما ينسـبونه الى اللحم من الاضـرار لا يخلو من الصحة لأنه من المؤكد أن اللحم من بين جميع الاغذية العادية يحدث تسمما بطيئا للجسم و هو عامل مهم لاحداث داء البولينا و داء المفاصل».

و قال: «إن الـدكتور كوينكا نجـح في توليد اعراض النقرس في الدجاج بقصـرهم على التغذية اللحمية. ثم قال: إنه لا شك في إمكان جعل البنية في حالة صحية جيدة بالاقتصار على الاغذية النباتية دون سواها».

«و كثيرا ما ينشأ الربو من الغـذاء. و قد نشـرنا حالات لم تنجح فيها العلاجات و زالت في بضـعة أشـهر بقصـر أصـحابها على أكل اللبن و النباتات».

ثم قال: «اعتاد الاغنياء أن يتغذوا بالدقيق الابيض و هو قليل التغذية و كلما ازداد بياضه قلت تغذيته. و قد أثبت العالم ما جندي أن الكلاب التي تتغـذى بالخبز الابيض و النخال تعيش أكثر من الكلاب التي تتغـذى بالخبز الابيض فقط لأن الخبز الابيض قليل التغذيـة و يحـدث إمساكا».

و العضلات لا تقوى بأكل اللحم بل بأكل الخبز و الادهان. -

.... – فكان اليونانيون يهيئون شبانهم للمصارعة بقصرهم منذ نعومة أظفارهم على التغذي بالتين و الجوز و الجبن و الخبز الخشن.

و في فرنسا أشد الرجال هم الذي يفضلون الطعام النباتي على غيره.

و في روسيا يشتغل العملة 16 ساعة متواصلة و لا يأكلون إلا النباتات و الجبن و الخبز الأسود.

و قال: «و في القطر المصري يتغذى العملة و النوتية بالشمام و البصل و الفول و العدس و الذرة و هم أشداء اقوياء. و كذلك نوتية الآستانة و عمال المناجم في شيلي.

«و في الولايات المتحدة لم يعمل السكة الحديدية التي تخترق البلاد من الاقيانوس الى الاقيانوس إلا العمال الصينيون و هم لا يتغذون إلا بالارز.

و سكان جبال حملايا اشداء اقوياء و لا غذاء لهم إلا الارز. و يوجد قبائل هندية تقطع في اليوم من 15 الى 20 فرسخا و ذلك في مدة ثلاثة أسابيع متواصلة و هي لا تتغذى إلا بالارز».

هذه كلها أدلة تبرهن على أن التدبير النباتي يكسب العضلات قوة.

النباتات تحتوي على فسفور أكثر:

ثم قال الاستاذ هوشار: «إن الاغذية النباتية تحتوي من حمض الفوسفوريك على مقدار أكثر مما يحتويه اللحم منها و الاغذية النباتية ليست بثقيلة على المعدة خلافا لما يعتقده الجمهور فإنها تهضم في الامعاء أما اللحم فيهضم في المعدة».

شفاء النوراستانيا بالتدبير النباتي:

ثم قال: «نحن الآن في جيل كثرت فيه النوراستانيا و افضل علاج لملاشاتها الاقتصار على تدبير غذائي نباتي لبني ينقي البنية. و قد يشفي الأرق المستعصي باتباع التدبير المشار اليه. و اللحم منبه للمخ و العضلات –

يورث تيبيس العقل و تحيير الفهم، و تلبد الذهن، و كثرة النسيان (1).

- و الافراط فيه يضعف المخ و العضلات و هو لا يكون دائما غذاء منوعا».

الاقتصار على النباتات يطيل الحياة:

ثم قال الاستاذ هوشار: «في التاريخ شواهد كثيرة تدل على أن اتباع التدبير الغذائي النباتي يطيل الحياة. من أمثلة ذلك كورنارو رئيس جمهورية البندقية فقد كتب تاريخ حياته و هو في السادسة و الثمانين و توفي بعد أن حاز المائة و كان متبعا تدبيرا نباتيا صعبا جدا على أثر مرض شديد اعتراه بسبب افراطه في الطعام».

و بتريس اوتيل عاش 113 سنة و كان يتغذى بالنباتات و لم يأكل لحما إلا في عدد محصور من مآدب أدبها لأسرته.

و كثير من الفلاسفة و الكتاب اتبعوا تدبيرا نباتيا في حياتهم و توفي أكثرهم في سن متقدمة جدا نذكر منهم نيوتن الفلكي المشهور الذي توفي و له 85 سنة و كان يتغذى بالجبن و النباتات و الماء. و فونتنيل الفيلسوف الفرنسي و شيفريل الكيماوي عاشا أكثر من مائة سنة و غيرهم من مشاهير الكتاب و العلماء كبرناردين دوسان بيير و فرنكلين و فولتير و جان جاك روسو و ميشيليه و لامرتين.

ثم قال الاستاذ هوشار: «و التدبير النباتي يطيل الحياة لأنه لا يهدم البنية و يقي الجسم من الاصابة ببعض الامراض بخلاف التدبير الغذائي اللحمي الذي يولد في الجسم عددا عظيما من الاعراض كتصلب الشرايين و عددا عظيما من أدواء القلب و الاصابات الكلوية و الكبدية».

(1) إذ حدة الذهن و ذكاء الفهم إنما يكون من صفاء الروح و لطافته، و إدمان أكل هذه اللحوم يوجب تولد الاخلاط السوداوية و الدم الغليظ الكثيف في البدن، فيغلظ و يكثف الروح بسببه، فيعجز عن الحركات الفكرية.

و أما النسيان فلإستيلاء البرودة و الرطوبة على الدماغ، و لكن هذا في لحوم الوحش بعيد، لأن أكثرها حارة و لذا قيل: لعل كثرة يبسها تصير سببا لكثرة يبس الدماغ، فلا يقبل الصور بسرعة، لذا يصير سببا للنسيان.

تركيب الحمـام و دخوله (1)قـال الإمام عليه السّلام: إذا أردت دخول الحمام و أن لا تجـد في رأسك ما يؤذيك، فابـدأ عنـد دخول الحمام بخمس حسوات ماء حار، فإنك تسلم بإذن اللّه تعالى من وجع الرأس، و الشقيقة.

(1)

أداب الحمام:

اشارة

قال أمير المؤمنين عليه السّلام: نعم البيت الحمام تذكر فيه النار، و يذهب بالدرن.

قال موسى بن جعفر عليه السّلام: الحمام يوم و يوم لا، يكثر اللحم، و إدمانه كل يوم يذيب شحم الكليتين.

و عن الامام الرضا عليه السّلام قال: الحمام يوم و يوم لا، يكثر اللحم، و إدمانه كل يوم يذيب شحم الكليتين.

ورد في الحـديث: من أراد أن يجعل لحما فليـدخل الحمام يوما و يغيب يوما، و من أراد أن يضـمر (أي يهزل) و كان كثير اللحم فليـدخل الحمام كل يوم.

عن الباقر عليه السّلام: أنه خير ما تداويتم به الحقنة و السعوط و الحجامة و الحمام.

من كتاب المحاسن عن أبي عبد اللّه عليه السّلام قال: لا تدخل الحمام إلا في جوفك شـيء يطفئ عنك وهج المعدة، و هو أقوى للبدن، و لا تدخله و أنت ممتلئ من الطعام.

عن أبي عبد اللّه عليه السّلام أنه كان إذا أراد دخول الحمام تناول شيئا فأكله فقيل له: إن الناس يقولون: إنه على الريق أجود، قال: لا بل يؤكل شيء قبله -

.... - يطفئ المرارة و يسكّن حرارة الجوف.

روي عن الصادق عليه السّلام أنه قال: من دخل الحمام على الريق إتقى البلغم و إن دخلته بعد الأكل أنقى المرة و إن أردت أن تزيد في لحمك فادخل الحمام على شبعتك، و إن أردت ان ينقص لحمك فادخله على الريق.

عن الصادق عليه السّلام قال: إذا دخلت الحمام فقل في الوقت الذي تنزع فيه ثيابك: «اللهم إنزع عني ربقة النفاق، و ثبتني على الإيمان». فإذا دخلت البيت الاول فقل: «اللهم إني أعوذ بك من شر نفسي و أستعيذ بك من أذاه»، و إذا دخلت البيت الثاني فقل: «اللهم اذهب عني الرجس النجس و طهر جسدي و قلبي»، و خذ منه الماء الحار وضعه على هامتك، و صب منه على رجليك و إن أمكن أن تبلع منه جرعة فافعل فإنه ينقي المثانة، و البث في البيت الثاني ساعة، فإذا دخلت البيت الثالث فقل: «نعوذ باللّه من النار و نسأله الجنة»، ترددها الى وقت خروجك من البيت الحار، و إياك و شرب الماء البارد و الفقاع في الحمام فإنه يفسد المعدة و لا تصبنّ عليك الماء البارد فإنه يضعف البدن، و صب الماء البارد على قدميك إذا خرجت فإنه يسلّ الداء من جسدك فإذا لبست ثيابك فقل: «اللهم ألبسني التقوى، و جنبني الردى»، فإذا فعلت ذلك أمنت من كل داء.

و عن الصادق عليه السّلام قال: اغسلوا أرجلكم بعد خروجكم من الحمام فإنه يذهب بالشقيقة و إذا خرجت فتعمم.

روي عن الباقر و الصادق عليه السّلام قال: خرجا من الحمام متعممين شتاء كان أو صيفا، و كانا يقولان: هو أمان من الصداع.

و روي: إذا دخل أحدكم الحمام و هاجت به الحرارة فليصب عليه الماء البارد ليسكّن به الحرارة.

و ورد عن موسى الكاظم عليه السّلام أنه قال: استحموا يوم الاربعاء.

عن علي عليه السّلام قال: لا يستلقين أحدكم في الحمام فإنه يذيب شحم -

و قيل: خمسة اكف ماء حار تصبها على رأسك عند دخول الحمام.

و قال عليه السّلام: إن تركيب الحمام على تركيب الجسد (1).

- الكليتين و لا يدلكن رجله بالخزف فإنه يورث الجذام.

قال الإمام الصادق عليه السّلام في كلام له لابن أبي يعفور: إياك و الاضطجاع في الحمام فإنه يذيب شحم الكليتين، و إياك الاستلقاء على القفا في الحمام فإنه يورث داء الدبيلة، و إياك و التمشط في الحمام فإنه يورث وباء الشعر، و إياك و السواك في الحمام فإنه يورث وباء الاسنان، و إياك أن تغسل رأسك بالطين فإنه يسمّج الوجه، و إياك أن تدلك رأسك و وجهك بمئزر، فإنه يذهب بماء الوجه، و إياك أن تدلك تحت قدمك بالزف فإنه يورث البرص، و إياك أن تغتسل في غسالة الحمام ففيها تجتمع غسالة اليهودي و النصراني و المجوسي و الناصب لنا أهل البيت و هو شرهم، فإن اللّه لم يخلق خلقا أنجس من الكلب، و أن الناصب لنا أهل البيت أنجس منه.

(1)

في مضار أن لا يكون الحمام معتدلا:

تعديل هواء الحمام هو:

أما بالجملة: فأن يكون ليس بشديد الحرارة و لا ببارد، يتعذر فيه التعرق.

و أما بالتفصيل: فأن يكون فيه أقله ثلاثة بيوت، و أن يكون البيت الاول فيه معتدلا، أعني لا يحس فيه بحر و لا برد، و أن يكون البيت الثاني غير مكرب، و أن يكون البيت الثالث غير شادخ شاو، و لا مانع للنفس المستقيم.

فالحمام الحار جداف يسيل الاخلاط الجامدة الى أعماق الاعضاء، فيحدث:

* إما سوادا و إما أوراما، و يصعدها الى الدماغ، فيحدث إما صداعا و إما سرساما. -

.... -* و إما سيلان الرطوبات الى التجاويف الفارغة فيحدث عنه صرع او سكتة.

* إما صرع، بأن كانت السدة ناقصة، و إما سكتة بأن كانت السدة تامة.

و أما الحمام البارد فإنه يحرك المادة الى التعرق حركـة ناقصـة، فيحـدث من ذلك آفات، و ربما حـدث منه الجرب و الحكة، و ربما أحدث الزكام، و ربما احدث المغص.

تدارك ضرر الحمام الحار:

أما من المشروبات، فبالمطفئات مثل: رب التفاح - رب السفرجل - رب الحماض - شراب التمر الهندي - شراب النيشوق - شراب الكدر - السكنجبين، و غير ذلك، غير مبرد بالثلج.

و أما من الأطلية: الصـندل، و ماء الكزبرة، و الخل، على الكبد و القلب، و توضع لخلخلة من دهن الورد و الخل، على الرأس، معتدلة الحر و البرد.

و تترك الرجلان ساعة في ماء بارد، ثم بعد قليل يصب مه شيء يسير على الكتفين. ثم بعد ساعة يمسح الرأس به، ثم يصب قليلا قليلا على البدن.

و ينبغي أن يكون الماء البارد معتدلا، ليس بشديد البرد.

و ينبغي أن لا يكون (خروج المستحم) بغتة، بعد الحمام، ثم يؤمر بالنوم على مراقد ناعمة معتدلة.

تدارك ضرر الحمام البارد:

أما تدارك الحمام البارد فأن يهيأ ماء سخين معتدل مقدار ما يتحمله الطبع.

و يصب على الرأس، قبل الخروج من الحمام بساعـة، و يـدام التـدليك و التمريخ و الغمز، و الحيلة للتعرق. ثم كما يخرج يديم صب الماء الحار على الرأس وحده. ثم يتعمم بعمامة معتدلة في الحر، و كبيرة في شدة البرد، و يخرج و ينام. -

- ....

فيمن أخطأ فدخل الحمام دفعة، و خرج دفعة،

اشارة

هؤلاء يخاف عليهم:

(أ) فأما إن كان مزاجهم حارا:

* أما في الدخول فإن يصيبهم انتشار الحرارة الغريزية، و يعقبه ضعف القلب و الخفقان.

* و أما في الخروج فإن يصيبهم نوازل حادة، و سحج الامعاء، و أوجاع المفاصل.

(ب) و أما من كان بارد المزاج فيخشى عليه:

* أما في الدخول فالسكتة و الفالج و الخفقان.

* و أما في الخروج فالجمود و الشخوص و سلس البول و الرعشة.

علاج من دخل الحمام دفعة:

(أ) فمن هو حار المزاج:

* أن يتدرج في خروجه الى البيت الاول، و يرش تحت ابطه الأيسر ماء ورد بارد دفعة.

* و أن يؤخذ في ثوب مبرد، و لا يمسه الماء البارد دفعة، ثم يعالج بما عولج به المستضر بشدة الحر.

(ب) أما من كان بارد المزاج:

* فأن يعمل ذلك، ثم يسقى من رب التفاح، مع قليل (من) دواء المسك، و ينوّم.

علاج من خرج عنه دفعة:

أما حار المزاج فإن يصب على رأسه ماء حار كثير. و يكمد رأسه بخرق مسخنة و ينوم.

و أما بارد المزاج فأن يجلس في بيت حار جدا، و ينشق دهن الياسـمين أو دهن السوسن، او دهن النسرين، و يطلى الرأس بلخلخة السنبل و السعد --

.... – و تدلك الاعضاء – و يسقى مترودیطوس او ترياق الاربعة – و يطعم طعاما فيه ثوم – و يسقى من (الشراب) الصرف شيئا يسيرا و ينوّم.

فعل الماء البارد في الحمام:

أما إن كان الحمام حارا، ففعل الماء البارد فيه (مثل) فعل الخروج عنه، مغافصة و أشد، و علاجه أقوى.

و أما إذا كان الحمام باردا أيضا ففعله فعل الهواء البارد، فإذا آذى كان علاجه ما قيل و فصل.

فعل الماء الحار في الحمام:

هو فعل الهواء الحار الشديد فيه و أقوى، إلا أنه لقصر مدته يكون أقل تأثيرا، و لأنه لا يرد على القلب فيكون أخف نكاية.

و علاجه: شبيه بذلك العلاج، (مع تناول) شراب التمر هندي، و لمن أحدث ذلك به إسهالا فشراب التفاح و السفرجل و الحصرم.

في خطأ من يصبر فيه:

يتبعه في المعتاد وجع المفاصل، و التمدد في العضلات، و ربما يتبعه حمى يوم.

علاجه: الاغتسال بالماء الحار، و التدلك الرفيق بدهن بابونج، و الزيت الطري، و إن لم يسكن بذلك وجب أن يفصد على كل حال في اليوم الثاني من الحمام.

فيمن استعمل، قبل أو بعد الحمام، حركات شاقة:

أما الحمام المعتدل فلا يضر كثير مضرة بمن أفرط في الحركة، او ازداد حركة بعد الحمام، بل (يضر الحمام) إذا كان معتدلا، و لم يمكث فيه (المستحم) مقدار التعرق كثيرا، إنما إذا كان المكث فيه بمقدار ما يستفاد من رطوبته، كان نافعا لمن عرض له حركة شاقة. –

.... – و إنما يتضرر بها من يطيل المكث في الحمام، حتى يأخذ الحمام رطوبته فوق ما يعطيه.

و من وقع له هذا أدى الى الدق، إذا اشتدت سخونة القلب، او الاستسقاء أن تحلل الحار الغريزي و برد مزاج الاحشاء.

تـدارك ذلك: الاغتسال بالماء البارد – و صب الماء المفتر شـتاء، و المبرد صـيفا – و (صب) اللبن الحليب على الرأس – و دلك المفاصـل بلعاب الخطمي، مضـروبا مع دهن البنفسـج – و شـرب الشـراب الابيض، مع مزاج وافر – و تحسـي المرقـة المتخـذة من مدققة الطيور او الحملان.

و إن ظهر برد في الأحشـاء، و علامته رداءة الهضم و النفـخ و الجشأ الحامض، فتـداركه شـربة من دواء الكركم – و تقطير دهن البنفسـج في الاذن، لمن غلب عليه المرار، و دهن الخيري، لمن بردت احشاؤه، نافع في هذه العلة.

ضرر المقام الكثير في الحمام:

يفعل فعل الحركة الشديدة. و العلاج مثل ذلك.

ضرر الحمام على الطعام:

يوجب سددا في الكبد و العروق، لانجذاب المواد الغذائية، غير المنهضمة، الى ظاهر البدن، لسيلان الرطوبات اليه بالعرق، و السدد يتبعها الامراض السديـة، مثل الأورام، و امتناع الغـذاء عن ظاهر البـدن، و الاسـهال الكائن بالأدوار، و الحميات العفنيـة، إذ السـدة أحد اسـباب العفونة.

تدارك ذلك: استعمال سكنجبين بزوري – و الاستفراغ الضعيف بايارج فيقرا – و استعمال الاغذية الخفيفة عدة أيام.

فيمن شرب في الحمام شيئا باردا، مثل الماء البارد و الفقاع:

هـذا خطر عظيم جـدا، لأن الشـيء البارد السـيال، إذا حصل في المعدة في الحمام، و قد تفتحت المسام، و تخلخلت المنافذ، هجم دفعة على الكبد –

و قال عليه السّلام: للحمام أربعة أبيات مثل أربع طبائع.

البيت الاول (1): بارد يابس (2).

و الثاني: بارد رطب (3).

- و القلب فيبردهما تبريدا شديدا، و أنهك حرارتهما الغريزية، و أضعف جميع الاحشاء و هيأها للاستسقاء.

تدارك ذلك: تناول شيء يسير من الشراب الصرف بعد الحمام - او شربة من دواء المسك او دواء اللك او دواء الكركم او مثروديطوس - او تكميد الكبد و القلب بخرق حارة - او تناول غذاء مبرّز - و للكرنب خاصية في دفع هذا الضرر - و (يفيد) من البقول الراسن - و من الاشربة شراب الجزر، و شراب الافسنتين، و شراب خنديقون.

ضرر دخول الحمام و البدن ممتلئ:

هذا أيضا خطر، لأنه يحدث منه عفونة في الأخلاط المحتبسة في البدن و حركتها. و (تحدث منه) اورام في الاحشاء، مثل ذات الجنب، و ذات الكبد، و ذات الرئة. و يخاف منه آفات الدماغ و أورامه، و أما الحميات فأقرب الاشياء اليه.

تدارك ذلك: إذا أعقب ذلك ثقلا و إعياء، أو مس قروحا و تمددا، فينبغي أن يبادر الى الفصد - و يستخرج من الدم مقدارا أصلح، فإن زال بذلك و سكن و إلا استفرغ بشراب الفواكه - و تناول الاشربة المانعة عن العفونة، مثل رب السفرجل، و رب التفاح، و رب الاجاص، و غير ذلك - و يطلى الكبد و القلب بالأطلية الموافقة، مثل ماء الكزبرة، و الخل و عنب الثعلب، مع قليل كافور و صندل.

(1) أي: المسلخ.

(2) لتأثير حرارة الحمام فيه، و قلة الرطوبة.

(3) لكثرة الماء و قلة الحرارة و المجففة.

و الثالث: حار رطب (1).

و الرابع: حار يابس (2).

و قال عليه السّلام: منفعة الحمام تؤدي الى الاعتدال (3)، و ينقي الـدرن، و يلين العصب و العروق، و يقوي الأعضاء الكبار (4)، و يذيب الفضول و العفونات (5).

و إذا أردت أن لا يظهر في بدنك بثرة و لا غيرها، فابدأ عند دخول الحمام بدهن بدنك، بدهن البنفسج. و إذا أردت (أن لا يبثر)، و لا يصـيبك قروح، و لا شقاق، و لا سواد، فاغسل بالماء البارد قبل أن تنور.

و من أراد دخول الحمام للنورة (6)، فليتجنب الجماع قبل ذلك

(1) لكثرة الحرارة و الرطوبة و تعادلهما و تقاومهما.

(2) لغلبة الحرارة على الرطوبة، و لعل المراد بها إحداث تلك الآثار في البدن، لا أنها في نفسها طبعها كذلك.

(3) أي اعتدال مزاج الانسان.

(4) كالرأس و اليد و الرجل و الفخذ.

(5) العفن - بالتحريك - أي العفونـة، او بكسـر الفاء، أي الخلط العفن، و هذا أظهر. و في بعض النسخ «العفونات» و في بعضـها «العقق» بالتحريك و هو الشقاق في البدن.

(6)

فضيلة الاطلاء بالنورة:

قال أمير المؤمنين عليه السّلام: النورة نشرة و طهور للجسد.

عن عبـد الرحمن ابن أبي عبـد اللّه قال: دخلت مع أبي عبد اللّه الحمام فقال لي: يا عبد الرحمن أطل فقلت: إنما أطليت منذ أيام فقال: أطل فإنها طهور. -

باثنتي عشرة ساعة، و هو تمام يوم. و ليطرح في النورة شيئا من

- بعث أبو عبد اللّه عليه السّلام ابن أخيه في حاجة فجاء و أبو عبد اللّه عليه السّلام قد اطلّى بالنورة فقال له أبو عبد اللّه عليه السّلام: أطل فقال: إنما عهدي بالنورة منذ ثلاث فقال ابو عبد اللّه عليه السّلام: إن النورة طهور.

عن الامام الكاظم عليه السّلام أنه قال: ألقوا عنكم الشعر فإنه يحسّن.

كان رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم يطلي فيطليه من يطليه حتى إذا بلغ ما تحت الإزار تولاه بنفسه.

عن الرضا عليه السّلام قال: ألقوا الشعر عنكم فإنه يحسّن.

و روي أن من اطلى فتدلك بالحناء من قرنه الى قدمه نفى اللّه عنه الفقر.

عن الصادق عليه السّلام أنه كان يطلي في الحمام، فإذا بلغ موضع العانة قال للذي يطلي: تنح ثم طلا هو ذلك الموضع.

و عنه عليه السّلام أنه كان يدخل فيطلي ابطه وحده إذا احتاج الى ذلك ثم يخرج.

و عنه عليه السّلام ايضا: أنه ربما طلى بعض مواليه جسده كله.

روى الأرقط عنه عليه السّلام قال: أتيته في حاجة فأصبته في الحمام يطلي فذكرت له حاجتي، فقال: أ لا تطلي؟ قلت: إنما عهدي به أول من أمس، قال: أطل فإنما النورة طهور.

و عنه عليه السّلام قال: كان علي عليه السّلام إذا طلى تولى عانته بيده.

عن ليث المرادي قال: سألت الصادق عليه السّلام عن الجنب يطلي؟ قال: لا بأس به.

عن الرضا عليه السّلام قال: أربع من أخلاق الأنبياء: التطيب، و التنظيف بالموسى، و حلق الجسد بالنورة و كثرة الطروقة.

قال رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: لا يطولنّ أحدكم شاربه و لا عانته و لا شعر جناحه، فإن الشيطان يتخذها مخابئ يستتر بها و من كان يؤمن باللّه و اليوم الآخر فلا يترك عانته فوق أربعين يوما.

الصبر (1)،

(1)

خواص الصبر في الطب القديم:

اشارة

ديسقوريدوس: شجرة الصبر لها ورق شبيه في شكله بورق الأشقيل عليه رطوبة تلصق باليد، الى العرض ما هو، غليظ الى الاستدارة، مائل الى خلف، و في حرفي كل ورقة شبيه بالشوك ناتئ، قصير، متفرق، و له ساق شبيه بساق أماريقن.

و جميع ما في هذه الشجرة ثقيل الرائحة مر المذاق، و عرقها واحد شبيه بالوتر، و تنبت في بلاد الهند كثير، و قد تنبت ايضا في بلاد العرب و البلاد التي يقال لها آسيا و في بعض السواحل و الجزائر.

أبو جريج: الصبر ثلاثة أنواع: السقطري و العربي و السمجاني، فالسقطري تعلوه صفرة شديدة كالزعفران.

و إذا استقبلته بنفس حار من فيك خلت أن فيه ضربا من رائحة المر، و هو سريع التفرك، و له بريق و بصيص قريب من بصيص الصمغ العربي، و أما العربي فهو دونه في الصفرة و الرزانة و البصيص و البريق، و أما السمجاني فرديء جدا، منتن الرائحة، عديم البصيص، و ليست له صفرة، و الصبر إذا عتق انكسرت حدته، و المغشوش اسرع في ذلك.

خواص العلاجات:

لزق النواصير الغائرة: يلزق النواصير الغائرة و يدمل القروح العسرة و خاصة ما يكون منها في الدبر و الذكر و ينفع ايضا من القروح الحادثة في هذه المواضع إذا ديف بالماء و طلي عليها و يدمل الجراحات على ذلك المثال و ينفع إذا استعمل من الأورام الحادثة في الفم و في المنخرين و العينين.

يسهل البطن و المعدة: إذا شرب منه فلنجارين بحليب لبن بماء بارد أو فاتر في فتورة اللبن حين يحلب أسهل البطن و المعدة.

قطع نفث الدم: إذا شرب منه مقدار ثلاث اوثولوسات أو درخمي بماء قطع نفث الدم و نقى اليرقان. -

.... – إسهال الطبيعة: إذا حبب مع الراتينج او بالماء او بالعسل المنزوع الرغوة أسهل الطبيعة.

إذا اخذ منه ثلاث درخميات نقى تنقية تامة.

إلصاق الجراحات: إذا ذر و ألصق على الجراحات ألصقها و أدمل القروح و منعها من الانبساط و شفى خاصة القروح و يلزق الجراحات الطرية.

البواسير الناتئة: إذا ديف بشراب حلو شفى البواسير الناتئة و الشقاق العارض في المقعدة و يقطع الدم السائل من البواسير و يدمل الداحس المتقرح.

أثار الضرب الباذنجانية: إذا خلط بالعسل أبرأ اثار الضرب الباذنجانية.

تسكين الصداع: إذا خلط بالخل و دهن الورد و لطخ على الجبهة و الصدغين سكن الصداع.

إمساك الشعر المتناثر: إذا خلط بشراب أمسك الشعر المتناثر.

أورام العضل: إذا خلط بالعسل و الشراب وافق أورام العضل الذي عن جنبتي أصل اللسان و اللثة و سائر ما في الفم.

إخراج الصفراء: جالينوس في تدبير الاصحاء قال: من طبع الصبر جذب الصفراء و إخراجها.

مرار المعدة: الصبر أبلغ الأدوية لمن يعرض في معدته علل من جنس المرار حتى انه يبرئ كثيرا منها في يوم واحد.

تسخين المعدة: قال الفارسي؛ الصبر يسخن المعدة، و يدبغها ايضا و يطرد الرياح و يزيد الفؤاد حدة و يجلوه.

إسهال السوداء: الطب القديم: الصبر يسهل السوداء و هو جيد للماليخوليا و حديث النفس.

الرازي قال: و اصبت لابن ماسويه أنه نافع ايضا للعينين مجفف للجسد يطلى بمائه الشقاق الذي يكون في اليدين فينفعه. –

.... – جذب البلغم من الرأس و المفاصل: ماسرحويه: أنه يجذب البلغم من الرأس و المفاصل و يفتح سدد الكبد.

قروح العين: ابن سينا: ينفع من قروح العين و جروحها و أوجاعها و من حرقة المآقي و يجفف رطوباتها.

إبتداء الماء النازل في العين: إسحاق بن عمران: ينفع من ابتداء الماء النازل في العين و من الإنتشار و ينقي الرأس و المعدة و سائر البدن من الفضول المجتمعة فيها و ينقي الاوساخ في العروق و الاعصاب و يصفي الذهن.

إسهال الصفراء و الرطوبات: المنصوري: يسهل الصفراء و الرطوبات و الشربة منه مثقال الى مثقالين.

و من كـان في أسـفله علـة فليأخـذه بالمقـل إن لم يكن محرورا او بـالكثيراء إن كـان محرورا و إن كان بمعـدته او بكبـده علـة فليأخـذه مع المصطكى و الورد.

البواسير: الشريف: إذا سحق بماء كراث و طلي به على البواسير مرارا أسقطها و هو ابلغ دواء في علاجها، مجرب.

و يتبع ذلك عند سقوطها بدهن ورد محكوك بين رصاصتين.

الربو: إذا طرح في النار و استنشق دخانه على قمع كان أبلغ دواء في النفع من الربو و لا سيما إن فعل ذلك متواليا.

النزلات: إذا وضع على مقدم الدماغ مع الملح و النطرون نفع من النزلات منفعة قوية و سخن الدماغ و جفف رطوبته.

قروح رأس الصبيان: إذا حل بماء لسان الحمل او الخل و طلي به على قروح رأس الصبيان الرطبة منها قلعها.

شؤون الصبيان المتفتحة: إذا حل مع الأقاقيا و طليت به شؤون الصبيان المتفتحة سدها.

قطع الدم المنصب: منافع الصبر أن يقطع الدم المنصب اليه و أن برق غلظ –

و القاقيا (1)، و الحضض (2)، او يجمع ذلك، و يأخذ منه اليسير إذا كان مجتمعا أو متفرقا.

- اجفانه و أن يحد نظره و أن يملأ قروحه الغائرة و يدملها و يسويها بما في سطحه منها.

قروح الأنف و الأذن: إذا حل بماء لسان الحمل و طليت به على قروح الانف و الاذن أبرأها.

المخابي و النواصير: يحتقن به ايضا المخابي و النواصير فينقبها و يجففها.

الحمرة و الشري: إذ حلّ بخل و طليت به الحمرة و الشري نفع منها.

الفسخ و الرض و الكسر: إذا حلّ ببعض المياه القابضة و طلي به عل الفسخ و الرض و الكسر نفع منه.

الفسخ و الرض: إذا حلّ ايضا في ودح الصوف المستخرج بالخل حتى يغلظ الودح المذكور و طلي به الفسخ او الرض سكن اوجاعها و قوى الاعضاء التي حدثا فيها.

(1)

خواص القاقيا:

ذكر ابن البيطار السنط و الاقاقيا في مادة القرظ، و الاقاقيا من أصل يوناني و هي في اليونانية تدل على هذا الشجر، أما العرب فكانوا يطلقونها على (رب القرظ) و منها أكثر من 400 نوع معظمها شجر جنبه شاكنة تعيش في الاقاليم الحارة، و تطلق أيضا كلمة Acacia على شجر آخر اسمه Robinia .

القانون 246 - المعتمدد - الشهابي 3 - الاعصم 31 - البيروني 57 - الخطيب 10.

(2)

خواص الحضض في الطب القديم:

قد يخرج عصارة الحضض: إذا دق الورق كما هو و يطبخ مع الشجرة او نقع أياما و طبخ و أخرج من الطبخ و أعيد ثانية الى الطبخ على النار حتى يثخن و يصير مثل العسل و قد يغش بعكر الزيت يخلط به في طبخه أو بعصارة الافسنتين أو بمرارة بقر و ينبغي أن يجمع ما كان منه طافيا و كان شبيها بالرغوة و تخزنه و يستعمل في أدوية العين فأما الباقي فاستعمله في غير ذلك من -

.... – الأدوية.

قد يكون ايضا من ثمر الحضـض عصارة: بأن يشـمس و يعصـر و الجيد من الحضـض ما التهب بالنار و إذا طفي أرغى عن ذلك رغوة لونها شبيه بلون الـدم و كـان خارجه اسود و داخله ياقوتي اللون و ما لم يكن زهما و كان فيه قبض مع مرارة و كان لونه مثل لون الزعفران كالـذي تجده في الحضض الهندي فإنه على هذه الصفة و هو أجود ما رأيناه و أقواه فعلا.

جالينوس: هذه شـجرة شوكية منها يتخذ الحضـض و هو عندنا دواء رطب يسـتعمل في مداواة الكلف و مداواة الاورام و القروح الحادثة في الفم و في الدبر و النملة و التعفن و القروح الخبيثة و الآذان التي يخرج منها القيح و السحج و الرطوبة المختلفة في أصول الاظفار.

لذلك صار الناس يسـتعملون هذا الدواء في مداواة أدواء مختلفة، فمرة يستعملونه على أنه دواء يجلو جلاء شافيا فيكحلون به العين لينقي ما يكون في وجه الحدقة مما يظلم به البصر.

مرة يسـتعملونه على أنه يجمع أجزاء العضو و يشده و يسـقون منه أصـحاب الإسـتطلاق و من به قرحة في امعائه و النساء اللواتي بهن نزف و هذا النوع من الحضض يكون في بلاد لوقيا و بلاد قيادوقيا كثيرا جدا.

أما النوع الآخر منه و هو: الهندي فهو أقوى و أبلغ في هذه الاشياء كلها.

أمراض العين: ديسـقوريدوس: يجلو ظلمة البصـر و يبرئ جرب العين و حكتها و يقطع عنها سـيلان الرطوبات السائلة اليها سيلانا مزمنا و يوافق الأذان التي يسيل منها مدة.

ورم الحلق: إذا تحنك به وافق ورم الحلق.

اللثة القرحة: إذا لطخ به وافق اللثة القرحة و القروح المتعفنة و شقاق المقعدة و الشجوج.

قروح الأمعاء و الإسهال: إذا شرب أو احتقن به نفع من الإسهال المزمن –

و لا يلقى في النورة من ذلك شيئا حتى تمات النورة بالماء الحار الذي يطبخ فيه البابونج (1)،

- و قرحة الامعاء.

نفث الدم و السعال: قد يسقى بماء لنفث الدم و السعال.

الداحس و النملة: يشفي من الداحس و النملة و القروح الخبيثة.

رطوبات الرحم: إذا احتمل قطع سيلان الرطوبات السائلة سيلانا مزمنا من الرحم.

أورام الطحال و اليرقان: يقال: إنه إذا طبخ مع الأغصان بخل نفع من الأورام العارضة للطحال و من اليرقان و يدر الطمث.

إسهال البلغم: يقال: إنه ينفع ذلك إن لم يطبخ بل يشرب كما هو مسحوق فإنه إذا شرب من ثمرته وزن مسطرون اسهل بلغما مائيا و ينفع من الادوية القتالة.

الاورام الرخوة: بديغورس: خاصة الحضض النفع من الأورام الرخوة و الحرارة النفاخات في الجسد و قطع الدم.

تقوية الشعر: الطبري: يغزر الشعر إذا طلي عليه.

كثرة الامراض: سندهشار: الفيلزهرج ينفع من أوجاع العين و الأورام و الجذام و البواسير و القروح.

لسع الهوام و أورام الاظفار: إبن ماسه: ينفع للسع الهوام و الأورام الجاسية الكائنة في أصول الأظفار.

الخوانيق: الرازي: ينفع من الخوانيق إذا تغرغر به.

عضة الكلب: ابن البطريق: يطلى به موضع عضة الكلب الكلب و يحشى به حتى يبلغ قعر العضة فينفع منها.

(1)

خواص البابونج في الطب القديم:

اشارة

نافع أكثر من كل دواء: البابونج ينفع من الاعياء أكثر من كل دواء، -

.... – و يسكن الوجع، و يرخي في الاعضاء المتمددة و يلين الاشياء الصلبة إذا لم تكن صلابتها كثيرة، و يخلخل الأشياء الكثيفة و يذهب الحميات التي تكون من ورم الأحشاء و خاصة ما كان من هذه الحميات يحدث عن الأخلاط المرارية عن تكاثف الجلد.

شفاء من الحميات: البابونج إنما هو شفاء من هذه الحميات إذا استعمل و قد استحكم فيها النضج، و لكنه مع هذا ينفع من سائر نلك الحميات الاخرى كلها منفعة صالحة أعني الحميات الحادثة عن عفونة المرة السوداء او الحادثة عن عفونة البلغم و المتولدة عن الاورام الحادثة في الاحشاء، فإن البابونج في هذه الحميات ايضا إذا استعمل بعد استحكام النضج نفع منفعة قوية جدا.

مدر الطمث و البول: ديسقوريدوس: قوة هذا النبات و عروقه و زهره مسخنة ملطفة إذا شرب أو طبخت و جلست النساء في مائها أدرت الطمث و أحدرت الجنين عند الولادة و أدرت البول و أبادت الحصاة.

مذهب للنفخ و القولنج: قد يسقى طبيخها ايضا للنفخ و القولنج الذي يقال له إيلاوس و يذهب باليرقان و يبرئ وجع الكبد.

تكميد المثانة: قد يستعمل طبيخها ايضا في تكميد المثانة، و الصنف الذي زهره فرفيري من البابونج أشد فعلا في الحصاة من الصنفين الآخرين و هو أكبر منهما.

إدرار البول: أما الصنف الذي زهره ابيض و الصنف الذي زهره أصفر فهما أشد إدرارا للبول.

الجرب المتقرح: جميع هذه الاصناف إذا تضمد بها أبرأت الجرب المتقرح.

القلاع: إذا مضغت أبرأت القلاع.

الحميات: قد تسحق بالدهن و يتمرخ بها للحميات الدائرة. –

.... – مقوي الأعضاء العصبية: يقوي الأعضاء العصبية كلها و هو مقو للدماغ أيضا نافع من الصداع البارد، و يستفرغ مواد الرأس.

الغرب المتفجرة: يبرئ الغرب المتفجرة ضمادا، و يسهل النفث، و يشرب في الحميات العتيقة في آخرها.

مسكن الأوجاع: البابونج العطر منه الرقيق الزهرة الشبيه الرائحة برائحة التفاح إذا استعمل ضمادا في الأوجاع الحارة بدقيق الشعير و رب العنب، و في الباردة بدقيق الترمس و الزيت سكن جميع الأوجاع، ما كانت في العضل او في الاحشاء.

الرمد: إذا طبخ بخل و ماء و أكب على بخاره في اواخر الرمد حلل بقاياه و سكن وجعه.

الطرش: إن تمادى عليه و غسل العينين بماء البابونج وحده يسكن اوجاعها كل وقت و وضع الاذان على بخاره ينفع من ابتداء الطرش.

البابونج عشب لجميع افراد الأسرة:

البابونج: أحد الأعشاب الطبية الأساسية العريقة، الذي استخدمه الأجداد كعشب مهدئ للأطفال أثناء معاناتهم من الأمراض.. و استخدموه كعلاج لاضطرابات الهضم.

الهضم:

يفيد تناول البابونج (زهر البابونج) في علاج مختلف المتاعب المرتبطة بعملية هضم الطعام مثل: عسر الهضم – ضعف المعدة – تقلصات المعدة – حرقان فم المعدة.. و يستخدم لهذا الغرض في صورة منقوع (شاي).

مغص البطن:

يعتبر البابونج مهدئا و ملطفا عاما للجسم خاصة لألم المعدة أو الأمعاء و ألم البطن.. و خاصة للمغص عند الرضّع و الاطفال، و الذي يعد أحد المشكلات الصحية الشائعة التي لا تستجيب بسهولة لعلاج.. و لذلك –

.... – نجد أن كثيرا من الأوروبيين يعتادون على إعطاء شاي البابونج الخفيف للاطفال عند تألمهم من المغص و كذلك لتهدئتهم أثناء فترة التسنين.

و لـذلك ننصـح بإعطاء شاي البابونج الخفيف (و ليكن ذلك بمعدل 1/2–1 ملعقـة من زهر البابونـج لكل فنجان ماء مغلي) كعلاج مهدئ للاطفال صـغار السن أو الرضع في حالات المغص او التسـنين او متاعب البطن عامـة.. مع مراعاة أن يصـفى الشاي جيـدا في حالة إعطائه للطفل بالببرونة.

الإسهال:

استخدم البابونج منذ زمن بعيد بنجاح لعلاج الاسهال بالنسبة للاطفال المرتبط بفترة الصيف، و زيادة احتمالات تلوث المأكولات.

الأحلام المفزعة (الكوابيس):

من الخصائص الفريـدة للبابونـج أنه وجـد بالتجربـة أن له مفعولا مقاوما لحدوث الاحلام المفزعة أو الكوابيس بالاضافة الى أنه مهدئ عام للجسم و النفس معـا. و لـذلك فهو يفيـد في حالات الأرق و الاكتئاب و الخوف و الأزمات النفسـية بوجه عام و التي تزيـد خلالها فرصـة التعرض لحدوث الكوابيس.

المشروب المفضل لكبار السن:

كما أن للبابونج فوائد عظيمة لصـحة الاطفال على وجه الخصوص، فإن له كذلك فوائده لكبار السن و من أبرزها أنه يقوي شـهيتهم الضعيفة أحيانا للطعام، و لـذلك ينصـح بتناول فنجان من شاي البابونج و ذلك قبل تناول وجبة الطعام الرئيسـية بحوالي ساعة.. و ذلك بالاضافة الى فائدة البابونج كمهدئ للنفس، و هو ما يحتاج اليه كبار السن كالذين يعيشون في وحدة أو اكتئاب، أو الذين يعانون من عصبية زائدة أو هياج و هو ما يصاحب أحيانا الإصابة بتصلب شرايين المخ عند العجائز. –

- ....

الحساسية للبابونج:

مشروب البابونج من مشروبات الأعشاب الآمنة تماما في أغلب الأحيان..

و هو يعد مشروبا تقليديا للأوروبيين، كالشاي و القهوة.. لكنه في حالات نادرة يظهر بعض الأشخاص حساسية للبابونج.. و إن كانت هذه الحساسية في الحقيقة لا ترجع للعشب نفسه، و إنما ترجع الى عشب الامبروسيا أو الرجويد (Ragweed) التي يختلط فيها أحيانا بالبابونج أثناء جمعه من الارض الزراعية، و لذلك يراعى التأكد من الحصول على البابونج من مصدر جيد بالنسبة للاشخاص الذين يعانون من حساسية ضد الرجويد.

حقنة شرجية من البابونج لحل مشكلة الانتفاخ و زيادة غازات البطن:

بعض الأشخاص يعانون بصفة مزمنة أو شبه مزمنة من الاصابة بانتفاخ و تطبّل البطن، أو زيادة غازات البطن، مما يسبب لهم مغصا و عدم ارتياح.. و قد وجد أن البابونج يساعد الى حد كبير على حل هذه المشكلة و انتظام حركة الأمعاء إذا ما استعمل شاي البابونج من خلال عمل حقنة شرجية.. أو استخدم كمشروب مساعد عن طريق الفم.

و لإنجاح هذا العلاج، يجب على هؤلاء الأشخاص الانتظام على تناول مأكولات غنية بالألياف كالمخبوزات الغنية بالردة (مثل الخبز البلدي) و كذلك الفواكه و الخضروات كالتفاح و المشمش و الكرنب و الخرشوف و الخيار.

البابونج كمطهر و مسكّن للألم:

يذكر أن البابونج له مفعول مطهر يفوق مفعول مياه البحر المالحة.. و لذلك ينصح بعمل لبخة البابونج لتسكين الألم و مساعدة زوال العدوى في حالات الالتهابات الموضعية (الدمامل و الخراريج) و في حالات تورم الأنسجة و الجروح الملوثة.. و ذلك بوضع عجينة البابونج بصفة متكررة على مكان الإصابة.. و لتحضير هذه العجينة، تضاف كمية قليلة من الماء المغلي -

.... – لزهر البابونج، و تفرم الأزهار باستعمال آلة الهاون (الهون). كما يمكن الاعتماد على عمل كمادات من شاي البابونج.

حمام البابونج لتسكين الآلام:

و يستخدم البابونج كذلك في عمل الحمامات، و هذه تعود على المستحم بفوائد تجميلية حيث ترطب الجلد و تنعشه.. كما أن حمام البابونج من أفضل المسكنات للآلام عامة كآلام المفاصل.. و لهذا الغرض، يضاف حوالي ملء فنجان – أو اكثر – من شاي البابونج الى ماء الحمام، و يفضل أن يكون الحمام دافئا.

صبغة طبيعية لشعرك:

و من أبرز الخصائص التجميلية للبابونج أنه يصبغ الشعر البني الباهت بلون ذهبي جذاب يجعله ينطق بالحيوية و الجمال. و لهذا الغرض، يستخدم شاي البابونج في شطف الشعر بعد غسله بالشامبو.

البابونج للعناية الفائقة ببشرة الوجه:

تذكر «جورجيت كلنجر» و هي صاحبة إحدى صالونات العناية بجمال الوجه في منطقة «بيفرلي هيلز» و هي من أغنى أحياء كاليفورنيا، أنها تحرص على استعمال البابونج كوسيلة أساسية للعناية بجمال الوجه من خلال برنامجها الخاص الذي تقدمه لزبائنها، لما يتميز به من قدرة فائقة على عمل تنظيف عميق للبشرة.. أي قدرته على التغلغل بمسام الجلد و اقتلاع ما بها من رواسب دهنية و أتربة و أوساخ.. كما أنه يساعد الى حد كبير على التخلص من الرؤوس السوداء التي تظهر بالبشرة الدهنية، أو تصاحب الإصابة بحب الشباب، و تكسب البشرة منظرا سيئا.

و للاستفادة من هذه الخاصية التجميلية للبابونج، يستخدم في عمل حمام للوجه.. و ذلك بوضع كمية من زهر البابونج في وعاء به ماء مغلي، ثم يتم تعريض بشرة الوجه للبخار المتصاعد من الإناء و المحمل بمادة البابونج، –

.... – و ذلك مع مراعاة لف منشفة (فوطة) حول الوجه لتكثيف البخار على بشرة الوجه و تغميض العينين أثناء عمل هذا الحمام.

و بعد الانتهاء من الحمام، يراعى عدم التعرض لتيارات هواء باردة، و شطف الوجه بالماء العادي و تجفيفه.

طارد للذباب و الناموس بأقل التكاليف:

وجد أن دهان مناطق الجلد كالوجه و اليدين و القدمين بشاي البابونج يجعل الذباب و الناموس و غيرهما من الحشرات التي تنتشر في فصل الصيف الحار تتجنب ملامسة هذه المناطق، و تفضل الابتعاد عنها مما يحقق الارتياح من لدغ هذه الحشرات و مضايقاتها.

و هـذا المفعول الطارد للذباب و الحشـرات و الذي يتميز به البابونج يرجع في الحقيقة الى رائحته المميزة المحببة و الشبيهة برائحة التفاح و التي تنفر منها هذه الحشرات!

و أخيرا، أقول: إن البابونـج أحـد الاعشاب المنزلية الضـرورية و التي يجب أن تشـغل مكانا بدولاب كل منزل.. و يمكن الحصول على هذا العشب الضـروري في صورة زهور، أو عبوات صـغيرة (مثل أكياس الشاي)، أو في صورة خلاصـة، أو على هيئـة عصـير.. و هذه الأصـناف متوافرة تماما بالأسواق العربية.

إعداد البابونج للاستخدام:

لعمل شاي البابونج، يضاف عدد 2–3 ملاعق من الزهور الى فنجان ماء مغلي، و تنقع لمـدة 10–20 دقيقة. و يشرب بمعدل 1–3 فناجين يوميا.

بالنسبة للأطفال، يراعى استخدام شاي البابونج المخفف و ليكن ذلك بمعدل 1/2–1 ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء مغلي.

لعمل حمام البابونـج، يضاف ملء فنجان شاي الى ماء الحمام، أو يوضع كمية من العشب، تعادل ملء حفنة يد، داخل قطعة قماش بحيث يمر عليها الماء المندفع من الصنبور الى الحمام.

و المرزنجوش (1)

(1)

خواص المرزنجوش في الطب القديم:

شرح الماهية:

و يقال مردقوش، و هو فارسي، و اسمه السمق و العنقز.

ديسقوريدوس: هو نبات كثير الاغصان ينبسط على الارض في نباته، و له ورق مستدير عليه زغب، و هو طيب الرائحة جدا.

خواص العلاجات:

ابتداء الإستسقاء و عسر البول و المغص؛ ديسقوريدوس: طبيخه إذا شرب وافق ابتداء الإستسقاء و عسر البول و المغص.

الدم العارض تحت العين: إذا أخذ من ورقه يابسا و استعمل ذهب بأثر الدم العارض تحت العين.

إدرار الطمث: قد يحتمل لادرار الطمث.

لسعة العقرب: قد يضمد به للسعة العقرب.

التواء العصب و الأورام البلغمية: قد يعجن بقيروطي و يوضع على التواء العصب و الاورام البلغمية.

أورام العين الحارة: يضمد به مع المغرة لأورام العين الحارة.

الأوجاع العارضة من البرد و الرطوبة و الصداع؛ مسيح: نافع من الاوجاع العارضة من البرد و الرطوبة و الصداع المتولد منهما و الشقيقة الحادثة من المرة السوداء و البلغم إذا أغلي وصب ماؤه على الرأس او شم ورقه.

فتح السدد الكائنة: عيسى بن ماسه: يفتح السدد الكائنة في الرأس و المنخرين شما و نطولا.

إذا دق و صب ماؤه في محجمة بعد الفراغ من الحجامة و صير على العنق ذهب بالاثار البيضاء الكائنة من الشرط.

تحليل بلغم رقيق: إذا درس ورقه رطبا بالملح و وضع على التهيج الريحي -

أو ورد البنفسج (1) اليابس. و إن جمع ذلك أخذ منه اليسير مجتمعا او

- و الحادث من بلغم رقيق حلله.

الفواق البارد: إذا درس ورقه الرطب بالملح و الكمون و أكل نفع من الفواق البارد و من الخفقان المتولد عن خلط لزج في فم المعدة.

الماليخوليا المعائية: إذا طبخ مع التربد و الزبيب نفع من الماليخوليا المعائية.

تسخين المعدة و الأحشاء: يسخن المعدة و الأحشاء و يحلل النفخ و السدد و يدر البول إدرارا قويا و يجفف رطوبات المعدة و الامعاء.

قطع سيلان اللعاب: إذا مضغ بالملح و ابتلع قطع سيلان اللعاب.

نتوء الخصيتين: إذا درس مع لحم الزبيب و وضع على نتوء الخصيتين أزاله إذا كان الورم هاديا و إن كان شديد الحرارة رطب بالخل.

تنقية الدماغ: متى استعط بمائه مع شيء من العسل نقى الدماغ من الاخلاط الباردة و سخنه.

فتح السدد في الرأس: ابن عمران: هو مفتح للسدد التي في الرأس مذيب للبلغم قاطع للصداع البارد ملائم لأهل الزكمة.

الأوجاع العارضة من البرد و الرطوبة: نافع من الاوجاع العارضة من البرد و الرطوبة و من الصداع و من الشقيقة المتولدة من المرة السوداء و من البلغم إذا غلي و صب ماؤه بعد انكبابه على الرأس.

فتح السدد الكائنة في الرأس و المنخرين: إذا شم فتح السدد الكائنة في الرأس و المنخرين و ينفع من الاوجاع الباردة و الرياح الغليظة.

(1)

خواص البنفسج في الطب القديم:

اشارة

ديسقوريدس: هو نبات له ورق أصغر من ورق قسوس، و أدق منه و أشد سوادا، و ليس هو ببعيد الشبه منه، له ساق تخرج من أصله عليها زغب صغير، و على طرف ساقه زهر طيب الرائحة جدا، و لونه لون الفرفير، ينبت في المواضع الظليلة الحسنة. -

.... -

خواص العلاجات:

الأورام الحارة: متى صنع ورقه كالضماد إما مفردا و إما مع دقيق الشعير سكن الاورام الحارة.

لهيب المعدة: قد يوضع ايضا على فم المعدة إذا كان فيه لهيب و على العين ايضا.

الأورام الحارة: ديسقوريدس: ورق هذا النبات إذا تضمد به وحده أو مع السويق يبرد، و ينفع من التهاب المعدة و الاورام الحارة العارضة في العين و سائر الاورام الحارة و نتوء المقعدة.

الخناق و الصرع: قد يقال أن زهره إذا شرب بالماء نفع من الخناق و الصرع العارض للصبيان و هو المسمى أم الصبيان.

تحليل الأورام: يحلل الاورام، و ينفع من السعال العارض من الحرارة و ينوم نوما معتدلا و يسكن الصداع العارض من المرة الصفراء و الدم الحريف إذا شرب و إذا شم.

المرة الصفراء: اليابس يسهل المرة الصفراء المحتبسة في المعدة و المعي.

الصداع حبيش: الرطب إن ضمد به الرأس و الجبين سكن الصداع الذي يكون من الحرارة، و إذا يبس نقصت رطوبته.

تسهيل الطبيعة: إن شرب مع السكر، أسهل الطبيعة إسهالا واسعا.

مقادير الشربة: ابن سرانيون: الشربة منه من ثلاثة دراهم الى سبعة دراهم مدقوقا منخولا مع مثله من السكر، و يشرب بالماء الحار.

الصداع: اسحاق بن عمران: زهر البنفسج إذا طبخ مع البابونج و صب ماؤه على الرأس نفع من الصداع المتولد من الحرارة، و ينفع من كل حر و يبس يعرض للرأس، و في اعضاء البدن.

الأخلاط الصفراوية: زهره ينقي المعدة و نواحيها من الأخلاط الصفراوية.

الأطلاق الصفراوي: إذا تمادى الاطلاق الصفراوي و كان معه لذع و استف -

متفرقة قدر ما يشرب من الماء (1) رائحته.

و ليكن زرنيخ (2) النورة مثل ثلثها. و يدلك الجسد بعد الخروج

- من زهره اربعة دراهم مسحوقا يومين أو ثلاثة أحدر بقية ذلك الخلط اللذاع و قطع الاسهال.

وجع الأسفل: ينفع من وجع الاسفل و شقاقه و أورامه نافعة جدا ضمادا وحده او مع ما يشبهه من حرقة المثانة.

السعال و وجع الرئة: ابن ماسويه: الشراب المتخذ من البنفسج و السكر على صنعة الجلاب نافع من السعال و وجع الرئة مسهل للبطن موافق لذات الجنب و الشوصة، و هو أوفق لذات الجنب من الجلاب للعفوصة التي في ماء الورد المتخد به.

وجع الكلي: ابن سينا: شرابه ينفع من وجع الكلي و يدر البول.

السعال العارض: إذا ربب البنفسج بالسكر نفع من السعال العارض من الحرارة.

تليين الحلق و البطن: الرازي: المربى مه يلين الحلق و البطن غير انه يرخي المعدة و يسقط الشهوة.

الجرب الصفراوي: الشريف: ورق النبفسج جيد للجرب الصفراوي و الدموي.

الزكام: زهره ينفع الزكام و النزلات النازلة الى الصدر.

الورم الصفراوي: دهنه مع المصطكى ينفع من الورم الصفراوي الكائن بين الاصابع.

بروز المقعدة: عبد اللّه بن العشاب: جربت منه أن ورقه الغض إذا دق و عصر ماءه و خلط بالسكر و شربه الصبي التي تبرز مقعدته نفعه نفعا بينا.

(1) إما بيان لقدر الاجزاء و قلتها أو لمقدار الطبخ.

(2)

خواص الزرنيخ في الطب القديم:

داء الثعلب: ديسقوريدوس: إذا خلط بالراتينج أبرأ داء الثعلب. -

.... – الآثار البيض: إذا خلط بالزفت قلع الآثار البيض العارضة في الاطفال.

القمل: إذا خلط بزيت و دهن به نفع من القمل.

تحليل الجراحات: إذا خلط بالشحم حلل الجراحات.

قروح الأنف: يوافق القروح العارضة في الانف و سائر القروح.

البثور و البواسير: إذا خلط بدهن الورد وافق البثور و البواسير الناتئة في المقعدة.

قيح الصدر: قد يخلط بالشراب الذي يقال له «أدرومالي» و يسقاه من كان في صدره قيح مجتمع فينتفع به.

السعال المزمن: قد يتدخن به مع الراتينج و يجتذب دخانه بأنبوبة من قصب في الفم للسعال المزمن.

تصفية الصوت: إذا لعق صفى الصوت.

الربو و عسر النفس: قد يخلط بالراتينج و يعمل منه حب و يسقاه من كان به ربو و عسر النفس فينتفع به.

اسحاق بن عمران: الاحمر منه إذا سحق و عجن بعصارة البنج الاخضر و طلي به تحت الإبط بعد أن نتف منه الشعر لم ينبت فيه الشعر ابدا.

لقروح الفم و الانف: غيره: القيروطي المتخذ منه و خصوصا من الزرنيخ الاحمر ينفع لقروح الفم و الأنف الاكلة فيهما.

الأواكل: التجربتين: إذا خلط بوزنه من الجبن الطري قبل أن يصفى و عجنا بعسل او بماء الصابون او حرقا في أنبوب فضة نفع من الأواكل و من حفر اللثة و تآكلها.

اللحم الناقص في اللثة: إذا أخذ منه اليسير و خلط بسائر أدوية اللثة أنبت اللحم الناقص منها.

السعال البارد: إذا عجن بمثلهن لب الجوز و اللوز و قلب الصنوبر و الميعة –

منها ما يقطع ريحها، كورق الخوخ (1) و شجيرة العصفر (2)،

- و وضع من مجموعها في النار مقدار نصف درهم و ابتلع دخانه من أنبوب نفع من السعال البارد، و أبرأه براء تاما، و من الربو و ضيق النفس، إذا قدمت هذه الاعراض توالى التدخين به أياما على الريق حتى يبدو تأثيره و يجب أن يحتسي على أثر استعماله حساء متخذا من لوز حلو و نخالة بزبد لئلا يضر بالاعضاء التي يمر عليها.

يحدث مغصا شديدا: الرازي: من سقي الزرنيخ المصعد حدث له عنه مغص شديد و قروح في الامعاء رديئة فليشرب ماء حارا مع جلاب مرات كثيرة حتى يغسل أكثره، ثم يسقى ماء الارز و ماء الشعير، و نحوهما مما ينفع من قروح الامعاء و يحقن بها.

(1)

خواص الخوخ في الطب القديم:

الديدان: ورقه يقتل الديدان متى سحق و وضع على السرة.

سيلان الفضول: طبيخ المجفف منه إذا شرب قطع عن المعدة سيلان الفضول.

حب القرع و الحيات: إن دق ورقه او فقاحه و عصر و شرب أسهل حب القرع و الحيات.

قطع رائحة البدن: إن دلك بورقه البدن بعد الطلاء النورة قطع رائحتها.

المحموم: قال الرازي في دفع مضار الاغذية: الخوج و العليق يبردان و ينفعان المحموم وقت صعود الحمى الحادة إذا كانت غبا خالصة أو محرقة.

(2)

خواص العصفر في الطب القديم:

اشارة

أبو حنيفة: هو الذي يصبغ به، و منه ريفي و منه بري، و كلاهما ينبت بأرض العرب، و بزره القرطم، و يقال للعصفر الاحريض و الخرّيع و البهرم و البهرمان و المريق.

كتاب «المنهاج» العصفر نفسه يطيب الطبيخ و يهري اللحم الغليظ. -

و الحناء (1)،

-

خواص العلاجات:

القوابي: إن سحق و طلي بالعسل على القوابي ذهب بها البتة.

القلاع في فم الأطفال: إن طلي بالعسل على القلاع في فم الاطفال دهب بها و ببلة اللسان و الفم.

البهق و الكلف: الرازي: العصفر حار جيد للبهق و الكلف.

الحمرة و الأورام الحارة: إذا حل بخل نفع من الحمرة و الاورام الحارة.

(1)

خواص الحناء في الطب القديم:

اشارة

جالينوس: الذي يستعمل من هذه الشجرة إنما هو ورقها و قضبانها.

الأورام الملتهبة: قد تطبخ بالماء و يصب ذلك الماء الذي تطبخ فيه على المواضع التي تحترق بالنار و تستعمل أيضا في مداواة الأورام الملتهبة و مداواة الجمرة.

قروح الفم: نافعة من القروح التي تكون في الفم من غير سبب من خارج و خاصة القروح التي تكون من جنس القلاع.

القلاع: تنفع ايضا: من القلاع نفسه الحادث في افواه الصبيان.

القلاع و القروح: إذا مضغ ورقها أبرأ من القلاع و القروح التي تكون في الفم التي تسمى الجمر.

الاورام الحارة: إذا تضمد به نفع من الأورام الحارة.

حرق النار: قد يصب طبيخه على حرق النار.

تحمير الشعر: إذا دق و انقع في ماء اسطربنون و لطخ على الشعر حمّره.

الصداع و المسوح: زهره إذا سحق و ضمد به الجبهة مع خل سكن الصداع و المسوح التي منه مسخنة ملينة للأعصاب.

أوجاع الجنب: البصري: تفاح الحناء طيب في الشم، و إذا اخلط مع الشمع المصفى و دهن الورد نفع من أوجاع الجنب و الوهن الكائن فيه و هو نافع -

.... – للسيلان العارض في افواه الصبيان.

الورم الحار الرخو: الطبري: إذا دق و وضع على الورم الحار الرخو نفع منه.

أظافير الاصابع: ابن رضوان: أخبرني من أثق به أنه شاهد رجلا تعقفت أظافير اصابع يديه و أنه بذل لمن يبرئه شيئا كثيرا فلم يجد فوصفت له امرأة أن يشرب عشرة دراهم حناء فلم يجسر أن يشربها فنقعها بماء و شربه فرجعت اظافيره الى حسنها.

أظافير الاصابع: و قال: إنه رأى على المكان اظافيره قد أخذت تنبت من اصولها الى أن تكامل حسنها.

أظافير الاصابع: ابن زهر: إذا ألزقت الاظفار بها معجونة تزيد حسنها و تنفعها.

الجذام: الشريف: إذا انقع ورق الحناء في غمرها ماء عذبا و عصرت و شرب من صفوها عشرين يوما في كل يوم وزن أربع أواقي و أوقية سكر نفع من ابتداء الجذام و يتغذى عليه بلحوم الخرفان فإن كمل لأخذ هذا الدواء 37 يوما و لم يبرأ فاعلم أنه لا يبرأ، يفعل ذلك لخاصية فيه.

الاورام الحارة: إذا حملت معجونة بالسمن على بقايا الاورام الحارة التي تؤدي ماء اصفر و تبقي بعض أوجاعها مع حرارة سكنت الاوجاع و جففت المادة و أدملت.

الجدري: ابن ماسويه: إذا بدأ الجدري يخرج بصبي و اخضبت أسافل رجليه بحناء معجونة بماء فإنه يؤمن على عينيه أن يخرج فيهما شيء من الجدري و هذا صحيح.

قشف و يبس البدن: إذا طلي بالحناء على موضع من البدن فيه قشف و يبس أزالهما.

الدماغ: إذا شرب من بزره مثقال مع العسل أو لعق مسحوقا بالعسل نفع –

.... – الدماغ منفعة عظيمة و أزال عنه الأعراض الردية العارضة من الحرارة و الرطوبة.

جباه الصبيان: إذا سحق ورقها و ضمد به جباه الصبيان و اصداغهم نفعتهم و منعت انصباب المواد الى أعينهم و تعجن بماء كزبرة خضراء.

حرق النار: تنقع ايضا معجونة بماء الكزبرة لحرق النار في ابتدائه.

إنبات الشعر: إذا عجنت بزيت و قطران و حملت على الرأس أنبتت الشعر و حسنته.

قروح رؤوس الصبيان: إذا سحقت مع الزفت الأسود بشطرين و عجنت بزيت او بدهن ورد و حملت على قروح رؤوس الصبيان جففتها و أدملتها.

منع من التسوس: التميمي: نور الحناء إذا استودع بين طي ثياب الصوف طيبها و منع السوس فيها و أن يفسدها.

الاستطبابات في الحناء:

1 – مطهر للجروح و القروح: لقد تبين أن الأوراق الجافة للحناء تحتوي على مضادات حيوية فعالة ضد كثير من أنواع الجراثيم، كما أنها تحوي مادة (التانين) القابضة و التي تؤدي الى تجفيف الجلد و تقسيته و منع تعطينه، مما يؤدي الى القضاء على الفطريات (كما في الأدواء الفطرية بين الأفوات) كما تؤدي هذه المادة القابضة الى سرعة شفاء الوخز و السحجات و القروح السطحية.

2 – علاج للصداع: كان صلّى اللّه عليه و آله و سلّم إذا صدع – أصابه الصداع – غلّف رأسه بالحناء، و يقول: «إنه نافع بإذن اللّه من الصداع».

و في تجربة أجراها بعض الأساتذة في كلية الصيدلة بجامعة القاهرة بالتعاون مع الباحثين بشركة القاهرة للأدوية، حيث استخلصوا من الحناء البغدادي موادا تستخدم في علاج مرض الصداع، حيث تبين أن أوراق الحناء تحتوي على عنصرين فعالين: أحدهما ينبه القلب و ينظم ضرباته، و الآخر يسبب –

.... – ارتخاء العضلات فيؤدي الى توسيع الاوعية الدموية و بالتالي انخفاض الضغط الدموي، و لا يخفى ما يسببه ارتفاع التوتر الشرياني من صداع.

3 – الحناء من أفضل المواد الصباغية: قال صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: «أحسن ما غيرتم به هذا الشيب الحناء و الكتم».

يحتوي الحناء على مادة «اللوزون» الملونة، و هي مادة صفراء اللون، قابلة للذوبان في الماء، إذا وضعت على الشعر الأبيض أكسبته لونا برتقاليا محمرا كلون الجزر، أما الشعر الأسود فتعطيه لونا أحمرا غامقا.

و لقد تبين أن استعمال الحناء كصباغ له فوائد جمّة لا تقتصر على تغيير اللون، حيث ثبت أن وضع الحنّاء على الرأس لمدة طويلة بعد تخمرها يفيد في تنقية فروة الرأس من الميكروبات و الطفيليات، و من الافرازات الدهنية الزائدة، كما أنها تفيد في التهاب فروة الرأس، و كذلك في علاج قشرة الرأس (النخالية المبرقشة) بالإضافة الى أنها تقلل من إفراز العرق.

فبالمقارنة مع الصبغات الاصطناعية التي تحمل كثيرا من المضار، نتيجة لاحتوائها على السموم المعدنية و المواد السيئة التي قد تسبب نوعا من الحساسية، نجد تفوق الحناء على مثل هذه المواد.

و لقد عمدت بعض شركات منتجات التجميل من إدخال الحناء في تركيب صبغات الشعر، و كذلك في «الشامبو» حيث يباع نوع منه محتو على الحناء في الاسواق في الوقت الحاضر.

ملاحظة: ورد في الحديث النبوي الشريف ذكر الكتم، فما هو الكتم الذي يستعمل مع الحناء؟

الكتم هو نوع من نباتات الجبال، ينمو بين الصخور الصلبة، فإذا ما جففت أوراقه ثم طحنت و خلطت مع الحناء و دهن الشعر بالناتج فإنه يقويه، و يحفظ لونه، و يصبغ الشيب بلون كستنائي.

و السعد (1)

(1)

خواص السعد في الطب القديم:

اشارة

ديسقوريدوس: «قيبارس» و هو السعد - و يسميه بعضهم أروسيطيقون.

و يسمّي بعضهم بهذا الاسم الدار شيشعان، له ورق شبيه بالكراث غير أنه أطول منه و أدق و أصلب، و له ساق طولها ذراع أو أكثر، و ساقه ليست مستقيمة بل فيها اعوجاج على زوايا شبيهة بساق الإذخر على طرفه أوراق صغار ثابتة، و أصوله كأنها زيتون، و منه طويل و منه مدور مشتبك، يعني أن أصوله شبيهة بثمر الزيتون بعضها مع بعض، طيبة الرائحة، سود، فيها مرارة، ينبت في أماكن غامرة و ارض رطبة، و أجود السعد ما كان منه ثقيلا كثيفا عسير الرض فيه خشونة، طيب الرائحة مع شيء من حدة.

خواص العلاجات:

جالينوس: الذي ينتفع به من السعد إنما هو أصله.

القروح العسيرة: ينفع منفعة عجيبة من القروح التي قد عسر اندمالها.

أفواه العروق: قوته مسخنة مفتحة لأفواه العروق.

إدرار البول: إذا شرب يدر البول لمن به حصاة و حبن و ينفع من سم العقرب.

برد الرحم: هو صالح إذا تكمد به لبرد الرحم و انضمام فمها و يدر الطمث.

قروح الفم: هو نافع من القروح اللواتي في الفم و القروح المتآكلة إذا استعمل يابسا مسحوقا.

يحلق الشعر: قال إن بالهند نوعا آخر من السعد شبيها بالزنجبيل إذا مضغ صار لونه مثل لون الزعفران و إذا لطخ على الشعر و الجلد حلق الشعر على المكان.

يكثر الرياح: الرازي في الحاوي: يزيد في العقل و يكثر الرياح و يدبغ المعدة و يحسن اللون و هو جيد للبواسير نافع للمعدة و الخاصرة و يطيب النكهة. -

و الورد (1).

- وجع المثانة و ضعفها: إن شرب مع دهن الحبة الخضراء شد الصلب و أسخن الكلى و نفع المثانة الباردة و نفع من وجع المثانة و ضعفها و جربها جدا و يقطر البول و يحرق الدم و يتخوف من إكثاره الجذام.

تسخين المعدة و الكبد: قال في المنصوري: يسخن المعدة و الكبد الباردتين. هو جيد للبخر و العفن في الفم و الأنف نافع للمعدة و اللثة الرطبة.

لرطوبة السفل: مسيح بن الحكم: صالح لرطوبة السفل و استرخائه، نافع للأسنان.

استرخاء اللثة: ابن سينا: ينفع من استرخاء اللثة و يزيد في الحفظ و ينفع من الحميات العتيقة جدا شربا و يقوي العصب. يقطع القيء ضمادا و مشروبا.

البثور في رؤوس الاطفال: إذا خلط بالزفت نفع من البثور في رؤوس الاطفال.

(1)

خواص الورد في الطب القديم:

وجع الرأس و العين: عصارة الورد اليابس إذا طبخ بشراب كان صالحا لوجع الرأس و العين و الأذن و اللثة إذا تمضمض بها.

الاورام الحارة: إذا طبخ ورق الورد و لم يعصر و تضمد به نفع من الأورام الحارة العارضة في المرافق و من بلة المعدة.

تحسين هدب العبن: قد يحرق و يستعمل في الأكحال لتحسين هدب العين.

انصباب الفضول على اللثة: أما البزر الذي في وسطه فإنه إذا ذر و هو يابس على اللثة التي تنصب اليها الفضول أصلحها.

قطع نفث الدم و الاسهال: أقماعه أذا شربت قطعت نفث الدم و الإسهال.

تقوية الأعضاء: عيسى بن ماسه: يقوي الاعضاء هو و ماؤه و دهنه و يبرد أنواع اللهب الكائن في الرأس و لا سيما الأحمر منه.

المعدة و الكبد: اسحاق بن عمران: جيد للمعدة و الكبد مفتح للسدد الكائنة في الكبد من الحرارة. -

.... – الحلق: جيد للحلق إذا طبخ مع العسل و تغرغر به.

تهييج العطاس: يحيى بن ماسويه: يهيج العطاس لمن كان حار الدماغ و المعدة.

تسكين الخمار: الرازي: يسكن الخمار و يهيج الزكام و النوم عليه و يقطع الباه و يسهل إسهالا كثيرا.

تسكين حركة الصفراء: ابن سينا: مفتح جدا و يسكن حركة الصفراء.

قطع الثآليل: قال قوم: إنه يقطع الثآليل كلها إذا استعمل مسحوقا.

القروح السحجة بين الأفخاذ: ينفع من القروح السحجة بين الافخاذ و المغابن.

إنبات اللحم: ينبت اللحم في القروح العميقة.

إخراج الشوك و السلاء: ادّعى قوم أنه يخرج الشوك و السلاء مسحوقا ضمادا.

غلظ الجفون: إن طبخ يابسه صلح لغلظ الجفون.

الخفقان و الغشي: نافع جدا من الخفقان و الغشي الحارين إذا تجرّع ماؤه يسيرا و هو نافع للاحشاء كلها.

القلاع و البثر في الفم: ينفع من القلاع و البثر في الفم.

جلاء بلغم المعدة: مسيح: إذا ريب الورد بالعسل جلا ما في المعدة من البلغم و أذهب العفونات من المعدة و الاحشاء و إذا ربب بالسكر فعل دون ذلك.

الرازي: الخلنجبين صالح للمعدة التي فيها رطوبة إذا أخذ على الريق و أجيد مضغه و شرب عليه الماء الحار و لا ينبغي أن يأخذه من به حرارة و التهاب و خاصة في الصيف فإنه يقوي العطش و يسخن.

ديسقوريدس: أما صفة شراب الورد: خذ من الورد الاحمر اليابس من –

.... – سنته مدقوقا منا و يشد في خرقة كتان و يلقى عشرين قسطا من عصير العنب و يسد رأس الإناء الذي هو فيه و يترك فيه ستة أشهر و يصفى و يفرغ في إناء آخر و يرفع.

إذا استعمله من ليست به حمى و كانت معدته و جعة نفعه.

إن كان لا يهضم الطعام و شربه بعد الطعام فإنه ينفعه.

الإسهال و قرحة الأمعاء: ينفع من الأسهال و قرحة المعدة.

قال يهيأ شراب الورد على صفة أخرى و هو: أن يؤخذ من عصارة الورد فيخلط بعسل و يقال لهذا الشراب درومالي.

خشونة الحلق: يوافق خشونة الحلق.

انصباب المواد الى العين: إذا ضمدت العين بورقه الطري نفع من انصباب المواد اليها.

الرمد: إذا طبخ طريا كان أو يابسا و ضمدت به العين من الرمد و سكن وجعه و خاصة إن جعل معه شيء من الحلبة.

المجدورين و المحصوبين: إذا سحق الورد اليابس جدا و ذر على فراش المجدورين و المحصوبين نفعهم و جفف قروحهم السائلة يصنع ذلك عند استطلاق مواد قروحهم و نضجها.

الحميات الصفراوية المختلطة: شراب الورد المكرر مرارا يطلق الطبع أخلاطا صفراوية و ينفع من الحميات الصفراوية المختلطة.

تقوية الأعضاء الباطنة: شراب الورد كيف كان إذا تمودي عليه قوى الاعضاء الباطنة كلها إذا شرب بالماء عند العطش.

الحمى الحادة و العطش و التهاب المعدة: احمد بن خالد: إذا اتخذ الجلاب بماء الورد و السكر الطبرزد، كان نافعا لأصحاب الحمى الحادة و العطش و التهاب المعدة.

و من أراد أن يأمن النورة و يأمن إحراقها، فليقلل من تقليبها (1).

و ليبادر إذا عملت (2) في غسلها. و أن يمسح البدن بشيء من دهن ورد.

فإن أحرقت و العياذ باللّه، أخذ عدس (3) مقشر فيسحق بخل (4) و ماء

(1) أي عند عملها، لأنه تشتد حرارته بكثرة التقليب، أو عند طليها على البدن لأنه يشتد اختلاطه بالجلد، و ينفذ في مسامه فيحرق، و لعله أظهر.

(2) أي طلى بها، و يحمل على ما إذا أزال الشعر، و الضمير راجع الى النورة بتأويل الدواء.

و قيل: المراد أنه إذا اراد عمل النورة فليغسل النورة اولا، كما هو المقرر عند الأطباء في عمل مرهم النورة، ثم يدخل فيها الزرنيخ، فتقل حدتها.

و في بعض النسخ «عملت» أي النورة في إزالة الشعر، و هو اظهر.

(3)

خواص العدس في الطب القديم:

استرخاء المعدة: إذا قشر منه ثلاثون حبة و ابتعلت نفعت من استرخاء المعدة.

إجلاء القروح العميقة: إذا خلط بالعسل جلا القروح العميقة و قلع خبث القروح و نقى و سخها.

تحليل الخنازير و الأورام الصلبة: إذا طبخ حلل الخنازير و الاورام الصلبة.

الثدي الوارمة: إذا طبخ بماء البحر و ورق الكرنب و تضمد وافق الثدي الوارمة من احتقان اللبن فيها و تعقده.

عقل البطن: الرازي في كتاب دفع مضار الأغذية: مقشره يعقل البطن و يسكن ثائرة الدم و ينفع صاحب الجدري و الأورام الحارة إذا طبخ مع الخل و ماء الحصرم و نحوه.

(4)

خواص الخل في الطب القديم:

قطع نزف الدم: صالح للمعدة يفتق الشهوة و يقطع نزف الدم من أي عضو كان إذا شرب، و إذا احتيج الى الجلوس فيه أيضا. -

.... – فضول البطن: إذا طبخ مع الطعام وافق البطن التي يسيل اليها الفضول.

القروح الخبيثة: إذا بل الصوف غير المغسول به أو الإسفنج أبرأ الجراحات أول ما يعرض و منع منها الاورام، و قد يرد الرحم و السرة الى داخل إذا نتأ الى خارج و يشد اللثة المسترخية و ينفع من القروح الخبيثة التي تنتشر في البدن و من الحمرة و النملة و الجرب المتقرح و القوابي و البواسير و الداحس إذا خلط ببعض الأدوية الموافقة لهذه الأمراض.

القروح الخبيثة: إذا غسلت به القروح الخبيثة و الآكلة غسلا دائما منعها من الإنتشار في البدن.

النقرس: إذا خلط به شيء من كبريت و صب و هو سخن على النقرس نفع منه.

الأثر دون العين: إذا خلط بالعسل و لطخ به الاثر العارض دون العين من اجتماع الدم تحت الجلد أذهبه.

صداع حر الشمس: إذا شرب به و هو مخلوط بدهن الورد الصوف غير المغسول و الاسفنج و وضع على من به صداع من حر الشمس نفع منه.

دوي الأذن و الطنين: بخاره إذا كان سخنا نفع من كان به إستسقاء أو عسر السمع أو الدوي العارض في الاذن و الطنين العارض فيها.

الدود في الأذن: إذا قطر في الأذان قتل الدود الذي فيها.

الحكة العارضة للبدن: إذا صب و هو سخن فاتر على الورم الذي يقال له موخثلن أو شربت به الإسفنجة و وضع عليه ذهب به و سكن الحكة العارضة للبدن.

نهش الهوام: قد يصب و هو سخن على نهش الهوام التي تبرد البدن بسمها فينتفع به.

مضرة الادوية القتالة: قد ينفع من مضرة الأدوية القتالة إذا شرب و هو سخن و يقيء و خاصة من مضرة الأفيون و الشوكران و الدواء الذي يقال له –

.... – أفوسطن و هو حانق النمر و من جمود اللبن و الدم الذي في البطن.

الفطر القتال و السم: إذا شرب بالملح نفع من أكل الفطر القتال، و من شرب السم الذي يقال له سملنفس.

السعال المزمن: إذا تحسي قلع العلق المتعلق بالحلق و سكن السعال المزمن و هيج غير المزمن.

عسر النفس: إذا تحسى و هو سخن وافق عسر النفس الذي يحتاج معه الى الإنتصاب.

الخناق و اللهاة الساقطة: إذا تغرغر به قطع سيلان الفضول الى الحلق و وافق الخناق و اللهاة الساقطة.

وجع الاسنان: إذا تمضمض به سخنا نفع من وجع الأسنان.

حرق النار: يطفئ حرق النار أسرع من كل شيء.

المعدة الملتهبة: عيسى بن ماسه: جيد للمعدة الملتهبة و ينفع الطحال.

الحمرة المنتشرة: إن خلط بالطعام و أكل نفع من الحمرة المنتشرة المتولدة من الصفراء.

اللهاة: مقلصا للهاة إذا تغرغر به.

انفجار الدم من الرئة: خل الخمر إذا سقي صرفا فاترا في أثر انفجار الدم من الرئة قطعه جملة.

قطع الدم المنبعث: إذا خلط بملح و أمسك في الفم قطع الدم المنبعث من قلع الضرس الصعب العسر الإنقطاع منه.

حرقة و خشونة الملمس: الشـريف: إذا طبخ في الخل التين اليابس حتى ينضج و ضمد به من البدن المواضع التي يجد الإنسان فيها حرقة و خشونة الملمس نفع من ذلك و حيا.

بثر الفم: إذا ركب على رطل منه أوقية من طبقات العنصل المتنشف في –

ورد (1)، و يطلى على الموضع الذي أحرقته النورة، فإنه يبرأ بإذن اللّه.

و الذي يمنع من تأثير (2) النورة للبدن. هو أن يدلك عقيب النورة بخل عنب، و دهن ورد (3) دلكا جيدا.

- الظل و أغلي حتى تهرى أو يشمس و يترك في الشمس، ثم يصفى و يشرب من هذا الخل في كل يوم على الريق وزن درهمين نفع من بثر الفم الكائن من الأحشاء.

(1)

خواص ماء الورد:

تقوية الدماغ و تسكن الخفقان: يقوي الدماغ و يسكن الخفقان و الصداع الحار شما و طلاء.

تقوية المعدة و القلب: يقوي المعدة و القلب شما و طلاء و شربا.

تنبيه الحواس الخمس و تبسيط النفس: شمه يزيل الغشي و ينبه الحواس الخمس و يبسط النفس و ينفع من الخفقان الحار و يقوي الجسم بعطريته و قبضه و يسكن وجع العين من حرارة و ينفع من كثير من أدوائها و تحجيرا به و كحلا و تقطيرا و يشد اللثة مضمضة.

الغشي: إذا تجرع نفع من الغشي و يقوي المعدة و ينفع من نفث الدم.

تحليل الخمار: إذا صب على الرأس حلل الخمار و سكن الصداع.

إذا شرب من ماء الورد الطري وزن عشرة دراهم أسهل فوق عشرة مجالس.

انصباب المواد الى العين: حكيم بن حنين: يمنع انصباب المواد الى العين و يمنع تزيد ما قد حصل فيها من العلل.

(2) أي مما يحدث أحيانا بعد النورة من سواد البدن أو جراحة أو غير ذلك.

و في بعض النسخ «من تبثير النورة» أي إحداث البثور في الجسد.

(3)

خواص دهن الورد:

اشارة

صفة صنعته: خذ من الإذخر ثلاثة أرطال و ثمانية أواق و من الزيت عشرين رطلا و خمسة أواق و دق الاذخر و اعجنه بماء ثم زد فيه من الماء بقدر ما يغمره و اطبخه بالزيت و حركه في طبخك إياه ثم صفّه ثم اطرح عليه الف -

.... – وردة منقاة من أقماعها لم يصبها الماء و الطخ يدك بعسل طيب الرائحة و حركه كثيرا و في تحريكك له اعصره عصرا رفيقا و دعه يستنقع ليلة ثم اعصره فإذا رسب عصيره فصيره في إجانة ملطخة بعسل ثم صير ثفل الورد في إناء ثم صب عليه عشرين رطلا و ثلاثة اواق من زيت قد عفص و اعصرها ثانية و إن أحببت فانقع اعصارة في زيت ثالثة و اعصرها رابعة فإنها تجيبك في المرة الاولى أول في القوة و في المرة الثانية ثانيا و في الثالثة ثالثا و في الرابعة رابعا و لطخ الاناء بالعسل في كل مرة تريد أن تعمل و إن أحببت أن تنقع الورد ثانية في الدهن الذي عصرته اولا فاطرح عليه من الورد الطري الذي لم يمسه ماء على عدد الأول و حركه بيدك و قد لطختها بعسل و اعصره و اعمل الثاني و الثالث و الرابع كما وصفنا أولا فإن أحببت أيضا أن تلقي على الدهن الاول وردا فالق و يكون طريا فإنك كلما جددت فيه الورد قويته و إنما يحتمل أن يبدل فيه الورد سبعة مرار فإن اكثر من ذلك فليس يحتمل و لطخ المعصرة بعسل و ينبغي أن يستقصي تمييز الدهن من عصارة الورد فإنه إن بقيت فيه منه بقية أفسدت الدهن و إن كانت قليلة.

و من الناس من يدق الورد و ينقعه في الزيت و يبدله في كل سبعة ايام و يفعل ذلك ثلاث مرات ثم يعكره بيده ثم يخزنه و من الناس من يعفص الزيت بقصب الذريرة و دار شيشعان و منهم من يلقي فيه خس الحمار لتحسين لونه و ملحا لئلا يفسد.

خواص العلاجات:

إطفاء التهاب المعدة: يسهل البطن إذا شرب و يطفئ التهاب المعدة و يبني اللحم في القروح العميقة.

القروح الرديئة: يسكن رداءة القروح الرديئة و يدهن به لقروح الرأس الرطبة.

يدهن به الرأس في ابتداء الصداع.

وجع الاسنان: يتمضمض به لوجع الاسنان. –

ص: 228

.... – غلظ الجفون: يصلح للجفون التي فيها غلظ إذا اكتحل به.

قرحة الامعاء و الرحم: إذا احتقن به نفع قرحة الامعاء و الرحم.

قوة الدماغ و الفهم: يزيد في قوة الدماغ و الفهم نطولا و يطلق إذا وجد مادة تحتاج الى الإزلاق.

الاسهال المراري: يحبس الاسهال المراري شربا.

أوجاع الدماغ: سفيان الاندلسي: دهن الورد العطر كان على زيت أو على شيرج يسكن أوجاع الدماغ مضروبا بالخل.

أورام الدماغ: ينفع من أورام الدماغ الحارة و الباردة إذا ضرب بالخل و غمست فيه خرق و كرر وضعها عليه مرارا.

وجع الأذن: ينفع من وجع الأذن الحار السبب و من ضربانها إذا قتر في قطنة و قطر في الأذن منه قطرات مسكن للضربان المؤلم.

الأورام الحارة: قد يزيل الضربان الكائن عن الاورام الحارة الكائنة عند انصباب المرة الصفراء و الدم الحريف الى الأعضاء الشديدة الحس.

انبعاث الدم: إن مسح به البدن و جميع الأعضاء مضروبا بماء الآس الرطب مع خل خمر قطع انبعاث الدم من العرق المفرط.

الحميات الحارة: إن ضرب بعصارة حماض الأترج أو بعصارة لب الخيار و دلك به أسفل قدم المحموم ببعض الحميات الحارة الكائن فيها الصداع الشديد حط البخار المولد للصداع و سكنه.

قرحة المعي: إن احتقن به مفترا و قد ديف فيه صفرة بيضة مشوية نفع من قرحة المعي الكائنة في المعي المستقيم و نفع من الزحير و أدمل الشجوج.

الجراحات الغائرة: إن عولجت الجراحات الغائرة انبت فيها اللحم و أدملها.

القروح و البثور الحارة: نافع من القروح و البثور الحارة و تقشر الجلد و داء الحية. –

ص: 229

و من أراد أن لا يشتكي مثانته (1)، فلا يحبس البول و لو على ظهر دابته (2).

و من أراد أن لا تؤذيه معدته، فلا يشرب على طعامه ماء حتى يفرغ منه، و من فعل ذلك (3) رطب بدنه، و ضعف (و ضعفت) معدته، و لم تأخذ العروق قوة الطعام (4)، لأنه يصير في المعدة فجا (5) إذا صب الماء على الطعام أولا فأولا.

و من أراد أن يأمن الحصاة (6)(7)، و عسر

- الأورام الحارة و الحمرة: قد يحل به القيروطي و يطلى على الاورام الحارة و الحمرة فيدملها و يبردها و يسكن ضربانها و أوجاعها و خاصة إن ديف فيه شيء من كافور رياحي مسحوق.

(1) محل اجتماع البول.

(2) أي ينزل و يبول، و لا يؤخره الى وقت النزول و لو كان قريبا.

(3) أي الشرب في أثناء الطعام.

(4) أي الذي يصير سببا لقوة الاعضاء من الطعام، لأن الغذاء الذي لم ينضج لا تجذبها العروق، و إن جذبتها لا تصير غذاء للأعضاء و جزء لها بل توجب فسادها.

(5) الفج - بالكسر - الذي لم ينضج.

(6) أي حجر المثانة.

(7) الحصى من أمراض الكلى و المثانة و هي تحدث عند غزارة المادة حتى تنعقد رملا.. و هي أكثر ما تصيب النساء كما أنها منتشرة بين البدناء (المصابون بالسمنة) أكثر من غيرهم.. و تعود أسباب الاصابة بحصى الكلى الى شرب الماء الكدر (العكر) و الراحة المفرطة.. و تظهر أعراض المرض بوجع في البطن و الورك (الفخد) و سوء هضم ورقة البول و حمرته و وجع المثانة (تحت السرة) و حكة في مقدمة القضيب و ثقل الحالب و عسر البول و الاحساس بالتهاب عند التبول.. -

.... – أما علاج حصوة الكلى و المثانة – كما يقول داود في تذكرته – فتكون بإدرار البول إذا لم يكن هناك وجع أو حصر (صعوبة) زائد في التبول.. و يزال هذا الحصر بالاستنقاع (أي أن يجلس المريض غامرا جسمه الاسفل) في الماء الساخن بعد أن يوضع فيه مغلي الحلبة و الحسك – نبات صحراوي – و شيح البابونج بكميات مناسبة.. ثم يحقن في الاحليل – ممر البول بالقضيب – مخلوطا من لبن النساء مع مغلي الحلتيت و ذلك بواسطة آلة حقن خاصة لذلك..

أما الوصفات الشعبية التي جربت لإسقاط حصوة الكلى و المثانة و تفتيتها

فهي:

* إذا عجنت حبة البركة مع عسل النحل فإنها تفتت الحصوات أكلا..

* و إذا غلي الهالوك مع الكرفس في ماء ثم شرب من المغلي و داوم على ذلك فإنه يفتت الحصوة و يدر البول..

* و إذا أخذ جزء من الجزر مع مثله من بذر اللفت ثم وضع الاثنين – حشوا – في فجلة و شويت على النار و أكلها المصاب فإنها تفتت حصوة الكلى و تزيل حرقان البول و عسره..

* أيضا إذا اخذ الدبس (مغلي عصير العنب) مع ماء الشعير و داوم المريض على شربه فإنه يفتت حصى الكلى و يدر البول.

* و إذا خلط الزعفران (الكركم) مع العسل النحل على شكل عجينة و أكل منها المريض فإنها تزيل الحصى و تفتته..

* أيضا فإن طبخ (سلق) الصعتر مع ماء الكرفس يزيل حصى الكلى و عسر البول إذا داوم المريض على شربه..

* و من المجربات كذلك لتفتيت حصى الكلى شرب الزعفران مع اللبن و أكل لب البطيخ، كذلك إذا أخذ قشر الفستق و حرق ثم أكل المريض هذا المحروق بقليل من الماء فإنه جيد للكلى و لمنع حرقان البول..

ص: 231

البول (1)، فلا يحبس المني عند نزول الشهوة، و لا يطيل المكث على النساء.

(1)

علاج عسر البول:

أصل الخطمي: إذا شرب ماء طبيخه نفع من عسر البول

السكر: إذا شرب بالسمن نفع من احتباس البول و هو أبلغ الأدوية في ذلك، مجرب؛ و يكون السمن أوقية و السكر نصف اوقية.

البرشاوشان: إذا شرب ماء طبيخه نفع من عسر البول.

سلجم: إذا سحقت ورقة رطبة او يابسة و خلطت بعسل و لعقت نفعت من عسر البول.

سذاب: إذا طبخ في زيت و كمدت به المثانة نفعت من عسر البول.

النانخواه: إذا سحقت و عجنت بالعسل و شربت أدرت البول.

الكبد: كله ينفع من عسر البول.

الملح: إذا احتمل منه شيء في دبره من احتبس بوله عليه فإنه يبول مكانه.

دهن البلسان: إذا دهن به الاحليل نفع من عسر البول و في الحاوي قال:

«هذا ينفع الضرب الذي يقعد فيه حبس المثانة».

طبيخ الرطبة: إذا كمد به المثانة نفع من عسر البول و كذلك يفعل ماء طبيخ السذاب و ماء طبيخ الفوذنج.

حجر اليهودي: إذا أخذ منه بعد تحميصه و حك على مسن و شرب بماء حار نفع من عسر البول.

الفسافس: و هو البق الموجود في الأسرة إذا سحقت و وضعت في ثقب الإحليل نفعت من عسر البول.

الكمافيطوس: قد يسقى من ورقه لعسر البول فينفعه.

كمادريوس: قوة هذه الحشيشة إذا شربت طرية أو مطبوخة نفعت عسر البول.

شراب العنصل: ينفع من ذلك. -

و من أراد أن يأمن وجع السفل (1)، و لا يضره شيء من أرياح البواسير (2) فليأكل سبع تمرات (3) هيرون بسمن بقر، و يدهن انثييه بزئبق خالص.

- دهن اللوز الحلو: شديد النفع في ذلك.

زبل الحمام الأهلية: إذا طبخ بالماء و جلس فيه، نفع من عسر البول جدا.

الخطاف: إذا ذبح و أخذت الحصاة التي في جوفه و سقيت من به عسر البول أبرأته.

الذهب: يسقى منه دانق لعسر البول فينفع منه.

أغاريقون: إذا شرب بماء الخراطين نفع عسر البول.

كليتا القنفذ: تجفف و تسحق و يسقى منها حبة بماء الحمص الأسود لعسر البول فإنه يطلقه.

ماء الحمص الاسود: شديد النفع في مداواة عسر البول و تتخذ إداما.

الثوم: يدر البول المنقطع أكلا و هو في ذلك عجيب.

الفسافس: إذا رضّ و خلط بثوم و طلي به على الإحليل أدر البول من ساعته.

الحرشف: موافق لعسر البول أكلا و كذلك الهليون و الباقلا و كشك الشعير و عصارة الحنظل و اللوز الحلو و حسو النشا.

(1) أي أسافل البدن أو خصوص المقعدة.

(2) المراد برياح البواسير عللها و أنواعها، أو الرياح التي تحدث من البواسير.

(3)

التمر

التركيب الكيماوي للتمر:

قال صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: «بيت لا تمر فيه جياع أهله» و من هذا الحديث نستشف معنى لطيفا عما يحويه التمر من عناصر غذائية.

و الحديث عن التمر و مكوناته حديث مفعم طويل لا يمكن أن نحيط بجوانبه المتعددة و المتشعبة في هذا البحث المقتضب، فالأمر و الحالة هذه يحتاج لكتاب بل لمجلد يفرد للتحدث عن التمر و مكوناته و أذكر فيما يلي -

.... – مختصرا عما يحويه التمر من مواد، و ذلك كما أثبتتها البحوث العلمية و قد استقيتها من كتاب «الإعجاز الطبي في القرآن و الاحاديث النبوية – الرطب و النخلة» و الذي اخذها بدوره من كتب و مجلات عديدة.

نجد المواد التالية في 100 غرام من البلح الجاف:

1 – الماء 20 غرام.

2 – بروتين Protein 2,2 غرام.

3 – دهون Fat 0,6 غرام.

4 – ألياف 2,4 غرام.

و نجد في 100 غرام من البلح الجاف 75 غرام من السكريات تتوزع كالتالي:

5 – سكر العنب Glucose .

6 – سكر الفواكه Fructose .

7 – النشاء.

8 – السيليلوز.

9 – الهيمي سيليلوز.

10 – البكتين.

11 – بروتوبكتين.

و نجد كثيرا من الأحماض:

12 – حمض الكلور.

13 – حمض الفوسفور.

14 – حمض الكبريت.

15 – حمض النخل.

16 – حمض الليمون Citric Acid . –

.... - 17 - حمض الفورميك.

18 - حمض الخل.

19 - الفلافون Flavone .

20 - الفلافونول Flavonol .

21 - الأنتوسيانين Anthocyanin .

22 - الكارتينوئيد.

23 - الليكوبين Lycopen .

24 - الألفاكاروتين Alpha Carotine .

و نجد كثيرا من المعادن:

25 - الكالسيوم 65 ملغرام.

26 - الفوسفور 72 ملغرام.

27 - البوتاسيوم 790 ملغرام.

28 - الكبريت 65 ملغرام.

29 - الصوديوم 0,9 ملغرام.

30 - الكلور 283 ملغرام.

31 - المغنزيوم 65 ملغرام.

32 - الحديد 2,1 ملغرام.

33 - المنغنيز 0,15 ملغرام.

34 - النحاس 0,21 ملغرام.

35 - الكوبالت.

36 - الزنك.

37 – الفلور. –

ص: 235

.... – و نجد بالاضافة الى فيتامينات عديدة:

38 – الفيتامين أ (60 : (Vit A وحدة دولية.

39 – الفيتامين ب 1 0,08 / (Thiamine(vit B1 /ملغ.

40 – الفيتامين ب 2 0,05 / (Riboflavine(vit B2 /ملغ.

41 – الفيتامين ب 7 –(Niacin–(vit B7–(p.p) حمض النيكوتين/ 2,18 / ملغرام.

42 – الفيتامين ث (Ascorbic(vit C .

43 – الفيتامين ه (vit H) البيوتين.

44 – حامض الفوليك Folacin .

45 – يحتوي التمر على مادة قابضة للرحم تساعد على الولادة و تزيد من انقباض الرحم بعد الولادة فتساهم في تقليل النزف و هي تشبه مادة الأكسيتوسين Oxytocin .

46 – التمر مصدر لمادة دوائية جديدة هي (ديوستوليس) و هذه المادة الدوائية مهمة جدا في معالجة الروماتيزم و أمراض العيون.

47 – يمكن إنتاج العديد من المواد من التمور: مثل البنسلين، و الأرومايسين و غيرها من المضادات الحيوية Antibiotic و فيتامين B 12 و حمض الستريك الصناعي بالإضافة لبعض الهرمونات و حمض الطرطير الصناعي (Tararic Acid) .

إن هذه المكونات ال 48 التي استعرضتها هي مكونات أصبحت معروفة اليوم، و لعل الأيام القادمة و وسائل البحث المختلفة التي تتطور يوما إثر الآخر سوف تحمل ما بين جوانبها مكونات و مواد جديدة فكان هذا تحقيقا لصدى الحديث النبوي الشريف الذي يقول: «بيت لا تمر فيه جياع أهله» فهذا الحديث يدل على غزارة ما يحويه التمر من مواد و مركبات و طبعا لا يغني التمر عن كل الأغذية و لكن اتخذ هذا الحديث أسلوبا بيانيا كهذا –

.... – لبيان عظم و غنى التمر و هذا الأسلوب استخدم مرارا في القرآن الكريم و الأحاديث النبوية المطهرة.

الفوائد الطبية للتمر و مكوناته:

1 – إن مئة غرام من البلح (التمر) الجاف تعطي حوالي 284 حريرة، و إن كيلو غراما واحدا من التمر يعطي من الحريرات بقدر الحاجة اليومية للشخص تقريبا (3000) حريرة. هذا مع العلم أن التمور متوفرة على مدار السنة.

2 – السكريات الموجودة في التمر هي سكريات سهلة الامتصاص فهي سكاكر أحادية (الغلوكوز Glucose و الفركتوز Fructose) أما سكر القصب الذي يتواجد في التمر فبالرغم من أنه سكر ثنائي إلا أنه سهل التحول الى سكاكر أحادية و ذلك بواسطة خميرة السكراز (Sucrase) .

3 – إن سكر الفواكه الموجود في التمر ينشط حركة الامعاء و بالتالي فإن للتمر تأثير ملين نكافح به الامساك.

4 – الرطب غني بالفيتامين (أ): و هذا الفيتامين يلعب دورا ضد العدوى و زيادة المقاومة كما أنه مضاد لجفاف الملتحمة.

5 – كما يحتوي الرطب على الفيتامين (ب 1) الثيامين: و هذا الفيتامين هام في عملية التمثل الغذائي للسكريات و يهدئ الأعصاب و يساعد على النمو و نقصه يسبب مرض (البري بري) أي التهاب الاعصاب.

6 – يحتوي الرطب على الفيتامين (ب 2) الريبوفلامين: يلعب دورا هاما في الاستقلاب و عمليات الأكسدة و عملية امتصاص الحديد.

7 – أما الفيتامين (ب ب) النياسين: نقصه يسبب داء البلاغرا، و له دور هام في تكوين الكريات الحمر، و في عمليات الأكسدة.

8 – الفيتامين (ه، H) البيوتين: له دور أنظيم مساعد كما له دور هام في استقلاب و تمثل البروتينات و الدسم و السكريات.

9 – حمض الفوليك: له دور هام في تكوين الكريات الحمر، و نقصه –

.... – يسبب فقر الدم المسمى Megalablastic Anaemia «فقر الدم كبير الكريات».

10 – الفيتامين ج (C) : له دور هام في وقاية اللثة من الالتهابات، و في الحفاظ على الأوعية الدموية الشعرية و على سلامة الأنسجة الفموية و اللثوية.

11 – يلعب الكالسيوم الذي يوجد في التمر دورا هاما في تكوين العظام و الأسنان و في تنظيم ضربات القلب.

12 – بما أن الرطب و التمر غنيان بالحديد فإنهما يلعبان دورا في بناء خضاب الدم Hemoglobin الذي يقوم بنقل الاوكسجين و غاز ثاني أوكسيد الكربون و بالعكس على التوالي، كما أن الحديد يدخل في بناء بعض الخمائر الهامة في الجسم.

13 – أما الفوسفور الذي يتواجد هو الآخر في التمر فإنه هام في تغذية الدماغ، و في تكوين العظام و الأسنان، و بعض عمليات الاستقلاب (Metabolism) .

14 – و يلعب المغنزيوم دورا هاما في العمليات الحيوية في الجسم.

15 – الكبريت هام جدا في المحافظة على الحموضة في الجسم كما أنه يدخل في تركيب الفيتامين ب 1.

16 – إن الصوديوم له دور بارز في تنظيم تراكيز الأملاح في الجسم، و كذلك في إنشاء حمض كلور الماء الهام في المعدة بالإضافة الى دوره في الحفاظ على نسبة الماء في الجسم و على قلوية السوائل.

17 – البوتاسيوم عنصر ضروري في العمليات الحيوية في الجسم، و له دور هام في عمل الأنظيمات و نشاط الأعصاب.

18 – للكلور الموجود في التمر فعالية كبيرة في تكوين حمض كلور الماء في المعدة بالإضافة الى أنه يساعد على تنظيم الحموضة و القلوية في الجسم.

19 – يدخل النحاس و هو موجود في التمور في تركيب الأنظيمات، و يساعد –

.... – على امتصاص الحديد على ارتباطه بذرة الهيموغلوبين (الخضاب الدموي).

20 – أما المنغنيز الذي هو من مكونات التمور فله أثر فعال في النمو، و كذلك في عمل بعض الأنظيمات و في بناء الهيموغلوبين.

21 – و الكوبالت يـدخل في تركيب الفيتامين الهام ب 12 (vit B 12) فهذا الفيتامين ضروري لتكوين و نضج الكريات الحمر، و يسبب نقصه فقر الدم الخبيث.

22 – إن الزنك الـذي يتوافر في التمور ضـروري لصـحة البنكرياس و للاسـتقلاب و كذلك لصـحة كريات الدم الحمراء كما أنه يدخل في تركيب أنظيم كاربوكسـي أنهيـدراز الذي له أهمية في بعض العمليات الحيوية. و في بعض الأبحاث وجد أن من مسـببات حالة القزم نقص عنصر الزنك في الغذاء.

23 – يلعب الفلور الـذي هو من مكونات التمور دورا هاما في تكوين الاسـنان و العظام و الجلـد و الغدة الدرقية كما أثبتت الابحاث أن له دورا هاما في مقاومة النخر السني حتى أن معاجين الاسنان تقوم بإضافة الفلور اليها بينما هو موجود بشكل طبيعي في التمر.

24 – و من فوائد التمر الاخرى أنه يساعد على إدرار البول و غسل الكلى و تنظيف الكبد.

25 – كما أمكن استخلاص بعض المضادات الحيوية كالبنسلين و الأريترومايسين.

26 – و كـذلك استحضـر دواء يسـمى «ديوسـتولنس» و هو يماثل الكورتيزون حيث يسـتعمل هـذا الدواء في معالجة الروماتيزم و أمراض العيون.

27 – و يحتوي التمر على العفص و هو مادة قابضة و مطهرة. –

ص: 239

- ....

الاحاديث النبوية و التمر:

1 - إفطار الصائم على التمر:

قال صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: «إذا كان أحدكم صائما فليفطر على التمر، فإن لم يجد التمر فعلى الماء، فإن الماء طهور». و في حديث آخر قال صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: «من وجد تمرا فليفطر عليه، و من لا، فليفطر على الماء فإنه طهور».

نستطيع أن نتبين الحكمة البالغة لاختيار النبي الأمي صلوات اللّه و سلامه عليه التمر للإفطار عليه من خلال استعراضنا للنقاط التالية:

1 - إن المعدة تمتص السكريات الموجودة في الرطب و التمر بسرعة بالغة و ذلك خلال أقل من ساعة، و قد مر معنا سابقا أن التمر يحتوي على سكر العنب و سكر الفواكه، و هذان السكران كلاهما أحادي الذرة فهما يمتصان مباشرة دون أن يخضعا لأي عملية تبسيط لهما.

أما سكر القصب الذي يتوافر في الرطب، فالبرغم من أنه سكر ثنائي إلا أنه سهل الهضم نوعا ما، فيحتاج لعملية واحدة تتم بواسطة أنظيم السكراز فيتحول الى الغلوكوز و الفركتوز اللذين يمتصان مباشرة بعد ذلك.

و هكذا يؤدي الامتصاص السريع لهذه السكريات الى وصولها الى الدم و بالتالي تبعث فيه النشاط، و يزول الاحساس بالدوخة و التعب سريعا.

2 - إن المعدة ظلت مرتاحة خلال فترة طويلة من الساعات، فإن أعطيت الدهنيات الصعبة الهضم مباشرة فإن ذلك سوف يتعبها و يؤدي للإصابة بعسر الهضم، و الشعور بالتخمة على حين لا يحدث ذلك عند ما تبدأ الوجبة بالتمر (السكريات)، حيث تبدأ المعدة عملها بالتدريج فتقوم بهضم التمر السهل الامتصاص، ثم بعد نصف ساعة يؤخذ الافطار المتبقي.

3 - إن التمر يحد من نهم الصائم و جشعه فيتأنى بطعامه و لا يأكله سريعا دون مضغ جيدا. -

- ....

2 - التمر شفاء من السم:

قال صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: «العجوة من الجنة، و فيها شفاء من السم، و الكمأة من المن، و ماؤها شفاء للعين».

سوف نناقش الجزء الأول من هذا الحديث:

لعلك أخي القارئ تقول إن الافطار على تمر في شهر الصيام قد فهمناه و تحققنا منافعه و لكن ما بال هذا الحديث و لا سيما و أنه صحيح و هناك أحاديث اخرى تحمل نفس المعنى مثل: «من أكل سبع تمرات ما بين لابتيها حين يصبح، لم يضره ذلك اليوم سم حتى يمسي».

إن السم الوارد في الحديث ما يقصد به سم الافاعي و لا العقارب و لا غيرها، و لكن المقصود بذلك هو وجود المواد السامة في الدم مثل التسمم بالبولة (Urea) و غيرها و على ذلك نقول إن فوائد السكاكر التي يحويها التمر ليست فقط هي منح القدرة و الحريرات و النشاط، و لكنها مدرة للبول و هي بالتالي تدر البول و تنظف الكبد، و هنا كثيرا ما يستخدم الجراحون السيرومات السكرية التي تغذي المريض المجري له العمل الجراحي، كما تقوم بغسل كليتيه و تنقية الدم من المواد السامة. و يظل السكر الدواء الوحيد المستخدم في علاج تبولن الدم (Uremia) أي تسمم الدم بالبولة.

لذلك فالشخص الذي يتناول التمر باستمرار يكون حافظا لجهازه الدموي و العصبي أكثر من الاشخاص الذين يتناولون اللحوم التي تترك فضلات و مواد سامة تتراكم و تسبب تسمما بطيئا.

3 - التمر يذهب الداء و لا داء فيه:

لقد قال صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: «خير تمراتكم البرني، يذهب الداء و لا داء فيه»، فالبرني هو نوع فاخر من التمر بل هو أفضل انواع التمور.

أما قوله صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: «يذهب الداء» قد تناولناه و بيناه فيما سبق، و أما قوله صلّى اللّه عليه و آله و سلّم:

«و لا داء فيه» فهو ما سوف نتناوله: -

.... – فلقـد ثبت أن التمور لا تنقل الجراثيم الممرضـة و ذلك حين قامت الـدوائر الصـحية في العراق بالتعاون مع خبراء المنظمة الصـحية العالمية باختبارات للتأكد من ذلك، حيث قام المعهد البكتريولوجي المركزي العراقي بالتعاون مع الخبير الدولي لمنظمة الصـحة العالمية «الدكتور أوسكار فيلزنفيلد الاختصاصي بالهيضة أي الكوليرا» بإجراء تجارب عملية حيث لوثت تمور طرية بجراثيم الهيضة و بنسبة 100-1000 ضـعف عما يشاهد في براز المصابين بالهيضة، و قد اسـتخدم في ذلك 3 سـلالات مختلفة من ضمّات الهيضة. فما كانت النتيجة؟ لقـد تبين أن ضـمات الهيضـة لم تبق حية إلا أياما ثلاثة. و هكذا فإن التمور فيما إذا تعرضت الى تلوث شديد فإنها تصـبح خالية من جرثوم الهيضة خلال ثلاثة أيام و ذلك في الظروف الطبيعية. هذا و قد صدر قرار اللجنة التي بحثت هذا الأمر في 5 أيلول سنة 1966 م.

خواص علاجات التمر في الطب القديم:

للصـدر و الرئـة و المعي: التمر يسـخن البدن و يخصـبه و يولد دما غليظا منتنا رديئا لغلظ الكبد و الطحال، صالح للصدر و الرئة و المعي، مهيج للصداع و الرمد، ملين للمفاصل مذهب بالإعياء.

ينبغي لمن هو ضـعيف الأسـنان و اللثة أن يغسل فاه بعد أكله بماء فاتر عذب قد نقع فيه سـماق، أو يمضغ الطرخون مضغا طويلا و يتغرغر بالماورد و السماق، ليأمن بذلك من القلاع و الخوانيق.

يزيـد في الباه: التمر إذا أنقع في اللبن الحليب و أخذ أنعظ إنعاظا قويا، و إن أديم أكله و شـرب ذلك اللبن، لا سـيما إذا طرح في ذلك اللبن شيء من دار صـيني، و أجود وقت استعماله في الزمان البارد، فإنه يخصب عليه بدنه و يزيد في الباه، و يحسن اللون زيادة كثيرة، و يستأصل امراضا و أوجاعا باردة، إن كانت به.

ص: 242

و من أراد أن يزيد في حفظه، فليأكل سبع مثاقيل زبيبا (1) بالغداة على الريق (2).

و من أراد أن يقل نسيانه، و يكون حافظا، فليأكل في كل يوم ثلاث قطع زنجبيل، مربى بالعسل، و يصطنع بالخردل (3) مع طعامه في كل يوم.

(1)

خواص الزبيب في الطب القديم:

السعال: لحم الزبيب إذا أكل وافق قصبة الرئة و نفع من السعال و نفع الكلي و المثانة.

قرحة الأمعاء: إذا أكل الزبيب وحده نفع من قرحة الأمعاء.

جلب البلغم من الفم: إذا أخذ لحم الزبيب و خلط بدقيق الجاورس و بيض و قلي بعسل و أكل هكذا أو خلط به أيضا فلفل من الفم بلغما.

الأورام الحارة: إذا خلط بدقيق الباقلا و الكمون و تضمد به سكن الاورام الحارة العارضة للأنثيين.

الأورام الحارة: إذا خلط و هو مسحوق بالشراب و تضمد به سكن الاورام الحارة العارضة للأنثيين.

الجدري و القروح الشهدية: إذا خلط و هو مسحوق بالشراب و تضمد به سكن ما يظهر في الجلد و يسمى أسقطيداس و الجدري و القروح المسماة الشهدية و العفونات التي في المفاصل و القرحة الخبيثة المسماة غنغرانا، و السرطان.

النقرس: إذا تضمد به مع الجاوشير وافق النقرس.

الاظافير المتحركة: إذا ألصق على الاظافير المتحركة أسرع قلعها.

ابن ماسه: خاصة إذا أكل بعجمه نفع من أوجاع الأمعاء و الحلو منه و ما لا عجم له نافع لأصحاب الرطوبات جيد الكيموس.

(2) أي قبل أن يأكل شيئا.

(3)

خواص الخردل في الطب القديم:

شرح الماهية:

ديسقوريدس: ينبغي أن يختار منه ما لم يكن مفرط اليبس و لا شديد -

.... – الحمرة، و ليكن كبير الحبة، و إذا دق كان داخله أصفر و فيه نداوة.

خواص العلاجات:

الأورام العارضة: للخردل قوة تحلل و تسخن و تلطف و تجذب و تقلع البلغم إذا مضغ و إذا دق و ضرب بالماء و خلط بالشراب المسمى أونو مالي و تغرغر به وافق الاروام العارضة في جنبتي أصل اللسان و الخشونة المزمنة العارضة في قصبة الرئة.

جذب العطاس: إذا دق و قرب من المنخرين جذب العطاس و نبه المصروعين و انساء اللواتي يعرض لهن الاختناق و من وجع الأرحام.

النقرس: إذا تضمد به نفع من النقرس.

عرق النسا: إذا خلط بالتين و وضع على الجلد الى أن يحمر وافق عرق النسا و ورم الطحال.

داء الثعلبة: إذا تضمد به ابرأ داء الثعلبة.

ينقي الوجه: إذا خلط بالعسل أو بالشحم أو بالموم المذاب بالزيت نقى الوجه و أذهب كمنة الدم العارضة تحت العين.

الجرب المتقرح: قد يخلط بالخل و يلطخ به الجرب المتقرح و القوابي الوحشة.

لبعض الحميات: قد يدق دقا غير مستقصي و يشرب بماء لبعض الحميات التي تعرض بأدوار.

ثقل السمع: إذا خلط بالتين و وضع على الاذان نفع من ثقل السمع و الدوي العارض لها.

الغشاوة: إذا دق و شرب بالماء و خلط بالعسل و اكتحل به نفع من الغشاوة و خشونة الجفون.

قد تخرج عصارة بزر الخردل و هو طري و يجفف في الشمس. –

.... - كثرة الأمراض: مسيح: الخردل يحلل الرطوبات من الرأس و المعدة و سائر البدن و ينفع من وجع الكبد و الطحال و من الريح و الرطوبة محلل للبلغم و يجفف اللسان الثقيل من البلغم و هو حريف جلاء معطش مغث.

النزلات المتوالية: الخردل إذا سحق و عجن بالعسل و وضع مقدم الدماغ من المبرودين سخنه و نفع من النزلات المتوالية.

الاعضاء الباردة: إذا طليت به الأعضاء الباردة و القليلة الحس سخنها و قوى حركتها.

يسخن المعدة: إذا أكل مع الطعام هضمه و أسخن المعدة.

يقطع البلغم: إذا جعل في المصاليق التي فيها جلاء مثل السلق و استعمل قبل القيء قطع البلغم و هيأه للاندفاع.

منشط للباه: قسطس: في كتاب الفلاحة: إن شرب من بزر الخردل بشراب على الريق ذكى فؤاد آكله و نشط الباه.

السعال: إن أكل بعسل نفع من السعال.

يطرد الحيات: دخانه إذا بخر به طرد الحيات طردا شديدا جدا.

يخرج الدود: إن خلط مع الحبق و شرب بشراب أخرج الدود.

يحلل الخنازير: إن طلي بماء الكبريت على الخنازير مع السكنجبين حللها تحليلا قويا.

وجع الضرس: يسكن وجع الضرس و الأذن إذا قطر ماؤه فيها.

يلين البطن: روفس: الخردل يسخن و يلين البطن.

الأورام الصلبة: بديغورس: الأبيض يذيب الأورام الصلبة.

الضرس الضربان: الرازي: إذا سحق و وضع على الضرس الدائم الضربان بلا ورم فإنك ترى منه نفعا عجيبا سريعا.

البرص: نافع للبرص إذا طلي عليه.

الصرع: إن أكل مع السلق نفع من الصرع و السدد العارض من البلغم.

و من أراد أن يزيد في عقله (1) فلا يخرج كل يوم حتى يلوك على

(1)

الأدوية المزيدة في الدماغ و العقل و المحدة للذهن و النافعة من النسيان:

البندق: الإكثار من أكله يزيد في جوهر الدماغ، و يغذوه.

لبن الضأن: يزيد في الدماغ و النخاع.

الدار صيني: شربه يحسن الذهن تحسينا جيدا، و لا سيما إذا خلط بالكابلي و الأملج، و يجب أن يختار أجوده.

دهن الورد: يزيد في قوى النفس و الدماغ و الدم نطولا على الرأس.

الأملج: يكثر الأبخرة الصاعدة الى الدماغ و لذلك يحسّن الذهن، و البليلج مثله في الفعل.

الكابلي: يحدّ البصر و الحواس، و يزيد في العقل، و يجوّد الحفظ شربا.

السعد: يزيد في العقل و الحفظ شربا، إلا أن الاكثار منه مذموم لإحراقه الدم.

الجعدة: تذكّي الذهن و تنفع النسيان شربا.

الزبيب الطائفي: يصفّي الذهن أكلا على الريق.

الإبريسم: يحدّ الذهن.

الجندبادستر: إذا خلط بدهن ورد و ضمد به الرأس و العنق، نفع من علل النسيان و السبات الكائن مع حمى.

دهن الخردل: إذا دهن به مؤخر الرأس بعد حلقه، نفع النسيان و قوى الحفظ، و قوى العصب و حلل البلغم.

برادة العاج: إذا شرب منها أياما على الريق زنة مثقال بماء، و غسل، زادت في الحفظ.

رؤوس الدجاج: تذكّي العقل أكلا، و لحم الدجاج الفتية يزيد في العقل أكلا.

الخفاش: من أدمن أكله، كان حافظا و قل نسيانه. -

الريق ثلاث هليلجات (1)

- الزنجبيل المربى: يزيد في الحفظ شربا.

قلب الهدهد: من شواه و أكله فإنه لا يقرأ شيئا إلا حفظه، و هو اجود من حب الفهم.

الكندر: إذا نقع منه مثقال، و شرب كل يوم، وافق البلغم، و زاد في الحفظ، و جلا الذهن.

عسل البلاذر: من أجلّ الجالبة للحفظ، و نافع من النسيان و فساد الذهن، و ينبغي أن لا يشربه أصحاب الأمزجة الحارة اليابسة، بل أصحاب الأمزجة الباردة الرطبة، و لا يشرب وحده، و الاكثار منه محرق مذموم.

مرارة الكركي و دماغه: إذا خلطت بدهن ورد أو زنبق، و استعط منها صاحب النسيان، ذكر ما نسيه.

شحم الدب: إذا أذيب بزيت، و مسح به الوجه، كان صاحبه حسن الفهم لكل ما يتعلمه.

مخلب الضبعة: إذا علق على الإنسان نفعه من النسيان.

اللوز الحلو: يزيد في جوهر الدماغ أكلا.

(1)

خواص الهليلج في الطب القديم:

اشارة

البصري: هو أربعة أصناف: أصفر، و أسود هندي صغير، و أسود كابولي كبير، و حشف دقيق يعرف بالصيني.

ابن ماسويه: المختار من الأصفر ما اصفرّ لونه و قرب من الحمرة و كان رزينا ممتلئا ليس بنخر و لا ممتصّ.

خواص العلاجات:

إسهال المرة الصفراء: الرازي: الأصفر منه يسهل المرة الصفراء.

إسهال السوداء: الأسود الهندي يسهل السوداء.

دبغ المعدة: مسيح: يدبغ المعدة و يقويها و ينفع من استرخائها. -

.... – اسهال المرة الحمراء: ماسرحويه: الأصفر يسهل المرة الحمراء برفق مع ما فيه من القوة القابضة.

دبغ المعدة: الأسود يقبض و يدبغ المعدة و يقويها.

إسهال الصفراء و البلغم: حبيش: الأصفر يسهل الصفراء و البلغم.

ابن ماسويه: الشربة من جرمه ما بين ثلاثين الى عشرين درهما.

دابغ للمعدة و المقعدة: مسيح: الأسود دابغ للمعدة و المقعدة مقو لها حابس للطبيعة بقبض و ينفع البواسير.

إسهال الصفراء و السوداء: ابن عمران: خاصيته إسهال المرة الصفراء و السوداء المتولدة عن احتراق الصفراء و يسهل المرتين و الشربة منه ما بين درهمين الى خمسة دراهم و من نقيعه أو طبيخه ما بين خمسة دراهم الى أحد عشر درهما.

ابن ماسويه: المختار منه ما قرب لونه الى الحمرة و كان رزينا ممتلئا ليس بنخر.

ريح البرودة و البواسير: البصري: يسهل إسهالا و قد يخرج السوداء و هو نافع من ريح البرودة و البواسير.

البواسير: ابن سيرانيون: الهليلج الكابلي يسهل السوداء بقوة المعدة و البطن جدا و ينفع من البواسير لأنها من السوداء و ينفع من الأعضاء العصبية و الشربه منه إن أخذ منقعا او مطبوخا من خمسة دراهم الى سبعة و إن أخذ مسحوقا من درهم الى خمسة و لا يلت بالدهن فإنه لا يقبض كالأصفر.

تقوية المعدة: ابن ماسويه: الهليلج الأسود المربى يقوي المعدة و ينقيها و يدبغها و يعصر عنها فضول الرطوبات الباقية من الغذاء المتولدة فيها.

تحسين اللون: إذا أدمن حسن اللون و منع الشيب أن يسرع.

إخراج الثفل من البطن: قال الرازي: الهليلج يخرج الثفل من البطن –

سود مع سكر طبرزد (1).

و من أراد أن لا تشقق أظفاره (2) و لا تفسد فلا يقلم أظفاره إلا يوم

- و ينشف و يزيد في الحفظ و الذهن و يقوي الحواس و ينفع من الجذام و القولنج و عزوب الذهن و المليلة العتيقة و الصداع و الاستسقاء و الطحال و يجلب الغثي و القيء.

خفقان القلب و تصفية اللون: اليهودي: خاصيته النفع من خفقان القلب و تصفية اللون.

إطفاء المرة: ابن سينا: كلها تطفئ المرة و تنفع منها و تنفع آلات الغذاء كلها.

العين المسترخية: الأصفر منه نافع للعين المسترخية و يدفع المواد السائلة اليها كحلا.

عقل الطبع: الكابلي و الهندي مقلوين بالزيت يعقلان الطبع.

الغافقي: إذا شرب الهليلج مسحوقا فإنه يعقب بعد الإسهال يبسا في الطبع.

من أخذ كل يوم من الإهليلج الكابلي واحدة منزوعة النوى فلاكها في فيه حتى تذوب و ابتعلها و أدمن ذلك لم يشب.

شد اللثة و تقوية الأسنان: يشد اللثة و يقوي الاسنان جدا و يقوي الدماغ و يزيل ضرر كثرة الماء البارد و هو من أكبر أدويته جدا.

(1) الطبرزد: لفظ فارسي يعرّف به السكر الابيض الصلب الذي - ليس برخو و لا لين - و أصله «تبرزد» التبر: و هو الفأس. و «زد» الضرب، أي كأنما يريدون نحت بالفأس من نواحيه لصلابته، و قيل إنه من السكر و العسل ما طبخ بعشره من الحليب حتى ينعقد. و يقال له: طبرزل و طبرزن.

(2)

علاج تشقيق الأظفار و رضها و شجها:

الحماض: إذا تضمد بأصوله مطبوخة مع الخل أبرأت التقشر العارض للأظفار و تدلك قبل أن تضمدها. قال: «و إدمان أكل الشيرج جيد لمن -

الخميس (1).

- شققت أظفاره و يبست اطرافه شربا إلا أنه رديء للمعدة». قال: «تشقق الاظفار»، و قال بعضهم: «يصلح ما في الظفر من الفساد و التشنج».

ماميران: ينفع من تشقق الاظفار و تقشرها ضمادا مع بعض الرطوبات الموافقة.

حناء: إذا ألزمت الأظفار معجونة بسمن يزيد حسنها و ينفعها.

كرفس البري: منه جيد لتشقق الأظفار ضمادا.

زبيب: إذا دق لحمه و خلط مع الجاوشير و ألصقا على الاظفار المتحركة، أسرع قلعها.

حافر: زعموا أن حافر الحمار إذا أحرق و سحق و شرب على التقرّح الذي يعرض في أصول الأظفار من اليدين و الرجلين في الشتاء نفع منه نفعا بينا و كذلك يفعل ورق الآس و ورق الرمان الرطب.

حرف: إذا أخذ مع ملح و دقا، و ضمدت به الأظفار اليابسة من غير وجع أسقطها.

(1)

آداب و أوقات قص الأظفار:

نقل عن النبي صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: أنه نهى عن تقليم الأظافير بالأسنان.

عن أبي عبد اللّه الصادق عليه السّلام قال: تقليم الأظفار يوم الجمعة يؤمن من الجذام و البرص و العمى، و إن لم تحتج فحكها.

و في حديث آخر قال عليه السّلام: خذ من أظفارك و من شاربك كل جمعة فإذا كانت قصار فحكها فإنه لا يصيبك جذام و لا برص.

و عنه أيضا عليه السّلام في حديث آخر: أنه سئل عن ثواب أخذ الشارب و تقليم الأظفار في كل جمعة؟ فقال: لا يزال مطهرا الى الجمعة الاخرى.

قال أحدهم لعبد اللّه بن الحسن علّمني شيئا في طلب الرزق. قال: «اللهم تول أمري، و لا توله غيرك»، قال: فأعلمت بذلك أبا عبد اللّه عليه السّلام -

.... – قال: أ لا أعلمك في الرزق ما هو أنفع لك من ذلك؟ قال قلت: بلى، قال:

خذ من شاربك و أظفارك في كل جمعة.

و عن أحد أصحاب الأئمة قال: رآني أبو الحسن عليه السّلام و أنا أشتكي عيني فقال: أ لا أدلك على شيء، فإذا فعلته لم تشتك عينيك؟ قلت: بلى، قال:

خذ من أظفارك في كل خميس، قال: ففعلته فلم اشتك عيني.

عن الباقر عليه السّلام قال: إن من يقلم أظفاره يوم الجمعة يبدأ بخنصره من يده اليسرى و يختم بخنصره من يده اليمنى.

و في كتاب طب الأئمة عن أبي عبد اللّه عليه السّلام قال: من قلّم أظافيره يوم الأربعاء فبدأ بالخنصر الأيمن و ختم بالخنصر الأيسر كان له أمانا من الرمد.

قال الصدوق رحمه اللّه: (قال أبي رضي اللّه عنه و في وصيته إليّ): قلّم أظفارك، و خذ من شاربك، و ابدأ بخنصرك من يدك اليسرى و اختم بخنصرك من يدك اليمنى، و قل حين تريد قلمها أو جز شاربك: «بسم اللّه و على ملة رسول اللّه» فإنه من فعل ذلك كتب اللّه له بكل قلامة و جزازة عتق نسمة، و لم يمرض إلا مرضه الذي يموت فيه. و هذه الوصية هي مضمون رواية منقولة عن أهل البيت عليه السّلام.

و عن الامام الصادق عليه السّلام: أنه كان يقلم أظفاره يوم الخميس يبدأ بالخنصر الأيمن ثم يبدأ بالأيسر.

و عن الإمام الصادق عليه السّلام: من قص أظافيره يوم الخميس، و ترك واحدة ليوم الجمعة نفى اللّه عنه الفقر.

و من قلّم أظفاره يوم السبت أو يوم الخميس و أخذ من شاربه عوفي من وجع الأضراس و وجع العين.

و عن الإمام الرضا عليه السّلام قال: قلموا أظفاركم يوم الثلاثاء.

و عن النبي صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: من قلم أظفاره يوم الجمعة أخرج اللّه من أنامله الداء و أدخل فيها الدواء. –

و من أراد أن لا يشتكي أذنه، فليجعل فيها عند النوم قطنة (1).

- و عن أمير المؤمنين عليه السّلام: أن تقليم الأظفار يوم الجمعة قبل الصلاة يمنع كل الداء، و تقليمه يوم الخميس يدرّ الرزق درا.

عن موسى بن بكير قال: قلت لأبي الحسن عليه السّلام: إن أصحابنا يقولون أخذ الشارب و الأظافير يوم الجمعة؟ فقال: سبحان اللّه خذها إن شئت في الجمعة و إن شئت في سائر الأيام.

و عن أبي عبد اللّه عليه السّلام أنه قال: من قلّم أظفاره يوم الجمعة لم تسعف أنامله، أي لم تشقق.

ورد عن الإمام الباقر عليه السّلام: أن تقليم الاظافر في يوم الجمعة يزيد في النسل و يشفي من وجع العين، و من أراد أن يحصل على الثواب في يوم الخميس و يوم الجمعة، فليقلم أظافره يوم الخميس و يترك واحد منها ليوم الجمعة، و قل عند تقليم الأظافر: «بسم اللّه و باللّه و على سنة محمد و آل محمد» و المشهور أنه من أراد أن يقلم أظفاره يبدأ باليمنى بالسبابة ثم بالخنصر ثم بالإبهام ثم بالوسطى ثم بالبنصر، و يبدأ باليسرى بالبنصر ثم بالوسطى ثم بالإبهام ثم بالخنصر ثم بالسبابة.

(1)

طرق علاج آلام و مشاكل الأذن بالأعشاب و النباتات و الزيوت الطبية:

1 - البصل:

يستخدم البصل لعلاج تقيح الأذن، و ذلك بأن يقطع البصل الى عدة شرائح مستديرة، و يفرم و يسخن تسخينا جافا (دون أن يصفر لونه) و يستعمل للتلبيخ وراء الاذن لاستدرار الصديد من داخلها، و تغطى اللبخة بقطعة قماش صوف، و ذلك لحفظ الحرارة مع ضرورة تثبيتها بشريط لاصق (بلاستر) و تجدد هذه اللبخة كل 12 ساعة إذا لزم الأمر.

2 - مستحلب (أوراق الجوز):

يستعمل مستحلب (أوراق الجوز) لمعالجة السيلان الصديدي من الأذن، و يعمل المستحلب من اوراق الجوز للشرب. و ذلك بإضافة ملء حفنة من -

.... – الأوراق لمقدار لتر واحد من الماء الساخن لدرجة الغليان، و يشرب منه جرعات متعددة في اليوم، و يفضل شرب هذا المستحلب قبل تناول الوجبة الغذائية مباشرة، و هذه الطريقة معروفة و مستخدمة في بلاد الشام و تركيا و العراق و إيران.

3 – ثوم:

في حالة حدوث ألم بالأذن عموما يستعمل «الثوم» ظاهريا لتسكين هذه الآلام، و ذلك بتنقيط بعض نقط دافئة من «زيت الزيتون» المطحونة مع الثوم و الممزوجة به جيدا.

4 – مخلوط (فلفل أبيض) و (عنزروت) مع عسل النحل:

لمداواة و علاج الصديد في الأذن، يصير تسخين (عسل النحل) على نار هادئة ثم يطرح فيه (مسحوق فلفل ابيض) و مسحوق (عنزروت) المدقوقان جيدا، و عند ما يبرد هذا المخلوط العجيب يقطر منه في الأذن بقطعة من القطن، ثم تدس القطعة المبللة بالمخلوط في الاذن، بشرط أن يكون حجمها مناسبا، و تترك في الأذن لمدة 24 ساعة يتخللها الليل، و يمكن تكرار هذه العملية الى أن يشفى المريض.

5 – ماء معصور (البصل):

يقطر ماء (معصور البصل الطازج) في الأذن فإنه يشفي الطنين الناجم عن التهاب الأذن (أو ما يشبه صوت صفارة مستمر) و كذلك يشفي من ثقل السمع الناجم عن وجود شحم (الصملاخ) البني اللون و الذي يسد مجرى الأذن الى حد ما. فيقلل من القدرة على الاستماع بكفاءة. حيث إن هذا المزيج يساعد على خروج الصملاخ بسهولة من داخل مجرى الأذن الوسطى الى خارج الأذن فيتحسن السمع نتيجة لذلك.

6 – زيت نوى الخوخ:

و هو ما يعرف تجاريا باسم (زيت اللوز المر)، فإذا دق (نوى الخوخ) –

.... – و أخرج زيته طازجا و قطر منه في فتحة الأذن فإنه يعالج التهاب الاذن و يقطع الطنين الموجود بها.

7 – (ماء عصير البصل) مع (زيت اللوز المر):

اشارة

إذا خلط (ماء البصل الطازج) مع (زيت اللوز المر) ثم سخن الخليط الذي يتحرك حتى تهدأ حرارته، ثم يقطر منه بعد ذلك في الأذن المصابة، فإنه يعمل على معالجة التهاب الأذن و شفاء الأعراض الناجمة عنه.

ملحوظة هامة:

لا ننسى أن ألم الأذن ليس سببه هو التهاب الاذن الوسطى فقط، و إنما قد يكون من المحتمل ايضا دخول جسم غريب في الأذن دون أن يدري المريض بذلك. و هذا الجسم الغريب قد يكون حشرة، أو قطعة صابون صغيرة دخلت في الاذن بنوع الصدفة أثناء غسيل الأذن في أثناء الاستحمام، أو دخول ذرات من الاتربة أو الرمال الصغيرة نتيجة زوبعة رملية أو ما شابه ذلك.

و في هذه الحالة يجب وضع بعض نقط من (الجلسرين) لمدة 1/2 ساعة في داخل الاذن ثم تغسل بعد ذلك بماء دافئ و ذلك بدفع الماء داخل الأذن برفق بواسطة حقنة شرجية صغيرة تخصص لغسل الأذن فقط.

8 – (زيت الزيتون) و (فصوص الثوم المهروسة):

لاستخراج الجسم الغريب و إزالة آلام الأذن، تنقط في الاذن بعض نقط دافئة من (زيت الزيتون) الذي طبخت فيه بعض فصوص (الثوم) المهروسة.

9 – قطرات (زيت حبة البركة):

قطرة دهن (الحبة السوداء) او (زيت حبة البركة) للأذن ينقيها و يحسن أدائها.

كما يشرب زيت حبة البركة بمعدل ملعقة شرب كبيرة مرة واحدة على الريق، و ذلك بوضعها و إضافتها على كوب شاي ساخن بالحليب صباحا، و كذلك و في الوقت نفسه بالاضافة الى قطرات زيت (حبة البركة) في –

.... – الأذن، فإن دهان الصدغين و مؤخرة الرأس بهذا الزيت نفسه يقضي على الدوخة و الطنين في ظرف نصف ساعة على الأكثر.

10 – بصل مفروم و عصير البصل:

توضع ايضا (لبخة بصل مفروم) مسخن تسخينا خفيفا خلف صوان الأذن، و يقطر من عصير البصل و زيت الزيتون في الاذن صباحا و مساءا مع ضرورة تنظيف الاذن المصابة في كل مرة.

11 – (بصل) و (كزبرة):

للقضاء على الدوخة الناجمة عن آلام الأذن، تحشى (بصلة) بالكزبرة المطحونة و تشوى في فرن بقشرها، و توضع الكزبرة داخل البصلة، و ذلك بفتح ثغرة أنبوبية من جذر البصلة الى منتصفها، و التي توضع في داخلها الكزبرة ثم تؤكل بعد ذلك بما فيها من محتويات الكزبرة كسندويش مع جبنة بيضاء او زبدة.

12 – رجل الأسد:

و تسمى ايضا (لوفة السباع) و هذا هو اسمها العامي في بلاد الشام بصفة عامة و هي من فصيلة الورديات و تستعمل لتطهير الدم و العمل على صرف الخراجات الصغيرة، و منها خراج الأذن و الذي يؤلم صاحبه.

و تطحن عشبة (رجل الاسد) طحنا جيدا و تحفظ في مرطبان محكم القفل.

و الجرعة المطلوبة لعلاج ألم الأذن و طنينها هي ملعقة صغيرة مملوءة من العشبة. و ذلك بوضعها في كوب زجاجي، ثم يوضع فوقها الماء المغلي فورا. و تغطى بطبق لمدة خمس دقائق، و تشرب على مهل و تؤدة بما فيها الأعشاب المترسبة في قاع الكوب الزجاجي مع تبليلها بالماء.

و يشرب من هذا المستحلب مرتان يوميا. المرة الأولى بعد وجبة الافطار مباشرة، و المرة الثانية عند النوم ليلا أو بعد العشاء مباشرة أيهما أنسب للمريض. –

و من أراد دفع الزكام (1) في الشتاء أجمع، فليأكل كل يوم ثلاث لقم شهد.

- و يلاحظ أن (رجل الاسد) او (لوفة السباع) من الاعشاب الغالية الثمن، و ذلك نظرا لندرتها و حسن أدائها في تخفيف الآلام، و هي تباع في محلات العطارة و الاعشاب المتطورة ذات الامكانيات الكبيرة، و المنتشرة في منطقة الحسين و الصاغة و الحمزاوي الكبير و الحمزاوي الصغير و تحت الربع و ميدان باب الخلق بالقاهرة وحي العطارين بالاسكندرية.

و يبلغ سعر الكيلو غرام الواحد من عشبة رجل الأسد حاليا ما يزيد عن 200 ج (مائتان جنيها مصريا) و يتأرجح هذا السعر نقصانا و زيادة حسب توفر العشبة خلال الموسم الزراعي و حسب توافرها في أسواق بلاد الشام.

و أجود الاصناف المستوردة من (رجل الأسد) هو النوع المستورد من إيران و يليه المستورد من بلاد الشام عموما.

(1)

الزكام

اشارة

في حقيقته من أمراض الدماغ إلا أن الكثيرين جعلوه من أمراض الأنف.. فالزكام يحدث بسبب اندفاع فضلات من الدماغ الى الأنف و قد يكون ذلك بسبب تخفيف ما على الرأس من ملابس فجأة و قد أجمع الكل على أن الزكام يكون عن برد (برودة) و من علاماته الصداع و نزول دموع العين و انتفاخ الوجه و حكة الأنف و دغدغته..

و من الوصفات التي استخدمت لعلاج الزكام:

* هذه الوصفة المجربة تستعمل لعلاج الزكام.. يحضر ثلاثة أوقيات من التين و من كل من الشبث و الكرفس و الصعتر و البابونج نصف اوقية.. تطبخ كل هذه بعشرة أمثالها من الماء و تغلى على النار حتى يتبقى الربع فتصفى و يشرب منه..

* إذا قليت حبة البركة في زيت زيتون ثم قطر هذا الزيت في الأنف فإنه يشفي الزكام..

* شراب التوت إذا شرب فإنه يشفي الزكام و التهاب الحلق.. و يحضر -

.... – الشراب بغلي التوت ثم أخذ رطلين من هذا الماء بعد تصفيته و يعقد هذا الماء بالسكر ثم يشرب..

* أيضا إذا شرب مخلوط من لبان الذكر مع زيت الزيتون و عسل النحل فإنه يشفي من البرد المزمن و يخرج ما في العظام من برودات..

* و إذا استخدم الكافور طلاءا للأنف و الوجه فإنه يشفي الزكام..

و ما قاله أطباء العرب القدامى لعلاج الزكام من و صفات:

* تستخدم لبخ البصل الساخن بعد تثبيتها في مؤخرة الرأس في تخفيف حدة الزكام..

* و تستخدم أوراق النعناع و بضعها فوق الموقد لكي تنشر رائحتها او المواد الفعالة بها (زيوت المنتول الطيارة) و بالتالي فإنها تختلط مع هواء الغرفة و هواء التنفس.. و هذه الطريقة من افضل الطرق لمعالجة الزكام عند الاطفال..

* و إذا شوي الجوز بقشره و أكل منه المصاب بالبرد و السعال فإنه يشفي سريعا..

* و إذا دقت حبة البركة ناعما ثم نقعت في زيت الزيتون و قطر منها في الأنف ثلاث مرات او أربعة في اليوم كان ذلك سبيلا للشفاء من الزكام و السعال المصاحب له.. و كان الرسول صلّى اللّه عليه و آله و سلّم يقول: «عليكم بهذه الحبة السوداء – يقصد حبة البركة – فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام – و هو الموت»..

و في حالات الزكام الناتج عن الحساسية يكون العلاج كالآتي:

أ – تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل – يفضل بشهده – بعد كل وجبة إضافة الى ذلك يأخذ الشخص ملعقة كبيرة في كوب من الماء كل مساء قبل النوم.

ب – قبل موعد الاصابة المرتقب – يعرفه من يصاب بالزكام عادة في وقت محدد من السنة – بأسبوعين فإنه يجب أن يتناول المريض ملعقتين –

.... – صغيرتين من عسل النحل مع ملعقتين صغيرتين من خل التفاح في كوب ماء و ذلك في الصباح و قبل الافطار و في المساء قبل النوم و يستمر على ذلك طيلة الأيام المنتظر الاصابة بالرشح فيها.. أما طريقة صنع خل التفاح فتكون بتقطيع ثمار التفاح دون نزع البذر ثم يوضع في إناء و تترك عدة أيام حتى يتم التخمر ثم تصفى و يستخدم الخل بعد ذلك في المعالجة كما قلنا..

أما ما يقوله الطب الحديث:

الزكام هو التهاب الغشاء المخاطي المبطن للأنف.. و يكثر الاصابة به في فصل الشتاء و يعود السبب في الاصابة بالزكام الى العدوى بفيروس خاص.. أما أهم العوامل التي تساعد على الاصابة بالزكام فيمكن تلخيصها في النقاط الآتية:

1 – تغير الطقس و عدم استقراره و التعرض لتيارات الهواء الباردة بعد التواجد في جو دافئ..

2 – ضعف مقاومة الجسم نتيجة لإصابته بالأمراض او نتيجة للاجهاد الجسماني و العصبي..

3 – وجود حالة مريضة بالأنف او خلف الأنف – التهاب الجيوب الأنفية – تساعد على الاصابة المتكررة بالزكام..

4 – حساسية الغشاء المخاطي الانفي..

و تحدث العدوى بالزكام عن طريق الرزاز المتطير من أنف المريض و فمه عند العطس أو السعال.. و تأخذ أعراض الزكام شكل قشعريرة بسيطة يصحبها إحساس بالبرودة ثم العطس عدة مرات.. و يحس المريض في بداية الزكام بجفاف في الأنف و الحلق ثم بعد مرور أربع و عشرين ساعة تظهر الأعراض المعروفة من رشح و التهاب الحلق و سعال مصحوب بإفراز مخاطي أو صديدي في الأنف و الحلق مع ارتفاع بسيط في درجة الحرارة و تستمر هذه الحالة يومين أو ثلاثة ثم تبدأ في الزوال و يشفى المريض –

و اعلم يا أمير... أن للعسل دلائل (1) يعرف بها نفعه من ضرره و ذلك أن منه ما إذا أدركه الشم عطس، و منه ما يسكر و له عند الذوق حرافة شديدة فهذه الأنواع من العسل قاتلة (2).

- عندئذ إذا لم تحدث مضاعفات.. إذن ما هي المضاعفات التي يمكن أن تحدث عند إهمال معالجة الزكام؟.. يمكن تحديد هذه المضاعفات كالآتي:

1 - التهاب الجيوب الأنفية.

2 - التهاب الأذن المتوسطة و يكثر حدوثه في الاطفال الصغار.

3 - التهاب الزوائد خلف الأنف (اللحمية).

4 - التهاب الحلق و اللوزتين.

5 - التهاب الحنجرة و هذا كثير الحدوث في الاطفال و هو شديد الخطورة.

(1) قال في القانون عند ذكر أنواع العسل و خواصه: و من العسل جنس حرّيف - الحريف: ذو الحرافة، و هي طعم يلدغ اللسان - سمّي، ثم قال: الحريف من العسل الذي يعطس شمه، و أكله يورث ذهاب العقل بغتة و العرق البارد - انتهى -.

(2)

ما هو عسل النحل؟:

* خلية النحل:

تتكون خلية النحل من الملكة و الشغالات و الذكور و لكل اختصاصه في العمل؛ فوظيفة الملكة وضع البيض و وظيفة الذكور تلقيح الملكة و يتم ذلك بذكر واحد.. هو الذكر الأقوى.. أما الشغالات فعليها يقع العبء الأكبر، فهي المسؤولة عن إعداد شمع العسل بفتحاته السداسية المميزة و هي المسؤولة عن جمع الغذاء للخلية.

و تجمع النحلة غذاءها بامتصاص رحيق الازهار بواسطة خرطومها الطويل و تجمع كذلك حبوب اللقاح من الأزهار. ففي رحيق الازهار تجد النحلة المواد السكرية التي تبعث فيها الهمة و النشاط، و تمدها حبوب اللقاح -

.... – بالبروتين اللازم لبناء الجسم و النمو.. كما هو الحال في الإنسان.

و أثناء رحلة العودة بعد جمع الرحيق، تتحول السكريات الثنائية التركيب الى سكريات أحادية أو بسيطة و ذلك يتم في حويصلة الشغالة بفعل إنزيم خاص هو «الانفرتيز».

و بفضل هذا التبديل الكيمائي يكتسب عسل النحل خاصية هامة عن غيره من السكريات.. كما سيتضح.

و عند ما تعود الشغالات الى الخلية تقوم بإفراغ ما جمعته من غذاء في الخلايا السداسية الموجودة بالشمع، و يكون هذا هو ما يسمى العسل الأخضر او العسل غير الناضج.

و في خلال ثلاثة أيام يصبح تركيز العسل 80 بعد أن يتبخر منه الماء الزائد و يصير عسلا ناضجا.

بعد ذلك تقوم الشغالات بتغطية العسل في عيونه السداسية بغطاء شمعي لتحفظه من الفساد.

و لك أن تتصور مدى نشاط النحلة إذا عرفت أنه للحصول على كيلو جرام واحد من العسل الناتج يجب على النحلة أن تجمع حوالى 3–4 كيلو جرام من الرحيق.. و رغم مشقة هذه المهمة إلا أن هذا العمل شيء يسير على مجتمع النحل الذي لا يعرف الخمول او الكسل.

*** تركيب عسل النحل:**

من الصعب تحديد مكونات عسل النحل، لأنها تختلف من انواع لأخرى باختلاف نوع النبات الذي امتصّ منه الرحيق و باختلاف الظروف المحيطة مثل حالة التربة و حالة الجو الخارجي.

لكنه على أية حال فإن معظم أنواع عسل النحل يدخل في تركيبها المواد التالية:

– ماء (16) –

.... -- سكريات (77) - أملاح معدنية و عناصر

- بروتين (0,3) - أحماض عضوية

- فيتامينات.. - نيتروجين

- انزيمات...

هذا و يعطي رطل العسل ما يعادل 1600 سعر حراري (يحتاج الفرد البالغ في المتوسط لنحو 1800 سعر حراري يوميا).

1 - سكر عسل النحل:

يتكون سكر العسل من:

- سكر فواكه (فركتوز) 40.

- سكر عنب (جلوكوز) 34.

- سكر قصب (سكروز) 1,9.

- دكسترين و سكر شعير 4.

و أنواع أخرى من السكريات.

و يتفوق سكر العسل على غيره من السكريات بكثير من الميزات.. فمن الناحية الكيميائية يعتبر العسل سكر احادي (سكر بسيط) بينما تتميز أغلب السكريات الاخرى كسكر القصب (سكروز) بأنها سكريات ثنائية (أي كل جزء منها يحتوي على جزءين من السكر الاحادي).. و حتى يستفيد الجسم من السكر و يسهل امتصاصه لا بد من أن يحوّل اولا السكر الثنائي الى سكر بسيط في الأمعاء بواسطة خمائر خاصة.. او بمعنى آخر ان أغلب السكريات لا بد أن تهضم داخل الجسم أما العسل فيوفر مجهود الهضم.. و تبعا لذلك يكون العسل سريع الامتصاص و يصل الى تيار الدم فور تناوله، و تظهر آثاره بسرعة حيث يشعر الفرد باكتساب قدر من الطاقة بمجرد تناول العسل مما يمكنه من مواصلة النشاط و المجهود.. لذلك فهو يوصف للرياضيين -

.... – و القائمين بأعمال عنيفة تتطلب تجديد الطاقة من وقت لآخر.

و تبعا لهذه الميزة فالعسل لا يجهد المعدة أي إجهاد و لا ينتج عنه أي اضطراب بأغشية القناة الهضمية الرقيقة – كما يحتمل أن يحدث مع كثرة تناول السكريات الاخرى – لذلك فالعسل أفضل من باقي السكريات صحيا للأشخاص المصابين بضعف الهضم و كذلك للاطفال.

سؤال وجيه: هل تؤدي كثرة تناول السكر الى الإصابة بمرض السكر؟

و نظرا لأن السكريات الثنائية او المعقدة مثل سكر القصب تجهد الجهاز الهضمي بعملية هضمها إذا كان تناولها بوفرة، و نظرا لأن البنكرياس يقوم بإفراز انزيمات خاصة لتحويل السكريات الصناعية الى نشا حيواني (جلوكوجين) لحين الحاجة اليها، فإذا زادت كمية السكريات الصناعية سبب ذلك إجهادا للبنكرياس قد يجعله يخفق في انتاج هورمون الإنسولين فإذا حدث ذلك تظهر اعراض الاصابة بمرض السكر.

و يقول «دكتور باتنج» مكتشف الانسولين في تصريح له سنة 1929:

«إن انتشار مرض البول السكري يتناسب طرديا مع مقدار ما يستعمله الفرد سنويا من سكر القصب».

و منذ ذلك الحين بدأ الأطباء ينصحون بالاقلال من السكريات الصناعية و العودة الى استخدام عسل النحل بدلا منها.

عسل النحل و مريض السكر:

و من الميزات الاخرى للعسل عن باقي السكريات أنه رغم أن حلاوته تزيد عن السكر العادي و حيث أن هذه الحلاوة ناتجة أساسا عن سكر الفواكه (الفركتوز) و هو سكر بسيط و ليس من السكريات المعقدة فإن أذاه للمصابين بمرض السكر يكون أقل من السكر العادي.. أي أن مريض السكر يمكن –

.... – أن يتناول عسل النحل بمزيد من الأمان و الحرية عن تناول السكر العادي..

و عموما فالأمر يرجع الى حالة كل مريض بناء على نسبة ارتفاع السكر في الدم.

من عجائب عسل النحل!!

و من عجائب عسل النحل التي ينفرد بها عن باقي السكريات بل و معظم الأغذية أنه عند ما حاول العلماء تحضير عسل النحل صناعيا، على أساس تجهيز مكوناته و خلطها بالنسب نفسها في العسل، وجدوا أن العسل الناتج يختلف تماما عن عسل النحل الطبيعي رغم وجود المكونات نفسها.. و إن دل ذلك على شيء فإنما يدل على أنه غذاء رباني صنعه الخالق عز و جل فأحكم صنعه و لا يستطيع البشر أن يأتوا بمثله.

و الغريب كذلك في أمر عسل النحل أن الجراثيم و الميكروبات لا تقوى على الوصول اليه أو البقاء فيه. و كان القدماء المصريون أول من أدرك هذه الخاصية الفريدة لذلك استخدموا عسل النحل في التحنيط و حفظ الجثث من التعفن.. كما استخدم من بعض القدماء المصريين في حفظ جثث بعض العظماء مثل الاسكندر الأكبر، فقد أرسلت جثته مغمورة في العسل الى مقدونيا منعا لفسادها أثناء رحلتها الطويلة!

و يرى بعض العلماء أن هذه الخاصية الفريدة ترجع الى شراهة العسل الى امتصاص الرطوبة و بناء على ذلك إذا وصلت البكتيريا الى العسل فإنه يمتص منها الرطوبة اللازمة لحياتها فتموت.

و يرى آخرون أن ذلك راجع الى تركز السكر في العسل بنسبة مرتفعة، بينما يذهب آخرون الى أن الأحماض العضوية الموجودة في العسل هي السر وراء ذلك. هذا و قد أثبتت بعض التجارب الحديثة أن العسل يحتوي بالفعل على مواد قاتلة للجراثيم تفرزها النحلة الشغالة. –

.... -

العسل عسل.. لا مخلفات و لا نواتج ضارة!!

كما يتميز العسل عن السكريات الأخرى و ربما كل أنواع الأغذية بأنه لا ينتج عنه أي مخلفات أو نواتج كيماوية.. فلا قشور و لا بذور و لا أليـاف و لا ـ كيماويـات.. أي أن العسل عسل.. على عكس ما هو قائم مع كثير من الأغذيـة، فاللحوم مثلا: (البروتينات) ينتـج عنها حمض البوليك الذي تؤدي زيادته بالجسم إلى آلام المفاصل (مرض النقرس)، و غير ذلك من الأمثلة الكثيرة.

و بذلك فالعسل يعتبر مريحا للمعدة و غذاء آمنا على سـلامة الكبد و الكليتين على الأخص لعدم احتوائه على فضلات تولد نواتج كيماوية عنه.

صباح الخير.. مع ملعقة عسل نحل:

و يميز العسل عن باقي السكريات و كثير من الأغذية الأخرى بأنه غذاء مملوء بالحيوية و له مكانته العالية في إنتاج الطاقة داخل الجسم.. و الذين يتناولون العسل ضمن غذائهم اليومي يزيدون بالتأكيد في مقدرتهم البدنية و الفكرية.

لذلك ينصح بتناول ملعقة من العسل في الصباح لاكتساب النشاط و الحيوية.

و يعتبر العسل غذاء مثاليا يعتمد عليه للمصابين بالضـعف العام، و الناقهين بعد العمليات الجراحية، و أثناء الأمراض المنكهة للجسم مثل مرض التيفود و السل، و في حالات التسمم، و حالات ضعف الهضم و التهاب الأمعاء و قرحة الأثني عشر، و أمراض الأطفال.

«شراب الهنا»: و صفة لذوي الابدان الضعيفة و المنهكة:

هذه الوصفة يقترحها «دكتور أولد فيلد» لعلاج حالات الضعف العام و فقر -

ص: 264

.... – الدم و الإنهاك و الإعياء و يصفها باسم شراب الهناء..

و يقول إنه جربها مع كثير من مرضاه و وجدها نافعة للغاية.. و الوصفة بسيطة جدا و هى عبارة عن إضافة ملعقة كبيرة من عسل النحل إلى كوب من اللبن الطازج الساخن و تقليب العسل حتى الذوبان.. و يؤخذ مثل هذا الكوب مرتين يوميا مع قطعتي خبز جاف مدهونتين بالزبد.

2 – فيتامينات عسل النحل:

يحتوي العسل على أغلب مكونات فيتامين «ب» المركب، و فيتامينات أخرى ضرورية للجسم.

و معظم فيتامينات العسل يرجع مصدرها الى حبوب اللقاح.

و من مميزات فيتامينات العسل أنها تبقى سليمة لفترة طويلة إذا حفظ العسل بطريقة سليمة (كما سيتضح) على عكس كثير من الأغذية الأخرى.. فمثلا تفقد الثمار جزءا كبيرا من فيتاميناتها أثناء فترة التخزين، كما وجد أن السبانخ تفقد حوالى 50 من فيتامين «ج» الموجود بها خلال الأربع و العشرين ساعة الأولى منذ قطفها.

و تشمل الفيتامينات الموجودة بالعسل الأنواع التالية:

– فيتامين «ب 1»:

و هو ضروري لسلامة أعصاب الجسم خاصة، و نقصه يسبب التهاب الأعصاب و مرض البري بري، كما أن وجوده ضروري لسلامة الغدد التناسلية عند الذكر و الأنثى.

– فيتامين «ب 2»:

أو «الريبوفلافين»: و هو من أشهر فيتامينات «ب» المركب لأن نقصه يؤدي إلى علامات مميزة طبيا تنتشر في حالات نقص أو سوء التغذية.. حيث يظهر تشققات بالجلد عند زوايا الفم، و يظهر اللسان ناعما أملس و يصطبغ –

.... – بلون أحمر أرجواني.

– فيتامين «ب 3»:

و هو يشارك في العمليات الكيميائية الحيوية و ضروري لتكوين مادة «الاستيل كولين». و نقص هذا الفيتامين ينتج عنه أعراض مختلفة مثل تساقط الشعر أو بياضه، و حدوث تقرحات في القناة الهضمية، و قد يؤدي الى اضطراب الغدة الكظرية (الغدة فوق الكلوية).

– فيتامين «ب 6»:

و هو لازم للمحافظة على التوازن و التبادل الغذائي داخل أنسجة الجسم، و له دور هام في تمثيل المواد البروتينية.

و ينتج عن نقصه اضطراب بأعصاب الجسم و ضعف بالعضلات و التهابات بالجلد.

– حمض النيكوتكنيك أو النياسين:

و هو عنصر آخر من مكونات فيتامين «ب» المركب.. و نقصه يؤدي لحالة مرضية مميزة و معروفة باسم مرض البلاجرا pellagra .. حيث يصاب الجلد بالخشونة في بعض المناطق خاصة مناطق «الضغط» و يظهر طفح جلد مميز بها.

– حمض الفوليك:

و يحتوي العسل على كمية قليلة من حمض الفوليك الذي يساعد الجهاز الهضمي على القيام بوظائفه، كما يشارك في تكوين كرات الدم الحمراء.

و نقصه يؤدي الى الأنيميا الخبيثة و أمراض الكبد و البنكرياس.

– فيتامين «ج»:

يعتبر العسل من أغنى المصادر بفيتامين «ج» و السبب في ذلك أن حبوب اللقاح الموجودة بالعسل غنية جدا بهذا الفيتامين أكثر من الثمار نفسها.. –

.... – و يعتبر العسل أغنى من معظم أنواع الفاكهة و الخضروات بهذا الفيتامين.

و فيتامين «ج» من الفيتامينات الضـرورية التي يجب الاهتمام بتناولها لأنه يزيد من حيوية الجسم و قدرته على مقاومة الامراض و السموم. كما أنه يساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء و امتصاص الحديد.. و نقص هذا الفيتامين يؤدي لحالة معروفة تسمى مرض الاسقربوط و فيه تتورم اللثة و تتقرح و يحدث بها نزيف دموي متكرر لضعف جدار الشعيرات الدموية.

– فيتامين «ك»:

و يحتوي العسل على كمية من فيتامين «ك» اللازم لحدوث تجلط الدم و وقف النزيف.

– فيتامين «ه»:

كما يحتوي العسل على كمية قليلة من هذا الفيتامين الذي يساهم في عمليات التمثيل الغذائي، و كما يرتبط بدرجة الخصوبة عند الرجل و نقصه قد يؤدي الى العقم.

– فيتامين «أ»:

يحتوي العسل على مادة الكاروتين و التي يخرج منها فيتامين «أ».. و هذا الفيتامين ضروري لسلامة الرؤية و حفظ الجلد فإذا نقص يصاب الفرد بمرض العشى الليلي، و يصاب الجلد بالخشونة و الالتهاب.

3 – انزيمات عسل النحل:

الانزيمات هي مواد كيماوية ضرورية للقيام بالعمليات الحيوية في الجسم و يحتوي العسل على الانزيمات التالية:

– الانفرتيز: يقوم بتحويل السكر الثنائي (سكر القصب) الى سكر أحادي ليتمكن الجسم من امتصاصه و الاستفادة به.

– الأميليز: يقوم بتحويل النشا و الدكسترين الى سكر. –

.... -- الكاتاليز: و هو انزيم مؤكسد يقوم بتحليل ماء الاوكسجين الى ماء و أكسجين.

- الفوسفاتيز: و يقوم بعملية توليد الفوسفات.

و هذه الانزيمات يرجع مصدرها الى رحيق الأزهار و بعضها يخرج مع إفرازات النحلة نفسها. و يجب ملاحظة أن هذه الانزيمات تتعرض للفساد إذا تعرض العسل لدرجة حرارة مرتفعة لسوء حفظه أو تخزينه.

4 - العناصر المعدنية في عسل النحل:

يحتوي العسل على كميات متواضعة من العناصر المعدنية تجعله أفضل في قيمته الغذائية عن غيره من السكريات.

و قد وجد أن العناصر المعدنية الموجودة بالعسل تزداد كمياتها في الاعسال الداكنة عن الفاتحة اللون.. و بناء على ذلك يتميز العسل الداكن بأن له تأثيرا قلويا عن العسل الفاتح نظرا لغناه بالعناصر المعدنية التي تعادل درجة الحموضة بالمعدة.

و تشمل هذه العناصر: الحديد (الذي يشارك في تكوين خلايا الدم الحمراء)، و الكالسيوم (يدخل في تركيب العظام و الاسنان)، و الكبريت (ضروري لخلايا الجلد و الشعر و الأظافر)، و اليود (ضروري لتكوين هرمونات الغدة الدرقية)، بالاضافة الى عناصر أخرى كالمنجنيز و الماغنيسيوم و البوتاسيوم و الصوديوم.

كما يحتوي العسل على مجموعة من الاحماض العضوية الضرورية للجسم مثل أحماض الخليك و الفورميك و الستريك و اللكتيك و غيرها.

و رغم وجود هذه الاحماض فتأثير العسل يعتبر قلويا لغناه بالعناصر المعدنية عن الأحماض العضوية. -

- ....

فوائد عسل النحل و استخداماته الطبية:

عسل النحل و الجهاز الهضمي:

اشارة

العسل، كما سبق أن أوضحت، غذاء مريح للمعدة لأنه يوفر عليها مجهود الهضم حيث سبق أن جهزته النحلة في بطنها و حولت السكريات المعقدة الى سكريات بسيطة مما يجعله سريع الامتصاص و المفعول..

لذا فهو غذاء مفيد لمن يشكو من ضعف الهضم و اضطرابات المعدة.

و من ناحية أخرى فالعسل غذاء له تأثير قلوي لأنه غني بالعناصر المعدنية، و هذه القلوية تعادل الحموضة الزائدة بالمعدة، لذا فهو علاج نافع لمن يشكو من الحموضة الزائدة او قرحة المعدة او الاثني عشر.

العسل علاج لقرحة المعدة!!

تعتبر الحموضة الزائدة من الأسباب الرئيسية لحدوث قرحة المعدة او الاثني عشر و انبعاث الآلام الناتجة عنها. لذا فعلاج الحموضة الزائدة هو أساس علاج قرحة المعدة.

و ينصح في حالات الحموضة الزائدة بوجه عام أو المصاحبة لقرحة المعدة بتناول مقدار من عسل النحل، و ليكن ملعقة، قبل الفطار أو الغداء بحوالي ساعة و نصف أو بعد ثلاث ساعات من العشاء.. و لا ضرر إذا أخذ العسل ثلاث مرات في اليوم.. أي قبل الفطار و الغداء و بعد العشاء.

و الأفضل أن يؤخذ العسل مذابا في كوب من الماء الدافيء (أو اللبن) لأن ذلك يسهل إسالة المخاط المعدي الذي يحمي جدار المعدة و يلطف ألم القرحة.

.. و التجارب تشهد:

إن علاج قرحة المعدة بتناول عسل النحل ليس فعالا فحسب من الناحية -

.... – النظرية إذ إن تطبيق العلاج بعسل النحل من الناحية العملية أثبت كفاءة عالية في علاج قرحة المعدة.

و هناك تجارب كثيرة قام بها الأطباء في مراكز مختلفة لعلاج حالات قرحة المعدة او الاثني عشر بعسل النحل.

نذكر من هذه التجارب التجربة التي قام بها دكتور «سيمبنوفا» بمستشفى «بسمانيا» في موسكو.. حيث قدم عسل النحل كعلاج الى 87 حالة من قرحة المعدة و الاثني عشر، فتناول منهم 59 مريضا العسل فقط، و تناول 28 مريضا العسل مع عقاقير أخرى. و كانت نتيجة العلاج شفاء معظم الحالات حيث قلت نسبة الحموضة في العصير المعدي، و وقف نزيف القرحة، و اعتدل لون البراز.. علاوة على ذلك أظهرت صور الأشعة التئام القرحة و ضيق نطاقها عما كانت عليه.. كما لوحظ أن العسل قام بدور المقوي العام، فزاد وزن المرضى، و عند ما تم فحص عينات من دم المرضى لوحظ حدوث ارتفاع بنسبة الهيموجلوبين و زيادة عدد خلايا الدم الحمراء بشكل واضح.

عسل النحل و الكبد و المرارة:

السكريات عموما أفضل غذاء للكبد فهي تزيد و تنشط وظائفه.. لذا نجد أن المرضى بضعف وظائف الكبد أو المرضى بالفشل الكبدي يقدم لهم حقن أو محاليل الجلوكوز.. و عسل النحل بصفة خاصة هو أفضل أنواع السكريات للكبد نظرا للمميزات العديدة التي يتميز بها عسل النحل عن باقي السكريات و التي سبق توضيحها.

و معنى ذلك أنه مع تناول عسل النحل من وقت لآخر تنشط وظائف الكبد المختلفة فتزيد قدرة الكبد على التعامل مع السموم المختلفة و إبطال فاعليتها، و تزيد مقاومة الجسم للعدوى، و تنشط عمليات التمثيل الغذائي التي يشارك فيها الكبد بدور رئيسي. –

.... – و من ناحيـة أخرى فإنه نظرا لمفعول العسل المضاد للسـموم و الميكروبات فإن تناوله يساعـد الكبد من هذه الناحية في التخلص من السموم لفضلات او مخلفات الأدوية الضارة التي تتراكم بالجسم و تلقي بعبئها عليه.

و الحويصلة المرارية هي «جارة» الكبد، و قد وجد كذلك أن تناول عسل النحل يحسّن من وظائفها و يساعد على زوال ما بها من متاعب.

و صفة لعلاج متاعب الكبد و المرارة:

و قد وجد بالتجربة أنه إذا أضيف الى فنجان من العسل قليل من عصير الليمون و زيت الزيتون كان عسل النحل في أفضل صوره للتداوي به من أمراض الكبد و الحويصلة المرارية.. و يأخذ المريض من هذا المخلوط ملعقة صغيرة بعد الأكل بحوالي ساعة و نصف..

العسل يهدئ القولون العصبي:

القولون العصبي هو حالة تضـطرب فيها حركة الأمعاء تبعا للتوتر و الانفعال النفسـي مما يحدث آلاما أو انتفاخا خاصة مع تناول مأكولات معينة او عدم تنظيم تناول الطعام.

و عسل النحل يـداوي القولون العصبي من أكثر من ناحية فهو يعمل على إزالة العفونة من الأمعاء و تنشـيط عملية الهضم بفضل ما يحتويه من انزيمات هاضمة بالاضافة لمفعوله كمهدئ للأعصاب و مزيل للتوتر.

فوائد عسل النحل لمريض القلب:

هناك علاقـة أكيـدة بين تناول عسل النحل و صـحة القلب و الشـرايين.. فقـد ثبت أن تناوله يقوي عضـلة القلب و يحسّن من حالة مرضـى القلب، بالاضافة الى أنه يعمل على تنظيم ضغط الدم.

و كان الطبيب ابن سينا يصف عسل النحل مع الرمان لأصحاب القلوب المريضة. –

.... – و من أطباء الوقت الحالي الذين أشادوا بقدرة عسل النحل على شفاء القلوب «دكتور ن. يويريش» بجامعة موسكو، و يذكر أن تناول ما بين 50–140 جراما يوميا من عسل النحل النقي لمدة شهر او شهرين للمرضى الذين يشكون من علل خطيرة في القلب يحدث تحسنا ملحوظا في حالاتهم، و يرجع حالة الدم الى الحالة العادية و يزيد من نسبة الهيموجلوبين و قوة الجهاز الدوري.

و هناك أطباء آخرون في الوقت الحالي ينصحون بأن يدخل عسل النحل ضمن الطعام اليومي لمرضى القلب.

كما يساعد تناول عسل النحل على خفض ضغط الدم المرتفع إذا داوم المريض على تناوله، و من المعتقد أن هذه الخاصية يرجع سببها الى أن العسل – كمادة سكرية – يجذب اليه الماء فتنخفض كمية السوائل في الدم و يقل ضغط الدم المرتفع.

و نظرا لهذه الخاصية عند عسل النحل، ينصح بعض الاطباء بتناوله كعلاج تسمم الحمل التي تصيب بعض الحوامل في الشهور الثلاثة الاخيرة من الحمل.. حيث يرتفع ضغط الدم و يصاحبه حدوث تورم بالقدمين و خروج الزلال مع البول.. و ينصح في هذه الحالة بأن تتناول الحامل كوبا من الماء مذابا فيه ثلاث ملاعق صغيرة من عسل النحل قبل الافطار و بعد الغداء و العشاء.

عسل النحل و الذبحة الصدرية:

لاحظ العالم «شيمرت» في سنة 1950 أن تمددا في الاوعية الدموية التاجية يحدث بعد حقن العسل و كذلك تأثيرا أطول في الانقباض Systole و تحسنا في الفائض في الارتخاء Diastole .

و قد أعطى العالم «شيمرت» العسل حقنا بنسبة 50 الى 26 مريضا –

.... – مصابين بالذبحـة الصدرية، و ذلك بجرعة قدرها 10 سم 3 في اليوم فتحسـنت حالتهم تحسنا ملحوظا. و ينصح هذا العالم بالعلاج بالعسل في جميع حالات القصور التاجي المترافقـة او غير المترافقـة بالذبحـة الصدريـة – ففي الحالات الخفيفة يكفي العسل وحده و في الحالات الاكثر خطورة يشترك العسل مع دواء «الديجيتاليس» و «الستروفانتين».

و كذلك العالم «ميتز» ايضا يسـتعمل العسل في حالات القصور التاجي، و وجد تحسنا كبيرا، إما في حالة الربو القلبي فإن الحالة تهدأ بعد حقن العسل بحوالي 10–15 دقيقة.

استعمال عسل النحل لعلاج الجروح و الحروق و التقيحات:

يمتاز عسل النحل بأكثر من خاصية تجعله علاجا مناسبا للجروح و التقيحات و التقرحات و الخراريج و مساعدا للشفاء من حروق الجلد.

فالعسل يحتوي على مواد قاتلـة للجراثيم أي أنه بمثابـة مضاد حيوي طبيعي، كما يمتاز بخاصـية الامتصاص أي يمتص الماء و السوائل من حوله فيجف مكان الإصابة، بالإضافة الى احتوائه على فيتامين «ج» و فيتامين «ب» مما يعين الانسجة على سرعة الالتئام و الشفاء.

و اسـتعمال عسل النحل في هذا المجال قديم جدا.. فقد أوصـى به أبو قراط، كما اسـتخدم ابن سينا خليط من عسل النحل و الدقيق كلبخة لعلاج الجروح.

و اسـتخدم بعض الاطباء عسل النحل بعـد الحرب العالميـة الثانية في تطهير و علاج الجروح المتسـببة عن إصابات الرصاص. هذا و يذكر الجراح الروسـي الشـهير «ي. كريتيتسـكي» أنه حصل على نتائـج ممتازة باسـتخدام خليط من عسل النحل و زيت كبـد الحوت في علاج الجروح المتقيحة خلال يومين من بدء العلاج.

كما يستخدم بعض أطباء الأسنان في الوقت الحالي عسل النحل كدهان –

.... – لعلاج تقرحات الفم.. مما دعى إحدى شركات تصنيع الدواء (كارولافيكار) الاسبانية لإنتاج مستحضرا عسليا يسمى «ميلروزينا» لعلاج تقرحات الفم.

و يقول الطبيب الروسي «ا. شاروكوفسكي» إنه يحصل على نتائج طيبة من علاج الخراريج بمخلوط من العسل مع الدقيق يستخدم في صورة لبخة.

كما يستخدم عسل النحل لعلاج تقرحات الفراش.. و هي عبارة عن تقرحات تصيب الجلد في المرضى الملازمين للفراش في أماكن الاحتكاك المستمرة.. و ذلك بدهان هذه التقرحات بعسل النحل يوميا الى أن يحدث الالتئام.

كما يستعمل عسل النحل بنجاح في علاج حروق الجلد بدهان الجلد المصاب به حيث يساعد على سرعة شفاء السطح المصاب و يمنع تلوثه بالميكروبات علاوة على أثره الملطف و المسكن للألم.

بشرى لمرضى دوالي الساقين:

وجد أن العسل له أثر فعال في علاج قرحة الدوالي بدهانها بالعسل يوميا..

و المعروف أن القرحة الناتجة عن دوالي الساقين من الاصابات المستعصية على العلاج بالعقاقير الكيماوية.

و قد نشرت مجلة «ميديسين دايجست» في أحد أعدادها عن تجربة ناجحة لسيدة مصابة بقرحة الدوالي اعتمدت على عسل النحل في دهان القرحة حتى زالت تماما.

عسل النحل و الجهاز التنفسي:

حساسية الأنف و التهاب الجيوب الأنفية: مشكلة طبية يعالجها شمع العسل!

حساسية الأنف و التهاب الجيوب الانفية كلاهما من الحالات الطبية –

.... – الصـعبة العلاج بل و المستعصـية احيانا.. بينما تقول تجارب الطب الشـعبي أن علاج هـذه الحالات ليس بهـذه الصـعوبة إذا جربنا استخدام عسل النحل مع شمع العسل.

و صفة شمع العسل:

و يقدم لنا دكتور جارفيس المتخصـص في العلاج الشـعبي هذه الوصفة لعلاج حالات حساسية الأنف و التهاب الجيوب الانفية و يذكر أنه جربها مع بعض مرضاه فزالت متاعبهم بسرعة مذهلة.

يقوم المريض بمضغ قطعة من شـمع العسل في حجم «اللبان» لمدة حوالى ربع ساعة و يكرر ذلك بقطع جديدة من 5–6 مرات في اليوم.. بالاضافة لتناول ملعقتين صغيرتين من عسل النحل مع كل وجبة طعام.

و بهذه الطريقة تزول التهابات الأنف الحادة ربما بعد يوم واحد و ينفتح الانف المسدود و يزول الألم.

و يفضل أن يسـتمر المريض على مضغ الشـمع مع تناول العسل لأسـبوع بعد الشـفاء حتى لا تعاوده الإصابة. و ليكن ذلك بمضغ الشـمع خمس مرات في اليومين الأولين ثم ثلاث مرات في اليوم بعد ذلك.

و يظهر أثر هذا العلاج في تحليل البول. فالبول عادة يكون له تفاعل قلوي.

و بمضغ شـمع العسل يتحول التفاعل الى حامض. مما يبرهن على حـدوث تبـدل كيميائي في الجسم نتيجـة مضغ قطعة الشـمع.. لذلك ينصح المرضى بالرشح أن يتجنبوا استعمال الأغذية التي تكسب البول تفاعلا قلويا طيلة أيام الإصابة و حتى الى ما بعد الشفاء منها.

كما يوصي الطب الشعبي للوقاية من نوبات انسداد الأنف بسبب الحساسية بأن يؤخذ قبل موعد الإصابة المرتقب بحوالي اسبوعين ملعقتان صغيرتان من العسل مع ملعقتين صغيرتين من الخل – خل التفاح – في كوب من –

.... – الماء، و ذلك في الصباح قبل الافطار و في المساء قبل النوم، و يستمر على ذلك طيلة أيام موسم الرشح.

استخدام العسل في علاج الكحة و التهابات الصدر:

لعلاج السعال في المنزل: يمزج فنجان من العسل مزجا شديدا لمدة نصف ساعة مع ملعقة صغيرة من الزنجبيل و عصير ليمونة واحدة.. و يفيد تناول العسل بمفرده قبل الإفطار في حالات السعال الخفيفة.

و في حالات الشعور بثقل الصدر و السعال و خشونة الصوت، يفيد منقوع البصل مع العسل.. حيث ينقع البصل المفروم في الخل في وعاء زجاجي ثم يصفى بخرقة صوفية و يخلط بكمية متساوية من العسل.. و يعتبر هذا النقيع كذلك عاملا فعالا في إدرار البول إذا أخذ منه بمعدل ملعقة صغيرة ثلاث مرات يوميا.

و لعلاج السعال الديكي ينصح بتناول ملعقة من عصير البصل المغلي مع العسل، و يؤخذ عدة مرات في اليوم.

عسل النحل يعالج حالات التبول اللاإرادي!!:

التبول اللاارادي في الفراش أثناء النوم حالة موجودة عند كثير من الأطفال، بل و يعاني منها كذلك بعض الفتيات و الشباب ممن في سن الجامعة! و التبول اللاإرادي في أغلب الأحيان هو تعبير عن متاعب نفسية يتعرض لها الطفل او الشاب في محيط الأسرة مثل اهتمام الوالدين الزائد بأحد اخوته عن اهتمامهما به. من هنا يجب أن نهتم بالجانب النفسي في التعامل مع هذه المشكلة و عدم الاعتماد كلية على إعطاء العقاقير.

و لكن ما علاقة عسل النحل بهذا الموضوع؟!

في الحقيقة أن العسل لديه من الخواص الطبيعية ما يجعله علاجا مناسبا لوقف التبول اللاارادي نظرا لامتصاصه الماء من الجسم و منع الاحتفاظ به –

.... – و بالاضافة لمفعوله المهدئ للأعصاب.

من هنا قد يكون تقديم عسل النحل الى الطفل قبل النوم واقيا من حدوث التبول بالفراش، و يكفي لذلك ملعقة صغيرة من عسل النحل.. و ينبغي الى جانب ذلك الاهتمام بهذه الأمور:

– تصحيح العامل النفسي وراء حدوث التبول الليلي.. يفرض عدم وجود سبب عضوي للحالة.

– يجب أن يحرص الطفل على الذهاب الى الحمام قبل النوم، و يتجنب تناول سوائل بكثرة في المساء.

– يجب أن يكون موقف المحيطين بالطفل مشجعا و ليس محبطا له مبعنى عدم لومه او تأنيبه او التقليل من شأنه لاقترافه هذا الشيء المخجل.. و إنما يجب أن يشجع الأبوان طفلهما على الامتناع عن هذا السلوك و لا بأس من تخصيص مكافأة له.

أفضل غذاء لطفلك:

ملعقتان صغيرتان من عسل النحل لكل 200–250 سم 3 من اللبن (كوب كبير تقريبا)، و تزداد هذه الكمية بمقدار نصف ملعقة صغيرة في حالات الإمساك، و بعكس ذلك أي تقل بمقدار نصف ملعقة صغيرة في حالات الإسهال.

و يفضل أن يكون اللبن ساخنا و يذاب فيه العسل تماما.

ثبت أن تناول عسل النحل مع الحليب على النحو السابق يعد من أفضل الاغذية للطفل و (كذلك للكبار) فعلاوة على طعمه الشهي الذي يتقبله معظم الاطفال فهو يمد جسم الطفل فضلا عن حلاوته بكمية من البروتين و الفيتامينات و المعادن الضرورية مما يساعد الطفل على استمرار النمو، علاوة على أن العسل مطهر للأمعاء و ملين لطيف. –

ص: 277

.... – و يمكن الاعتماد على العسل و اللبن عوضا عن لبن الأم بعد الفطام.. و يجب أن تكون الكمية في هذه الحالة مناسبة لعمر الطفل. و قد لوحظ أن الرّضع الذين يغذون بالعسل نادرا ما يصابون بالمغص المعوي، لأن السرعة التي يمتص بها العسل لا تترك مجالا لحدوث التخمر في الامعاء.

و الأكثر من ذلك ان الأطفال الذين يداومون على تناول العسل تقل بينهم نسبة الإصابة بأمراض الطفولة مثل التهاب اللوزتين و التهاب الغدة النكفية و غيرها من الأمراض المعدية.

مجالات أخرى للعلاج بعسل النحل:

اشارة

مجالات العلاج بالعسل لا تزال كثيرة.. و قد أثبت عسل النحل جدراته في علاج بعض المسائل الطبية التي احتار أمامها الدواء الكيماوي.. من هذه الحالات:

قرحة المثانة البولية (من مضاعفات البلهارسيا):

قرحة المثانة البولية من المضاعفات السيئة للاصابة ببلهارسيا المجاري البولية و التي يتعذر علاجها في كثير من الأحيان.

و من التجارب المميزة و الناجحة لعلاج قرحة المثانة تجربة قام بها أطباء المسالك البولية بمستشفى الحسين الجامعي حيث جربوا استخدام عسل النحل في علاج قرحة المثانة و كانت نتائج العلاج ناجحة للغاية.. و نشرت جريدة الأهرام في عددها الصادر في 1985/10/22 تفاصيل هذه التجربة، و مما جاء فيه:

من الأبحاث التي أجريت على استخدام العسل في علاج الأمراض، ما تم بمستشفى الحسين الجامعي بعلاج 40 مريضا بقرحة المثانة البولية المزمنة الناتجة عن الاصابة بالبلهارسيا.

فبإعطاء المرضى ملعقة كبيرة من عسل النحل بالفم يوميا بتركيز 80 لمدة –

.... – شهرين دون إعطاء اي أدوية لعلاج البلهارسيا، لوحظ انخفاض حدة الشكوى بعد بداية العلاج بحوالي أسبوعين.

ففي حالة الحرقان أثناء التبول انخفضت بنسبة 44 مقابل 110 من الحالات.. و اختفى استمرار الحرقان بعد التبول بنسبة 32 مقابل 88 من الحالات.. فضلا عن اختفاء حالات ألم مجرى البول الخارجي.

أما بالنسبة للبول الدموي فقد انخفضت أعداد كريات الدم الحمراء، حيث وجد أن نسبة الحالات التي وجد بها أقل من 10 كريات دم حمراء 68 مقابل 36 قبل العلاج.. و اختفت تماما الحالات التي توجد بها أكثر من مائة من كريات الدم الحمراء.. و ايضا اختفت الخلايا الصديدية.

كما أن قرحة المثانة البولية قد اختفت بعد العلاج في 56 من الحالات.

عسل النحل و فائدته لمرضى الروماتيزم المفصلي:

ليس غريبا إذن على عسل النحل بعد ما تقدم عن فوائده العظيمة أن يكون فيه شفاء لآلام المفاصل الروماتيزمية او على الأقل يحسن من حالتها.

و عند هذا الغرض يقول دكتور جارفيس عن تجربة مريضة بالروماتيزم:

ما زلت أذكر ذلك الوجه المملوء بالسرور لمعلمة عند ما كانت تروي لي كيف شفيت من التهاب مفاصلها باستعمال العسل.. كانت قد استسلمت لآلام المفاصل كقدر محتوم بعد أن عجزت عن التخلص منها بمختلف الأدوية، فنقلت الى منطقة أخرى تدرس في احدى مدارسها، و أقامت فيها عند أسرة مزارع لا تستعمل لتحلية الاطعمة و المشروبات سوى العسل..

و بعد سنة من اقامتها شفيت من الالتهاب في مفاصلها، و زالت عنها جميع الآلام.

هذا و يفيد تناول العسل كذلك في حالات تقلص العضلات مثل عضلات الساق او القدم او الظهر حيث يجد الشخص في هذه الحالة صعوبة في –

.... – الحركة مع انبعاث ألم من مكان التوتر العضـلي. و ينصح في هذه الحالات بتناول ملعقتين صـغيرتين من عسل النحل مع كل وجبة طعام.. و يستحسن أن يستمر على العسل لفترة أخرى بعد الشفاء حتى لا تعاوده التشنجات.

العسل و أمراض العيون:

وجد أن العسل يفيد في علاج التهابات الجفون و الملتحمة و القرنية.. و قد عمل منه مرهم أضـيف اليه 3 سلفات و استعمل في علاج قرح القرنية البطيئة الالتئام و كانت النتائج مذهلة.. و في حالات كثيرة عولجت التهابات القرنية و تقرحاتها بالعسل غير المخلوط بشـيء و كانت النتائج مذهلة.

عسل النحل و صحة الأسنان:

هل تناول العسل يضر بالأسنان؟!

إن السكريات الصناعية – كالسكر الذي نستخدمه – تتحلل في الفم بفعل البكتيريا و ينتج عنها أحماض ضارة بسلامة الأسنان مثل حمض اللبنيك الذي يؤدي الى تآكل طبقة الكالسيوم.

أما في حالة عسل النحل فإنه لا يضـر الأسنان اطلاقا، رغم ما يحتويه من مواد سكرية، لكنه على العكس يفيد الاسنان.. و سبب ذلك أن له مفعولا مطهرا و قاضـيا على الميكروبات فيكون تناوله بمثابـة تعقيم للفم.. و من ناحية اخرى فللعسل خاصـية قلوية، فهو بذلك يعادل تأثير الاحماض الضارة بسلامة الأسنان.

غرغرة للفم من عسل النحل:

و نظرا لهذه الفائدة عن عسل النحل اقترح الطب الشعبي أن يستخدم كغرغرة للفم في حالات التهاب اللثة أو الأسنان أو أمراض الفم عامة و كذلك في حالات التهاب الحنجرة و صعوبة إخراج الصوت و لهذا الغرض يستعمل –

.... – محلول من العسل في الماء بتركيز من 10–15، و يؤخذ كغرغرة ثلاث مرات يوميا.

أفضل علاج للأرق:

الأرق:

الأرق.. مشكلة لدى كثير من الناس.. و هو نوعان: نوع يتمثل في صعوبة بدء النوم و آخر يتمثل في صعوبة الاستمرار في النوم حيث يستيقظ المريض بعد فترة على غير رغبته، و قد يجمع الأرق بين كلا النوعين.

و علاج الأرق يعني الاستعانة بالحبوب المنومة، و هي معروفة بآثارها الجانبية السيئة و أهمهما إدمان تناولها.. فماذا يفعل إذن من يعانون من الأرق؟!

إذا كنت واحدا من هؤلاء، أنصحك بأن تترك باب الدواء جانبا و تجرب و صفة «العسل مع الخل».. و هي كالتالي:

لعلاج الأرق:

أضف لفنجان واحد من عسل النحل ثلاث ملاعق صغيرة من الخل (يفضل خل التفاح) و احفظه في وعاء زجاجي في حجرة النوم.. و تناول منه ملعقتين في ليالي الأرق فإذا لم يأتك النوم خلال نصف ساعة يمكنك تناول ملعقتين أخريين بعد حوالي ساعة.

و إذا استيقظت من النوم ليلا و استعصى عليك العودة فجرب كذلك تناول ملعقتين من الخليط.

كما أنصحك بهذه الوسائل لتعينك على النوم:

* حاول أن تحظى بقدر من النشاط و الحركة أثناء النهار حتى يتسلل اليك النوم اثناء الليل مع نداء جسمك المتعب، او يمكنك التجول في الهواء –

.... – الطلق لساعة او نحو ذلك قرب ميعاد نومك.

* لاحظ أن المعـدة الممتلئـة بالطعام لا يأتي معها النوم بسـهولة، بينما تناول كوب من اللبن الـدافئ قبل ذهابك للفراش قـد يساعـدك على النوم.

* لا تتناول أي منبهات قرب موعد النوم كالقهوة أو الشاي أو مشروبات الكولا و كذلك لا تتناول كميات كبيرة من السوائل.

* قـد يساعـدك كثيرا على الاسترخـاء و الرغبـة في النوم، الاسـتلقاء في حمـام «بـانيو» من الماء الـدافئ، بينما لا يفضل الاسـتحمام تحت «الدش» لأنه عادة يشعر بالانتعاش و اليقظة.

* جرب أن تقرأ أي كتاب قبل النوم و الأفضل أ لا يتعلق بالعمل أو المذاكرة.

* تأكد أنك تستخدم عددا كافيا من الأغطية في الفراش بحيث لا تشعر بالبرودة أو بالحرارة.

* و أخيرا؛ لا شك أن الجنس في المساء يساعد على الاسترخاء و النوم ما دامت هناك الرغبة لجماع الزوجة.

غذاء ملكات النحل:

هـذا الغـذاء هو عبارة عن سائل لبني له قيمة غذائية عالية تفرزه الشـغالات في مملكة النحل لأجل أن تأكله الملكات.. و العضو المختص بإفرازه هما غدتان برأس الشغالة يخرج منهما هذا السائل و يمر خلال عدة قنوات صغيرة تنتهي الى قناة رئيسية تفتح في قاع الفم.

و غـذاء الملكات مصـدر غني بالفيتامينات و الهرمونات يجلب الصـحة و العافيـة.. لـذا نجد أن حياة الملكات أطول عمرا من الشـغالات، فتعيش ملكة النحل نحو ست سنوات بينما لا يزيد عمر الشغالة عن بضعة شهورا!.

و الى جانب الفيتامينات العديدة و الهرمونات التي يحتويها غذاء الملكات فهو يحتوي كذلك على المواد التالية:

– ماء 66 – دهون 5,5 –

.... -- بروتين 12 - أملاح معدنية 0,82

- كربوهيدرات 12,5 - مواد أخرى غير معروفة.

منشط جنسي على أعلى مستوى!!

و يتركز في غذاء ملكات النحل مجموعة هائلة من الهرمونات و الفيتامينات المنشطة للغدد التناسلية مثل: نياسين - ريبوفلافين - ثيامين - اينوسيتول - بيوتين - حمض بانتوثينيك - حمض الفوليك - فيتامين «ه».

و في إحدى الدراسات التي أجريت على غذاء الملكات لوحظ أن الأشخاص الذين يتناولون هذا الغذاء يزيد نشاطهم و قدرتهم الجنسية عن غيرهم.

و في احدى التجارب تم حقن مجموعة من الفئران تحت الجلد بخلاصة غذاء الملكات.. و بعد مضي خمسة أيام لاحظ الباحثون حدوث نشاط و زيادة في وزن المبايض في إناث الفئران.

كما ثبت كذلك أن هذا الغذاء ينبه حركة الرحم مما يساعد على عملية الولادة، كما أنه يعمل على إدرار الطمث الشهري إذا غاب او انقطع.

أفضل علاج لمظاهر الشيخوخة:

كما ثبت أن لغذاء الملكات أثرا فعالا في علاج مظاهر الشيخوخة - من أكثر من ناحية، مثل:

- يعيد الحيوية الى خلايا البشرة، فتتحسن حالة الجلد، و تزول التجاعيد، كما تنشط الأوعية الدموية السطحية فيزداد ورود الدم مما يجعل الوجه ناضرا ناطقا بالصحة و الحيوية.

و نظرا لهذا التأثير الطيب على حالة الجلد و البشرة أدخل غذاء الملكات في تركيب كريمات الوجه المغذية للبشرة.

كما أن لغذاء الملكات مفعولا مضادا للبكتيريا و الفطريات التي تصيب الجلد، و له كذلك أثر ملحوظ في علاج الأكزيما الجلدية. و تفوق قدرة -

.... – غذاء الملكات كمطهر و قاتل للجراثيم قدرة حمض الفينيك!

– يساعد غذاء الملكات على زوال رعشة اليدين التي تظهر بين المسنين.

كما يساعد على زوال متاعب غدة البروستاتا عند كبار السن.

له أثر واضح في تقوية عضلة القلب و الوقاية و العلاج من تصلب الشرايين و ضغط الدم المرتفع.

له أثر واضح في علاج قرحة المعدة و الاثنى عشر و ذلك لاحتوائه على حمض البانتوثينيك.

أفضل غذاء للضعفاء و الناقهين:

و نظرا لتأثير غـذاء الملكات المقوي و المجدد للحيوية ينصح بتناوله في فترة النقاهة بعد الولادة، و في فترة البلوغ و المراهقة، و عند حدوث نزيف مهبلي عند السيدات، و كذلك في حالات فقر الدم و الضعف العام بصفة عامة.

كيف تتناول غذاء ملكات النحل؟:

هناك نظم مختلفة لتناول الغذاء الملكي، يعد أفضلها تناوله بهذا النظام:

يأخذ الشخص (أو المريض) 50 ميلليجرام من الغذاء يوميا.. و يحضـر لهذا الغرض بإضافة 1 جرام من الغذاء الملكي الى 250 جرام من عسل النحل، و يخلط به جيـدا، و يتناول منه يوميا قـدر حبـة الفول. و تكفي هذه الكمية مدة 20 يوما. و تعتبر هـذه الفترة دورة علاجية.. و يستمر الشخص على تناول الغذاء لدورتين متتاليتين دون توقف.. ثم يتوقف عن العلاج مدة 3–5 أشهر.. و يمكنه بعدها إعادة النظام لدورة ثالثة.

أضرار الإسراف في تناول غذاء ملكات النحل:

مع أن الغذاء الملكي له تأثيره المفيد للجسم لما يحتويه من فيتامينات و هرمونات.. إلا أن الاسراف في تناوله قد يأتي بنتائج غير مرغوب –

.... – فيها.. فبعض أنواع الفيتامينات او الهرمونات قد تؤدي الى حالة تسمم لو زادت نسبتها في الجسم بدرجة كبيرة مثل فيتامين «د».

من هنا ينبغي الحرص في تناول غذاء الملكات و عدم الاستمرار في تناوله دون توقف.

كيف تحتفظ بعسل النحل دون أن يفقد فوائده؟:

عسل النحل من الاغذية القليلة القابلة للحفظ لسنين طويلة دون أن يفقد شيئا من خصائصه و قيمته الغذائية.

و يجب عند حفظ عسل النحل او تخزينه مراعاة الآتي:

* أن يكون العسل بعيدا عن الرطوبة لأنه يميل لامتصاص الماء.. فإذا زادت به نسبة الرطوبة فإن ذلك يؤدي الى تخمره و فساده.

* يفضل حفظ العسل في أواني معتمة أو شفافة بشرط أن تكون بعيدة عن مصدر الضوء.. لأن تعرضه للضوء يحلل المادة المضادة للجراثيم التي يحتويها العسل.

– يجب الحذر من حفظ العسل في أوعية معدنية كالحديد و الخارصين لأن الحديد يتحد مع سكر العسل، كما أن الخارصين يتحد مع الاحماض المعدنية الموجودة بالعسل مكونا مواد سامة.

– نظرا لأن العسل يتأثر بشدة بالروائح القريبة منه و يمتصها بسهولة، يجب حفظه بعيدا عن مصادر الرائحة كالسمك و البنزين حتى يحتفظ بطعمه المستساغ.

خواص علاجات العسل في الطب القديم:

مفتح لأفواه العروق: ديسقوريدوس: قوة العسل جالية مفتحة لأفواه العروق يجذب الرطوبات. –

ص: 285

.... – القروح الوسخة العميقة: إذا صب في القروح الوسخة العميقة وافقها.

إلزاق اللحم المشقق: إذا طبخ و وضع على اللحم المشقق ألزقه.

القوابي: إذا طبخ مع الشبث الرطب و لطخت به القوابي أبرأها.

ورم و دوي الأذن: إذا خلط بملح مسحوق من الملح المحتفر من معادنه و قطر فاترا في الأذن سكن ورمها و دويها و ابرأها من أوجاعها.

القمل و الصيبان: إذا تلطخ به قتل القمل و الصيبان.

إذا كان إنسان قلفته صغيرة من غير ختان فمرسها بعد خروجه من الحمام و لطخ عليها العسل و فعل ذلك شهرا كاملا أطالها.

ظلمة البصر: هو يجلو ظلمة البصر.

أورام الحلق و أورام العضـل: إذا تحنك به أو تغرغر به أبرأ أورام الحلق و أورام العضل التي عن جنبتي اللسان و الحنك و اللوزتين و الخناق و يدر البول.

نهش الهوام: يوافق السعال إذا شرب سخنا بدهن الورد و ينفع من نهش الهوام و شرب عصارة الخشخاش الأسود.

عضة الكلب: إذا ألعق او شرب نفع من أكل الفطر القتال و من عضة الكلب الكلب.

الكلف العـارض: أمـا العسل الـذي يكون في الجزيرة التي يقال لها سـردونيا مر الطعم لرعي الأفسـنتين فإنه إذا لطـخ له الوجه نقى الكلف العارض فيه و سائر الأوساخ العارضة من فضول الكيموسات.

الكلف: إذا تلطخ به بعد أن يخلط بالقسط نقى الكلف.

آثار الضرب الباذنجانية: إذا خلط بالملح ذهب بآثار الضرب الباذنجانية.

الأمعاء الوارمـة: أما العسل غير المطبوخ فصالـح للمعدة الباردة و الأمعاء الوارمة و وجع المعدة الكائن من البلغم منه للطعام و يغذو غذاء جيدا و ينفع للقوة. –

ص: 286

.... – تليين الطبيعة: أما العسل المطبوخ فصالح للقيء ملين للطبيعة يقيأ به من شرب أدوية قتالة مع ذهب سمسم رطلا و هو المثلث.

اللثة و الأسنان: قال الرازي في الحاوي: العسل أحمد ما يتعالج به للثة و الأسنان و ذلك أنه قد يجمع مع التنقية و الجلاء لها صقلها الى أن ينبت لحم اللثة.

حفظ الأسنان: العسل يحفظ على الاسنان صحتها إذا خلط بالخل و تمضمض به في الشهر أياما.

صقل الأسنان و اللثة: إذا استن به على الاصبع صقل الأسنان و اللثة و يبيض الأسنان و يمسك عليها صحتها.

الشهدية و الرئة: الشريف: إذا خلط مع دهن ورد و لطخ على الشهدية و الرئة و سائر القروح البلغمية المالحة أبرأها، مجرب.

القروح و الجراحات الغائرة: إذا حقنت القروح و الجراحات الغائرة به مع لسان الحمل و فعل ذلك ثلاثة أيام نقاها من أوضارها و غسلها و ألحمها.

انفجار الدم و أورام اللوزتين: إذا تحنك به أو تغرغر به عند انفجار الدم و أورام اللوزتين نقاها و كذا يفعل في كل جراحة تحتاج الى جلاء و تنقية.

فتح الأورام الصلبة: إذا عجن بدقيق الحواري فتح الأورام الصلبة و أنضجها و النضيجة يفتحها و يمتص ما فيها من المعدة و هو على هذه الصفة من أنفع الادوية للقرحة الحادثة في الظهر.

إنبات اللحم في الجراحات العميقة: إذا عجن به الزراوند الطويل أو الكرسنة أنبت اللحم في الجراحات العميقة.

إدرار العرق: إذا أضيف الى هذه اللوز المر و لب حي المحلب و دقيق الشعير و ما أشبهها و طلي به البدن أدر العرق.

تنقية الصدر: إذا شرب بالماء نقى الصدر المحتاج الى تنقية. –

و يشم النرجس (1) فإنه يأمن الزكام

- تهييج شهوة الجماع: يهيج شهوة الجماع إذا شرب بالماء عند العطش و اقتصر عليه أياما.

المفلوجون و المخدورون: هو من أنفع ما يشربه المفلوجون و المخدورون.

تهييج شهوة الجماع: إذا استعمل بالماء و هو غير منزوع الرغوة كان فيه تليين للبطن و كان تهييجه للجماع أشد.

إذا شرب بالماء نقى القروح و الأمعاء.

(1)

خواص النرجس في الطب القديم:

لحم الجراحات العظيمة: أصله قوته قوة مجففة حتى أنه يلحم الجراحات العظيمة و يبلغ من قوته أن يلحم القطع الحادث في الوثرات.

تهييج القيء: إذا أكل أصله مسلوقا او شرب هيج القيء.

حرق النار: إذا استعمل مع العسل مسحوقا و هو مسلوق وافق حرق النار.

لزق الجراحات العارضة للأعصاب: إذا تضمد به ألزق الجراحات العارضة للاعصاب.

انفتال أوتار العقبين: إذا خلط بالعسل مسحوقا و تضمد به نفع من انفتال أوتار العقبين و أوجاع المفاصل المزمنة.

الكلف و البهق: إذا خلط بالبزر الذي يقال له سديوس و الخل نقى الكلف و البهق.

تنقية أوساخ القروح: إذا خلط بالكرسنة و العسل نقى أوساخ القروح و فجر الدبيلات العسرة النضج.

إخراج السلاء: إذا تضمد به مع دقيق الشيلم أخرج السلاء.

وجع الرأس الكائن من البلغم و المرة السوداء: إذا شم نفع من وجع الرأس الكائن من البلغم و المرة السوداء و يفتح سدد الرأس.

الزكام البارد: ابن عمران: شمه ينفع الزكام البارد و فيه تحليل قوي. -

و كذلك الحبة السوداء (1).

- تسييل القيح من القروح: بصله يجفف و ينقي و ينضج و يسيل القيح من القروح و ينقيها و يجففها.

قتل حيات البطن: إذا شرب منه مثقالان بعسل قيأ و يقتل حيات البطن.

داء الثعلب: ابن سينا: أصله نافع من داء الثعلب طلاء بخل.

إسقاط الأجنة: إذا شرب منه أربعة دراهم بماء العسل أسقط الاجنة الأحياء و الموتى.

الشـريف: إذا أنقعت ثلاثة من أصوله في اللبن الحليب يوما و ليلة ثم أخرجت و سحقت و طلي بها ذكر العنين دون الرأس ضمادا به أقامه و قوى فعله عجيبا.

إذا دلك القضيب بأصله ساذجا زاد في غلظه كثيرا جدا.

الكلف و النمش و البهق: بزره إذا سحق خلط بخل و طلي به الكلف أذهبه و كذا النمش و البهق.

(1)

خواص الحبة السوداء:

و لكن ما هي الحبة السوداء؟:

تعرف الحبة السوداء باسم حبة البركة في بلاد الشام و مصـر، و تسمى الكمون الأسود في السودان، و القحطة في اليمن، و الشونيز في إيران، و القزحـة في جنوب سوريـة، و تسـمى أحيانـا الكمون الإكحـل او البشـمة. و اسـمها اللاـتيني النغللون و الانكليزي Nigella و العلمي Nigella Sativa .

و هي عشـبة من فصـيلة النباتات الشـقيقية، أزهارها بيضاء مخضرة، تنمو في حوض البحر الأبيض المتوسط، و يصل ارتفاعها إلى 40-50 سم.

الجزء المسـتخدم هو البندور، و هي بذور سوداء، هرمية، طيبة الرائحة، حجمها بحجم بذور السمسم، و يستخرج الزيت من هذه البذور، و له استخدامات طبية. -

- ....

التركيب الكيماوي للحبة السوداء:

تحتوي الحبة السوداء على زيت طيار (1,5) و زيت ثابت (33).

و يحتوي الزيت الطيار على مادة تسمى النغللون (Nigellone) و تصل نسبتها إلى (2-5) و على مركب الثيموهيدروكينون Thymohydroquinoni بنسبة تعادل (0,5) و هذه مواد كيماوية فعالة.

و قد تبين أن 100 غرام من الحبة السوداء تحوي (كتاب الغذاء و التغذية للدكتورة إيزيس عازر نوار):

1-19,3 غرام ماء.

2-17,9 غرام بروتين.

3-12,9 غرام دهن.

4-1080 ملغ كالسيوم.

5 - ملغ واحد حديد.

6-20 ميكرو غرام فيتامين (أ).

7-2,6 ميكرو غرام نياسين.

8-6,3 غ ألياف.

9-7,8 غرام رماد.

10 - حوالي 364 سعرة حرارية.

كما تبين وجود 631 جزءا بالمليون من الحديد، و 1123,5 جزءا بالمليون من أكسيد الفوسفور (كما في كتاب الشفاء في الحبة السوداء بين التجربة و البرهان للأستاذ طيب عبد اللّه الطيب).

و أشار الاستاذ محمد عزت عارف (في كتابه معجزات الشفاء في الحبة السوداء و العسل و الثوم و البصل) إلى أن بذور الحبة السوداء تحوي -

.... – الفوسفات و الفوسفور و الحديد و السكريات، كما تحتوي على مضادات حيوية، و أيضا تحوي مادة الكاروتين (Carotin) التي لها فعالية ضد الخلايا السرطانية، كما توجد هرمونات منشطة جنسيا، و أنظيمات هاضمة و مضادة للحموضة، و مواد مدرة للبول و للصفراء، و مواد منبهة للدماغ و مهدئة للأعصاب.

استخدامات حبة البركة في العلاج:

اشارة

أوصى اطباء العرب مثل ابن سينا في «قانونه» و ابن جزلة في كتاب «المنهاج» باستخدام الحبة السوداء في علاج كثير من الأمراض. و في الطب الشعبي الحديث تستخدم الحبة السوداء من خلال «و صفات» مختلفة لعلاج كثير من الأمراض.. و يشمل ذلك:

لعلاج حصوات الكلى و المثانة:

يطحن 1/4 كيلو من حبة البركة ثم يعجن مع 1/2 من العسل النقي.

يؤخذ من هذا الخليط ملعقتان و تمزج في نصف كوب ماء، و يشرب المزيج على الريق يوميا.

لعلاج الربو «حساسية الصدر»:

يؤخذ ملء ملعقة شاي من زيت حبة البركة يوميا على الريق، و لا يشرب بعده الماء لمدة ساعتين.

و تفيد هذه «الوصفة» كذلك في علاج نزلات البرد و السعال و التهاب الشّعب الهوائية و السعال الديكي.

لعلاج آلام الظهر:

اشارة

يقلى 1/2 كيلو جرام من حبة البركة و يطحن جيدا ثم يعجن في 150 جراما من العسل النقي. –

.... - يؤخذ من هذا المعجون مرتين في اليوم، بعد الافطار و العشاء بحوالي ساعة، و ذلك لمدة عشرة أيام.

ملحوظة: الزيت الدافئ علاج لآلام الظهر:

يفيد الزيت الدافئ بدهانه على المنطقة المؤلمة من الظهر في علاج ألم الظهر الناشئ عن تشنجات العضلات أو الالتواءات الحادة.. فلا مانع من إضافته للعلاج بحبة البركة.

لعلاج الآلام الروماتيزمية بالمفاصل:

اشارة

المقادير:

20 جرام حبة البركة.

10 جرام سلمكي.

50 جرام شمار.

10 جرام قرنفل.

20 جرام حصا لبان.

10 جرام ملح الطرط.

10 جرام زنجبيل.

10 جرام محلب.

10 جرام بزر حرمل.

10 حبات لوز.

تسحق هذه الكميات جميعها، و تخلط جيدا، و يعجن هذا المسحوق بحوالي 800 جرام من العسل النقي.

يؤخذ من هذا المزيج ملء ملعقة مرتين في اليوم بعد الإفطار و العشاء بحوالي ساعة. -

ص: 292

- ....

و صفة أخرى بعدد أقل من الاعشاب:

10 جرام حبة البركة.

15 جرام صبرا شقرا.

10 جرام حب الرشاد.

5 جرام زنجبيل.

5 جرام هندي شعيري.

تطحن هذه الكميات جيدا، و تخلط و تمزج في حوالي 300 جرام من العسل النقي.

يؤخذ من المزيج ملعقة صغيرة صباحا على الريق و أخرى قبل العشاء، و ذلك لمدة 10 أيام.

لعلاج القولون العصبي و الانتفاخ:

اشارة

يطحن 100 جرام حبة البركة مع 75 جرام سكر نبات.

يؤخذ من هذا الخليط نصف ملعقة على هيئة سفوف صباحا و مساء و يفضل أن يتبعها شرب كمية من الماء ليسهل بلعها.

و صفة أخرى:

يمكن إضافة 3 نقاط من زيت حبة البركة إلى فنجان من القهوة أو الشاي..

يؤخذ يوميا أو في الحالات الحادة الطارئة

لعلاج الضعف الجنسي:

و المقصود هنا حالـة الارتخاء الجنسـي عند الرجل أي ضـعف او فقدان قدرة العضو الذكري على الانتصاب، و هي حالة تنشأ في كثير من الاحيان لسبب نفسي كالتوتر او الاكتئاب، لذا يجب لفت النظر إلى هذه الناحية و عدم الاعتماد على الدواء بصورة مطلقة. -

.... – و لمساعدة زوال هذه الحالة تستخدم حبة البركة كالتالي: تطحن حبة البركة و تخلط جيدا بزيت الزيتون و اللبان الذكر.

و هذه «الوصفة» يمكن أن تعطى كذلك للنساء فقد وجد أنها تزيد فيهن الرغبة بعد سن اليأس.

لعلاج مرض السكر:

إذا أخذت حبة البركة على النحو التالي تساعد في ضبط مستوى الجلوكوز (السكر) بالدم و بالتالي يمكن تخفيض جرعة علاج السكر أو الاستغناء عنه تماما خاصة في حالة سكر الكبار الذي يعالج بالحبوب المخفضة للسكر.

المقادير النسبة

حبة البركة 1

حب الرشاد 1

قشر الرمان الناعم 1/2

المرة 1/2

تسحق هذه الاعشاب بنسب الكميات السابقة نفسها و تخلط جيدا، و يؤخذ من المخلوط نصف ملعقة على هيئة سفوف كل يوم صباحا على الريق، و يستمر العلاج لمدة شهر كامل.

لعلاج ألم اللثة و الأسنان:

تطبخ حبة البركة بعد طحنها بالخل، و يستخدم هذا المزيج كمضغة لعلاج حالات ألم الأسنان و خاصة تلك الحالات الناتجة عن نزلات البرد.

لعلاج الصداع:

المقادير:

كميات متساوية من:

حبة البركة – أينسون (الينسون) – قرنفل. –

ص: 294

.... – تطحن هـذه الأعشاب بنسب متساويـة و تخلط جيـدا، و يؤخـذ من الخليط ملعقتان يوميا على هيئة سـفوف قبل الافطار و العشاء، و يشرب معها الماء ليسهل بلعها.

لعلاج حب الشباب:

المقادير:

كوب واحد حبة البركة.

نصف كوب قسور الرمان.

كوب واحد خل التفاح.

تسـحق الحبة السوداء مع قشور الرمان و يخلطان جميعا مع الخل، و يسـخن هذا الخليط لدرجة مناسـبة تتحملها البشرة، ثم يخلط بمقدار مساو له من زيت الحبة السوداء.

تدهن الحبوب و الثآليل الموجودة بالوجه مساء و قبل النوم بفترة كافية.

يستمر هذا العلاج حتى تختفي هذه البثور.

لعلاج الجرب:

المقادير:

كوب واحد من الحبة السوداء.

كوب و ربع الكوب خل التفاح.

تطحن الحبة السوداء و تعجن جيدا بالخل.

توضع طبقة من هذا المعجون على الأجزاء المصابة و تترك لمدة 4 ساعات يوميا، و يستمر هذا العلاج لمدة اسبوع.

لعلاج البهاق و البرص:

المقادير:

كمية من الحبة السوداء. –

.... - كمية من خل التفاح.

تطحن الحبة السوداء حتى تصير ناعمة تماما و يضاف اليها خل التفاح بالتدريج حتى تصير كالعجينة اللينة.

يوضع من هـذا المعجون على المكان المصاب مرة واحـدة في اليوم و يلف بقطعـة من الشاش النظيف.. مع مراعاة عمل هـذه التركيبـة من الدواء يوميا حتى لا يفقد العلاج مفعوله بسبب التخزين.

لعلاج التوتر العصبي:

إذا أضيف 5 نقاط من زيت حبة البركة إلى فنجان من القهوة، فإن تناوله يعمل على تهدئة الأعصاب و الثبات النفسي.

لعلاج آلام المعدة و الأمعاء:

المقادير:

15 جرام حبة البركة.

15 جرام شمار.

50 جرام سلمكي.

15 جرام قرنفل.

10 جرام ملح الطرط.

10 جرام زنجبيل.

10 جرام مستكة.

10 جرام حرمل.

15 جرام حصا لبان.

تطحن هذه المقادير و تمزج جيدا في ربع كيلو من العسل النقي حتى تصبح كالعجينة، و يؤخذ من هذا المعجون ملء ملعقة مرتين صباحا و مساء بعد الأكل بساعة. -

- ....

لعلاج الإجهاض المنذر و تثبيت الحمل:

تشرب حبة البركة مغلية مع الينسون محلاة بعسل خمس مرات يوميا.

حبة البركة و حفظ الأطعمة:

فوائـد حبـة البركة لا تنتهي.. فمن ناحية أخرى ثبت أن نبات حبة البركة له فاعلية كبيرة في حفظ الأطعمة المختلفة مثل تخزين السـمن لفترة طويلة، فيوضع فيها الحبة السوداء و معها بعض الفلفل الأسود.

كما تستخدم بعض السيدات حبة البركة في تحضير بعض الأطعمة لإكسابها مذاقا شهيا مثل إضافتها إلى المكسرات في عمل الفطائر.

خواص علاجات الحبة السوداء في الطب القديم:

الزكام: يشفي الزكام إذا صير في خرقة و هو مقلو و شمه الإنسان دائما.

الصداع: ديسقوريدوس: إذا ضمدت به الجبهة وافق الصداع.

الماء النازل في العين: إذا استعط به مسحوقا بدهن الإيرسا وافق ابتداء الماء النازل في العين.

البثور اللبنية و الجرب المتقرح: إذا تضمد به مع الخل قلع البثور اللبنية و الجرب المتقرح و حلل الأورام البلغمية و الأورام الصلبة.

الثآليل المسمارية: إذا دق و خلط ببول صبي لم يحتلم قد عتق و وضع على الثآليل المسمارية قلعها.

وجع الأسنان: إذا طبخ بالخل مع خشب الصنوبر و تمضمض به نفع من وجع الأسنان..

الدود الطوال: إذا ضمدت به السرة مخلوطا بماء أخرج الدود الطوال.

الزكام: إذا سحق و جعل في صرة و اشتم نفع الزكام.

إذا أدمن شربه أياما كثيرة أدمن البول و الطمث و اللبن. -

ص: 297

.... – تسكين عسر النفس: إذا شرب بالنطرون سكن عسر النفس.

نهشة الرتيلا: إذا شرب منه مقدار درخمي بماء نفع من نهشة الرتيلا.

يطرد الهوام: إذا دخن به طرد الهوام.

الحمى و السوداء: ابن ماسه: خاصته إذهاب الحمى الكائنة عن البلغم و السوداء و قتل حب القرع.

الأوجاع المزمنة في الرأس: ابن سينا: إذا نقع في الخل ليلة ثم سحق من الغد و استعط به و تقدم إلى المريض حتى يستنشقه نفع من الأوجاع المزمنة في الرأس و من اللقوة و هو من الأدوية المفتحة جدا للسدد و المصفاة.

البرص و البهق: ينفع من البرص و البهق طلاء بالخل ايضا.

الحصاة في المثانة و الكلية: يسقى بالعسل و الماء الحار للحصاة الكائنة في المثانة و الكلية.

حب القرع: أحمد بن ابراهيم: الشونيز إن عجن بعد سحقه بماء الحنظل الرطب او المطبوخ و ضمدت به السرة كان فعله في إخراج حب القرع أقوى، فإن عجن بماء الشيخ أخرج الحيات.

البرد العارض للأذنين: إن سحق و خلط بشيء من دهن الحبة الخضراء و قطر منه في الأذن ثلاث قطرات، نفع من البرد العارض للأذنين و الريح و السدد.

الزكام: إذا قلي و دق و نقع في زيت و قطر من ذلك الزيت في الأنف ثلاث قطرات أو أربعة نفع من الزكام إذا عرض معه عطاس كثير.

تناثر الشعر: إذا أخذ شونيز و أحرق و خلط بشمع مداف بدهن سوسن او بدهن حناء و طلي على الرأس نفع من تناثر الشعر.

قروح الساقين: إذا قلي الشونيز بنار لينة و دق و عجن بماء ورد و طلي منه على القروح التي تخرج في الساقين بعد أن تغسل القروح بالخل نفعها و أبرأها و أزالها. –

و إذا جاء الزكام في الصيف، فليأكل كل يوم خيارة (1) واحدة.

و ليحذر الجلوس في الشمس.

- الوضح: إذا سحق مع دم الأفاعي او دم الخطاطيف، و طلي به الوضح غيّره.

الفالج و الكزاز: إذا استعط بدهن الشونيز نفع من الفالج و الكزاز و قطع البلة و البرد الذي يجتمع فيصير منه الفالج.

الفالج و اللقوة: مسيح بن الحكم: دهنه إذا استعط به نفع من الفالج و اللقوة.

عضة الكلب: إذا سحق و نخل و استف منه كل يوم درهمان بماء فاتر نفع من عضة الكلب الكلب.

حميات الربع المتقادمة: إذا سحق و شرب بسكنجبين نفع من حميات الربع المتقادمة و الظاهرة النضج.

أوجاع النفساء: إذا عجن بسمن و عسل نفع من أوجاع النفساء عند إمساك دم النفاس و ينفع بهذه الصفة لأوجاع الأرحام و وجع الكلي.

قروح الرأس الشهدية: إذا سحق ببول و وضع على قروح الرأس الشهدية، و تمودي عليه قلعها و أنبت الشعر فيها.

توالي النزلات: إذا نثر على مقدم الرأس سخنه و نفع من توالي النزلات.

أنواع الجرب: إذا سحق و عجن بدهن الورد و خل نفع من أنواع الجرب.

أوجاع المفاصل: إذا تضمد به اوجاع المفاصل نفعها.

يخرج الأجنة: يدر الطمث إدرارا قويا و يخرج الأجنة أحياء و موتى و يسقط المشيمة.

اليرقان: الشريف: إذا أخذ منه 7 حبوب عددا و غمرت بلبن امرأة ساعة و سعط بها في أنف من به يرقان و اصفرت منه العين ينفع ذلك جدا نفعا بليغا و حيا بشدة تفتيحه للسدد، مجرب.

(1)

خواص الخيار في الطب القديم

الكبد و المعدة الملتهبتين: الغافقي: يوافق الكبد و المعدة الملتهبتين. -

و من خشي الشقيقة (1)،...

- الحميات الحادة: حبيش بن الحسن: الخيار و القثاء إن جعل منهما سلائق و اطعم صاحب الحميات الحادة انتفع بها.

الأوجاع الحارة: أمين الدولة: بزر الخيار نافع من احتراق الصفراء و من الورم الحار في الكبد و الطحال و من أوجاع الرئة الحارة و قروحها.

عسر الولادة: حكى في الحاوي: أنه إن سقيت امرأة بها عسر الولادة من قشر الخيار اليابس وزن اربعة دراهم نفعها و ولدت.

(1)

(الشقيقة) صداع نصفي:

مقدمة و تعريف بالمرض:

إن الصداع النصفي علة وراثية تصيب أشخاصا بصفات روحية خاصة و هم في الغالب أصحاب ذكاء عال، و هم حساسون من ذوي الشفقة على الناس، و لكنهم عصبيو المزاج، مغامرون ذوو طموح.

و يسمى هذا النوع من الصداع (الشقيقة) أي النصف، و يصيب هذا النوع من الصداع النصف الأيسر من الرأس أكثر من النصف الايمن منها، و يكون مركز الصداع في منطقة البصر فوق العين اليسرى، كما يشعر المريض بأن رأسه تكاد تنفجر من شدة الألم.

و يسبق النوبة عادة - كإنذار لها - ظهور شعاعات تتراقص أمام العين و آلام هذا النوع تصيب جانبا واحدا من الرأس كما ذكرنا، و يرافقها في كثير من الأحيان دوخة و اضطرابات في الهضم.

و يمكن للهيجان النفسي، و المخاوف، و الهموم، أن تثير نوبات الصداع النصفي و تسبب ظهورها، و تقل النوبات بتقدم السن. و من النادر أن يحدث ذلك بعد سن الستين، و ذلك لأن الأنسان يزداد هدوءا بتقدم العمر فلا يثور بسهولة.

و ينشأ الصداع النصفي ايضا من جراء تشنج أوعية الرأس بالإضافة إلى -

.... – الآلام الشديدة – السابق ذكرها – في الرأس، و يصاحب هذا المريض – كذلك – الشعور بالتعب و انزعاج عام و حساسية ضد الضوء.

و صداع الشقيقة (الصداع النصفي) يوالي زيارته للمريض كل شهر أو شهرين، و يمكث بضع ساعات ثم يزول تلقائيا، و تبدأ النوبة عقب الاستيقاظ من النوم صباحا، و احيانا تكون نوبة الصداع النصفي مصحوبة بالقيء أو الغثيان و (الإغماء)، و ثقل الدماغ، مع فقدان الشهية للأكل.

و تكثر الاصابة بالصداع النصفي بين الاطفال و الشباب، إلا أنها قليلة بين متقدمي السن – كما ذكرنا من قبل – و تكثر بين الإناث اكثر منها بين الذكور – بصفة عامة.

و من الأسباب التي تؤدي إلى الاصابة بالصداع النصفي الاضطرابات و الانفعالات العاطفية، و الاجهاد الذهني، و تعاطي الخمور، و الإمساك المزمن المعروف باسم (الامساك العتيد) و عقب الإصابة بمرض معد كالتيفود أو الدفتريا، كما تصاب به حواء قبل و خلال العادة الشهرية – كما ذكرنا من قبل.

و أصبح معروفا أن مرض الشقيقة يختفي من نفسه إذا تجاوز المريض (الذكر) سن الاربعين، و من المستحيل أن تصاب به حواء إذا وصلت إلى سن اليأس.

و يستلزم الصداع النصفي تجنب الانفعالات العاطفية و الإقلال من الاجهاد الذهني، و البقاء لأكبر وقت ممكن في الهواء الطلق كلما سمحت الظروف بذلك.

كما أنه من المستحسن أن يخلو طعام المريض بقدر الامكان من الملح العادي.

كما أن وضع الكمادات الباردة على مكان الصداع بالرأس تخفف الألم، و تجعل المريض يشعر بالراحة، و ذلك لأن هذه الكمادات تخفف من –

.... – الضـغط الواقع على جدران الاوعية الدموية داخل الدماغ، و هذه الطريقة – بصـفة خاصة – أقرها و اقتنع بها جميع المصابين بمرض الشقيقة.

طرق علاج الصداع النصفي (الشقيقة) بواسطة الأعشاب و النباتات الطبية:

1 – (عسل النحل النقي):

يوصـى بأخذ (تناول) ملعقة كبيرة من (عسل النحل النقي) بمجرد ظهور النوبة و الشعور بآلامها، و عادة ما يسكن الألم – عند العلاج بهذه الطريقـة – بعد مرور 1/2 ساعـة على الأـكثر لأـن العسـل لا يحتاج لتهيئه للامتصاص بعمليـة الهضم بل تمتصه الأمعاء بعـد وصوله إلى المعدة مباشرة، و يصل الدم بسرعة في ظرف 20 دقيقة فقط.

و من المعروف أن (عسـل النحـل النقي) مسـكن عـام للجسم، و هو لـذلك علاـج مناسب جـدا للصـداع بجميع أنواعه، بما فيه (الصـداع النصفي) و العوامل النفسية الاخرى مهما كان نوعها.

2 – (بخار الماء و الخل):

هناك وسائل أخرى باسـتعمال (الخل) في معالجـة الصداع النصـفي. و هي طريقة (الاسـتنشاق) و لهذا الغرض يوضع مزيج متناصف من الخل و الماء في وعاء على النار إلى أن يغلي، و ينتشـر بخارا في الهواء، و عند ما يكب المصاب بالصداع النصفي بوجهه فوق الوعاء بمسافة يستنشق 75 مرة من البخار المتصاعد منه تخف شدة الآلام تدريجيا حتى تزول كليا عند الانتهاء من الاستنشاق.

– إذا عادت النوبة بعد ذلك للظهور من جديد فإن آلامها تكون أقل بنسبة النصف مما كانت عليه في المرة الاولى.

هـذا و بمعالجـة الصـداع النصـفي بالخل بهـذه الطريقـة فإنه يمكن الاسـتغناء عن تعاطي أقراص لتسـكين الصداع اسـتغناء تاما، علما بأن الاقراص قد تسبب –

.... – آثارا جانبية نحن في غنى عنها.

3 – (تيليو) – (زيزفون) – (عسل نحل):

تؤخـذ ملعقة صـغيرة من أزهار (تيليو – زيزفون) و تغمر في كوب من الماء المغلي حتى درجة الغليان، و تغطى و تترك لتنقع مدة 10–15 دقيقة، و يصفى هذا الشاي، و يحلى بالسكر و العسل (و يفضل العسل)، و يشرب عند حدوث نوبة الصداع فقط. أو إذا شعر مريض الصداع ببدء ظهور أعراضها، و التي ذكرناها في مقدمة المرض و تعريفه.

4 – (مستحلب أزهار البابونج):

تؤخـذ ملعقة كبيرة من (أزهار بابونج) و تغمر في كوب من الماء الساخن حتى درجة الغليان، و تترك مدة 5–10 دقائق، ثم تصفى و تشرب عند الضرورة فقط.

5 – (مستحلب النعناع الطازج او المجفف):

تؤخذ ملعقة صـغيرة من (النعناع) او (نعنع) و تغمر في كوب من الماء الساخن حتى درجة الغليان، و تترك لتنقع مدة 5 دقائق، ثم تصفى و تشـرب. و ينصـح بعـدم شـرب و تناول مغلي مسـتحلب النعناع هـذا بعد الغروب، فإنه قد يؤدي عند البعض إلى الأرق و قلة النوم، و ذلك بسبب مفعوله المنبه.

6 – (نار دين مخزني) – (حشيشة القط):

تؤخـذ ملعقـة صـغيرة من عشـبة (ناردين مخزني) و التي تعرف ايضا باسم (حشـيشة القط) المطحونة جيدا ناعما، ثم يضاف اليها قليل من العسل الأبيض. و يخلطا معا جيـدا، و بحيث يصـبحا في شـكل معجون لين، ثم توضع كلها في الفم، و تترك لتذوب من تلقاء نفسـها (أي بدون مضغ).

و هذه الطريقة مستخدمة في بلاد الشام و تركيا و العراق و ايران. و لكنها غير مستخدمة في جمهورية مصر. –

ص: 303

- ....

7 - (مجموعة الأعشاب):

يؤخذ 25 جراما من كل من الاعشاب الآتية:

(أزهار البابونـج او عين القط - بردقوش - رعي الحمام - أزهار الزيزفون أو التيليو) و يخلط الجميع، أو يوضع في وعاء زجاجي معتم اللون لا ينفـذ اليه الهواء، و عنـد الحاجـة تؤخـذ ملعقة صـغيرة من هذا الخليط (المخلوط جيدا) و يشـرب كوب ثلاث مرات يوميا، و هي طريقة معروفة في بلاد الشام.

8 - (كمادات خلات الألومنيوم):

لتخفيف آلام (الصداع النصـفي) يستعمل كمادات (خلات الالومنيوم) و يمكن الحصول عليها من الصيدليات و ذلك بأن تؤخذ قطعة من الكتـان و تثنى عـدة ثنيـات بحيث تصـبح في مساحـة (الجبهـة) او (القورة)، و تغمس قطعـة الكتان في (خلات الألومنيوم) ثم توضع على الجبهـة، و يجب إبعاد الكمادات أو ما يسـيل منها عن (عين المصاب) نهائيا، و لذلك يجب وضع الكمادات هذه و المريض مسـتلق على ظهره، و رأسه مائلا إلى الخلف - بقدر الامكان - و يجب أن يكون رأس المريض ناظرا لأعلى.

9 - (النحاس الأصفر الموضعي):

تؤخـذ قطعـة من (النحـاس الأصـفر أو الأحمر) و توضع على الجبين، و هي و صـفة جديـدة و مجربـة، و ذلك بالنسـبة لمريض (الصـداع النصـفي) و مدة وضع قطعة النحاس على الجبهة لا يزيد عن 1/4 ساعـة، و على مدى مرة أو مرتين خلال اليوم الواحد، و يشترط أن تكون قطعة النحاس تناسب شكل الجبهة.

بحيث تلامس جميع مساحتها جبهـة المريض بقدر المسـتطاع، و إلا انعدمت فائدة العلاج. و يكون العلاج بهذه الطريقة عند حدوث نوبة الصداع فقط، و تكرر طبعا إذا عاود الصداع النصفي هجومه.

10 - دهان (زيت حبة البركة):

يدهن كل مكان (الصداع النصفي) بزيت (حبة البركة) و هو موجود في -

.... – جميع محلات العطارة المتطورة في منطقة الحسين و الصاغة و الحمزاوي و تحت الربع و باب الخلق بالقاهرة، و حي العطارين بالاسكندرية، و يكون الدهان قبل النوم ايضا لضمان عدم حدوث الصداع المؤرق اثناء النوم، و الذي – سوف يؤدي حتما – إلى إيقاظ مريض (الصداع النصفي).

11 – (قرنفل) – (حبة البركة) – (شعير) – (عسل نحل نقي):

تؤخذ مقادير متساوية و مطحونة طحنا ناعما من أعشاب (قرنفل – حبة البركة – طحين الشعير) و يخلط المطحون جيدا، ثم يعجن في (عسل نحل أبيض)، ثم يشد (يفرش) على مكان الصداع من المساء قبل النوم، و حتى الصباح، فإن ذلك يؤدي إلى شفاء المريض من مرض (الشقيقة – الصداع النصفي).

علاج الشقيقة من الطب القديم:

العنبر: نافع من الشقيقة الباردة طلاء و بخورا.

شحم الحنظل: نافع لذلك.

المومیا: سعوطا بماء المرزنجوش و الياسمين نافع من الشقيقة الباردة شما و دهنا و طلاء و سعوطا.

المرزنجوش: كذلك و البندق الهندي قشر حبها الذي في جوفها تسعّط به الشقيقة بدهن بنفسج تقطيرا في الأنف مخالفا فيبرأ منها.

الخريق الأسود: للشقيقة المزمنة.

البسباسة: سعوطا بدهن الورد و دهن بنفسج.

قثاء الحمار: سعوطا بزيت، للشقيقة المزمنة.

مرارة الذئب: إذ استعط منها بوزن درهم مع الزيت نفع من الشقيقة المزمنة.

ضلع الضبعة: الأيمن إذا علق على صاحب الشقيقة في الجانب الأيمن نفعه.

مرارة الرخمة: تقطر بدهن ورد في الايمن او بدهن بنفسج و سعوطا مذابا –

و الشوصة (1)، فلا ينم حين يأكل السمك الطري صيفا كان أم شتاءا.

و من أراد أن يكون صالحا، خفيف اللحم، فليقلل عشاءه بالليل.

و من أراد أن لا يشتكي كبده عند الحجامة (2)، فليأكل في عقيبها

- بدهن بنفسج للشقيقة الباردة.

أصول السلق: إذا قشرت و دقت و عصرت و سعّط بثلاث قطرات منها نفعت من الشقيقة.

سندروس: إذا بخر صاحب الشقيقة بدرهمين منه نفعه.

مداد الكتاب: يطلى على الشق الألم فإنه عجيب.

الزعفران و العفص: فيجعل منه ضمادا في الأذن دهن ورد قد فتق في الرطل منه نصف أوقية فريبون.

(1) في القاموس: الشوصة وجع في البطن، أو ريح تعقب في الأضلاع، أو ورم في حجابها من داخل، و اختلاج العرق - انتهى -.

فسرت الشوصة في القانون و غيره بذات الجنب.

(2)

استحباب الحجامة و آدابها

عن أبي عبد اللّه عليه السّلام قال: الدواء أربعة: الحجامة، و السعوط و الحقنة و القيء.

روي عن أبي عبد اللّه عليه السّلام أنه مرّ بقوم يحتجمون فقال: ما كان عليكم لو أخرتموه إلى عشية الأحد، فكان يكون أنزل للداء.

عن يونس بن يعقوب قال: سمعت أبا عبد اللّه عليه السّلام يقول: احتجم رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم يوم الاثنين و أعطى الحجّام برا.

عن أبي اللّه عليه السّلام قال: كان رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم يحتجم يوم الاثنين بعد العصر. -

.... – عن أبي عبد اللّه عليه السّلام قال: الحجامة يوم الاثنين من آخر النهار تسلّ الداء سلا من البدن.

عن محمد بن رياح قال: رأيت أبا ابراهيم الكاظم عليه السّلام يحتجم يوم الجمعة فقلت تحتجم يوم الجمعة؟ فقال: إقرى آية الكرسي، فإذا هاج الدم ليلا كان أو نهارا فاقرأ آية الكرسي و احتجم.

قال رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: من احتجم يوم الثلاثاء لسبع عشرة أو تسع عشرة أو لأحدى و عشرين من الشهر كانت له شفاء من أدواء السنة كلها و كانت له سوى ذلك شفاء من وجع الرأس و الأضراس و الجنون و البرص و الجذام.

عن يعقوب بن يزيد، أنه دخل على الإمام العسكري عليه السّلام بعض أصحابه يوم الاربعاء و هو يحتجم فقال له: إن أهل الحرمين يروون عن رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم أنه قال: من احتجم يوم الأربعاء فأصابه بياض فلا يلومن إلا نفسه، فقال: كذبوا إنما يصيب ذلك من حملته أمه في طمث.

عن معتب بن المبارك قال: دخلت على أبي عبد اللّه عليه السّلام في يوم الخميس و هو يحتجم فقلت: أ تحتجم يوم الخميس؟ فقال: من كان محتجما فليحتجم في يوم الخميس، فإن عشية كل جمعة يبتدر الدم فرقا من القيامة و لا يرجع إلى و كره إلى غداة الخميس.

و قال عليه السّلام: من احتجم في آخر خميس من الشهر في أول النهار سلّ منه الداء سلا.

عن أبي عبد اللّه عليه السّلام قال: إذا أردت الحجامة و خرج الدم عن محاجمك فقل قبل أن يفرغ و الدم يسيل: «بسم اللّه الرحمن الرحيم أعوذ باللّه الكريم في حجامتي هذه من العين في الدم؛ و من كل سوء».

عن الباقر عليه السّلام قال: احتجم النبي صلّى اللّه عليه و آله و سلّم في رأسه و بين كتفيه و في قفاه ثلاثا سمى واحدة (النافعة)، و الأخرى (المغيثة)، و الثالثة (المنقذة).

عن أبي عبد اللّه عليه السّلام قال: الحجامة على الرأس على شبر من طرف –

.... – الأنف و فتر ما بين الحاجبين، و كان رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم يسميها (المنقذة).

عن عبد الرحمن بن عمر بن أسلم قال: رأيت أبا الحسن موسى بن جعفر عليه السّلام احتجم يوم الأربعاء و هو محموم فلم تتركه الحمى فاحتجم يوم الجمعة فتركته الحمى.

عن محمد بن أحمد الدقاق في حديث قال: كتبت إلى أبي الحسن الثاني عليه السّلام أسأله عن الخروج يوم الأربعاء لا يدور فكتب عليه السّلام من خرج يوم الأربعاء لا يدور خلافا على أهل الطيرة وقي من كل آفة، و عوفي من كل داء و عاهة و قضى اللّه له حاجته، و كتبت اليه مرة أخرى أسأله عن الحجامة يوم الأربعاء لا يدور، فكتب عليه السّلام: من احتجم في يوم الأربعاء لا يدور خلافا على أهل الطيرة وقي من كل آفة و عوفي من كل عاهة، و لم تخضرّ محاجمه.

عن حذيفة بن منصور قال: رأيت أبا عبد اللّه عليه السّلام احتجم يوم الأربعاء بعد العصر.

قال أمير المؤمنين عليه السّلام: إن الحجامة تصحح البدن، و تشد العقل.

و قال أمير المؤمنين عليه السّلام: توقوا الحجامة و النورة يوم الأربعاء، فإن يوم الأربعاء نحس مستمر، و فيه خلقت جهنم، و في الجمعة ساعة لا يحتجم فيها أحد إلا مات.

و قال (عليه السلام): يوم الثلاثاء يوم حرب و دم.

ورد في مناهي النبي صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: أنه نهى عن الحجامة يوم الاربعاء.

قال رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: إن يكن في شيء شفاء ففي شرطة الحجّام أو في شربة العسل.

قال أبو عبد اللّه عليه السّلام: نزل جبرئيل عليه السّلام بالسواك و الخلال و الحجامة.

قال رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: نعم العيد عيد الحجامة، تجلو البصر، و تذهب بالداء. –

.... – عن الإمام الرضا عليه السّلام قال: إذا أردت الحجامة فاجلس بين يدي الحجام و أنت متربع و قل: «بسم اللّه الرحمن الرحيم، أعوذ باللّه الكريم في حجامتي من العين في الدم، و من كل سوء و اعلال و أمراض و أسقام و أوجاع، و أسألك العافية و المعافاة و الشفاء من كل داء».

عن المفضل بن عمر، قال: سأل طلحة بن زيد أبا عبد اللّه عليه السّلام عن الحجامة يوم السبت و يوم الأربعاء، و حدثته بالحديث الذي ترويه العامة عن رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم فأنكروه و قالوا: الصحيح عن رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم أنه قال: إذا تبيّغ بأحدكم الدم فليحتجم لا يقتله، ثم قال: ما علمت احدا من أهل بيتي يرى به بأسا.

قال أبو عبد اللّه الصادق عليه السّلام: إن في يوم الثلاثاء ساعة من وافقها لم يرق دمه حتى يموت أو ما شاء اللّه.

عن أبي عبد اللّه عليه السّلام قال: لا تحتجموا في يوم الجمعة مع الزوال. فإن من احتجم مع الزوال في يوم الجمعة فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه.

عن أبي عبد اللّه عليه السّلام قال: اقرأ آية الكرسي و احتجم أي يوم شئت، و تصدق و اخرج أي يوم شئت.

عن أبي عبد اللّه عليه السّلام أنه قال: إن أول ثلاثاء تدخل في شهر (آذار) بالرومية الحجامة فيه مصحة سنته.

عن الباقر عليه السّلام أنه قال: ما اشتكى رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم وجعا قط إلا كان مفزعه إلى الحجامة.

عن الباقر عليه السّلام قال: قال رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: الحجامة في الرأس شفاء من كل داء إلا السام – أي الموت –.

عن أبي جعفر الباقر عليه السّلام قال: و من احتجم فنظر إلى أول محجمة من دمه أمن من الرمد إلى الحجامة الاخرى. –

.... – عن الصادق عليه السّلام قال: إن النبي صلّى اللّه عليه و آله و سلّم كان إذا احتجم هاج به الدم و تبيّغ فاغتسل بالماء البارد فتسكن عنه حرارة الدم.

قال أبو عبد اللّه عليه السّلام: كان النبي صلّى اللّه عليه و آله و سلّم يحتجم في الأخدعين، فأتاه جبرئيل عن اللّه تبارك و تعالى بحجامة الكاهل.

عن زرارة عن الصادق عليه السّلام: أنه احتجم فقال: يا جارية هلمي ثلاث سكرات. ثم قال: إن السكر بعد الحجامة يورد الدم الصافي و يقطع الحرارة.

عن أبي الحسن العسكري عليه السّلام أنه قال: كل الرمان بعد الحجامة، رمانا حلوا، فإنه يسكن الدم، و يصفي الدم في الجوف.

عن طلحة بن زيد قال: سألت أبا عبد اللّه عليه السّلام عن الحجامة يوم السبت؟ قال: يضعّف.

روى الأنصاري قال: كان الرضا عليه السّلام ربما تبيّغه الدم فاحتجم في جوف الليل.

عن جعفر بن محمد الصادق عليه السّلام قال: يحتجم الصائم في غير شهر رمضان متى شاء، فأما في شهر رمضان فلا يغرر بنفسه، و لا يخرج الدم إلا أن يتبيّغ به، فأما نحن فحجامتنا في شهر رمضان بالليل، و حجامتنا يوم الأحد، و حجامة موالينا يوم الاثنين.

عن أبي عبد اللّه عليه السّلام قال: إياك و الحجامة على الريق.

و عنه عليه السّلام أنه قال: الحجامة بعد الأكل، لأنه إذا شبع الرجل ثم احتجم اجتمع الدم و أخرج الداء، و إذا احتجم قبل الأكل خرج الدم و بقي الداء.

عن زيد الشحام، قال: كنت عند أبي عبد اللّه عليه السّلام فدعا بالحجّام، فقال له: إغسل محاجمك و علقها، و دعا برمانة فأكلها، فلما فرغ من الحجامة دعا برمانة اخرى فأكلها فقال: هذا يطفئ المرار.

عن أبي بصير قال: قال أبو جعفر أي شيء تأكلون بعد الحجامة؟ فقلت –

.... – الهندباء و الخل. فقال: ليس به بأس.

قال رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: من كان منكم محتجما فليحتجم يوم السبت.

قال الصادق عليه السّلام: الحجامة يوم الأحد فيه شفاء من كل داء.

و عن رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم أنه نهى عن الحجامة في الأربعاء إذا كانت الشمس في العقرب.

عن الصادق عليه السّلام قال: إن الدم يجتمع في موضع الحجامة يوم الخميس فإذا زالت الشمس تفرق، فخذ حظك من الحجامة قبل الزوال.

روي عن الصادق عليه السّلام: أنه نهى عن الحجامة مع الزوال في يوم الجمعة.

عن أبي الحسن عليه السّلام قال: لا تدع الحجامة في سبع من حزيران، فإن فاتك فالأربع عشرة.

عن الصادق عليه السّلام أنه قال: إذا أراد أحدكم أن يحتجم فليكن ذلك من آخر النهار.

عن الصادق عليه السّلام أنه قال: الحجامة في نقرة الرأس تورث النسيان.

عن أبي عبد اللّه عليه السّلام قال: الحجامة في الرأس هي المغيثة تنفع من كل داء إلا السام – أي الموت – و شبر من الحاجبين إلى حيث بلغ إبهامه، ثم قال: هاهنا.

قال أبو عبد اللّه عليه السّلام: إذا بلغ الصبي أربعة أشهر فاحجمه في كل شهر في النقرة، فإنها تجفف لعابه، و تهبط الحرارة من رأسه و جسده.

عن معاوية بن حكم قال: إن جعفر عليه السّلام دعى طبيبا ففصد عرقا من بطن كفه.

عن محسن الوشاء قال: شكوت إلى أبي عبد اللّه عليه السّلام وجع الكبد فدعى بالفاصد ففصدني في قدمي و قال: إشربوا الكاشم لوجع الخاصرة. –

هندباء (1) بخل.

- شكى رجل إلى الامام الصادق عليه السّلام الحكة، فقال: احتجم ثلاث مرات في الرجلين جميعا فيما بين العرقوب و الكعب ففعل الرجل ذلك، فذهب عنه. و شكى اليه آخر فقال: احتجم في أحد عقبيك أو من الرجلين جميعا ثلاث مرات تبرأ إن شاء اللّه. قال: و شكى بعضهم إلى أبي الحسن عليه السّلام كثرة ما يصيبه من الجرب، فقال إن الجرب من بخار الكبد، فاذهب و افتصد من قدمك اليمنى و الزم أخذ درهمين من دهن اللوز الحلو على ماء الكشك، و اتق الحيتان و الخل ففعل فبرئ بإذن اللّه.

(1)

الهندباء في طب القدماء

شرح الماهية:

ديسقوريدس: هو صنفان: بري و بستاني، فالبري يقال له بقريس و قيخوريون، و هو أعرض ورقا من البستاني و أجود للمعدة منه، و البستاني منه صنفان: أحدهما قريب الشبه من الخس عريض الورق، و الآخر أدق ورقا منه، و في طعمه مرارة.

حامد بن سمجون: البستاني منه صنفان: أحدهما طويل الورق، أسمنجوني الزهر، كريه الطعم، مرّ، و خاصة في آخر الصيف إذا خشن، و من هذا الصنف بري شبيه به في صورته و زهرته، إلا أنه أقوى مرارة و أشد كراهة، و يسمى عندنا الأميرون؛ و الصنف الثان من البستاني عريض الورق، بيض الزهر، تفه الطعم، عديم المرارة، خاصة في اول الربيع، و يسمى بالرومية أنطوبيا، و يعرف بالهندباء الشامي و الهاشمي، و بريّه قريب منه في شكل ورقه و قلة مرارته، بعيد منه في شكل زهره و كثرة زغبه، و هو السراليه بالعجمية. و زعم أنه الطرخشقون.

الغافقي: الطرخشقون هو الصنف الأول من البري لاذي زهره سماوي صغير. و السيراليه زهره أصفر، كثير الزهر. و من البري صنفان آخران و هو اليعضيد و يسمى باليونانية خندريلي. -

.... -

خواص العلاجات:

جيد للمعدة: ديسقوريدوس: كل هذه الاصناف قابضة مبردة جيدة للمعدة.

عقل البطن: إذا طبخت و أكلت عقلت البطن شديدا و خاصة البري منها، فإنه أشد عقلا و أجودها للمعدة.

ضعف المعدة و القلب: إذا أكلت نفعت من ضعف المعدة و القلب.

تسكين التهاب المعدة: إذا تضمد بها وحدها او مع السويق سكنت التهاب المعدة.

الخفقان: قد يستعمل منها ضماد للخفقان. و قد تنفع من النقرس و من أورام العين الحارة إذا خلطت مع السويق و الخل.

لسعة العقرب: إذا تضمد بها مع أصولها نفعت من لسعة العقرب.

الجمرة: إذا خلطت مع السويق نفعت من الجمرة جدا.

ماؤها إذا خلط باسفيذاج الرصاص و خل كان منه لطوخ لمن احتاج إلى التبريد الشديد.

تقوية المعدة: مسيح: قوة الهندباء في البرودة و اليبوسة تقوي المعدة و تفتح جميع سدد الكبد و الطحال و تطفئ حرارة الدم و الصفراء و تجلو ما في المعدة.

الكبد و المعدة الملتهبتين: الرازي في دفع مضار الأغذية: الهندباء هو صالح للكبد و المعدة الملتهبتين.

أوجاع الكبد: نافع لأوجاع الكبد حارها و باردها.

فتح سدد الكبد: الهندباء صالح للمعدة و نافع إذا استعمل بالخل بعد الفصد و الحجامة يفتح سدد الكبد و ينقي مجاري البول.

فتح السدد و تنقية الرطوبات العفنة: الاسرائيلي: اعلم أنه إذا عصر ماؤه و أغلي و نزعت رغوته و شرب بسكنجبين فتح السدد و نقى الرطوبات العفنة، -

ص: 313

.... – نفع من الحميات المتطاولة.

الأورام: إذا عصر ماؤه و غلي وصفي نفع من الأورام و قوى المعدة و فتح السدد.

الأورام: إن طلي على الأورام من خارج البدن نفعها و بردها.

الأورام الحارة: إذا دق ورقه و وضع على الأورام الحارة حللها أو بردها.

اليرقان: عصيره مع الرازيانج الرطب ينفع من اليرقان.

أورام الحلق: ابن سينا: الهندباء إذا حل فيه الخيار شنبر و تغرغر به نفع من أورام الحلق.

تسكين الغثي و هيجان الصفراء: الهندباء تسكن الغثي و هيجان الصفراء و هو أفضل دواء للمعدة التي بها مزاج حار.

لسع العقارب و الحيات و الزنابير: حنين في اختياراته: البري يشرب فينفع لسع العقارب و الحيات و الزنابير و حمى الربع.

الطبري: الهندباء البري يكتحل بماء ورقه فينفع من العشاء.

نفث الدم و العطش: اسحاق بن عمران: ينفع من نفث الدم و يقطع العطش و هو منبه.

حمى الربع و الإستسقاء: للأكل مفتح لطيف ينفع من حمى الربع و من الاستسقاء و يقوي القلب إذا شرب أو تضمد به، و ينفع من لذعة العقرب و الحرارات.

الأدوية القتالة: يقاوم أكثر السموم و خاصة ماؤه المعتصر إذا صب عليه الزيت و تحسى فإنه يخلط من الادوية القتالة كلها، و يعقب صلاحا تاما.

بياض العين: لبنه يجلو بياض العين كحلا.

الإستسقاء: ينفع الإستسقاء متى كان عن ورم حار في الكبد، و يكسر وهج الدم، و ينفع من الحمى المطبقة.

و من أراد أن لا يشتكي سرته فليدهنها إذا دهن رأسه.

و من أراد أن لا تشقق شفتاه، و لا يخرج فيها ناسور، فليدهن حاجبيه.

و من أراد أن لا يسقط أدناه، و لا لهاته (1)، فلا يأكل حلوا إلا تغرغر بخل.

(1) في القاموس: اللهاة اللحمة المشرفة على الحلق - انتهى -. و هي التي تسمى بالملاذة، و سقوطها استرخاؤها و تدليها للورم العارض لها، و قيل: المراد بالأذنين (هنا) اللوزتان الشبيهتان باللوز (في طرفي الحلق) و يسميها الأطباء اصول الأذنين، لقربهما منهما.

طرق علاج التهاب اللوزتين باستخدام الأعشاب و النباتات و الزيوت الطبية:

1 - (عسل نحل نقي) و (عصير ليمونة بانزهير):

توضع ملعقة (عسل نحل نقي) في نصف كوب ماء ساخن، و يضاف عليه (عصير ليمون بانزهير) و يتغرغر به مريض التهاب اللوزتين ثلاث مرات يوميا فإنه يقضي على التهاب اللوزتين الشديد الوطأة خلال ثلاثة أيام فقط.

2 - لبخة (شرائح البصل):

يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم و يسخن تسخينا جافا (دون أن يصفر لونه) و يستعمل للتلبيخ حول الرقبة و فوق الحنجرة لمعالجة التهاب اللوزتين العادي و (الدفتريا) على حد سواء. و تغطى اللبخة و تثبت بقطعة من القماش الكتاب و من فوقها قطعة أكبر من نسيج صوفي لحفظ الحرارة، إلا أن هذه الطريقة من الصعب أن يعالج بها صغار السن و الأطفال بصفة خاصة. لأنها تحتاج إلى انضباط يفتقر إليه هؤلاء الصغار - فهي صالحة تماما لعلاج البالغين و كبار السن فقط.

3 - مغلي مطحون (الحلبة):

يستعمل مغلي مطحون (الحلبة) كغرغرة في التهاب اللوزتين و الدفتريا -

.... – على حـد سواء، و يعمل مغلي مطحون (بـذور الحلبة) بإضافة مقدار ملعقة صـغيرة من هذا المطحون إلى نصف لتر ماء و غليه لمدة دقيقـة واحـدة، و للغرغرة يغلى المسـحوق نفسه بمقدار فنجان واحد من الماء فقط، يغرغر به عدة مرات يؤخذ في كل مرة منها جرعة واحدة فقط، و يحتفظ بها كغرغرة داخل الفم لمدة 1–2 دقيقة فقط. ثم تبصق بعد ذلك.

4 – غرغرة و استحلاب (مسحوق جذور و بذور الشمر):

يستعمل محلول (الشمر) للغرغرة و يستعمل مغلي (مسحوق جذور و بذور الشمر) للغرغرة، و ذلك بإضافة فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صـغيرة من مسـحوق الجذور، ثم تقلب جيدا حتى تبرد، ثم تستحلب بعد ذلك في الفم مع بلعها رويدا و بهدوء. و ذلك حتى تأتي بالفائدة المرجوة منها.

5 – (التفاح الاميركي أو الشامي او المصري):

إن تناول (تفاحة واحدة يوميا على ريق الصباح يصلح من أحوال التهاب اللوزتين و يستخدم أي نوع من أنواع التفاح لهذا الغرض و لكن من المستحسن الاستفادة من (التفاح الاميركي لهذا الغرض).

6 – (تفاح – سكر نبات – ينسون):

يسـتعمل (التفاح) الممزوج مع (سـكر النبات) مع (الينسون) أكلا مع بعضه البعض على الريق بمعـدل تفاحة واحدة و ملعقة صـغيرة من (سكر النبات المطحون) و أخرى (ينسون) فإن ذلك يعجل بشفاء اللوزتين.

7 – (التفاح المشوي) و (مطحون الزعفران):

إن تناول التفاح المشوي بكامل محتوياته قشـرا و بذورا مع حشو كل تفاحة بمقدار صـغير من (الزعفران الهندي أو الاندونيسـي و ما يعرف ايضا ب (الكركم) بمعدل 1/4 ملعقة صغيرة فقط، مرة واحدة في اليوم. و قد يستعاض عن (الكركم) بالزعفران الأسباني، و الذي يختلف في شكله –

.... – تماما عن الزعفران الهندي أو الأندونيسي و يشبه إلى حد بعيد عشبة (العصفر) ذات اللون الاحمر البرتقالي.

8 – مغلي جذور (العرقسوس):

اشارة

يشـرب مغلي (جذور العرقسوس) و الذي يحتوي على (الكورتيزون) و ذلك لمعالجة التهاب اللوزتين، و يعمل مغلي (العرقسوس) بوضـع ملعقة صغيرة من جذور العشبة المطحونة في ما مقدراه كوب ماء في وعاء، و يسخن على نار هادئة لدرجة الغليان، ثم يصب و يقلب جيدا، و يغطى الكوب لمدة 10 – 15 دقيقة ثم يشرب بمعدل فنجان واحد بعد الفطار، و آخر بعد العشاء مباشرة يوميا.

و من المعروف أن (العرقسوس) يصـفي الصوت، و ينقي القصـبة الهوائيـة، و ملين للزور، و يفيـد كثيرا في حالات البرد، و التي تلتصق فيها إفرازات (البلغم) على جدران الحنجرة و القصـبة الهوائية، فيساعد على ليونتها و إزالتها، و لذلك فهو كثيرا ما يستعمل في علاجات التهابات الجهاز التنفسي و السعال.

كما أنه يساعد على الهضم، نظرا لأنه يزيد من إفرازات اللعاب في الفم و العصارات الهضمية المختلفة في المعدة كما يفيد في علاج جميع أنواع الالتهابات، و يفيد في علاج الكبد و ينشطه و يدر الصفراء، و يعالج أمراض الكلى و المثانة لكونه مدر للبول.

هذا و يمكن سـحق 200 جرام من العرقسوس و يمزج مع ملعقـة من الكربونـات (و هي متوفرة لـدى الصـيدليات و دور العطـارة على حد سواء) و يوضع داخل قطعة من الشاش و ينقع في الماء، و يؤخذ منه ثلاث مرات في اليوم بعد الأكل بساعة لمدة شهر متواصل.

ملاحظة:

هذا و ينصح بالإقلال من استخدامه أو الامتناع نهائيا عن شربه، و ذلك في –

.... – حالات ارتفاع ضغط الدم، و مرضى القلب و الذين يعالجون من أمراض السمنة و أمراض الحمل عموما، و ارتفاع السكر في الدم (مرض البول السكري).

9 – (عصير الجرجير) كغرغرة:

يستعمل (عصير الجرجير) كغرغرة للفم و الحلق و اللوزتين على حد سواء، و يمكن عمل عصير الجرجير بغسل (حزمة جرجير) غسلا جيدا بالماء و الصابون، ثم تقطع قطعا صغيرة و تفرم في مفرمة اللحم و يوضع معها مقدار مماثل من حجمها من الماء و يقلب جيدا و يغرغر به طوال اليوم. و تجدد هذه العملية يوميا – أولا بأول.

10 – (نقط صبغة اليود تركيز 3):

توضع 3–5 نقط (صبغة يود تركيز 3 فقط) و التي تباع جاهزة بهذه النسبة من التركيز في الصيدليات – توضع في ما مقداره 1/2 كوب ماء و يستعمل على شكل غرغرة، و تستعمل هذه الطريقة ثلاث مرات يوميا.

11 – (الليمون):

يؤخذ عصير (الليمون البانزهير) بمعدل 1/2 ليمونة تعصر في 1/2 كوب ماء فاتر و يقلب جيدا، و يستعمل على شكل غرغرة أولا بأول. لأن عصير الليمون يفقد خواصه بمرور الوقت إذا ترك دون استعمال.

12 – غرغرة (العفث):

تؤخذ ملعقة كبيرة مملوءة بعشبة (العفث اليابسة) ثم تغمر في إناء به 1/2 لتر ماء و توضع على نار هادئة لدرجة الغليان و تترك لتغلي مدة 5–10 دقائق، ثم يصفى المغلي، و يترك ليهدأ و يستعمل كغرغرة طوال النهار، و يعمل المغلي كل يوم مجددا.

13 – (قشر لحاء البلوط):

تؤخذ ملعقتان كبيرتان مملوءتان (بقشر او لحاء البلوط) المطحون جيدا، –

.... – و توضعان في وعاء به ما مقداره لتر ماء على نار هادئة حتى درجة الغليان، و تترك تغلي لمدة عشر دقائق، ثم يصفى و يستعمل للغرغرة على مدار اليوم بطوله.

14 – مغلي (أوراق الفراولة):

يؤخذ خمسون جراما من (مفروم أوراق الفراولة) و التي تعرف كذلك باسم «الشليك» و «الفريز» و تغمر في لترين من الماء، و تغلى جيدا ثم تترك لتنقع مدة عشر دقائق، يصفى المغلي بعدها، و تستعمل كغرغرة، و يمكن تسخينه عدة مرات في خلال اليوم الواحد فقط. و لذلك يجب تحضير هذا المغلي يوميا.

15 – جذور (الخطمي وردي):

إن مغلي جذور (خطمي وردي) علاج قوي ممتاز لالتهاب اللوزتين إذا استعمل على شكل «غرغرة» و يجهز هذا المغلي بغلي 2–3 ملاعق صغيرة من الجذور و الأزهار في فنجان واحد من الماء و لبضع دقائق فقط، ثم يصفى و يترك حتى يهدأ و يشرب نصف الكوب. و يغرغر بالنصف الاخر، و يشرب 1–2 فنجان يوميا من مغلي جذور (خطمي وردي).

و نبات (الخطمي وردي) يبلغ ارتفاعه نحو 75 سم و ساقه عمودية مكسوة بشعيرات خشنة، و أوراقه مستديرة و كبيرة و مكسوة بشعيرات خشنة ايضا، و أزهاره كبيرة خمرية اللون. و تحتوي اوراق و جذور الأزهار على مواد هلامية و قليل من المواد الدابغة التي تسكن الآلام و مضادة للالتهابات.

و يستعمل مغلي أوراق الأزهار كشراب لعلاج السعال عند الاطفال و النزلات الشعبية بصفة عامة، و كذلك آلام المعدة و الأمعاء، و حرقان البول و التهاب اللوزتين شرابا و غرغرة (كما ذكرنا) و التهابات اللثة و الأسنان و الفم بصفة عامة.

كما يستعمل مغلي ملعقة صغيرة من الأزهار في فنجان من الماء كغسول –

.... - و لبخة لعلاج الرمد و الجروح و هو ايضا غسول ممتاز لهذه العلل.

هذا و يستعمل المغلي كذلك «كحمام مهبلي» للنساء لجميع أنواع الالتهابات داخل و خارج و حول منطقة المهبل بصفة عامة.

16 - لبخة (الطين الطبي):

اشارة

إن لبخة (الطين الطبي) علاج ممتاز لالتهاب اللوزتين للاستعمال من خارج الزور و الرقبة، و طريقة ذلك أن تؤخذ قطعة شاش مقاس 10 * 25 تقريبا حتى يمكن لفها مكان اللوزتين (فوقهما) ثم تؤخذ 5-10 ملاعق مملوءة من (الطين الطبي) و الذي يباع في الصيدليات، ثم يمزج مع ماء فاتر حتى تتكون عجينة غليظة القوام، و التي يمكن استخدامها على شكل لبخة، و توضع هذه العجينة على جزء من قطعة الشاش نفسها. و لكن على مساحة 10 * 10 سنتيمترات، و تكون العجينة بسمك 1 سم فقط، و يلف فوقها الجزء المتبقي من قطعة القماش الشاش، و توضع هذه اللبخة حول رقبة المريض و ملتصقة بها، و يثبت فوقها «بشكير» و هو ما يعرف بفوطة الوجه من التيل و الكتان، و تترك لتأخذ مفعولها لمدة ساعتين.

و تستعمل هذه اللبخة ثلاث مرات في اليوم كلما أمكن ذلك، كما و يشترط تحضيرها كل مرة مجددة. أي أنه لا يمكن استخدام اللبخة إلا مرة واحدة فقط.

لبخة (الملفوف):

الملفوف هو نوع صغير من الكرنب، و لا يباع هذا النوع من الخضروات في مصر إلا في سوق التوفيقية أو بوسط سوق الخضار بالعتبة. و يعرفه البائعون باسم (كرنب مستورد) و أوراقه ناعمة لها لون بنفسجي يميل احيانا إلى الزرقة. و الملفوف عموما أصغر حجما من الكرنب و من فصيلته نفسها، و يمكن استبدال الملفوف بالكرنب في حالة عدم توفره.

تؤخذ بعض اوراق (الملفوف) الخارجية و الداكنة اللون ثم تخلص من -

و من أراد أن لا يفسد أسنانه فلا يأكل حلوا إلا أكل بعده كسرة خبز.

و من أراد أن لا يصيبه اليرقان (1)، و الصفار، فلا يدخلن بيتا في الصيف أول ما يفتح بابه و لا يخرجن من بيت في الشتاء أول ما يفتح بابه بالغداة.

- الأضلاع و تلين هذه الأوراق بدحرجة نشاب العجين عليها، و في حالة عدم توفر النشاب يمكن الإستعاضة عنه باستخدام زجاجة لها رقبة مناسبة لهذا الغرض ايضا.

و توضع الأوراق التي سبق تليينها على الرقبة بمقدار 2-3 طبقات و تلف بقطعة من الكتان الناعم و تغير اللبخة عدة مرات يوميا، و ذلك حتى يشعر المريض بالدفء او الحرارة على الرقبة، و التي يعقبهما شعور بالراحة و انطواء الألم، ثم تعاد اللبخة - أي تكرر مرة اخرى بملفوف طازج جديد و هكذا.

و يلاحظ أن لبخة (أوراق الملفوف) تخفف كثيرا من آلام التهابات اللوزتين، (كلما كان لها ورق) ملفوف طازج جديد.

(1)

اليرقان

اشارة

عبارة عن اندفاع الصفراء إلى ظاهر البدن و اصفرار العين و ابيضاض اللسان و يعود السبب في ذلك إلى المرارة لأنها وعاء الصفراء و بينها و بين الكبد ممرها فإذا عرضت السدد في الممر ذلك قبل وصول الصفراء اليها تفرقت في البدن من الكبد فيتغير به البدن مع الشعور بالهزال و ضعف المرارة.

و لعلاج اليرقان تستخدم المدرات المفتحة لإزالة السدد من قناة الصفراء و من أهم هذه المدرات عصير النعناع و يشرب منه بعد عصر أوراق النعناع الخضراء و قد يخفف العصر بالماء.. أما الوصفات التي جربت لعلاج اليرقان منها..

- إذا نقع الفستق في الخل ثم أكل المريض الفستق بعد ذلك كان ذلك -

.... – سبيلا للشفاء من اليرقان.

– كذلك إذا داوم المريض على شرب مخيض اللبن (اللبن الرائب) لفترة طويلة شفي من اليرقان..

أما ما يقوله الطب الحديث:

اليرقان هو اصفرار لون الجسم خاصة بياض العينين.. و المرض ينشأ بصورة عامة نتيجة لاضطرابات الكبد و المرارة و كذلك من تفتت كرات الدم الحمراء.. و الحقيقة أن انسداد قناة الصفراء هي واحدة من أسباب حدوث اليرقان.

أدوية لليرقان مجربة من الطب القديم:

بخور مريم: إن شرب منه ثلاثة دراهم بماء العسل نفع أصحاب اليرقان لأنه ينقي الكبد و يفتح سددها و ينقص المرار من جميع البدن و يخرجه بالعرق، و لذلك ينبغي لشاربه أن يحتال كل الحيلة في اجتلاب العرق، و لا يجاوز الشربة منه ثلاثة مثاقيل.

كركم: إذا شربه أصحاب اليرقان الحادثة عن سدد الكبد مع طبيخ الانيسون، نفعهم.

الهليون: إذا شرب ماء طبيخه و أصله نفع اليرقان.

البابونج: إذا سقي منه صاحب اليرقان انتفع به.

السنبل الرومي: إذا شرب مع طبيخ الافسنتين نفع من اليرقان.

كمافيطوس: له قوة تجلو الأعضاء الباطنة إذا كان يابسا، و يدمل إذا كان رطبا، و هو أنفع الأدوية لمن به يرقان، و إذا شرب ورقه مع السذاب سبعة أيام متوالية، أبرأ اليرقان و فتح السدد من الكبد.

بزر القطف و الرازيانج: و أصولها يفعلان ذلك.

فيطافيلن: عصارة ورقه إذا شرب منها عدة أيام في كل يوم ثلاثة أواقي أبرأ –

.... – اليرقان.

الحمص الأبيض و الأسود: إذا سقي طبيخهما مع الحشيشة المسماة بطون و ثمرة الطرفاء فإنه جيد لليرقان.

الجعدة: تنفع من اليرقان الأسود و خصوصا طبيخ النوع الكبير منها.

الكشوت: ماؤه عجيب لليرقان شربا.

الح الهندي: يسقى منه لليرقان فينتفع به.

اسقولوقندوريون: و هو العقربان، نافع لليرقان جدا شربا، و ورق البنفسج نافع لليرقان و سدد الكبد، يسقى منه أوقيتان.

فوذنج مصري: إذا شرب عصرته نفع من اليرقان لما فيه من جلاء و تفتيح للسدد، و الجبلي في ذلك أقوى.

العسل المر المجتنى من الأفسنتين: جيد لسدد الكبد، فإن لم يوجد فليخلط الافسنتين بالعسل.

بصل العنصل: إذا أخذ من جرمه بعد أن يشوى درهمين بسكنجبين، نفع من اليرقان.

بعر الماعز: إذا شرب منه أصحاب اليرقان فيه نفع و خاصة إذا شربوه ببعض الأفاوية.

قرن الأيل: إذا أحرق و دق و غسل و شرب منه أصحاب اليرقان ثلاثة دراهم مع كثيراء نفعهم.

سنبل الطيب: إذا شرب بماء بارد نفع اليرقان.

فاونيا: إذا شرب منه مثقال بمقدار أربع اواقي من ماء الفجل نفعت اليرقان.

عروق الفوة: إذا شربت بخل خمر نفعت اليرقان، و ميبختج شرابا كل يوم.

شراب العنصل و البرشاوشان و اللبن و ماء الجبن: كل هذه تفتح السدد، و متى عرض اليرقان من لسع بعض الهوام ذوات السموم شرب اللبن الحليب –

و من أراد أن لا يصيبه ريح، فليأكل الثوم (1) في كل سبعة أيام.

- دائما، و دهن اللوز الحلو و ماء الرمانين و برز قطونا و ماء التفاح الحامض، و يجعل في خبزهم الرازيانج و ماء الحمص الأبيض و الأسود و الفستق و الهندباء و الكرفس و الإسفاناخ و السلق، يجعل من ذلك أغذيتهم.

القرع: إذا أخذ الصغير منه أوان انعقاده و لبس عجينا و شوي في الفرن و أخذ ماؤه و اكتحل به، أذهب صفرة العين الكائنة عن اليرقان، كذلك الاكتحال بماء الكزبرة الرطبة، و هو يمنع من خروج الجدري في العين كحلا.

مخيض البقر: إذا أخذ منه جزء و من لبن امرأة مثله و سخنا و سعط منه صاحب اليرقان، نفعه، مجرب.

عين السرطان: من خاصيتها أنها إذا انتزعت و علقت في عنق إنسان نفعت من صفرة العين. اليمنى لليمنى و اليسرى لليسرى، مجرب.

شونيز: إذا أخذ منه تسع حبات عددا و غمرت بلبن امرأة ساعة و سعط بها من به يرقان انتفع بذلك نفعا بينا لتفتيحه السدد.

(1)

العلاج بالثوم

من عهد الفراعنة إلى عصر الإيدز!

إن تاريخ زراعة نبات الثوم و الاستفادة من فوائده الغذائية و الطبية يرجع إلى آلاف السنين. فقد عرفه قدماء المصريين قبل كل الشعوب الأخرى..

و تذكر النقوش المحفورة على معابد الفراعنة أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال أثناء بنائهم الاهرامات لتمنحهم القوة و تحفظهم من الأمراض.. و كان الفراعنة يقدسون الثوم و يحرّمون مضغه، و إنما يبتلعونه تكريما له!!

كما استخدمه في العلاج البابليون و الإغريق، و لقد سماه اليونانيون «مضاد السموم». هذا و قد أشاد بفوائد الثوم أشهر أطباء العرب مثل ابن سينا و داود الأنطاكي. و قد زاد الاهتمام بنبات الثوم في الوقت الحالي عن أي وقت مضى فقامت حوله الدراسات و التجارب و صار يصفه بعض أطباء العالم -

.... – المتحضر كدواء لكثير من الأمراض.. خاصة بعد أن ظهر للباحثين فاعلية الثوم في مواجهة الكثير من أمراض هذا العصر مثل الأزمات القلبية و السرطانات كما أظهرت التجارب فاعلية الثوم في الوقاية من مرض الإيدز و في مقاومة الآثار الضارة التي صار يتعرض لها الإنسان من تلوث البيئة بالاشعاعات و الغازات و غيرها من المخلفات الضارة.. فما أشد حاجتنا إلى الثوم..

التركيب التحليلي لحبة الثوم:

تتركب حبة الثوم من المكونات التالية:

– ألياف سليولوزية: و هي المكون الرئيسي لفصوص الثوم و الجزء المستخدم طبيا.

– زيوت طيارة.

– كبريتات الجلوكوسيد.

– خليط متجانس من أكسي الآليل و الكبريت و اليود و السلسلات.

– مادة اليسين و مادة الجارليسين: و لهما تأثير قاتل على الميكروبات و الفطريات خاصة البكتيريا العنقودية.

و ترجع رائحة الثوم المميزة إلى مادة اليسين (Allicine) و وصفت هذه المادة باسم البنسلين الروسي حيث كانت تستخدم في المستشفيات الروسية على نطاق واسع كمضاد حيوي للعدوى البكتيرية.

خصائص الثوم العلاجية:

الثوم يوفر الحماية من الأزمات القلبية و ارتفاع الكوليستيرول و تصلب الشرايين.

الثوم و مستوى الكوليستيرول:

ثبت أن الثوم له تأثير مخفض لمستوى الدهون بالدم (الكوليستيرول) و هو –

.... – بـذلك يوفر الحماية من الإصابة بتصـلب الشـرايين و الذبحة الصدرية و حوادث الدورة الدموية المخية مثل جلطة المخ المصـحوبة بالشلل النصفي..

و جميعها من الأمراض التي يشارك في حدوثها ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم.

و قد وجد أن هذه الخاصية ترجع إلى ثلاثة أمور يقوم بها الثوم، و هي:

– إبطاء عملية تكون الدهون نفسها داخل الجسم (Lipogemesis) .

– زيادة قدرة الخلايا على هدم و تحليل الدهون.

– تحريك الدهون المختزنة بالأنسجة الدهنية و الكبد إلى تيار الدم حيث يتم حرقها و التخلص من الزائد منها بإخراجه عن طريق الأمعاء.

و من خلال مجموعة تجارب أجريت على بعض المرضى اتضح أن مفعول الثوم كمخفض للكوليستيرول يظهر أثره خلال 6 شهور تقريبا.. و في أول شـهرين أو ثلاثة من العلاج قد يرتفع مستوى الكوليستيرول بنسبة بسيطة، و هو الوقت الذي تتحرك فيه الدهون المختزنة بالأنسجة لحرقها و التخلص منها، ثم ينخفض مسـتوى الكوليستيرول بعـد ذلك تـدريجيا إلى أن يعود لمسـتواه الطبيعي خلال حوالي ثلاثـة شـهور أخرى.

الثوم يحمي من تكوّن الجلطات الدموية:

ثبت أن الثوم يقلل من فرصة تكون الجلطات الدموية و التصاقها بجدار الشـرايين.. و هو بذلك يحمي من الإصابة بالأمراض السابقة نفسـها التي يهيئ لها من جهة أخرى زيادة الفرصة لتكون الجلطات الدموية.

و قـد وجـد أن ذلك التأثير يأتي من ناحيتين و هما أن الثوم يزيد من نشاط مادة «الفيبرينوليزن» و وظيفتها إذابة الجلطات.. كما أنه يطيل من الوقت الذي يستغرقه الجسم لتكوين الجلطة (Coagulation Time) .

الثوم علاج لضغط الدم المرتفع:

يعتبر اليابانيون و الصينيون هم أول من استخدم الثوم كعلاج لضغط الدم –

.... – المرتفع بصفة رسمية.. فلا عجب أن يصف طبيب ياباني أو صيني لمريضه فصين من الثوم على الريق لعلاجه من الضغط المرتفع!

و قد اتضح كذلك أن تخزين الثوم لفترة طويلة يزيد من مفعوله في خفض ضغط الدم.

و الجرعة المناسبة من الثوم لعلاج ارتفاع ضغط الدم الخفيف و المتوسط هي فص واحد من الثوم يؤخذ على الريق يوميا.

و مرة أخرى.. يعتبر ارتفاع ضغط الدم عامل آخر يشارك في حدوث أمراض الذبحة الصدرية و الشلل النصفي و تصلب الشرايين إلى جانب زيادة نسبة الكوليستيرول و زيادة فرصة تكون الجلطات الدموية.

الثوم و مريض السكر:

في إحدى التجارب على الارانب، قام الباحثون بحقن الأرانب بمادة تحدث ارتفاع بمستوى السكر (الجلوكوز) بالدم و هي مادة (Alloxan) .. و عند ما قاموا بعدها بتغذية الأرانب بالثوم وجدوا أنه حدث انخفاض بمستوى الجلوكوز يعادل تقريبا الانخفاض الذي حدث عند حقن الارانب بدواء تولبيوتاميد (Tolbutamide) الذي يستخدم في علاج مرض السكر.

و يرجع أن هذا الأثر يأتي من أن الثوم له مفعول يحفز غدة البنكرياس على انتاج كمية أكبر من الأنسولين مما يؤدي إلى زيادة حرق الجلوكوز المتراكم بالدم، بالاضافة إلى احتمال أن الثوم يساعد على زيادة مفعول كمية الأنسولين الأصلية التي ينتجها البنكرياس.. و من المعروف أن مرض السكر ينشأ بسبب ضعف إنتاج الأنسولين من البنكرياس أو بسبب ضعف فاعلية الأنسولين رغم إنتاجه بكمية طبيعية.

بذلك يتضح أن مريض السكر يمكن أن يستفيد من تناول الثوم كعلاج لخفض مستوى الجلوكوز.. و يجب أن يتم ذلك باستشارة الطبيب المعالج ليحدد له الجرعة المناسبة بناء على مقدار ارتفاع مستوى الجلوكوز (لا –

.... – شك أن بعض الاطباء لن يرضيهم العلاج بالأعشاب و النباتات و يفضلون عنها العقاقير الطبية).

الثوم و التوتر النفسي:

من الأمور الغريبة عن نبات الثوم أنه يساعد على تهدئة الأعصاب و إزالة التوتر و التكيف مع الضغوط النفسية المختلفة و التي تعتبر من أهم ميزات هذا العصر.

و إليك هذه التجربة التي توضح هذا المعنى:

في إحدى التجارب تم حبس مجموعة من الفئران لمدة 12 ساعة يوميا لأربعة أيام متتالية بهدف تعرضها لضغط نفسي و بيان تأثير ذلك عليها.

و بعد انتهاء الأيام الأربعة فحصت الفئران، فوجد أن كفاءة الجهاز المناعي قد انخفضت بشكل ملحوظ حيث قل وزن الطحال و الغدة التيموسية (من أعضاء الجهاز المناعي) و انخفض عدد الخلايا الدفاعية – (B Lymphocytes) . و عند ما أعيدت التجربة نفسها بمجموعة أخرى من الفئران تم تغذيتها بالثوم، لم تظهر عليها العلامات السابقة، أي أن الجهاز المناعي لم يتأثر بالضغط النفسي.

و هذا ينطبق إلى حد كبير على الإنسان.. ففي إحدى الدراسات اختار بعض الباحثين اليابانيين مجموعة من المرضى الذين يعانون من أمراض عضوية مرتبطة بالتوتر النفسي مثل الصداع و الاجهاد.. و بدأ علاجهم بالثوم، حيث كان كل مريض يتناول 2 سم 3 من خلاصة الثوم يوميا و لمدة 4 أسابيع، و في نهاية المدة وجد أن حوالي 50 إلى 80 من المرضى اختفت شكواهم إلى حد كبير من الصداع و الإجهاد و التوتر و الاكتئاب.

الثوم مضاد حيوي و طارد للديدان:

ثبت أن الثوم له مفعول قاتل لأنواع كثيرة من البكتيريا، كما اتضح من قبل.

و أنه يمكن بهذه الخاصية أن نعتبره مضادا حيويا واسع المجال لا يقل –

.... – كفاءة عن كثير من المضادات الحيوية المصنعة التي نستعملها.. بالإضافة لذلك فإن له مفعول قاتل لأنواع كثيرة من الديدان الطفيلية، و الفيروسات، و الفطريات، و ميكروبات الدوسنتاريا الاميبية (E.Histolytica) .

و نظرا لهـذه الخاصـية العظيمـة عن الثوم اسـتخدم بنجاح في علاج أمراض كثيرة مثل: الـدفتيريا و التيفود و السل و الجـذام و الدوسـنتاريا الأميبيـة و عدوى المهبل الفطرية (المونيليا)، مرض الحمى الشوكية، و الجرب. كما اسـتخدم الثوم كمادة مطهرة للجروح و في علاج لدغة الحشرات كمادة مطهرة و مقاومة لسموم الحشرة.

الثوم و السرطان:

اتضح للباحثين أن الثوم يزيد من نشاط الجهاز المناعي (Immune Stimulant و يتركز هذا النشاط على الخلايا المختصة بالتهام الخلايا السرطانية و تدميرها (Macrophages and Lymphocytes) ..

فمن المعروف أن الخلايا السرطانية تفرز مواد تقاوم هذه الخلايا بذلك تتمكن من الانتشار و النمو.

و من ناحية أخرى فإن وجود الثوم يعوق عملية تمثيل المواد داخل الخلية السرطانية و بالتالي يعوق نشاط الخلية و نموها.

الثوم و تلوث البيئة:

لا شك أننا نعيش في عصـر ممتلئ بالسموم و النفايات الخطرة على الصحة، خاصة في بلدنا حيث بلغت نسبة تلوث البيئة في القاهرة واحدة من أعلى المعدلات العالمية.

و المدهش حقا أن هذا التلوث الخطير الذي نتعرض له يوميا يتصدى له هذا النبات البسيط.. (الثوم)!!

فقد وجد أن الثوم مضاد قوي للسموم التي نتعرض لها كالكيماويات و ما –

.... – يسمى المعادن الثقيلة مثل: الرصاص – الزئبق – النحاس – الألومينيوم.

فمثل هذه المواد تزخر بها البيئة من حولنا، فالرصاص هو أحد مكونات عادم السيارات و مواد الطلاء و البطاريات. و كذلك الزئبق يوجد في مواد الطلاء و البطاريات بالإضافة إلى تعرض الأسماك البحرية للتلوث به، كما يستخدمه طبيب الأسنان في حشو الضروس.

و بالاضافة لذلك أثبتت التجارب أن تناول الثوم يحمي الجسم من الأضـرار الناتجة من التعرض للاشعاع. ففي إحدى التجارب تم تعريض نوع من خلايا الـدم (الخلايا الليمفاوية) إلى الإشـعاع، و تم تعريض الخلايا نفسـها للإشـعاع بعد إضافة خلاصة الثوم لها. فوجد في الحالة الاولى أن الخلايا فقدت حيويتها بسرعة بسبب تأثيرات الإشعاع الضارة بينما احتفظت بنشاطها و حيويتها في الحالة الثانية.

الثوم و سلامة الكبد:

كما وجد أن تناول الثوم يحمي خلايا الكبد من التلف و الضمور و يحافظ على سلامتها.

و تقول إحـدى الصـحف الطبيـة اليابانية في هذا الموضوع (Journal of Medical Sciences) : تقوم اربعـة مركبات من مركبات السـلفا السـتة الموجودة بالثوم بحمايـة خلايا الكبـد من التلف إذا ما تعرض لمادة الكربون تتراكلورايـد». و من المعروف أن هـذه المادة الكيماوية تتسـبب في تجمع الـدهون داخل الكبد فتؤدي لحالة مرضـية يطلق عليها (Fatty Liver) و التي قد يتعرض لها مرضـى السـكر و مدمني الخمور.

الثوم و مرض الإيدز:

تذكر دراسة امريكية حديثة أن الفيروس المسبب لمرض الايدز تضعف قدرته على النمو و الانتشار في وجود الثوم.. ذلك من خلال دراسة للفيروس في مزرعة من الأنسجة. –

ص: 330

.... – من ناحية أخرى أصبح من المعروف أن الثوم يزيد من نشاط الجهاز المناعي علما بأن نقص المناعة هو مشكلة مريض الإيدز.. فهل ينجح هذا النبات البسيط – الثوم – في وقف انتشار هذا المرض الخطير و علاج الضحايا من المصابين به؟!

يردّ على هذا السؤال «دكتور بنجامين لو» أستاذ المناعة بجامعة «لوما ليندا» بكاليفورنيا، فيذكر لو أنه يمكن الاستفادة من الثوم في توفير الوقاية من مرض الايدز، لكنه من الصعب استعادة الجسم لمناعته الطبيعية مرة أخرى بعد ان انتشر به فيروس المرض سواء بالثوم او بأي دواء بمفرده.

و الآن.. كيف نتناول الثوم كغذاء و دواء؟

يمكن تناول الثوم بإحدى الطرق التالية:

* تناول الثوم مع السلاطة او الأكل اليومي المعتاد.

* تناول الثوم بمقدار فص أو فصين يوميا على الريق كل صباح او أثناء الغذاء يوميا.

* تناول الثوم المستحضر صناعيا فهو عديم الرائحة و في الوقت نفسه له قيمة الثوم العادي.

* أفضل الطرق لتناول الثوم هو تقشير فص او فصين منه مع فرع او فرعين من البقدونس (ليمنع نفاذ الرائحة) مضافا اليهما زيت الزيتون و يؤخذ على الإفطار صباحا.

* يمكن وضع فصوص الثوم الطازجة المفرومة في فنجانين من الماء المغلي أو اللبن حيث تترك منقوعة طوال الليل ثم تؤخذ في اليوم التالي على الريق لمدة ثلاثة أسابيع.

* يمكن وضع 25 جراما من منقوع الماء أو اللبن مع الثوم (لمدة أربعة أيام) حيث يؤخذ منه 3–4 أيام كل شهر، و تكرر هذه العملية لمدة ثلاثة شهور. –

- ....

شراب عصير الثوم:

اشارة

يستخدم شراب عصير الثوم لأغراض مختلفة مثل:

- كمقو للدورة الدموية و الأعصاب.

- مع بعض أمراض الجهاز التنفسي كالربو و التهاب الشعب الهوائية و الكحة الجافة.

- كملطف للآلام الروماتيزمية.

- لتخفيف أعراض الانفلونزا.

طريقة التحضير:

يحضر شراب عصير الثوم بوضع رأس من الثوم في إناء مضافا إليها كمية من الماء و الملح و الفلفل، ثم يوضع الإناء على نار هادئة حتى ينضج الخليط..

ثم تضاف اليه بيضة مع قليل من الماء و يضرب المخلوط معا و يوضع ايضا على نار هادئة ثم يصب الخليط في دورق به قليل من الزبد الأبيض و يكون في صورة سائل.

شراب الثوم كقاتل للديدان:

هنا يحضر العصير بطريقة أخرى، حيث يؤخذ 500 جرام من الثوم المفروم مضافا اليه لتر من الماء المغلي و يترك لمدة ساعة مع إضافة كيلو سكر، ثم يؤخذ من هذا الخليط 30-60 جراما (2-3 ملاعق شوربة كبيرة) على الريق صباحا قبل الافطار.

استخدام الثوم كمرهم و غسول:

- يستخدم الثوم كمرهم لتلطيف الآلام الروماتيزمية و آلام الظهر (العمود الفقري).

في هذه الحالة يخل جزءان من زيت الكافور مع فص من الثوم و يدهن -

.... – المكان المراد بالخليط.

– و يمكن استخدام الثوم كغسول و مطهر للجروح و التقيحات.

و هناك طريقتان لتحضير المطهر:

1 – يضاف 30 جراما من الثوم إلى نصف لتر خل و ينقع لمدة 10 أيام.

2 – يضاف محلول من عصارة الثوم (10) إلى كمية من الكحول النقي (1 – 2).

و لتحضير الغسول: تنقع 6 فصوص من الثوم في 1 لتر ماء.

لعلاج الحصوات البولية:

يحضر خليط من الثوم و البقدونس و عصير الليمون و زيت الزيتون و يؤخذ على الريق.

و يوصف كذلك بإضافة الثوم إلى اللبن المخمر (الرايب) للغرض نفسه.

لعلاج الكحة الجافة و الربو الشعبي:

للثوم تأثير مهدئ للكحة الجافة بصفة عامة (الخالية من البلغم) و بصفة خاصة الكحة الجافة التي قد يعاني منها مرضى الربو بسبب حساسية الشعب الهوائية. لهذا الغرض يحضر شراب من عصير الثوم و ملعقتان من العسل، أو بإضافة العسل على فصوص مقشرة من الثوم و مخرطة و تترك لفترة تتراوح بين 2–3 ساعات، ثم يصفى و يؤخذ ملعقة من الشراب وقت السعال.

أما في حالات السعال الديكي عند الاطفال، فيمكن إعطاء الطفل 10–12 نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال كل 4 ساعات.

لعلاج الإمساك:

يؤخذ فص واحد من الثوم على الريق صباحا.

الثوم علاج لحساسية الأنف و الرشح المتكرر:

من المشاكل الطبية التي يعجز الطب في كثير من الاحيان عن إيجاد علاج –

.... – لها هي الحساسية (Allergic Rhinitis) .. و هي حالة مرضية منتشرة تتميز بحدوث رشح و انسداد بالأنف بسبب حساسية الأنف لبعض المواد التي نستنشقها مع الهواء، كالدخان و الغبار و عادم السيارات و كذلك مع تغيير فصول السنة او تغيير محل الإقامة.. و هو ما يرتبط كذلك بتلوث البيئة.

و سبب المرض يتعلق بالجهاز المناعي للجسم و يتعرض له بعض الناس أكثر من غيرهم.

و من تجارب بعض الأطباء في علاج هذه الحالة بتناول الثوم وجد أنه أفضل دواء لعلاج حساسية الأنف و وقف الأعراض المضايقة للمريض، فضلا على أنه وسيلة طبيعية لا ينشأ عنها أية أضرار جانبية.

لذلك لم يعد غريبا على المرضى بحساسية الأنف في البلاد الأوروبية أن يصف لهم الطبيب كبسولات خلاصة الثوم، و يرى بعض الاطباء المجربين لعلاج هذه الحالة بالثوم أن تناول ست كبسولات من الثوم يوميا تكون جرعة مناسبة لمعظم المرضى.

أضرار الإفراط في تناول الثوم:

يلاحظ أن الإفراط في تناول الثوم يؤدي أحيانا لحدوث ارتفاع في ضغط الدم و قد يتسبب عند الحوامل في الإجهاض أو الولادة المبكرة.

و في فئران التجارب اتضح أن تغذية الفئران بالثوم لفترة طويلة تؤدي للأنيميا و فقدان الوزن و ضعف النمو.

تناول كميات كبيرة من الثوم النيئ بصفة عامة قد يحدث تهيجا بالمعدة و الجهاز الهضمي، خاصة إذا كان ذلك على الريق.

لذلك ينصح بعدم الإفراط في تناول الثوم النيئ، و يفضل لمن لديهم مشاكل بالجهاز الهضمي أن يستخدموا الثوم المطبوخ، أو الثوم المستحضر طبيا حيث يحتوي على خلاصة الثوم بعد إزالة المواد المهيجة عنها.

كما ينصح بعدم استخدام الثوم في حالات احتقان الرئة او ارتفاع درجة –

.... - حرارة الجسم.

خواص علاجات الثوم في الطب القديم:

نفخ البطن: قوة الثوم حارة مسخنة مخرجة للنفخ من البطن محرقة للبطن مجففة للمعدة، محدثة للعطش محرقة للجلد.

الدود: إذا أكل أخرج الدود الذي يقال له حب القرع و أدر البول.

نهش الحية: إذا أخذه من نهشه أفعى او الحية التي يقال لها أمرويس، و يشـرب بعده الشراب شربا دائما، أو سحق بالشراب و شرب لم يعد له شيء في المنفعة، و قد يتضمد به أيضا فيفعل ذلك.

عضة الكلب: إذا أكل نفع من عضة الكلب الكلب، و أكله موافق لمن تغير عليه الماء.

السعال: إذا أكل نيئا أو مشويا، أو مطبوخا، صفى الحلق و سكن السعال المزمن.

القمل و الصيبان: إذا شرب بطبيخ الفوذنج الجبلي، قتل القمل و الصيبان.

العين: إذا أحرق و عجن بالعسل أبرأ الدم العارض تحت العين الذي يتغير منه اللون.

داء الثعلب: إذا فعل به ذلك أيضا و زيد في خلطه دهن البان، و لطخ به داء الثعلب أبرأ منه.

البثر: إذا خلط بالملح و الزيت، أبرأ البثر.

أمراض جلدية: إذا خلط بالعسل و البورق ابرأ البثور اللبنية و القوابي، و قروح الرأس الرطبة، و النخالة، و البهق، و الجرب المتقرح.

وجع الأسنان: إذا طبخ مع خشب الصنوبر و الكندر، و أمسك طبيخه في الفم خفف وجع الأسنان.

عضة الحيوان: إذا خلط بورق التين و الكمون، و عمل منه ضماد، نفع -

ص: 335

.... – لعضة الحيوان المسمى موغالي.

إدرار الطمث: طبيخ ورقه مع السماق، إذا جلس فيه النساء أدر الطمث، و أخرج المشيمة، و قد يفعل ذلك أيضا إذا تدخن به.

أفواه العروق: الخلط المعمول منه و من الزيتون الاسود الذي يقال له نطوطون إذا أكل أدر البول و فتح أفواه العروق و هو نافع للمحبونين.

الأضـراس و القولنج: الدمشـقي: هو نافع من تآكل الاضراس يقطع الأخلاط الغليظة، غير نفاخ، نافع من القولنج إذا كان عن رياح غليظة و حصر الطبيعة.

وجع الأمعاء: جيد لوجع الأمعاء إذا لم يكن مع حمى.

قروح الرئة: جيد لقروح الرئة جدا.

الأخلاط: أن الثوم في الشـتاء سـبب لمنافع عظيمة، و ذلك أنه يسـخن الاخلاط الباردة، و يقطع الغليظة اللزجة التي تغلب في الشـتاء على البدن.

البطن و البول: حكى حنين عن بقراط في الأغذية: أن الثوم يطلق البطن، و يدر البول، جيد للبطن رديء للعين لأنه يجفف، و لذلك يضعف البصر.

كثرة الأمراض: سـندهشار الهندي: جيد للرياح، و النسـيان، و الربو، و السـعال، و الطحال، و الخاصرة، و الديدان، و يكثر المني، و هو جيد لمن قل منيه من كثرة الجماع.

الدبيلة و عرق النسا: في كتاب شرك الهندي: أن الثوم جيد لتفجير الدبيلة، و القولنج و عرق النسا.

الدماميل: إذا أريد تفجير الدماميل طبخ بالماء و اللبن حتى ينحل و ينصب الماء، ثم يؤخذ، فإنه ينفع ايضا من السلع و الحميات العتيقة، و قروح المرئة و وجع المعدة.

المفاصل و النقرس: قال قسطس في الفلاحة: جيد لوجع المفاصل –

.... – و النقرس أكلا.

العطش: قال ابن ماسويه: خاصيته قطع العطش العارض من البلغم اللزج او المالح المتولد في المعدة لتحليله إياه و تجفيفه له، مسخن للمعدة الباردة الرطبة.

الضرس و الأسنان: إن شوي بالنار و وضع على الضرس المأكول، و دلكت به الأسنان الوجعة من الرطوبة و الريح، أذهب ما فيها من الوجع.

الظهر و الورك: ينفع من وجع الظهر و الورك العتيق.

الخراجات: سفيان الاندلسي: إذا درس الثوم و كسرت حدته بأحد الشحوم و ضمدت به الخراجات المترهلة و المتورمة حسن مزاجها و يحلل ورمها، سواء كانت حديثة او قديمة.

جمود الدم: إذا قلي في الدهن و أعيد عليه مرارا، نفع من جمود الدم في الاطراف، و من الشقاق المتولد عن البرد.

المعدة و القولنج: إذا شرب هذا الدهن، نفع من أوجاع المعدة، و من القولنج البلغمي، و من السحج المتولد عن خلط لزج، و كذا إذا طلي به.

السحج: إذا قلي في السمن كان في السحج أنجح، و ليؤكل جرم الثوم مع الدهن الذي يقلى فيه.

قروح الرأس: إذا طلي بجرمه أو بدهنه قروح الرأس المنتنة جففها.

العلق: إذا درس و تحسى منه بالخل و تغرغر به و ضمد به، قتل العلق المتعلق بالحلق.

لسعة العقرب: إذا أكل نفع لسعة العقرب و الأفعى و الرتيلا، و عضة الكلب الكلب منفعة قوية.

العطش: قاطع للعطش البلغمي اللزج المالح المتولد عن سدد في الماساريقا، او بلغم لزج او مالح متصل بجرم المعدة، و يمنع من إلقاء –

و من أراد أن يمريه الطعام، فليتكي على يمينه، ثم ينقلب بعد ذلك على يساره حين ينام.

و من أراد أن يذهب بالبلغم، فليأكل كل يوم جوارشنا حريفا (1)و يكثر دخول الحمام، و إتيان النساء، و القعود في الشمس، و يتجنب كل بارد، فإنه يذيب البلغم و يحرقه.

و من أراد أن يطفئ المرة الصفراء، فليأكل كل بارد لين، و يروح بدنه، و يقلل الانتصاب، و يكثر النظر الى من يحب.

- الماء المشروب لها و لجرمها، و يولد العطش في الأجسام المحرورة.

الرياح الغليظة: حافظ لصحة المبرودين جدا، و للشيوخ مقو لحرارتهم الغريزية، طارد للرياح الغليظة، إلا أنه يؤذي الدماغ بما يصعد اليه من البخارات، فيكسر حدته بالدهن و بالطبخ.

الدود و تقطير البول: الإدمان على أكله يمنع تولد الدود في الجوف، و ينفع من تقطير البول للشيوخ.

وجع الأسنان: ينفع الدهن الذي يقلى فيه من وجع الأسنان.

السعال: جرمه إذا طبخ و أخذ كما هو نفع من السعال البارد، و كذا إذا تحسى في أحد الأحساء النافعة من السعال، كحسو النخالة.

لسعة العقرب: اسحاق بن عمران: إذا دق و خلط بجندبادستر و عجنا بزيت عتيق، و عمل منه ضماد، و حمل على لسعة العقرب جذب السم إلى خارج، و أبطل فعله.

الأعضاء: إذا دق و عجن بالخل، و وضع على الاعضاء التي فيها رطوبة مجتمعة غليظة، فإنه يلطفها و يحلل ورمها إذا كان ذلك من الرطوبة و البرد.

يولد مرارا أصفر: أكل جرم الثوم يولد مرارا أصفر حادا لذاعا يخرج إلى السواد بسرعة و خصوصا في محروري المزاج.

(1) كالكموني و الفلافلي و أشباههما.

و من أراد أن لا تحرقه السوداء فعليه بالقيء، و فصد العروق و الاطلاء بالنورة.

و من أراد أن يـذهب بالريح الباردة، فعليه بالحقنة، و الادهان اللينة على الجسد. و عليه بالتكميد بالماء الحار في الابزان (1). و يتجنب كل بارد يابس، و يلزم كل حار لين.

و من أراد أن يذهب عنه البلغم فليتناول كل يوم من الاطريفل (2)الأصغر مثقالا واحدا.

(1) الأبزن: ظرف فيه ماء حار بأدوية يجلس المريض فيه قال في القاموس:

الكماد ككتاب: خرقة و سخة تسخن و توضع على الموجوع، يستشفى بها من الريح و وجع البطن، كالكمادة و تكميد العضو تسكينه بها. و قال: الأبزن – مثلثة الأول –: حوض يغتسل فيه، و قد يتخذ من نحاس، معرب «آب زن».

(2)

خواص الأطريفل

اشارة

ذكر (الغافقي) في (المرشد) ص 426 و (صلاح الدين بن يوسف) في (نور العيون) ص 413 (الاطريفل الكبير) و في ص 427 (الاطريفل الصغير) و سنذكرهما تباعا:

أ – أطريفل كبير على رأي جالينوس:

يقوي المعدة و ينشف رطوبتها، و يمنع البخار المتراقي إلى الرأس و يجلو البصـر: يؤخذ لحاء اهليلج كابلي و هندي و أصفر و بليلج كابلي عشـرة دراهم من كل واحد، يدق و ينخل و يلت و مصـطكى و دار صـيني و سـعده و قرنفل من كل واحد ستة دراهم، خولنجان و شيطرج هنـدي و قشـر سـليخة من كل واحـد ثلاثـة دراهم، و بزر رازيانج عريض و أنيسون و بزر كرفس نهري و سـنبل هندي و نانخواه و اسارون و زعفران من كل واحد أربعة دراهم، قسط حلو و فلفل من كل واحد ثلاثة دراهم، و عود هندي و كبابة و جوزوبوا و بسباسة و قاقلة –

و اعلم يا أمير... أن المسافر (1) ينبغي له أن يحترز في الحر أن

- صغيرة درهمان من كل واحد، و فانيذ أوقية يعجن الكل بعسل منزوع الرغوة، و الشربة منه مثقال بماء فاتر.

ب - صفة اطريفل صغير:

يقوي المعدة و ينشف ما فيها من الرطوبة و البخار الذي يرقى إلى الرأس ما لم تكن البلّة قد حصلت في عمق المعدة فإن أخذ هذا الدواء و لم ينفع علم أن الرطوبة قد حصلت في عمق خملة المعدة فعند ذلك يؤخذ من أيارج الفيقرا ربع أوقية من الاطريفل المذكور نصف اوقية و هو أن يؤخذ لحاء إهليلج كابلي و هندي و بليلج و أملج أوقية من كل واحد، يسحق الكل و ينخل و يلت بسمن بقري ثم يعجن بمثليه عسل منزوع الرغوة، و الشربة منه اوقية فإنه يجلو البصر و يشهي الطعام.

و أفرد له (خليفة) فصلا كاملا ص 538 من كتابه (الكافي) للإطريفلات.

و لا يختلف التركيب كثيرا عما ذكره الغافقي.

(1)

قول كلي في تدبير المسافر:

اشارة

إن المسافر قد ينقطع عن أشياء كان يعتادها و هو في أهله، و قد يصيبه تعب و وصب، فيجب أن يحرص على مداواة أمر نفسه لئلا تصيبه امراض كثيرة و أكثر ما يجب أن يتعهد به نفسه، أمر الغذاء و أمر الاعياء، فيجب ان يصلح غذاءه و يجعله جيد الجوهر قريب القدر غير كثيرة حتى يجود هضمه و لا تجتمع الفضول في عروقه.

يجب أن لا يركب ممتلئا لئلا يفسد طعامه و يحتاج إلى أن يشرب الماء فيزداد تخضخضا و يتقيأ و ينبسط، بل يجب أن يؤخر الغذاء إلى وقت النزول إلا أن يستدعيه سبب، فإن لم يجد بدا تناول قدرا قليلا على سبيل التلهي بحيث لا يحوجه إلى شرب الماء ليلا كان سيره او نهارا.

يجب أن يدبر إعياءه و يجب أن لا يسافر ممتلئا من دم أو غيره بل ينقي بدنه، ثم يسافر. -

.... – و إن كان منتخما جاع و نام و حلل التخمة ثم يسافر.

من الواجب على المسافر أن يتدرج و يرتاض يسيرا أكثر من العادة، و إن كان يحتاج إلى سهر يعانيه في طريقه، اعتاد السهر قليلا قليلا، و كذلك إن كان يخمّن أنه سيعرض له جوع او عطش او غير ذلك فيجب أن يعتاده، و ليتعود من الغذاء الذي يريد أن يغتذي به في سفره.

و ليجعل غذاءه قليل الكمّ كثير التغذية، و ليهجر البقول و الفواكه و كل ما يولد خلطا مائيا إلا لضرورة التعالج به كما نحدده فيما يستقبل، و ربما اضطر المسافر ان يتهيأ له الصبر على الجوع إلى أن تقلّ منه الشهوة.

و مما يعينه على ذلك الأطعمة المتخذة من الاكباد المشوية و نحوها، و ربما اتخذ منها كبب مع لزوجات و شحوم مذابة قوية و لوز و دهن لوز و الشحوم مثل البقر، فإذا تناول منها واحدة صبر على الجوع زمانا له قدر.

و قيل: لو أن إنسانا شرب قدر رطل من دهن البنفسج، و قد أذاب فيه شيئا من الشمع حتى صار قيروطيا لم يشته الطعام عشرة أيام، و كذلك ربما احتاجوا إلى أن يتهيأ لهم الصبر على العطش، فيجب أن يكون معهم الادوية المسكنة للعطش، و خصوصا بزر البقلة الحمقاء يشرب منه ثلاثة دراهم بالخل، و يهجر الاغذية المعطشة مثل السمك و الكبر و المملحات و الحلاوات، و يقل الكلام و يرفق بالسير، و إذا شرب الماء بالخل كان القليل منه كافيا في تسكين العطش حيث لا يوجد ماء كثير، و كذلك شرب لعاب بزر القطونا.

تدبير المسافر و خاصة في البحر

من كان منهم راكبا في البحر *** أو كان يوما ذاهبا في البر

امنعهم الركوب في الشتاء *** في البحر و المسير في الأنواء

و من يلجج زد له في الماء *** و اختر له الصالح من وعاء

–

- ....

زوّده بالرطب من الغذاء *** و مطللق الطبع من الدواء

و إن تخفف من ميده أسهله *** فإن فعلت بعد ذا أدخله

أدخل له من الربوب الحامضه *** و امزج له فيها مياها قابضه

و حمّه فيه من الأوضار *** و اعدد له النظيف من أطمار

و من علاه القمل من مسافر *** و لم يكن في قتلها بقادر

فالصوف خذ و افتل حبيلا منه *** و اقتل بدهن زئبق و ادمنه

و بين ثوبيه فقلّدنه *** حتى ترى القمل سقطن عنه

تدبير المسافر في البر، و خاصة في القر

و إن يكن مسافرا في البر *** فاعمل على علاجه في القرّ

حذّره أن يصيب ذاك الثلج *** فإنه من الجمود ينجو

أطعمه ما يشبع من طعام *** كي لا يصيب الجوع بالحمام

أدخله إن يصرد إلى الحمّام *** الصق به الخصيب من أجسام

إن يقمر الجليد من عينيه *** ألق خمارا أسودا عليه

و اكثر السواد في يديه *** كيما يطيل نظرا إليه

و احتط من البرد على أطرافه *** و اغمس بدهن القسط من لفافه

اكثر على الرجلين من تلفافه *** من قبل أن تدخل في خفافه

إن لم يجد بعد الأذى وجعها *** فاعلم بأن البرد قد قطعها

حينئذ فحلّ ذاك عنها *** و الزم عليها الدلك أو سخّنها

بسخن دهن خردل فادهنها *** و لفها من بعد ذا وصنها

-

- ....

و إن تكن سودا فشرّطنّها *** و إن تعفنت فنقيّنها

و إن تناثرت فقطعنّها *** أعني الذي قد استمات منها

و داو من أصيب بالإعياء *** بالدهن و اللطيف من غذاء

و الدلك و التغمير في الحمّام *** و ليسترح من بعد في أيام

تدبير المسافر في الحر

و من يسافر منهم في الحرّ *** دبّره في ذهابه و الكرّ

امنعه من دخوله السّموما *** كي لا يرى من حرّها محموما

إفصد و أخرج صالحا من الدم *** يسلم بفصدك له من ورم

و إن يكن ذا مرة فيها بطش *** أسهله صفراء إذا خفت العطش

و اطف بالربوب من قبل السفر *** فإنه من حرّها على خطر

أطعم قليلا من بقول بارده *** و روّه ما مائه في واحده

و التزم السكون ما استطعتا *** و لا ترى غضبان ما قدرتا

و استعمل الظلال و اللثاما *** و قلّل الصياح و الكلاما

و اطّرح النظار و الخصاما *** و لا تبطل في الوهج المقاما

أمسك بفيك ساعة الهجير *** إن نالك العطش في المسير

حبّا كمثل الترمس الصغير *** يعمل من أقرصة الكافور

و اشرب عصير البقلة الحمقاء *** مع شراب حصرم بماء

و إن تخفف في الوجه من تأثير *** للشمس أن يشين بالتبثير

فأضف الدهن لذا التدبير *** تديفه بالشمع المقصور

يسافر و هو ممتلئ من الطعام، أو خالي الجوف. و ليكن على حد الاعتدال و ليتناول من الاغذية إذا أراد الحركة، الأغذية الباردة مثل القريص (1)، و الهلام، و الخل، و الزيت، و ماء الحصرم (2)، و نحو ذلك من البوارد.

(1) قال في القاموس: القريص ضرب من الأدم. و في بعض النسخ بالغين و الضاد المعجمتين، و هو اللحم الطري.

(2)

خواص الحصرم في الطب القديم:

عقل البطن: الرازي: هو عاقل للبطن قامع للمرة و الدم.

الحصف: إذا جفف في الفيء و سحق و دلك به البدن في الحمام نفع من الحصف و قوى البدن و منع أن يحدث فيه الحصف في تلك السنة و يبرد البدن.

عصارة الحصرم: ينبغي أن تستخرج قبل أن يطلع نجم الكلب و يشمس في إناء من نحاس أحمر مغطى بثوب و لا يزال في الشمس إلى أن يجمد كله و ينبغي أن يخلط ما جمد منه بما لم يجمد فإذا كان بالليل يرفع الاناء من تحت السماء فإن الأنداء تمنع من أن تجمد العصارة فاختر منها ما كان اصفر إلى الحمرة سهل الإنعزال يقبض قبضا شديدا و يلذع اللسان.

كثرة الأمراض: و من الناس من يطبخ العصارة و يعقدها بالطبخ و قد يوافق مخلوطه بالعسل او بالشراب الحلو للعضل الذي عن جنبي اللسان و الحلق و اللهاة و القلاّع و اللثة الرخوة التي يسيل اليها الفضول و الأذان التي يسيل منها القيح.

النواصير و القروح: إذا خلطت بالخل نفعت النواصير و القروح المزمنة و القروح الخبيثة التي تسعى في البدن.

قروح الأمعاء: قد يحتقن بها لقرحة الأمعاء و لسيلان الرطوبة المزمنة من الرحم.

أمراض العين: إذا اكتحل به أحدّ البصر و وافقت خشونة العين و تآكل -

.... – المآقي.

نفث الدم: يشرب لنفث الدم العارض قديما من انخراق بعض العروق.

ينبغي أن يستعمل و قد مزجت بالماء حتى يرق و يصير مائية و يستعمل منها الشيء اليسير لأنها تحرق احراقا شديدا.

و أما شـراب الحصـرم فإنه يتخذ على هذه الصـفة: يؤخذ العنب و لـم يسـتحكم نضجه بعد و فيه مزازة فيجعل في الشمس ثلاثة ايام أو أربعة حتى يذبل ثم يعصر و يلقى في الدنان و يشمس.

المعـدة و القولنـج: قوة هـذا الشـراب: مقو للمعدة نافع لمن يعسـر إنهضامه للطعام و للمعدة المسترخية و المرأة الوحمى و لمن به القولنج الذي يعرض فيه قيء الرجيع.

الوباء: يقال: إنه ينفع الامراض التي تعرض في الوباء.

هذا الشراب يحتاج إلى أن يعتق سنين كثيرة فإنه إن لـم يفعل به ذلك لـم يكن مشروبا.

و قال مرة أخرى: و أما صـنعة شـراب الحصرم: تأخذ حصرما لـم يسود ثـم تشمسه ثلاثة أيام ثـم تعصره و تأخذ من عصيره ثلاثة اجزاء و تلقي عليها من عسل جيد منزوع الرغوة جزءا واحدا ثم تصيره في إناء من خزف و تدعه في الشمس.

استرخاء و إسهال المعدة: يوافق من كان في معدته إسترخاء و إسهال مزمن يستعمل بعد سنة.

كثرة الأمراض: ابن ماسويه: رب الحصـرم دابغ للمعـدة قاطع لإسـهال المرة الصـفراء مسـكن للغم الحادث منها قاطع لعطش العارض من المرة صالح من الحمى الحادة قاطع لقيء الصفراء عاقل للطبيعة مقو للكبد يذهب بالخمار و لا سيما إذا كان معه رب الرمان المر. –

و اعلم يا أمير... أن السير الشديد في الحر (1) ضار للأجسام

- التهاب المعدة: الرازي: رب الحصرم قامع للدم و الصفراء جدا مسكن لإلتهاب المعدة الذي مع حرارة و التهاب.

العلل السيالة: ابن عمران: رب الحصرم يابس يقبض قبضا شديدا و من هنا صار موافقا في العلل السيالة لا سيما في العلل التي تعرض في المقعدة.

للحوامل: عيسى بن ماسه: شراب الحصرم مز نافع للحوامل من النساء فإنه يقوي معدهن و يمنعها من قبول كيموسات رديئة لزجة و يمسك الجنين من أن يسقط.

(1)

في تدبير من يسافر في البرد:

إن السفر في البرد الشديد عظيم الخطر مع الاستظهار بالعدد و الأهب، فكيف مع ترك الاستظهار، فكم من مسافر متدثّر بكل ما يمكن قد قتله البرد و الدمق بتشنج و كزاز و جمود و سكتة، و مات موت من شرب الافيون و اليبروح، فإن لم يبلغ حالهم إلى الموت، فكثيرا ما يقعون في الجوع المسمى بوليموس.

أولى الأشياء بهم: أن يسدوا المسام، و يحفظوا الانف و الفم من أن يدخلها هواد بارد بغتة و يحفظوا الاطراف، و إذا نزل المسافر في البرد، فلا يجب أن يدفئ نفسه في الحال، بل يتدرج يسيرا يسيرا في دفء، و يجب أن لا يستعجل إلى الصلاء (الشواء و الوقود)، بل أن لا يقربه أحسن و إن كان لم يجد بدا تدرج إلى ذلك. و أولى الاوقات به أن يجتنبه فيه إذا كان من عزمه أن يسير في الوقت، و يخرج إلى البرد، هذا ما لم يبلغ البرد من المسافر مبلغ الايهان و إسقاط القوة. و أما إذا عمل فيه الخصر فلا بد من استعجال التدفي و التمرخ بالأدهان المسخنة خصوصا ما فيه ترياقية كدهن السوسن.

إذا نزل المسافر في البرد و هو جائع فتناول شيئا حارا، عرض به حرارة كالحمى عجيبة.

للمسافرين أغذية تسهل عليهم أمر البرد، و هي الاغذية التي يكثر فيها الثوم -

.... – و الجوز و الخردل و الحلتيت، و ربما وقع فيها المصل ليطيب الثوم و الجوز، و السمن أيضا جيد لهم، و خصوصا إذا شربوا عليها الشراب الصرف.

و يحتاج المسافر في البرد إلى أن لا يسافر خاويا، بل يمتلئ من غذائه و يشرب الشراب بدل الماء، ثم يصبر حتى يقرّ ذلك في بطنه و يسخن ثم يركب، و الحلتيت مما يسخن الجامد في البرد خصوصا إذا سلم في الشراب. و الشربة التامة درهم من الحلتيت في رطل من الشراب.

و للمسافر في البرد مسوحات تمنع بدنه عن التأثر من البرد، منها الزيت و غير ذلك. و الثوم من أفضل الاشياء لمن برد عن هواء بارد، و إن كان يضرّ بالدماغ و القوى النفسانية.

في توقي الحر و خصوصا في السفر و تدبير من يسافر فيه:

إذا لم يدبروا أنفسهم تأدى بهم الامر في آخره إلى أن يضعفوا، و تتحلل قواهم حتى لا يمكنهم أن يتحركوا و يغلب عليهم العطش، و ربما أضرّت الشمس بأدمغتهم، فلذلك يجب أن يحرصوا على ستر الرأس عن الشمس سترا شديدا.

كذلك يجب أن يحفظ المسافر منها صدره و يطليه بمثل لعاب بزر قطونا و عصارة البقلة الحمقاء.

المسافرون في الحر ربما احتاجوا إلى شيء يتناولونه قبل السير مثل سويق الشعير و شراب الفواكه و غير ذلك، فإنهم إذا ركبوا و لا شيء في أحشائهم، بالغ التحليل في إضعافهم، و إذ لا يكون لهم فيه بدل، فيجب أن يتناولوا مما ذكرنا شيئا، ثم لا يلبثوا حتى ينحدر عن المعدة و لا يتخضخض.

و يجب أن يصحبهم في الطريق دهن الورد و البنفسج يستعملون منهما ساعة بعد ساعة على هامهم. و كثير ممن تصيبهم آفة من السفر في الحر يعود إلى حاله بسباحة في ماء بارد، و لكن الأصوب أن لا يستعجل بل يصبر يسيرا –

.... - ثم يتدرج اليه.

و من خاف السـموم، فالواجب عليه أن يعصب منخره و فمه بعمامـة و لثام و يصبر على المشـقة فيه، و ليقـدم قبله أكل البصل في الدوغ، و خصوصا إذا كان البصل مربى فيه، أو منقوعا فيه ليلة تأكل البصل، و يتحسى الدوغ.

و يجب أن يكون البصـل قبل الالقاء في الـدوغ بصـلا قوي التقطيع، و ليكن التنشق بـدهن الورد و دهن حب القرع، فإنه مما يـدفع مضـرة السموم المتوقعة.

و إذا ضـربه السـموم سـكب على أطرافه مـاء بارد أو غسل به وجهه و يجعل غـذاءه من البقول الباردة، و يضع على رأسه الأدهان الباردة من دهن الورد و العصارات الباردة مثل عصارة حي العالم، و دهن الخلاف، ثم يغتسل، و ليحذر الجماع، و السـمك المالح ينفعه إذا سكن ما به، و الشـراب الممزوج ايضا ينفعه، و اللبن من أجود الغـذاء له إن لم يكن به حمى، فإن كان به حمى ليست من الحميات العفنة بل اليومية استعمل الدوغ الحامض.

إذا عطش على النوم تجزّى بالمضمضة و لم يشرب ريّه فإنه حينئذ يموت على المكان، بل يجب أن يتجزى بالمضمضة و إن لم يجد بدا من أن يشـرب، يشـرب جرعـة بعـد جرعـة، فإذا سـكن ما به و سـكن الهائج من عطشه شـرب، و إن بدأ اولا قبل شـربه فشـرب دهن ورد و ماء ممزوجين، ثم شرب الماء، كان أصوب.

و بالجملة: فإن مضـروب الحر يجب أن يجعل مجلسه موضعا باردا و يغسل رجله بالماء البارد، و إن كان عطشان شرب البارد قليلا قليلا و يغتدي بشيء سريع الانهضام.

في توقي المسافر مضرة المياه المختلفة:

إن اختلاف المياه قد يوقع المسافر في أمراض اكثر من اختلاف الأغذية، -

.... – فيجب أن يراعي ذلك بتدارك أمر الماء.

من تـداركه: كثرة ترويقه و كثرة استرشاحه من الخزف الرشاح و طبخه، كما بينا العلة فيه قد يصـفيه و يفرّق بين جوهر الماء الصـرف و بين ما يخالطه و أبلغ من ذلك كله تقطيره بالتصـعيد، و ربما فتلت فتيلـة من صوف و جعل منها في أحـد الإناءين و هو المملوء طرف و ترك طرفها الاخر في الاناء الخالي، فقطر الماء الخالي و كان ضـربا جيدا من الترويق، و خصوصا إذا كرر، و كذلك إذا طبخ الماء المرّ و الرديء و طرح فيه و هو يغلي طين حر و كباب صوف، ثم تؤخذ و تعصر، فإنها تعصر عن ماء خير من الاول، و كذلك محض الماء و قد جعل فيه طين حر لا كيفة رديئة له، و خصوصا المحترق في الشمس، ثم يصفيه و هو مما يكسر فساده. و شرب الماء مع الشراب ايضا مما يدفع فساده إذا كان فساده من جنس قلة النفوذ، و ايضا فإن الماء إذا قلّ و لم يوجد، فيجب أن يشرب ممزوجا بالخل و خصوصا في الصيف، فإن ذلك يغني عن الاستكثار.

و الماء المالح يجب أن يشـرب بالخل او السـكنجبين، و يجب أن يلقى فيه الخرنوب و حب الآس و الزعرور. و الماء الشبيّ العفص يجب أن يشـرب عليه كـل مـا يلين الطبيعـة. و الشـراب ايضـا مما ينفع شـربه عليه، و الماء المرّ يسـتعمل عليه الـدسومات و الحلاوات و يمزج بالجلاب. و شـرب ماء الحمص قبله و قبل ما يشـبهه مما يدفع ضـرره، و كذلك أكل الحمص و الماء القائم الآجامي الذي يصلحه عفونة، فيجب أن لا يطعم فيه الاغذية الحارة، و أن يستعمل القوابض من الفواكه الباردة و البقول مثل السفرجل و التفاح و الريباس.

و المياه الغليظـة الكـدرة يتناول عليها الثوم، و مما يصـفيها الشب اليماني، و مما يـدفع فساد المياه المختلفـة البصل، فإنه ترياق لـذلك، و خصوصا البصل بالخل و الثوم أيضا. و من الأشياء الباردة الخس. –

المهلوسة (1)، إذا كانت خالية من الطعام و هو نافع للأبدان الخصبة (2).

فأما اصلاح المياه للمسافر، و دفع الأذى عنها، هو أن لا يشرب المسافر من كل منزل يرده، إلا بعد أن يمزجه بماء المنزل الأول الذي قبله. او بشراب واحد (3) غير مختلف فيشربه بالمياه على اختلافها.

و الواجب أن يتزود المسافر من تربة بلده، و طينه، فكلما دخل منزلا طرح في إنائه الذي يكون فيه الماء شيئا من الطين (و يمات فيه فإنه يرده الى مائه المعتاد به بمخالطته الطين).

- من التدبير الجيد لمن ينتقل في المياه المختلفة أن يستصحب من ماء بلده، فيمزج به الماء الذي يليه، و يأخذ من ماء كل منزل للمنزل الذي يليه فيمزجه بمائه، و كذلك يفعل حتى يبلغ مقصده. و كذلك ان استصحب طين بلده و خلطه بكل ما يطرأ عليه و خضخضه فيه، ثم تركه حتى يصفو. و يجب أن يشرب الماء من وراء فدام (المصفاة) لئلا يجرع العلق بالغلط و لا يزدرد البشم من الاخلاط الرديئة. و استصحاب الربوب الحامضة لتمزج بكل ماء من المختلفة تدبير جيد.

(1) و في القاموس: الهلس الدقة و الضمور، مرض السل، كالهلاس بالضم هلس كعني فهو مهلوس، و هلسه المرض يهلسه: هزله، و الهوالس الخفاف الأجسام - انتهى -.

(2) استعير الخصب هنا للسمن.

(3) أي يأخذ ماء جيدا من أول المنازل او عرضها، ثم يمزجه بالماء في كل منزل.

أفضل المياه (1)

اشارة

و خير المياه شـربا للمقيم و المسافر ما كان ينبوعها من المشـرق نبعا ابيضا. و أفضل المياه التي تجري من بين مشـرق الشـمس الصـيفي و مغرب الشمس الصيفي.

و أفضـلها و أصـحها إذا كانت بهذا الوصف الذي ينبع منه، و كانت تجري في جبال الطين لأنها تكون حارة في الشـتاء، باردة في الصـيف، ملينة للبطن، نافعة لأصحاب الحرارات.

(1)

في أحوال المياه:

إن الماء ركن من الأركان، و مخصوص من جملـة الأركان بأنه وحـده من بينها يدخل في جملة ما يتناول، لا لأنه يغذو بل لأنه ينفذ الغذاء و يصلح قوامه.

و إنما قلنا إن الماء لا يغـذو لأن الغاذي هو الذي بالقوة دم و بقوة أبعد من ذلك جزء عضو الانسان. و الجسم البسـيط لا يسـتحيل إلى قبول صورة الدمويـة و إلى قبول صورة عضو الانسان، ما لم يتركب، لكن الماء جوهر يعين في تسـييل الغذاء و ترقيقه و بذرقته نافذا إلى العروق و نافذا إلى المخارج لا يستغنى عن معونته هذه في تمام أمر الغذاء.

ثم المياه مختلفة لا في جوهر المائية و لكن بحسب ما يخالطها و بحسب الكيفيات التي تغلب عليها.

فأفضل المياه مياه العيون و لا كل العيون و لكن ماء العيون الحرة الأرض التي لا يغلب على تربتها شـيء من الأحوال و الكيفيات الغريبـة، أو تكون حجرية فتكون اولى بأن لا تعفن العفونة الأرضية، و لكن التي من طينة حرة خير -

.... – من الحجريـة، و لا كل عين حرة بل التي هي مع ذلك جاريـة، و لا كل جارية بل الجارية المكشوفة للشـمس و الرياح، فإن هذا مما تكتسب به الجارية فضيلة. و أما الراكدة فربما اكتسبت رداءة بالكشف لا تكتسبها بالغور و الستر.

و اعلم أن المياه التي تكون طينية المسيل خير من التي تجري على الأحجار، فإن الطين ينقي الماء و يأخذ منه الممزوجات الغريبة و يروقه، و الحجارة لا تفعل ذلك، لكنه يجب أن يكون طين مسـيلها حرا لا حمأة، و لا سـبخة و لا غير ذلك. فإن اتفق أن كان هذا الماء غمرا شديد الجرية تحيل كثرته ما يخالطه إلى طبيعته يأخذ إلى الشـمس في جريانه، فيجري إلى المشـرق خصوصا إلى الصيفي منه، فهو أفضل لا سيما إذا بعد جدا من مبدئه، ثم ما يتوجه إلى الشمال. و المتوجه إلى المغرب و الجنوب رديء و خصوصا عند هبوب الجنوب.

و الذي ينحدر من مواضع عالية مع سائر الفضائل افضل. و ما كان بهذه الصـفة، كان عذبا يخيل انه حلو، و لا يحتمل الخمر إذا مرج به منه إلا قليلا، و كان خفيف الوزن سـريع التبرد و التسـخن لتخلخله، باردا في الشـتاء حارا في الصـيف، لا يغلب عليه طعم البتـة و لا رائحة، و يكون سريع الانحدار من الشراسيف سريع تهرّي ما يهرى فيه و يطبخ ما يطبخ فيه.

و اعلم أن الوزن من الدستورات المنجحة في تعرف حال الماء، فإن الاخف في أكثر الأحوال أفضل و قد يعرف الوزن بالمكيال، و قد يعرف بأن تبل خرقتان بماءين مختلفين، او قطنتان متساويتان في الوزن، ثم يجففان تجفيفا بالغا ثم يوزنان، فالماء الذي قطنته أخف، فهو افضل.

و التصـعيد و التقطير ما يصـلح المياه الرديئة، فإن لم يمكن ذلك فالطبخ فإن المطبوخ على ما شـهد به العلماء أقل نفخا و أسـرع انحدارا. و الجهال من الأطباء يظنون الماء المطبوخ يتصعد لطيفه و يبقى كثيفه فلا فائدة في الطبخ –

ص: 352

.... – إذ يزيـد الماء تكثيفا، و لكن يجب أن تعلم أن الماء في حـد مائيته متشابه الاجزاء في اللطافـة و الكثافـة لأنه بسـيط غير مركب، لكن الماء يكثف إما باشـتداد كيفية البرد عليه، و إما بمخالطة شديدة من الاجزاء الارضية التي أفرط صغرها ليس يمكنها أن تنفصل عنه و ترسب فيه لأنها ليست بمقدار ما يقدر أن يشق اتصال الماء فيرسب فيه صغرا فيضطرها ذلك إلى أن يحدث لها بجوهر الماء امتزاج، ثم الطبخ يزيل التكثيف الحادث عن البرد اولا ثم يخلخل اجزاء الماء خلخلة شديدة حتى يصـير أدق قواما، فيمكن أن تنفصل عنه الاجزاء الثقيلة الارضية المحبوسـة في كثافته و تخرقه راسـبة و تباينه بالرسوب، و يبقى ماء محضا قريبا من البسـيط و يكون الذي انفصل بالتبخير مجانسا للباقي غير بعيد منه، لأن الماء إذا تخلص من الخلط تشابهت اجزاؤه في اللطافة فلم لصاعدها كثير فضل على باقيها.

فالطبخ إنما يلطف الماء بإزالة تكنيف البرد و بترسيب الخلط المخالط له.

و الدليل على هذا انك إذا تركت المياه الغليظة مدة كثيرة لم يرسب منها شيء يعتد به، و إذا طبختها رسب في الوقت شيء كثير و صار الماء الباقي خفيف الوزن صافيا، و كان سبب الرسوب هو الترقيق الحاصل بالطبخ.

أ لا ترى أن مياه الاودية الكبار مثل نهر جيحون – و خصوصا ما كان منها مغترفا من آخره – يكون عند الاغتراف في غاية الكدر ثم يصفو في زمـان قصـير كرة واحـدة بحيث إذا استصـفيتها مرة اخرى لم يرسب شـيء يعتـدّ به البتـة. و قوم يفرطون في مـدح ماء النيل افراطا شديـدا و يجمعون محامـده في اربعـة، بعـد منبعه و طيب مسـلكه و أخـذه إلى الشـمال عن الجنوب ملطف لمـا يجري فيه من الميـاه. و أما غمورته فيشـاركه فيهـا غيره. و الميـاه الرديئـة لو استصـفيتها كـل يوم من إناء إلى إناء لكان الرسوب يظهر عنها كل يوم من الرأس، و مع ذلك فإنه لا يرسب عنها ما من شأنه أن يرسب إلا بأناة من غير اسراع، و مع ذلك فلا يتصفى تصفيا بالغا. و العلة فيه أن المخالطات –

.... – الارضـية يسـهل رسوبها عن الرقيق الجوهر الذي لا غلظ له و لا لزوجة و لا دهنية و لا يسهل رسوبها عن الكثيف تلك السهولة. ثم الطبخ يفيد رقة الجوهر و بعد الطبخ المخض.

من المياه الفاضلة ماء المطر خصوصا ما كان صيفيا و من سحاب راعد.

و أما الذي يكون من سـحاب ذي رياح عاصـفة، فيكون كدر البخار الذي يتولد منه و كدر السحاب الذي يقطر منه فيكون مغشوش الجوهر غير خالصه، إلا أن العفونـة تبادر إلى ماء المطر و إن كان افضل ما يكون، لأنه شديـد الرقـة فيؤثر فيه المفسـد الارضـي و الهوائي بسـرعة، و تصير عفونته سببا لتعفن الأخلاط و يضر بالصدر و الصوت.

قال قوم: و السبب في ذلك أنه متولد عن بخار يصعد من رطوبات مختلفة و لو كان السبب ذلك لكان ماء المطر مذموما غير محمود و ليس كـذلك و لكنه لشـدة لطافـة جوهره فـإن كـل لطيف الجوهر، قوامه قابـل للانفعـال، و إذا بودر إلى مـاء المطر و أغلي قـلّ قبوله للعفونـة. و الحموضات إذا تنوولت مع وقوع الضرورة إلى شرب ماء مطر قابل للعفونة أمن ضرره.

و أما مياه الآبار و القنى بالقياس إلى مياه العيون فرديئـة، و ذلك لأنها مياه محتقنـة مالطـة للارضـيات مدة طويلة لا تخلو عن تعفين ما و قد اسـتخرجت و حرّكت بقوة قاسـرة لا بقوة فيها مائلة إلى الظهور و الاندفاع، بل بالجملة و الصناعة بأن قرب لها السبيل إلى الرشوح. و أردؤها ما جعل لها مسالك في الرصاص فتأخذ من قوته و توقع كثيرا في قروح الامعاء.

و ماء النزّ أردأ من ماء البئر، لأن ماء البئر يسـتجد نبوعه بالنزح فتـدوم حركته و لا يلبث اللبث الكثير في المحقن و لا يريث في المنافس ريثا طويلا.

و أمـا مـاء النزّ فماء يطول تردده في منافس الأرض العفنـة و يتحرك إلى النبوع و البروز. و حركته بطيئـة لا تصـدر عن قوة انـدفاعها بل لكثرة مادتها و لا تكون إلا في أرض فاسدة عفنة. –

ص: 354

.... – و أما المياه الجليدية و الثلجية فغليظة، و المياه الراكدة الاجمية خصوصا المكشوفة فرديئة ثقيلة و إنما تبرد في الشتاء بسبب الثلوج و تولد البلغم و تسخن في الصيف بسبب الشمس و العفونة فتولد المرارة و لكثافتها و اختلاط الارضية بها و تحلل اللطيف منها، تولد في شاربها اطحلة، و ترّق مراقهم و تحبس أحشاءهم و تقضف منهم الاطراف و المناكب و الرقاب و يغلب عليه شهوة الأكل و العطش و تحتبس بطونهم و يعسر قيؤهم، و ربما وقعوا في الاستسقاء لاحتباس المائية فيهم، و ربما وقعوا في ذات الرئة و زلق الأمعاء و الطحال. و تضمر أرجلهم و تضعف أكبادهم و تقل من غذائهم بسبب الطحال، و يتولد فيهم الجنون و البواسير و الدوالي و الاورام الرخوة خصوصا في الشتاء، و يعسر على نسائهم الحبل و الولادة جميعا، و تلدن أجنّة متورمين و يكثر فيهن الرجاء و الحبل الكاذب و يكثر لصبيانهم الادر، و بكبارهم الدوالي و قروح الساق، و لا تبرأ قروحهم و تكثر شهوتهم و يعسر إسهالهم و يكون مع أذى و تقريح الاحشاء، و يكثر فيهم الربع و في مشايخهم المحرقة ليبس طبائعهم و بطونهم.

و المياه الراكدة كيفما كانت غير موافقة للمعدة، و حكم المغترف من العين قريب من حكم الراكد لكنه يفضل الراكد بأن بقاءه في موضع واحد غير طويل، و ما لم يجر فإن فيه ثقلا ما لا محالة، و ربما كان في كثير منه قبض و هو سريع الاستحالة إلى التسخن في الباطن، فلا يوافق أصحاب الحميات و الذين غلب عليهم المرار بل هو اوفق في العلل المحتاجة إلى حبس أو إلى انضاج.

الماء البارد المعتدل المقدار أوفق المياه للأصحاء و إن كان قد يضرّ العصب و يضر أصحاب أورام الاحشاء و هو مما ينبه الشهوة و يشد المعدة و الماء الحار يفسد الهضم و يطفي الطعام، و لا يسكن العطش في الحال، و ربما أدى إلى الاستسقاء و الدق، و يذبل البدن.

فأما السخن فإن كان فاترا غثّى، و إن كان اسخن من ذلك فتجرع على –

.... – الريق، فكثيرا ما يغسل المعـدة و يطلق الطبيعة، لكن الاسـتكثار منه رديء يوهن قوة المعدة. و الشديد السـخونة ربما حلل القولنج و كسر الرياح.

و الذين يوافقهم الماء الحار بالصـنعة أصـحاب الصـرع و اصحاب الماليخوليا و اصحاب الصداع البارد و اصحاب الرمد. و الذين بهم بثور في الحلق و العمور و أورام خلف الاذن و اصحاب النوازل و من بهم قروح في الحجاب و انحلال الفؤاد في نواحي الصدر، و يدرّ الطمث و البول و يسكن الأوجاع.

ص: 356

أنواع أخرى للمياه (1)

(1) مادة الحياة، سيد الشراب، و أحد اركان العالم، بل ركنه الاصلي: فإن السموات خلقت من بخاره، و الأرض من زبده. و قد جعل اللّه منه كل شيء حي.

و قد اختلف فيه: هل يغذو؟ او ينفذ الغذاء فقط؟ على قولين: و ذكرنا القول الراجح و دليله. و هو بارد رطب: يقمع الحرارة، و يحفظ على البدن رطوباته و يرد عليه بدل ما تحلل منه، و يرقّق الغذاء و ينفذه في العروق.

و تعتبر جودة الماء من عشرة طرق:

أحدها: من لونه: بأن يكون صافيا.

الثاني: من رائحته: بأن لا يكون له رائحة البتة.

الثالث: من طعمه: أن يكون عذب الطعم حلوه، كماء النيل و الفرات.

الرابع: من وزنه: بأن يكون خفيفا رقيق القوام.

الخامس: من مجراه: بأن يكون طيب المجرى و المسلك.

السادس: من منبعه: بأن يكون بعيد المنبع.

السابع: من بروزه للشمس و الريح: بأن لا يكون مختفيا تحت الارض، فلا تتمكن الشمس و الريح من قصارته.

الثامن: من حركته: بأن يكون سريع الجري و الحركة.

التاسع: من كثرته: بأن يكون له كثرة تدفع الفضلات المخالطة له.

العاشر: من مصبه: بأن يكون آخذا من الشمال إلى الجنوب، او من المغرب إلى المشرق.

و إذا اعتبرت هذه الأوصاف؛ لم تجدها بكمالها إلا في الأنهار الاربعة:

النيل، و الفرات، و سيحون، و جيحون.

و أما المياه المالحة الثقيلة، فإنها تيبس البطن، و مياه الثلوج و الجليد (1) رديئة للأجسام، كثيرة الاضرار بها.

و أما مياه الجب، فإنها خفيفة، عذبة، صافية، نافعة جدا للأجسام إذا لم يطل خزنها و حبسها في الارض.

و أما مياه البطائح (2) و السباخ، فحارة غليظة في الصيف لركودها و دوام طلوع الشمس عليها. و قد تولد لمن داوم على شربها المرة الصفراء و تعظم أطحلتهم.

و قد وصفت لك يا أمير... فيما بعد من كتابي هذا ما فيه كفاية لمن أخذ به، و أنا ذاكر من أمر الجماع ما هو صلاح الجسد و قوامه بالطعام و الشراب، و فساده بهما، فإن أصلحته بهما صلح، و إن أفسدته بهما فسد.

و اعلم يا أمير... أن قوى النفس تابعة لمزاجات الابدان و مزاجات الأبدان (3) تابعة لتصرف الهواء. فإذا برد مرة، و سخن

(1) الجليد: ما يسقط على الأرض من الندى فيجمد، فيحتمل شموله لماء الجمد ايضا، و لا ينافي كون الماء المبرد بالجمد نافعا كما ذكره الأطباء.

و بعضهم فسره عنا بماء البرد، و هو بعيد، نعم يمكن شمول الثلج له مجازا.

(2) أي المياه الراكدة فيها. و في القاموس: البطيحة و البطحاء و الأبطح: ميل واسع فيه دقاق الحصا، و الجمع أباطح و بطاح و بطائح.

(3) و قد كتب أبو بكر محمد بن زكريا الرازي، احد أشهر اطباء المسلمين و أعلاهم قدرا، كتابا صغيرا سماه «المدخل الصغير إلى علم الطب» و هو كتاب لا بد لمن يريد أن يتعلم الطب في تلك الأزمنة من قراءته و فهمه و تدبره. -

.... – و قـد لخص فيه الرازي تلخيصا جيدا النظريات الفلسـفية الاغريقية في خلق العالـم و اتبع في ذلك فلسـفة أرسـطو و أفلاطون و اهتم بصفة خاصة بنظرية الفيض التي جاء بها أفلوطين.

خلاصة النظرية اليونانة في خلق العالـم و تكوين العناصر بعد تعديلها لتلائم التفكير الاسلامي:

و خلاصـة هـذه النظريـة أن اللّه سـبحانه و تعالى خلق الاشـياء على مراحل متعـددة «فأول ما أبدع الباري عز و جل الأنوار المضـيئة و هي الجواهر البسيطة و الانوار الروحانية التي هي أول الحركات و عنصر الكائنات».

و النور ينقسم إلى قسمين: بسيط لا تدركه الحواس، مخصوص بأعلى العالـم، و مركب و هو محسوس و موجود في أسفل العالـم.

و من النور البسيط الذي لا تدركه الحواس خلق اللّه العقل و من العقل خلق النفس الناطقة و من النفس الناطقة خلق النفس الحيوانية و من الحيوانية خلق النفس الطبيعية الخامدة، و صارت جسما.

و من النفس الطبيعية الخامدة خلق المولى تبارك و تعإلى الطبائع البسـيطة الأربع و هي: الحرارة و البرودة، و الرطوبة و اليبوسة. و هي أصل تكوين كل الاشياء الجسمانية. و أبدع المولى من هذه الطبائع البسيطة الاربع، العناصر الاربعة و هي مركبة هكذا:

1 – إزدواج البرد مع الرطوبة فصار ماء. و لذا كان الماء أول المخلوقات الجسمانية و العناصر الارضية.

2 – ازدوجت الحرارة مع اليبوسة فصارت نارا.

3 – و ارتفعت النار لخفتها و رسب الماء لثقله سفلا فصار بينهما تضاد و تباعد و نتج عن هذا التضاد و التباعد الهواء.

4 – و حرّك الباري الهواء بقدرته فصار ريحا. و حرك الريح الماء حتى –

أخرى، تغيرت بسببه الأبدان و الصور (1).

فإذا استوى الهواء، و اعتدل. صار الجسم معتدلا لأن اللّه عز و جل بنى الأجسام على أربع طبائع: الدم، و البلغم، و الصفراء، و السوداء (2).

- تلاطمت أمواجه و أرغى زبده. و صار الزبد طبقات بعضها فوق بعض، فجمد بالقدرة و صار ترابا و أرضا.

فهذه هي العناصر الأربعة: الماء و النار و الهواء و التراب. و لكل منها صفات:

فالماء بارد رطب ثقيل سيال، و النار حارة يابسة خفيفة، و الهواء حار رطب لطيف و التراب (الأرض) بارد يابس ثقيل.

(1) أي في صورة الإنسان و بشرته، او في الصور الفائضة على الاخلاط المتولدة من الاغذية بعد نفوذها بتوسط العروق الكبار و الصغار إلى الأعضاء، ليصير شبيها بالعضو المغتذي، و يصير جزء منه، بدلا لما يتحلل، كما مرت الاشارة اليه.

(2)

في علامات الامزجة الاربع

ذكر علامات غلبة الدم:

إن يغلب الدم من الاخلاط *** فالنوم و الصداع في إفراط

و غلظ العروق و احمرار *** و ربما كلّت به الافكار

و ثقل الرأس و ضعف الحس *** و كسل و الحر عند اللمس

و ثقل الاكتاف و التثاؤب *** و ربما ثقلت الجوانب

و يظهر الرعاف و التمطّي *** و يطلق الطبع بغير فرط

و الخصب في العيش و أحلام فرح *** و كثرة الالوان فيها و المرح

و حكّة في موضع الفصاده *** و حمرة العين لغير عاده

و دمّل لو بثر في الجسم *** او حلوة يأكلها في النوم

-

.... -

أو كان طعم الفم ذا حلاوه *** و ما تغذى قبل بالحلاوه

او كانت الاعراض في الربيع *** او في الشباب الأول البديع

تدلّنا على الدما من علل *** و ستراها عند بدء العمل

ذكر علامات غلبة الصفراء

ان يغلب الاصفر من مرار *** رأيت لون الجلد في اصفرار

و ضعفت شهوته في المطعم *** مع مرارة أصيبت في الفم

و لذع معدة و قيء مرّه *** و انطلق الطبع بها بمرّه

ورق و غارت العينان *** و يبس الفم مع اللسان

و البول في خلال ذا مصفّر *** و الغثي و الجلدة تقشعر

و الكرب و العطش بعد الصوم *** و رؤية النيران عند النوم

و دقّة النبض و حرّ البدن *** و كثرة الحمّ بماء سخن

و ما يواليه من الأتعاب *** في البلد الجنوب و الشباب

و ان يوالي الأكل من حرّيف *** لا سيما إن كان في المصيف

ذكر علامات غلبة السوداء

إن غلب الجسم المرار الأسود *** فإن لون الجسم منه كمد

و فكرة و شهوة في المطعم *** و حمضة توجد في طعم الفم

و خبث نفس معه قطوب *** و النبض في إبطائه صليب

و قبض معدة و أسود بهق *** و جزع و سهر بلا قلق

و البول أبيض رقيق فجّ *** كذا البراز ليس فيه نضج

-

.... -

مع غذاء يابس و همّ *** و جزع مواتر و غمّ

و أن يرى مهالكا في حلمه *** و كل ما يروعه في نومه

و السن للكهول و الخريف *** و البلد الشمأل و النحيف

ذكر علامات غلبة البلغم

ان غلب البلغم خلط الجسم *** فثقل الرأس و طول النوم

و كسل و قلة في الشهوة *** و الامتلاء بقياس القوه

و كسل في المشي أو بلادة *** إلى رخاوة بغير عادة

و سيلان الريق و التهيّج *** و لونه لون بياض يسمج

و النبض فيه غلظ بطيء *** و البول خاثر غليظ نيء

و لا يصيب عطشا و إن يكن *** فبلغم مالح او فيه عفن

و كل ما يبرد من رطب الغذا *** و عمر الشيخ و أوقات الشتا

بلا رياضة و لا حمّام *** و ربما أسرف في الطعام

و البلد الرطب من الأنهار *** و نومه يحلم بالبحار

و يشتكي في نومه الكابوسا *** و لا يجيد هضمه الكيلوسا

و إن رأيت لازم الأعراض *** من الضروريات في الأمراض

قد لزمت في حالة صحاحا *** فكن على زوالها ملحاحا

الأمزجة الأربعة في جسم الإنسان:

اشارة

و في جسم الانسان تمثيل لهذه الطبائع الأربع و العناصر الاربعة، و هي الامزجة الأربعة: الدم و البلغم و المرة الصفراء و المرة السوداء. و لكل -

.... – واحد منها صفات و مكان ينبع منه و لها تأثير على مزاج الإنسان و حركته و سكونه.

و نفصل ذلك فيما يلي:

1 – الدم:

و هو سكن الرطوبة و الحرارة و ينبوعه الكبد. و مكانه العروق (الأوعية الدموية) و سلطانه في سطح البدن و مقدم الرأس. و الذي يلحق النفس من أعراضه: قوة الشهوة للنساء مع غزارة الجماع و غزارة الشعر و نعومته، و كثرة الدم. و خاصيته طبعه في المعدة سرعة الهضم و سهولته و نفوذ الغذاء و تغيّره و إجادته و احالته إلى جوهر الدم و اللحم.

و صاحب الطبع الدموي Sanguineous Temperament قوي الشكيمة، كثير الحركة، سريع الغضب. و خلق اللّه عز و جل كما يقول الرازي اللحم و الدم و العصب و العروق و القلب و الصدر و الكلى و الانثيين (الخصيتين) و العضلات و اللسان و اللوزتين اللهاة من جوهر الدم. و كذلك ما كان رطبا من الجلد.

2 – البلغم Phlegm :

و هو سكن البرودة و الرطوبة. و خلق اللّه (كما يقول الرازي) الدماغ و الرئة، و كل ما في البدن من الاعضاء الباردة و الرطبة من البلغم.. فجميع ما نتعارف اليوم عليه بأنه الجهاز العصبي مخلوق حسب هذه النظرية من البلغم و كذلك الجهاز التنفسي لأن من القصبات الهوائية و الانف يخرج البلغم (النفث و البصاق). و البلغم قسمين: قسم من الدماغ و هو ينصب كما ينصبّ الندى من الجو و سلطانه في مؤخر الصدر و تجتمع أثقاله في مغارة الصلب و الظهر كما يقول الرازي.

و قسم من الرئة و يطفو إلى أعلى حتى يخرج من الحلق و الأنف.

و يلحق النفس من اعراضه (المزاج البلغمي) Phlegmatic Temperament و علاماته: العجز و الكسل و الفتور و الثقل و النسيان و إبطاء الجواب و السكون و قلة الحركة و الحلم و اللين. و يلحق الجسم من أعراضه: السعال و قلة –

.... – الشهوة للنساء و السلاسة، و الارتعاش و الفالج (الشلل) و خاصية طبعه في المعدة: تزيد الوهج الكائن عند مرارة الأغذية و الأشربة و الأدوية و سائر المواد الواردة على البدن. و ذلك أن المعدة تتقوى به إذا هو شكلها كما يتقوى النظر بالنظر و الجنس بالجنس.

و مسكن البلغم في الرئة. و يتصل برده بنسيم الآناف (جمع أنف) الداخل من الحلق على أنابيب الرئة ثم توصله إلى القلب، إذ هي متصلة به. فيستريح بذلك القلب و يندفع عنه حدوث الحرارة الدخانية (النابعة من جوهر الدم) و تنتبه بذلك قوى النفس و الحرارة الغريزية.

3 – المرة الصفراء Yellow Bile :

المرة الصفراء حارة يابسة نارية و تفرز من الحويصلة المرارية Gall Bladdes و هي لاصقة بالكبد لتعين الكبد على طبخ الطعام.

و جل اللّه سلطان المرة الصفراء في اليافوخ Fontanelle ، لخفتها و لطافتها و ارتفاعها. و الاذنان من قسمتها و طبعها.

و لها من البدن ما هو حار و يابس و هي تجري مع الدم لازدواجها و مشاكلتها له كالدهن للسراج. و من خاصية طبعها في المعدة هضم الطعام و طبخه و كذلك حكمها في الكبد.

و يلحق النفس من أعراضها المزاج الصفراوي Bilious Temperament و علاماته: الحدّة و الطيش و الضجر و اللطافة و الذكاء و النباهة و الشجاعة و الاقدام و شهوة النساء و الحيطة و سرعة الجواب و كثرة الكلام و الحركة.

و تطلق لفظ Bilious في اللغة الانجليزية على الشخص الضجر السئم المتشائم. و كذلك تطلق على من يشعر بالغثيان و الضيق.

و يلحق الجسم من أعراضها كل ما ظهر من دلائل الحار و اليابس و لها في المعدة و الكبد و الامعاء خاصية العون على نضج الطعام و هضمه.

4 – المرة السوداء Black Bile(Melancholy) :

مكونة من الأرض –

ص: 364

.... – و مسكنها الطحال و سلطانها في البصر من الجانب الأيسر من البدن. و بها يكون الصمت و التفكير و الحزن و الثقل و الإبطاء و التثبت و النظر في العواقب. و لها من المعدة خاصية الدفع و إمساك الطعام و انتباه الشهوة.

و منها المزاج السوداوي Melancholic Temperament و المقصود به الكئيب الحزين المتشائم المنقبض المسبب للكآبة. و منه كلمة الملانخوليا Melancholia و هي حالة سوداوية قد تعتري الإنسان و تسبب له كآبة شديدة و يكون ذلك مصحوبا ببعض الهلوسات السمعية و البصرية و الاعتقادات الزائفة مع آلام متوهمة في الجسم و لا يزال هذا الاسم يستخدم في الطب النفسي إلى اليوم و في لغة البشر. و يسميها العامة المناخوليا و يقصدون بها الجنون.. و في كلامهم بعض الصحة. و المقصود به نوع من الذهان المصحوب بكآبة شديدة مع نوع من الجنون Manic-depressive Psychosis او بعض حالات الشيزوفرينا.

باختصار هناك طبائع أربع و هي:

الحرارة و البرودة و الرطوبة و اليبوسة.

و هناك عناصر أربعة صدرت عن تفاعلها و هي:

الماء و النار و الهواء و التراب.

و لهذه الطبائع و العناصر تمثيل في جسم الانسان و هو ما يعبر عنه بالأمزجة الأربعة و هي:

المرة الصفراء (حارة و يابسة).

المرة السوداء (باردة و يابسة).

البلغم (بارد و رطب).

الدم (حار و رطب).

و قال ابن سينا في القانون: الأركان: أجسام بسيطة، هي أجزاء أولية لبدن –

ص: 365

.... – الإنسان و غيره، لا يمكن أن تنقسم إلى أجسام مختلفة الصور، و يحدث بامتزاجها و اختلاطها الأنواع المختلفة من الكائنات و هي أربعة: اثنان خفيفان و هما: النار و الهواء، و إثنان ثقيلان و هما: الأرض و الماء. فالنار حارة يابسة، و الهواء حار رطب، و الأرض باردة يابسة و الماء بارد رطب.

أي طبع كل طبع إذا خلى، و ما يوجبه، و لم يعارضه سبب من خارج، ظهر عن الأول حر محسوس، و حاله هي يبس، و عن الثاني محسوس و حاله:

هي روبة و عن الثالث، و الرابع برد محسوس، و يبس أو رطوبة، و الرطب سهل القبول للهيئات الشكلية، سهل الترك لها، و اليابس عسر القبول سهل الترك.

و مهما تخمر اليابس بالرطب استفاد اليابس قبولا للتمديد و التشكيل سهلا، و استفاد الرطب من اليابس حفظا لما حدث فيه من التقويم و التعديل قويا.

و اجتمع اليابس بالرطب عن سببه، و استمسك الرطب باليابس عن سيلانه.

و الثقيلان: أعون في كون الأعضاء، و في سكونها، و الخفيفان: أعون في كون الأرواح، و في تحريكها، و تحريك الأعضاء.

و إذا تصغرت أجزاء هذه الأركان الأربعة و تماست بعضها في بعض بقواها المتضادة، و كسر كل واحد منهما سورة كيفية الآخر، فإذا انتهى الفعل و الانفعال بينهما إلى حد ما حدث لذلك المركب كيفية متشابهة في اجزائه، هي المزاج، فتارة يغلب عليه الحرارة و اليبس، و تارة الحر و الرطوبة و تارة البرد و اليبس، و تارة البرد و الرطوبة و تارة أحد الوصفين، و تارة وسطا مطلقا.

و تحت ذلك أقسام بحسب العقل و الواقع، هذا ما يتعلق بالاركان.

و أما الأخلاط: فالخلط: جسم رطب سيال يستحيل اليه الغذاء – أولا.

و أنواعه أربعة: الدم: هو حار رطب. –

.... – و الصفراء: و هي حارة يابسة.

و البلغم: و هو بارد رطب.

و السوداء: و هي باردة يابسة.

و أفضل هذه الأنواع: الدم الطبيعي، و هو غذاء الأعضاء و البلغم الطبيعي، و هو قريب الشبه منه.

و تحتاج اليه الأعضاء كلها، لأنها إذا فقدت الغذاء الوارد اليها دما صالحا تحيله القوة دما و تغتذي [به].

و فائـدته أيضا تندية المفاصل، و الأعضاء الكثيرة الحركة فلا يعرض لها جفاف بسـبب حرارة الحركة، و حاصل الأمران [أن] البلغم الطبيعي دم غير تام النضج، و الصفراء الطبيعية هي رغوة الدم.

و إذا تولـدت في البدن انقسـمت قسـمين: فيذهب قسم منها مع الدم، و ذلك ليخالطه في تغذية الأعضاء التي يسـتحق أن يكون في غذائها جزء صالح من الصفراء بحسب ما تستحقه القسمة، مثل الرئة، و يلطف الدم، و ينفذه في المسالك الضيقة.

و قسم يصفو إلى المرارة، و له فوائد تخلص البدن من الفضل، و تغذية المرارة، و غسل المعي من الثفل و البلغم اللزج، و لذع المعي و لذع عضل المقعدة بالجاحة، و يخرج إلى النهوض للتبرز.

و السوداء الطبيعية: هي رديء كثيف الدم المحمود و ثقله و عكره، و إذا تولدت في الكبد نفذ قسم منها مع الدم ليخالطه في تغذية الأعضاء التي يجب أن يقع في غذائها جزء صالح من السوداء مثل العظام، و ليشد الدم و يقويه و يكثفه.

و قسم يتوجه نحو الطحال، و فائـدته: تنقيـة البـدن عن الفضل و تغذيـة الطحال، و تقويـة فم المعدة، و لذعه بالحموضة لينبه على الجوع، و يحرك –

.... – الشهوة.

و غير الطبيعي من الأنواع الأربعة: دم المزاج، و ما حصل فيه خلط رديء فاسد، و بلغم خالطه غيره فأفسده و صفراء خالطها غيرها، و سوداء احترقت عن أي خلط كان.

قال جالينوس: و لم يصب من زعم أن الخلط الطبيعي هو الدم لا غير، و سائر الاخلاط فضول لا يحتاج [اليها]، لأن الدم لو كان وحده: هو الخلط الذي يغذي الأعضاء لتشابهت في الامزجة و القوام، و ما كان العظم أصلب من اللحم إلا و دمه دم جوهر صلب سوداوي، و لا كان الدماغ ألين منه إلا و دمه دم مازجه جوهر لين بلغمي.

قال ابن سينا: و من الناس من يظن أن قوة البدن تابعة لكثرة الدم، و ضعفه تابع لقلته، و ليس كذلك، بل المعتبر حال رزء البدن منه.

قال: و من الناس من يظن أن الاخلاط إذا زادت، او نقصت بعد أن تكون على النسبة التي يقتضيها بدن الإنسان في مقادير بعضها عند بعض، فإن الصحة محفوظة، و ليس كذلك، بل يجب أن يكون لكل واحد من الأخلاط مع ذلك تقدير في الكم محفوظ ليس بالقياس إلى خلط آخر، بل في نفسه مع حفظ التقدير الذي بالقياس إلى غيره.

و أما كيفية تولد الأخلاط، فالغذاء إذا ورد على المعدة استحال فيها إلى جوهر شبيه بماء الكشك الثخين، و يسمى كيلوشا، و ينجذب الصافي منه إلى الكبد، فيندفع من طريق العروق المسماة بأساريقا، و ينطبخ في الكبد فيحصل منه شيء كالرغوة، و شيء كالرسوب، و قد يكون معهما شيء محترق إن افرط الطبخ، و شيء فج إن قصر الطبخ فالرغوة هي الصفراء الطبيعية، و الرسوب: هي السوداء الطبيعية، و المحترق صفراء غير طبيعية، و كثيفة سوداء غير طبيعية، و الفج: هو البلغم، و المتصفي من هذه الجملة نضجا هو الدم. –

فاثنان: حاران، و اثنان باردان، و خولف بينهما فجعل: حار يابس، و حار لين، و بارد يابس، و بارد لين.

ثم فرق ذلك على أربعة أجزاء (1) من الجسد: على الرأس، و الصدر و الشراسيف (2)، و أسفل البطن.

و اعلم يا أمير... أن الرأس و الأذنين (3)، و العينين و المنخرين، و الانف، و الفم من الدم. و أن الصدر من البلغم و الريح. و أن الشراسيف من المرة الصفراء و أن أسفل البطن من المرة السوداء.

- فإذا انفصل هـذا الـدم عن الكبـد تصـفي ايضا عن مائيـة فضـلية، فينجـذب إلى عرق نازل إلى الكليتين و معها جزء من الـدم بقدر غذاء الكليتين، فتغذوهما، و يندفع باقيها إلى المثانة و الإحليل.

و أما الدم الحسن القوام، فيندفع إلى العرق الاعظم الطالع من حدبة الكبد فيسـلك في الأوردة المتشـعبة منه، ثم في جداول الأوردة، ثم في سواقي الجداول، ثم في رواضع السواقي، ثم في العروق الليفية الشعرية، ثم يرشح فوهاتها في الأعضاء بتقدير العزيز الحكيم.

(1) إنما خص عليه السلام تلك الأعضاء لأنها العمدة في قوام البدن، و المنبع لسائر الاعضاء.

(2) في القاموس: الشرسوف - كعصفور - غضروف معلق بكل ضلع، او مقط الضلع، و هو الطرف المشرف على البطن.

(3) كـأنه عليه السـلام خصّ الـدم بهـذه الأعضـاء لأـنه لكـثرة العروق و الشـرايين فيهـا يجتمع الـدم فيهـا أكثر من غيرهـا، و لأنهـا محل الاحساسات و الادراكات، و هي إنما تحصل بالروح الـذي حامله الـدم. و خص البلغم بالصـدر لاجتماع البلاغم فيها من الـدماغ و سائر الأعضاء، و تكثر الريح فيها باسـتنشاق الهواء و خص الشراسـيف بالصفراء لقرب الحرارة التي هي مجتمع الصفراء منها، أو لكون تلك المرة أدخل في خلقها و خصّ أسفل البطن بالسوداء لأن الطحال الذي هو محلها فيه.

و اعلم يا أمير... أن النوم سلطانه في الدماغ (1)، و هو قوام الجسد و قوته.

و إذا أردت النوم (2)، فليكن اضطجاعك اولا على شقك

(1) إذ هو مسلط عليه، إذ بوصول البخارات الرطبة اليه و استرخاء الأعصاب و تغليظ الروح الدماغي يستولي النوم الذي يوجب سكون الحواس الظاهرة و به قوام البدن و قوته لاستراحة القوى عن حركاتها و إحساساتها، و به يستكمل هضم الطعام و الأفعال الطبيعية للبدن، لاجتماع الرارة في الباطن.

(2)

في النوم

في بيان أوقات النوم:

قال العلاّمة المجلسي (رحمه اللّه): اعلم أن النوم بعد طلوع الفجر إلى طلوع الشمس، و وقت صلاة الليل و بعد صلاة العصر مكروه، و يستحب النوم قبل الظهر في وقت الحر و بعد صلاة الظهر إلى العصر.

عن علي بن الحسين عليه السّلام قال: يا أبا حمزة لا تنامن قبل طلوع الشمس فإني أكرهها لك، إن اللّه يقسم في ذلك الوقت أرزاق العباد و على أيدينا يجريها.

قال رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: ما عجّت الارض إلى ربها عز و جل كعجيجها من ثلاثة: من دم حرام يسفك عليها، او اغتسال من زنا، أو النوم عليها قبل طلوع الشمس.

قال رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: النوم من أول النهار خرق و القائلة نعمة و النوم بعد العصر حمق، و بين العشاءين يحرم الرزق.

عن أمير المؤمنين عليه السّلام قال: النوم بين العشاءين يورث الفقر، و النوم قبل طلوع الشمس يورث الفقر.

عن الصادق، عن أبيه عليه السّلام قال: إن اعرابيا أتى النبي صلّى اللّه عليه و آله و سلّم فقال: يا رسول اللّه إني كنت رجلا ذكورا فصرت نسيا، فقال له النبي صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: لعلك اعتدت القائلة فتركتها؟ فقال: أجل، فقال له النبي صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: فعد يرجع اليك حفظك إن شاء اللّه. -

الأيمن (1)، ثم انقلب على شقك الأيسر (2).

و كذلك فقم (3) من مضجعك على شقك الايمن كما بدأت به عند

-

في سائر آداب النوم:

ورد في الحديث أنه إذا أراد احدكم النوم فليضع يده اليمنى تحت خده الأيمن و أن يستلقي على جانبه الايمن في مقابل القبلة.

- في خبر الشامي أنه سأل أمير المؤمنين عليه السّلام عن النوم على كم وجه هو؟ فقال أمير المؤمنين عليه السّلام: النوم على أربعة أصناف: الأنبياء تنام على أقفيتها مستلقية و أعينها لا تنام متوقعة لوحي ربها عز و جل، و المؤمن ينام على يمينه مستقبل القبلة، و الملوك و أبناؤها على شمائلها ليستمرؤا ما يأكلون، و إبليس و اخوانه و كل مجنون و ذو عاهة ينامون على وجوههم منبطحين.

- قال أمير المؤمنين عليه السّلام: لا ينام الرجل على المحجة و قال: لا ينام الرجل على وجهه و من رأيتموه نائما على وجه فأنبهوه و لا تدعوه. و قال أمير المؤمنين عليه السّلام: إذا أراد أحدكم النوم فليضع يده اليمنى تحت خده الايمن، فإنه لا يدري أ ينتبه من رقدته أم لا.

و قد وردت الأحاديث الكثيرة التي تحث على النوم على الجانب الايمن.

(1) كما قاله الأطباء، لنزول الغذاء إلى قعر المعدة.

(2) قال الأطباء: ليقع الكبد على المعدة و يصير سببا لكثرة حرارتها فيقوي الهضم.

(3) لعل المعنى: ثم انتقل إلى شقك الأيمن، ليكون قيامك من النوم عن الجانب الذي بدأت بالنوم عليه اولا، و هو اليمين.

و هذا ايضا موافق لقول الأطباء، و عللوه بانحدار الكيلوس إلى الكبد، و هذا التفصيل مخالف لظواهر كثير من الأخبار الدالة على أن النوم على اليمين أفضل مطلقا، و لو كان هذا الخبر معادلا في السند لها لأمكن حملها عليه.

نومك (1).

(1)

تدبير النوم:

لا تطل النوم فتؤذي النفسا *** و لا تؤرّقها فتؤذي الحسّا

و طوّل النوم لغير المنهضم *** من الطعام و على إثر التخم

و لا تطل نوما بوقت الجوع *** تبخرّ الرأس من الرّجيع

ثم باستناد إثر الطعام *** حتى يحل موضع انهضام

تعديل النوم و اليقظة:

و أما النوم و اليقظة فأصناف تعديلهما: بأن يكونا في الوقت الذي ينبغي.

- أعني على الطعام مقدار ما يتخفف على المعدة. و مقدار الوقت، المفروض بالطبع بالاعتدال (للنوم)، هو قريب من اثني عشر ساعة موزعة، أكثرها ليلا، و مقدار ساعة او ساعتين نهارا، إن كان يتغذى، و إن لم يتغذ فالقيلولة مكروهة له، إلا بسبب من الاسباب الموجبة للراحة، عن تعب شديد، أو غضب مفرط، أو فكرة و غم.

- و السهر المفرط ضار، لا سيما لأصحاب الأبدان النحيفة و الامزجة الحارة.

- و النوم المفرط ضار، لا سيما لأصحاب الابدان العبلة الممتلئة.

النوم و آدابه:

سبحان اللّه ربنا، خلق كل شيء فأبدعه، و صوّر كل شيء فأتقنه. خلق الإنسان في هذه الحياة الدنيا و يسّر له الظروف و الشروط المناسبة لعيشه و تمام حياته، و جعل له فيه و فيما حوله آيات بيّنات علّه يهتدي إلى الطريق القويم، و يحصل على الثمرة المرجوّة، أ لا و هي الإيمان باللّه جلّ و علا، و من ثم قيامه بما يستوجبه إيمانه هذا من عبادة و عمل و شكر و دعاء. قال اللّه تعالى: إِنَّ فِي خَلْقِ اَلسَّمٰاوٰاتِ وَ اَلْأَرْضِ وَ اِخْتِلاٰفِ اَللَّيْلِ وَ اَلنَّهٰارِ وَ اَلْفُلْكِ اَلَّتِي تَجْرِي فِي اَلْبَحْرِ بِمٰا يَنْفَعُ اَلنّٰاسَ وَ مٰا أَنْزَلَ اَللّٰهُ مِنَ اَلسَّمٰاءِ مِنْ مٰاءٍ فَأَحْيٰا بِهِ -

.... - اَلْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَ بَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَ تَصْرِيفِ اَلرِّيٰاحِ وَ اَلسَّحٰابِ اَلْمُسَخَّرِ بَيْنَ اَلسَّمٰاءِ وَ اَلْأَرْضِ لَآيٰاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ [البقرة: 164] و لقد جعل الإله الحكيم الليل آية من أعظم الآيات، فقال: وَ هُوَ اَلَّذِي جَعَلَ اَللَّيْلَ وَ اَلنَّهٰارَ خِلْفَةً لِمَنْ أَرٰادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرٰادَ شُكُوراً [الفرقان: 62] و قال أيضا: وَ مِنْ آيٰاتِهِ مَنٰامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَ اَلنَّهٰارِ وَ اِبْتِغٰاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذٰلِكَ لَآيٰاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ [الرّوم: 23].

فالإنسان مفطور على أن يسعى و أن يجد في سبيل كسب عيشه في نهاره، حتّى إذا حلّ الليل و أدلج سكن هذا الإنسان و أخلد إلى فراشه بعد أن أضناه التعب.

و لكن ما هو النوم؟

«النوم هو حالة طبيعية متكررة، يتوقّف فيها الكائن الحيّ عن اليقظة...

و تصبح حواسه معزولة نسبيا عما يحيط به من أحداث».

و النوم لغة هو النّعاس أو الرقاد.

و للنوم عناصر تحدّده، تقول دائرة المعارف البريطانية (1989 م): «يتميّز النوم بثلاثة عناصر:

الأول: أنّه قابل للعكس.

الثاني: أنّه عفوي.

الثالث: أنّه متكرر.

و كل الحيوانات الثديية.. على اختلاف أنواعها... تنام، و يحدث عندها.. في تخطيط دماغها.. تغيرات مماثلة لما يحدث عند الإنسان.

و لا ينطبق تعريف النوم عند الإنسان على الحيوانات الأدنى مرتبة من الطيور أو الزواحف». -

ص: 373

....

أنواع النوم

اشارة

- للنوم نوعان: هما:

النوم التقليدي و النوم المتناقض.

1 - النوم التقليدي Ortodox sleep .

و هو النوم الهادئ، و يشكل (80) تقريبا من مجمل فترة النوم. في هذا النوع من النوم يتباطئ نشاط الدماغ، فتصبح أمواج الدماغ أبطأ و أكثر عمقا، و تتدنى عمليات الاستقلاب. و هو يمرّ في أربعة مراحل:

المرحلة الأولى: مرحلة النعاس Dozing : و هي تشكل (5-10) من مجموع فترة النوم.

المرحلة الثانية: مرحلة النوم الخفيف Light sleep : تشكل هذه المرحلة (50) من وقت النوم، أي نصف ما ينامه الإنسان.

المرحلة الثالثة: مرحلة النوم العميق Deep sleep : تشكل حوالي (15).

المرحلة الرابعة: مرحلة الأمواج البطيئة Slow-wave sleep : تشكل (10) تقريبا.

و تسيطر المرحلتين الثالثة و الرابعة (أي مراحل النمو العميقة) على الثلث الأوّل من النوم. و خلال فترة النوم التقليدي (الهادئ) يحصل الجسم على راحته، و يعوض ما خسره من نشاط خلال فترة يقظته، كما أشارت لذلك دائرة المعارف البريطانية (طبعة 1989 م).

2 - النوم المتناقض Paradoxical sleep :

و هو النوم الحالم، و يزداد نشاط الدماغ هنا، فتكون أمواجه مشابهة لتلك المسجلة في حالة اليقظة. و يتسرع التنفس، و تزداد ضربات القلب، و يرتفع الضغط الدموي. و يشغل هذا النوم 20 من مجمل فترة النوم.

و هكذا فإن النائم يمرّ في مراحل النوم المختلفة وفقا لما يسمّى دورات النوم. و يختلف عدد هذه الدورات من شخص لآخر، و هي على العموم -

.... – من ثلاث إلى ست دورات. يتنقّل الشـخص خلالها و بالتدريـج من مراحل النوم الهادئ، فيبدأ بالنعاس فالنوم الخفيف فالنوم العميق ثم يصل إلى مرحلـة الأمواج البطيئة، و حتى يصل إلى قمة إسـتغراقه في النوم في مرحلة النوم المتناقض، ينتقل بعد ذلك و بترتيب عكسـي إلى النوم الهادئ، و هكـذا دواليك تتوالى دورات النوم تلو الدورات، حتى يحصل المرء على حاجته من النوم، ثم يستيقظ إلى أن ينعس من جديد.

فوائد النوم:

لا يزال السؤال عن فائدة النوم محيّرا، لم يعرف سببا لحدوثه، فلا أحد يملك الإجابة عن التساؤل التالي: لماذا ننام؟

إن النظرية الراجحة تقول: إن وظيفة النوم الهادئ هي ترميم و إعادة بناء المواد المسـتهلكة خلال فترة اليقظة. أما النوم المتناقض فيعمل على شحذ القدرة الذهنية و العقلية و تهيأتها من جديد للعمل في يوم تال.

و لكن ما ذا يحدث إذا حرم الإنسان من النوم؟

بشـكل عام يؤدي الحرمان من النوم إلى ردّ فعل واضـح يختلف باختلاف فترة الحرمان، ففي فترات الحرمان القصـيرة ليوم أو يومين يحدث شعور بالتعب و نقص في القدرة على التركيز و المحاكمة العقلية، أما في فترات الحرمان الطويلة الأمد، كأن امتدّ الحرمان أسبوعا فإن المرء سوف يصاب بالإهلاسات و الهذيان، و إذا امتد الحرمان لفترة أطول فإنّه سوف يتوفّى.

و هكذا فإن النوم «ضرورة حياتية». حيث تبيّن أن الإنسان عاجز عن تحمّل الحرمان من النوم بالقدر الذي يتحمّل فيه الجوع.

و بالطبع تحمل قلّة النوم مخاطرا كتلك التي يسببها الحرمان من النوم، و لكن بدرجة خفيفة لا تظهر إلاّ على المدى البعيد. –

- ....

ما مقدار حاجتنا من النوم؟

الإجابة على هذا التساؤل تبدو محيّرة كما الإجابة على السؤال الذي سبق و طرحته عن المغزى من النوم.

تختلف الحاجة من النوم باختلاف الأشخاص، فلا يمكننا أن نحدّدها بعدد معيّن! و على كل حال فإن عدد ساعات النوم تتراوح بين/ 6 و 9 /ساعات عند البالغين، و هي عند حديثي الولادة تقدّر ب/ 16 /ساعة في اليوم، و تنخفض في السنة الثانية من العمر فتصبح/ 9-12 /ساعة.

حالات الإنسان في النوم

1 - النوم على البطن:

أ - لا يتمدد القفص الصدري هنا بسهولة فتحدث زلّة «عسر تنفس» Dyspnea .

ب - تضغط الأحشاء البطنية و قد ترض.

ح - تنثني الفقرات الرقبية لأن النائم يضطر لتدوير وجهه إلى أحد الجانبين.

د - نظرا لأن هذا الوضع يؤدي لاحتكاك الأعضاء التناسلية بالفراش، فإنه يؤدّي إلى التهيج الذي يدفع لممارسة العادية السرية.

ه - إن وضعية الإضطجاع على البطن تكون مفيدة عند الرضع. فهي تسهّل التجشؤ، و تساعد على إخراج الغازات من الأمعاء، كما تقوّي عضلات الذراعين عند ما يحاول الطفل رفع رأسه، كما تقوي عضلات الظهر عند ما يحاول رفع جسمه، و هي تساعد على عدم تشويه الرأس و الصدر عندهم، مع مراعاة أن يغير وضع الرأس كل يوم فيوم الرأس باتجاه اليمين و يوم باتجاه الشمال.

2 - النوم على الظهر:

أ - تؤدّي هذه الوضعية من النوم إلى التنفس عن طريق الفم، نظرا لأن الفك السفلي ينخفض للأسفل، فإنّه يؤدي لفتح الفم و التنفس عن طريق الفم -

.... – يؤدي لجفاف الحلق الذي يؤهّب للزكام و الانتانات التنفسية، كما أن الهواء المستنشق عن طريق الفم – على خلاف المستنشق فويا – لا يتنقّى و لا يترطّب و لا يدفّئ.

ب – يكثر الشخير عند من ينامون على ظهورهم لأن شراع الحنك و اللهاة يعيقان التنفس.

ح – هذه الوضعية غير مناسبة للعمود الفقري لأنّه ليس مستقيما و إنما يحتوي انثناءين رقبي و قطني.

د – قد تسبب هذه الوضعية الاختناق عند الأطفال و بعض المرضى.

ه – النوم على الظهر عند الأطفال يؤدي لتفلطح الرأس إذا ناموا بهذه الوضعية مدة طويلة.

و – تثير هذه الوضعية الخيالات الجنسية و تدفع النساء لممارسة العادة السرية.

3 – النوم على الجانب الأيسر:

أ – نظرا لأن القلب موجود على الجانب الأيسر، لذا فإنّه يقع تحت ضغط الرئة اليمنى التي هي أثقل من الرئة اليسرى، و هذا يؤثّر على وظيفة القلب و يقلّل نشاطه، و لا سيّما عند كبار السنّ.

ب – تضغط المعدة أيضا – و خاصة إذا كانت ممتلئة – على القلب فتعيق عمله.

ح – الكبد الذي هو من أثقل أحشاء البطن لا يكون ثابتا بل معلقا بالأربطة، نظرا لأنه يتوضع في الجانب الأيمن.

د – الكبد أيضا يضغط على المعدة مما يؤدي إلى تأخير إفراغ محتواها، ففي تجربة أجراها (غالتيه بواسيير). وجد أنّ مرور الطعام من المعدة إلى الأمعاء يستغرق/ 2,5–4,5 /ساعات عند النوم على الجانب الأيمن بينما –

.... - يستغرق 5-8 ساعات في حال النوم على الجانب الأيسر!

4 - النوم على الجانب الأيمن:

أ - يقع القلب تحت ضغط الرئة اليسرى التي هي أخفّ من اليمنى، فهي تتكوّن من فصين بينما اليمنى من ثلاثة فصوص.

ب - يكون الكبد في هذه الوضعية من النوم مستقرا فلا يشدّ أربطة و لا يضغط على المعدة التي يسهل عملها و يصبح إفراغها سهلا.

ج - من تمام هذا الوضع أن توضع الساق العليا في مقدم الساق اليسرى، مع ثني الركبتين كلّ بما يلائمه هذا بغية سند عظام الحوض.

كما يوضع مرفق الـذراع اليمنى فوق الفراش، و توضع اليد اليمنى تحت الخدّ الأيمن للحفاظ على اسـتقامة العمود الظهري، و تقوم الوسادة بسند الرأس فيبقى العمود الرقبي مستقيما.

5 - المرحلة بين الاضطجاع و الاستيقاظ:

أ - الاطمئنان في النوم:

لقـد تكفـل ديننا بأنّ من يتّبع الخطوات التي رسـمها و حـدّدها، لا بـد أن يصل إلى السـعادة في الـدنيا قبل الآخرة، و في الأصل هـذه هي الحكمة من تشريع اللّه لنا و إرساله رسله مبشرين و منذرين.

و ينطبق على النوم ما ينطبق على غيره من جوانب الحياة، و سوف أذكر لك دراسـة أجرتها «اسـتأنس لا و ماليناك» و هي دراسة للحركة أثناء النوم و حصلت بموجبها على درجة الدكتوراه من جامعة جنيف عام 1934 م.

فقد لاحظت أن هؤلاء الناس الذين أجرت عليهم الدراسة قسمين قسم نام نوما هادئا و قسم أخذ يتقلّب طيلة الليل:

أما الذين ينامون هادئين فهم إحدى حالات أربع:

1 - رجل نام مبكرا (و الإسلام أمر بالنوم المبكر). -

.... – 2 – رجل تعرض في نهاره لإرهاق جسدي.

3 – رجل أرهق فكريا.

4 – رجل صام كما يصوم المسلمون.

أما الذين يتقلبون في نومهم. فهم على الإجمال تعرّضوا لإنفعالات مختلفة، و كان من بينهم رجل و اصل الصـيام فصام أكثر من يومين (و الإسلام نهى عن الوصال في الصوم).

و هكذا أثبت العلم الحديث أن الخطوات الإسلامية تقود إلى نوم هادئ هانئ.

النوم المفيد:

و قـد تبين أن النوم المفيـد «الحقيقي» هو الـذي يحدث في المرحلتين الثالثة و الرابعة اللتين هما مرحلة النوم العميق و مرحلة النوم العميق جدا و هما تشكلان جزءا من النوم الهادئ، و مما يدلّ على أن النوم الهادئ هو النوم الذي يعطي الراحة و السكينة للجسم ما يلي:

1 – ازدياد فترة النوم الهادئ بعد القيام بمجهود بدني.

2 – سيطرة النوم الهادئ على المراحل الأولى من النوم.

3 – تطاول فترة النوم الهادئ عند الحرمان من النوم كالسهر.

و تختلف نسبة هذه المراحل من دورة نومية لأخرى في الليلة الواحدة.

فمرحلة النوم العميق جدا «المرحلة الرابعة يتوضع 73 منها في الدورة الأولى و 22 في الدورة الثانية و 5 في الدورة الثالثة، و يتوضع 60 من مرحلة النوم العميق «المرحلة الثالثة» في الدورة الأولى و 25 في الدورة الثانية و 15 في الدورة الثالثة.

و لما كان النوم المفيـد حقا هو نوم المرحلتين الثالثة و الرابعة فإذا ما نمنا نصف اللّيل ثم قمنا ثلثه ثم عدنا و نمنا السدس بعد ذلك نكون قد حصلنا: –

.... – 73 + 3/22 + 2/5 –83تقريبا من مجمل المرحلة الرابعة.

73 النوم خلال الثلث الأول من المرحلة الرابعة.

3/22 النوم خلال تكملة النصف الأول من المرحلة الرابعة.

2/5 النوم خلال السدس الأخير من المرحلة الرابعة.

60 + 3/25 + 2/15 –76تقريبا من يحمل المرحلة الثالثة.

إذا نفذنا ذلك نكون قد نمنا 83 و 76 من فترتي النوم المفيدتين و بالتالي نكون قد حصلنا كفايتنا من النوم.

و الإنسان يترك نفسه على سجيتها في استيقاظها بعد منتصف الليل فقد يستيقظ قبله و قد يستيقظ بعده، و هذا يخضع لمراحل النوم، حيث يستيقظ الانسان في نهاية الخامسة و بداية المرحلة الاولى، و يكون هذا الاستيقاظ صحيا حيث يكون المرء في اقرب درجات الصحو فلا يحس بحاجته للنوم على خلاف فيما إذا أوقظه أحد ما فقد يوقظه في المرحلة الثالثة او الرابعة فينتقل فجأة من مرحلة النوم العميق إلى اليقظة فيشعر بحاجة ملحة للنوم.

و يمكن الإجابة من هنا على التساؤل التالي: لماذا ننام ثم نفيق ثم ننام ثم نفيق لأداء صلاة الفجر؟ ما هذا الإزعاج.

لما كان النائم يمر في نومه بدورات متتابعة، فهو عند ما يستيقظ فسوف يستيقظ في الفترة بين المرحلتين الخامسة و الأولى أي في المرحلة الأخف عمقا من كل مراحل النوم و بالتالي ينتقل بالتدريج إلى الصحو فهذا أمر غير مزعج على الإطلاق، بل إن المرء نفسه يكون في حالة نوم سطحية جدا بل قد يكون في مرحلة صحو حقيقي.

يقول الدكتور أنور حمدي: «حيث أن الجسم تعتريه فترتا خمول خلال اليوم: الأولى بين الساعة الواحدة و الثالثة بعد الظهر، و الثانية قبل وجبة المساء بنحو ساعة!. –

ص: 380

.... – و إن النوم ظهرا يقلل من فعل موجة الخمول الأولى، و يفيد في مقاومة الموجة الثانية التي تأتي في المساء!..

كما أن النوم ظهرا يمهّد السبيل لنوم عميق أثناء الليل، بعكس ما يظنّ!...

فقد دلت البحوث التي أجريت في هذا الصدد على أن نوم الظهر لا يحول دون النوم الهادئ ليلا، إذا كانت مدته لا تزيد عن الساعة!.. بل إنّ بعض الأخصائيين الآن يعدّون هذا النوم علاجا مفيدا للأرق!.. لأن المرء حيث يسترخي مرّة أثناء النهار يصبح من السهل عليه أن يسترخي بسرعة ساعة النوم ليلا!!..»

وظائف الجسم أثناء النوم:

إن كثيرا من العمليات في الجسم، إذا حل النوم اتخذت لها مكانا خلفيا.

فإذا بدرجة حرارة الجسم و قد هبطت عدة أعشار من الدرجة، و إذا بمعدلات التنفس و النبض قد تناقصت، و إذا بضغط الدم قد انخفض. كأن عمليات القياس التي تنصب على «هورمون الشدائد و الأزمات» أو الكورتيزول، الذي تنتجه القشرة الخارجية من الغدد الأدرينالية، تكشف عن مستويات أدنى أثناء النوم منها في حالات اليقظة السابقة. بينما نجد أن الموقف عكس ذلك بالنسبة لهورمون النمو الذي يصل إلى مستويات مرتفعة جدا أثناء المرحلة الأولى من النوم العميق. و لعله من الممكن أن هذه التغيرات الهورمونية التي تعقب بداية النوم تسبب تنشيطا لعمليات البناء في الأيض أو التمثيل الغذائي.

و على خلاف نوم انعدام الحركات السريعة للعينين، نجد أن نوم الحركات السريعة للعينين يصحبه ازدياد النشاط في وظائف الجسم. و عند ما تبدأ فترة نوم الحركات السريعة للعينين، يصبح التنفس غير منتظم، كما تظهر فترات قصيرة من التذبذب و عدم الانتظام في النبض و ضغط الدم. و في هذه المرحلة من النوم أيضا نجد الظاهرة النمطية المعروفة للذكور و هي انتصاب القضيب. و هي، و إن كانت قد تم وصفها في سنة 1940، لم تدرس –

.... – دراسة منهجية إلا بعد أن تم اكتشاف نوم الحركات السريعة للعينين. فقد أمكن باستخدام جهاز لقياس التغيرات في حجم القضيب أن نسجل «رسما للقضيب Phallogram » في الوقت نفسه الذي نرصد فيه السجل الكهربائي للمخ (س ك م). و الواقع أن الانتصاب في أثناء النوم لا يقتصر وقوعه على الكبار فقط و إنما هو يحدث عند الأطفال و الرضع كذلك. و رسم القضيب يستخدم اليوم في الطب الإكلينيكي لأغراض التشخيص: إذ نستعين به على تحديد أن كانت العنة (أو العجز الجنسي) راجعة إلى سبب عضوي (خلل في الأعصاب على سبيل المثال) أو إلى أسباب نفسية. ذلك أن النوع الثاني من العنة لا يمنع من وقوع الانتصاب أثناء النوم. ثم إن هناك، من قبل أن نستيقظ بفترة غير قصيرة، إشارات معينة تنبئ باقتراب النوم من نهايته، فتبدأ درجة حرارة الجسم و مستوى الكورتيزول في الارتفاع، و يكثر النائم من تغيير أوضاع جسمه. و يبدو الأمر و كأن الكائن العضوي يعد نفسه، خلال الجزء الأخير من النوم، لاستقبال فترة زمنية من الاستيقاظ.

وسائل لتحسين النوم:

ما الذي يستطيع الناس الذين يتعذر عليهم النوم أن يفعلوه؟ هل ينبغي لهم أن يستشيروا طبيبا أم أن يحاولوا بعض أنواع العلاج المنزلي؟ و هل الأقراص المنومة هي الحل الفعال الحقيقي، أم أن هناك إمكانات أخرى؟ و هل الأرق يضر بصحة هؤلاء الناس؟ هذه هي بعض الأسئلة التي يسمعها الباحثون في النوم مرارا و تكرارا. و نبدأ بمواجهة السؤال الأخير أولا. إن بعض الناس ينشغل بالهم إذا ساء نومهم ليلة أو ليلتين و يركبهم الهم خشية أن تتأثر صحتهم لذلك. و نقول أن أمثال هذه المخاوف لا أساس لها، و أن كل واحد من الناس تقريبا يخبر في بعض الأحيان فترات مؤقتة قصيرة من النوم السيء، و في العادة لا تدعو الحاجة إلى علاج خاص، كما أنه لا دليل هناك على أن الفترات العابرة من الأرق يكون لها أثر ضار على الحالة العامة –

.... – للفرد أو صحته. أما إن أصبح الأرق أكثر خطورة و أكثر تكرارا، كان من الواجب أن نبحث عن الأسباب المحتملة. هل لدي مشاكل لا أستطيع أن أطردها من ذهني؟ هل للتوترات في حياتي الشخصية أو المهنية أثر سلبي على نومي؟ هل هناك أعمال مجهدة أو عصبية تشغل ساعات المساء في حياتي، بحيث تكون نتيجة ذلك أن تظل المشاكل تدور و تدور في رأسي بالليل؟ أم هل إنني أفرط في التدخين في المساء، و هذا هو السبب في أنني لا أستطيع النوم؟

إن في استطاعتنا أحيانا أن نصلح من النوم بمجرد اتباع «قواعد الصحة المتصلة بالنوم»:

1 – كون لنفسك موعد نوم منتظم: فالنوم جزء من إيقاع بيولوجي على امتداد أربع و عشرين ساعة، و من الواجب لذلك أن يشغل الطور نفسه من كل دورة. و مواعيد النوم غير المنتظمة قد يكون لها تأثير سلبي على النوم.

2 – خصص ساعات المساء للأنشطة الترويحية و الاسترخاء: الأنشطة المجهدة الجسمية أو الذهنية قد تؤدي إلى سوء النوم. كذلك يحسن أن نتجنب تناول الوجبات الثقيلة في المساء.

3 – تجنب القيلولة: ينبغي للناس الذين يجدون صعوبة في النوم بالليل أن يتجنبوا النوم أثناء النهار، و ذلك حتى لا ينتقصوا من حاجتهم إلى النوم بالليل.

4 – تجنب الكافيين، و الكحول، و النيكوتين: المشروبات التي تحتوي على الكافيين (القهوة و الشاي و الكوكاكولا) و الإفراط في التدخين يحدث تأثيرا منبها على الجهاز العصبي و ينبغي تجنبها في ساعات المساء.

5 – عليك أن توفر الظروف المشجعة على النوم: قد يعين على الراحة الطيبة أن تكون الغرفة مظلمة هادئة غير ذات درجة حرارة مرتفعة و أن تكون جيدة التهوية. و من الواجب أن يكون السرير كبيرا بدرجة كافية تسمح بالتقلب –

.... – و الحركـة. و كثير من الناس يفضـلون أن يناموا على مرتبـة مسـطحة ليست شديدة الطراوة أو اللين و إنما تكون أقرب إلى الصـلابة أو القوة.

إن هذه المبادئ البسيطة تستطيع وحدها أن تصلح من نوع النوم.. أما إن ظل النوم متقطعا بالليل فإن من الحكمة أن ينهض المرء من فراشه، و أن ينشغل بشيء آخر من القراءة أو الحياكة بدلا من أن يرقد يقظا في فراشه. فإن بلغ الأرق حدا خطيرا، وجبت استشارة الطبيب بالتأكيد.

و هناك عدة تمرينات أو طرق للاسترخاء ينصح بها لاستجلاب النعاس.

و اسـتخدام هـذه التدريبات يرتكز على افتراض مؤداه أن كثيرا من مشـكلات النوم تنشأ عن التنشـيط المسـتمر للكائن الحي، تنشـيطا يتخذ صورة توتر عضـلي بالغ، و نبض شديد السرعة، و درجة حرارة مرتفعة قليلا. و لكن هذا الافتراض لا يستند إلى أدلة كافية، و ذلك لأن علاقة العلية (العلة – المعلول) فيما بين تنشيط الكائن الحي العضوي من ناحية و الأرق من ناحية أخرى لم تثبت أو تتدعم حتى الآن.

و أساليب الاسترخاء تهدف إلى خفض وظائف الجسم زائدة النشاط. و من ضمن الصور المألوفة من هذا النوع من العلاج طريقة «التدريب ذاتي النشأة»، و هي طريقـة تـدرب الناس على أن يركزوا جهـدهم في أن يحدثوا في أنفسـهم إحساسات بالثقل و الدفء في أطرافهم بحيث ينتهي الأمر إلى استرخاء مهـدئ للعضـلات.. و من الطرق الأخرى في هـذا المجال «الاسترخاء التـدريجي المتزايد» و كذلك «التدريب بالتغذيـة المرتـدة على التحكم في السـجل الكهربي للعضـلات». و تتألف الطريقـة الأخيرة من تسـجيل النشاط الكهربي في العضـلات الإرادية (EMG–electromyogram) مع تنبيه المفحوص إلى شدتها عن طريق أزيز أو جرس (و من هنا جاء مصـطلح التغذية المرتدة). و على المفحوص أن يتعلم منع وقوع الأزيز أو الجرس لفترات يحاول أن يجعلها أطول و أطول و بذلك تتحسن قدرته –

.... – على الاسترخاء. و على الرغم من أن هـذه الطرق أفادت في علاج بعض المرضـى بنجاح إلا أنه لـم يثبت أنها تفيد في علاج كل أنواع الأرق. و القول نفسه يصدق أيضا على العلاج النفسـي الذي يكون التركيز فيه على الصراعات التي يفترض أنها تكمن وراء اضطرابات النوم. و الواقع أن التقـدير الـدقيق لفعاليـة هذه الأنواع من علاج النوم التي لا تنطوي على اسـتخدام العقاقير عملية صـعبة غير سـهلة، و ذلك لأن أسباب الأرق كثيرة و متشعبة و لأن المعايير الموضوعية التي تقيس التحسن لا يسهل الاهتداء إليها.

و لـذلك نقول أن الأحكام النهائية العامة عن مزايا هذه الطرق لا يمكن التوصل إليها بعد. و لو أن كل هذه الطرق، مع ذلك، تشترك في مزية واحـدة بالتحديـد و هي أنها لا تنطوي على مخاطر الآثار الجانبيـة التي نجدها في العلاج بالعقاقير. ثم مزية أخرى هي أن هذه الطرق تدفع المصابين بالأرق إلى أن ينشـطوا و إلى أن يتناولوا مشـكلاتهم بأنفسهم بدلا من أن يقبعوا في انتظار أن تأتيهم المساعدة من خارج ذواتهم. ذلـك أن العلاـج بتناول الأقراص المنومـة لا يتطلب من المرضـى إلا قـدرا ضـئيلا من التعاون أو المبادرة، و كل ما في الأمر أنهم يبتلعون الدواء الذي وصف لهم ثم يرقبون أو ينتظرون أن تتولى الكيمياء عمل ما يلزم بعد ذلك. و هم عند ما يتناولون هذه الأقراص الليلة بعد الليلة ينتهي أمرهم إلى الاقتناع بأنهم لن يتمكنوا من النوم بـدونها. و من شأن هذا «العكاز الدوائي أو الفارماكولوجي» أن يؤدي إلى اتكالية دائمة، إذ أن المرضـى لا يحاولون البحث عن أسـباب أرقهم بأنفسـهم. و علينا أن نؤكد هنا مرة أخرى أن الأقراص المنومة ليست علاجا و إنما هي مجرد وسـيلة لجلب الارتياح المؤقت. فالأمر هنا أشـبه بالأمر في حالة الألم، بمعنى أن استخدام الدواء ينبغي أن يعد خطوة أولى لا بد من أن يعقبها العلاج الحق الصحيح لعلل المريض.

الصحة و طول فترة النوم:

و حتى نختتم موضوع فترات النوم الطويلة و القصيرة، نتجه الآن إلى دراسة –

.... – أخاذة للعلاقة بين طول فترة النوم و الصحة، دراسة كانت نتيجتها أنها أثارت من الأسئلة أكثر مما توصلت إليه من الإجابات. فعلى الرغم من أن النوم كان ينسب إليه الفضل في إعادة الصحة و القوة إلى المرء منذ أقدم الأزمنة، إلا أن هذا الزعم لم يكد يتعرض للتمحيص العلمي المنهجي. و منذ وقت ليس ببعيد نشر طبيب الأمراض العقلية الأمريكي دان كريبكه (Dan Kripke) و أعوانه بعض النتائج المتصلة بهذه المسألة. و الحجة أو البرهان الذي يستندون إليه مستمد من دراسة مسحية لأكثر من مليون شخص من الراشدين الكبار ممن تجاوزت أعمارهم الثلاثين، دراسة أجرتها جمعية السرطان الأمريكية في سنتي 1959–1960. و على الرغم من أن البحث لم يكن يتصل في أساسه بالنوم، إلا أنها تضمنت أسئلة عن طول فترة النوم، و عن استخدام أقراص النوم، و عن اضطرابات النوم المحتملة. و بعد مرور ست سنوات من إجراء هذا المسح أجريت دراسة ثانية لتحديد أعداد الناس ممن شملهم المسح الذين ماتوا و أسباب موتهم. و قد تم الكشف عن علاقة مذهلة فيما بين طول فترة النوم و معدل الوفيات. كان أدنى معدل للوفيات ينتشر بين الناس الذين تقع فترة نومهم بين سبع ساعات و ثماني ساعات كل ليلة؛ ثم إن هذا المعدل كان يزداد و يرتفع ارتفاعا ذا دلالة عند من تزيد أو تنقص ساعات نومهم عن ذلك. (و معدل الوفيات هو النسبة فيما بين العدد الحقيقي للوفيات التي تحدث أو تقع من ناحية و بين أعداد الوفيات المتوقعة إحصائيا عند كافة الناس من ناحية أخرى). و في الشكل نعبر عن النتائج على هيئة النسبة إلى الفئة ذات أدنى معدل للوفيات (أي الناس الذين يتراوح طول فترة نومهم فيما بين سبع ساعات و ثمانية). كان معدل الوفيات أكبر بمرة و نصف أو بمرتين فيما بين الناس من أصحاب فترات النوم الطويلة إلى درجة متطرفة (أكثر من عشر ساعات)؛ كما كان معدل الوفيات أكبر بمرتين و نصف تقريبا عند أصحاب فترات النوم القصيرة إلى درجة متطرفة (أي أقل من أربع ساعات)، و ذلك بالقياس إلى مجموعة الناس الذين يقضون في النوم –

.... – سبع ساعات أو ثمانية. و قد يرغب القارئ الآن أن يتعرف على أسباب الموت في المجموعات ذات معدلات الوفيات العالية. الجواب المذهل:

كل أسباب الموت تقريبا كانت أكثر انتشارا. كان أصحاب فترات النوم القصيرة و الطويلة على السواء يموتون بمعدلات أكبر بسبب أمراض القلب، السرطان، و الانتحار. كذلك لا بد أن نذكر هنا بالمناسبة أن معدلات الوفيات بين من يتعاطون أقراص النوم بكثرة كانت ضعف معدل الوفيات عند من لا يتناولون أي دواء يساعدهم على النوم.

فكيف إذن يمكن تفسير هذه النتائج؟ الظاهر كما بينت دراسة أخرى مستقلة أن الناس الذين ينامون فترة تقل عن سبع ساعات أو تزيد على ثماني ساعات لا يمكن أن يقال عنهم أنهم يعيشون حياة أقل التزاما بمبادئ الصحة العامة (بمعنى أنهم يكثرون فيها من التدخين و تناول المشروبات الروحية، أو يكونون أكثر سمنة و زيادة في الوزن، أو تقل ممارستهم للتدريبات الرياضية) عن نظرائهم الذين ينامون سبع ساعات أو ثمانية. و لكن التفسير المحتمل و الذي لا يمكن استبعاده هو أن العوامل الخارجية (من قبيل الأزمات و الشدائد أو نوبات العمل الليلية) و العوامل الداخلية (و يقصد بها المراحل المبدئية من المرض) تؤثر في النوم و بذلك تؤدي إلى زيادة في معدل الوفيات. فليس من الضروري إذن أن تكون هناك علاقة سببية بين طول فترة النوم و معدلات الوفيات. لكنه ليس من الواضح، مع ذلك، السبب في أن تؤدي العوامل الخارجية و الداخلية إلى آثار أو نتائج متناقضة أو متعارضة – و هي على التحديد قصر فترة النوم أو طولها. و لا يزال من المحتمل أن النوم يحدث تأثيرا مفيدا في صحة الجسم و في الصحة النفسية للفرد على السواء، و أن هذا التأثير لا يزال غير معروف على التحديد؛ و كل ما تكشف عنه النتائج هو أن الإكثار من النوم إلى حد كبير و الإقلال منه إلى حد كبير كلاهما ضار بالإنسان.

ص: 387

و عود نفسك من القعود بالليل (1) مثل ثلث ما تنام، فإذا بقي من الليل ساعتين، فادخل الخلاء لحاجة الانسان. و البث فيه بقدر ما تقضي حاجتك، و لا تطيل فإن ذلك يورث الداء الدفين (2).

و اعلم يا أمير... أن خير ما استكت به ليف الأراك (3)(الأشياء المقبضة التي تكون لها ماء)، فإنه يجلو الأسنان، و يطيب النكهة، و يشد اللثة و يسمنها، و هو نافع من الحفر (4)، إذا كان ذلك باعتدال و الاكثار منه يرق الأسنان و يزعزعها (5) و يضعف أصولها.

فمن أراد حفظ أسنانه فليأخذ قرن أيل محرق (6)،

(1) أي من أوله.

(2) أي الداء المستتر في الجوف.

(3) ليف النخل المعروف، و لعل المراد هنا ما يعمل من ورق الأراك، و هو غير معروف.

و فسره بعضهم بعرقه، و لم أجده في اللغة.

و يحتمل أن يكون المراد به غصن الاراك الذي عمل للاستياك بمضغ طرفه، فإنه حينئذ شبيه الليف.

و في بعض النسخ: «إن خير ما استكت به الأشياء المقبضة التي يكون لها ماء» و لعله من اصطلاح الاطباء.

(4) في القاموس: الحفر - بالتحريك -: سلاق في أصول الأسنان، أو صفرة تلوها و يسكن و السلاق تقشر في أصول الاسنان.

و قال الاطباء: هي تشبه الخزف، تركب على أصول الاسنان، و تتحجر عليها.

(5) أي: يحركها.

(6) الأيل: - كقنب و خلب و سيّد -: تيس الجبل، و يقال له بالفارسية «كوزن».

و طريق احراقه كما ذكره الأطباء أن يجعل في جرة و يطين رأسه و يجعل في التنور حتى يحرق.

و كزمازج (1) و سعد، و ورد، و سنبل الطيب، أجزاء بالسوية، و ملح اندراني (2) ربع جزء، فخذ كل جزء منها، فتدق وحده و تستك به فإنه ممسك للأسنان.

و من أراد أن يبيض أسنانه فليأخذ جزء ملح اندراني و جزء من زبد البحر بالسوية يسحقان جميعا و يستن بهما (3).

و اعلم يا أمير... أن أحوال الإنسان التي بناه اللّه تعالى عليها و جعله متصرفا بها أربعة أحوال (4):

(1) كزمازج: معرب كزمازك و هو ثمرة الطرفاء، و الورد هو الامر و الأثل هو الطرفاء، و قيل: هو السمر، و لعله هنا أنسب و قال بعض الاطباء: كزمازج هو ثمرة الاشجار الصغار من الطرفاء، و حب الأثل هو ثمرة كبارها - و السمر - بفتح السين و ضم الميم شجر من العضاه، و هو كل شجر يعظم و له شوك، و ليس في العضاه أجود خشبا من السمر.

(2) الملح الاندراني (و الدراني) هو الذي يشبه البلور كما في القانون، و يسمونه بالفارسية «التركي».

(3) أي يستاك به.

(4)

خصائص الأمزجة و مراحل العمر:

و لكل واحد من هذه الأربعة خصائص، و هي جميعا موجودة في جسم الإنسان، فإذا اعتدلت هذه الطبائع او الأمزجة الأربعة كانت الصحة و إذا انحرفت بزيادة او نقصان او تغلب أحدها على الآخر كان المرض.

و تكون وظيفة الطبيب هي تعديل هذه الطبائع أو الامزجة حتى تعود لسابق عهدها.

و تنقسم مراحل عمر الإنسان إلى أربعة مراحل و في كل مرحلة من هذه المراحل تكون الغلبة لأحد هذه الامزجة كالآتي:

ففي سن الشباب و الطفولة تكون الغلبة للدم حيث تتكون الأعضاء الدموية -

.... - و يكثر النشاط و يعمل الكبد (مركز الدم) بهمة و نشاط، و يكون الاندفاع و عدم التروي.

و في سن الرجولة (15-35) تظهر الغلبة للمرة الصفراء و فيها حدة الفهم و الذكاء، الشجاعة و الحيطة.

و في سن الكهولة (35-55) تظهر الغلبة للمرة السوداء: و فيها الصمت و التفكير و التثبت و النظر في العواقب.

و في سن الشيخوخة (ما بعد الخامسة و الخمسين إلى أرذل العمر) تكون الغلبة للبلغم و علاماته العجز و الفتور و الثقل و النسيان و السكون و الحلم و اللين.

و تحتوي الأطعمة و الأشربة على هذه العناصر الأربعة ايضا فبعضها يغلب عليه الحرارة و يسمى حارا، و بعضها يغلب عليه البرودة و يسمى باردا، و هكذا.. و لهذا وجب تعديل الطعام بحيث يكسر الحار البارد و العكس..

و بحيث يناسب كل سن و كل فصل من فصول السنة لأن فصول السنة ايضا تتبع العناصر الأربعة و الطبائع الأربع، و الطبيب الماهر هو الذي يعطي لكل حالة لبوسها فطعام المريض غير طعام الناقة، و طعام الصحيح غير طعام السقيم، و طعام الرضيع غير طعام الفطيم و هكذا.. و طعام الانسان في السفر غير طعامه في الحضر.. و طعامه أثناء فصل الربيع ينبغي أن يختلف عن طعامه أثناء فصل الخريف.. و طعامه في الصيف لا بد أن يختلف عن طعامه في الشتاء.

و لهذا عقد الإمام علي الرضا عليه السّلام فصلا لموضوع الغذاء في رسالته و قال للمأمون: إن كل واحدة من هذه الطبائع يحبّ ما يشاكلها فاغتذ ما يشاكل جسدك.

و من أخذ من الطعام زيادة لم يفده، و من أخذ بقدر لا زيادة عليه و لا نقص -

.... – نفعه.. و اعلم يا.....: كل البارد في الصيف و الحار في الشتاء و المعتدل في الفصلين (أي الربيع و الخريف لاعتدالهما) على قدر قوتك و شهوتك.. و ابدأ بأول الطعام بأخف الأغذية التي تغتذي بها لذلك.».

ثم ذكر بعد ذلك فصول السنة و أشهرها شهرا شهرا بالتقويم الشمسي و ابتدأ بشهر آذار (مارس) لأنه أول الربيع و ذكر فيه ما ينبغي أن يؤكل فيه و ما يجتذب من الطعام و الدواء. ثم نيسان (ابريل) و هكذا حتى انتهى إلى شباط (فبراير). و ما يناسب كل شهر من غذاء و ما لا يناسبه.. و ما يناسب كل شهر من أنواع النشاط الجسماني و دخول الحمام و الجماع و الرياضة و ما لا يناسبه.. و كذلك الحجامة و الفصد و أنواع الأدوية.

كلمة أخيرة: إن الطب الحديث و العلم الحديث قد ألغى فكرة العناصر الأربعة و الطبائع الاربع و الأمزجة الأربعة. و استبدلها بأمور أكثر تعقيدا بكثير مما كان يظن. و العناصر الأربعة لم تعد عناصر بل هي مركبات و حالات، فالماء مركب و الهواء مركب و التراب مركب و النار حالة تعتري المواد كلها و هي حالة الاحتراق بواسطة الاوكسجين.

و عدد العناصر قد جاوز المائة عنصر.. و الطبائع الاربع: الحرارة و البرودة و الرطوبة و اليبوسة، لم تعد أساسية و إنما هي تعبر عن درجة الحرارة، (الحرارة و البرودة) التي يمكن أن تقاس بمختلف الاجهزة المعقدة و البسيطة (ميزان الحرارة الترمومتر) و الرطوبة و اليبوسة عبارة عن درجة وجود الماء في الأشياء فإذا زادت نسبة الماء زادت الرطوبة و إذا قلت النسبة كانت اليبوسة.

و ما يسمى الأمزجة في جسم الإنسان قد تغير مفهومه كثيرا. و الدم سائل من سوائل الجسم.. صحيح أنه يتكون في الكبد في أثناء نمو الجنين و لكن هذه مرحلة فقط من المراحل ثم يتكون في نقي العظام..

و أما الطحال فلا تفرز المرة السوداء كما يقولون بل تحطم خلايا الدم –

.... – الحمراء التي انتهى أجلها.

و تفسيرات الدم و البلغم و المرة السوداء و الصفراء مضحكة بالنسبة للطب الحديث. و أغلب ما ذكر في ذلك أثبت العلم خطأه و خطله. و قد يبقى منه فتات أو شذرات تصح منه الإشارات.

و تبدلت الحال و ظهرت الهرمونات و المواد الكيماوية المعقدة و ظهر تأثيرها على جسم الانسان و على سلوكه كذلك. و مع هذا بقيت تعبيرات المزاج الصفراوي و المزاج السوداوي و المزاج الدموي و المزاج البلغمي في جميع اللغات الحية إلى اليوم.

و لهذا كله لا ـ ينبغي حين نتعرض لكتب الطب القديم أن نفهمها أنها كتبت لعصرنا، فعصرنا يختلف في مفهوماته و معلوماته و طبه عن عصور الأقدمين. و هذا كله لا يمنعنا أن ننظر إلى أعمالهم و نزنها بميزان عصرها لا بميزان عصرنا.

و لا ننكر أننا يمكن أن نستفيد من لفتة بارعة أو منهج تفكير نجده لدى القدماء و أهمله المحدثون.

فليس كل قديم لا نفع فيه، و لا كل جديد فيه الخير كله.. بل قد يكون في الجديد ما يحتاج إلى معاودة النظر في قيمته، و لعله من الغثاء الذي ينبغي طرحه.. و لعل في القديم من الجواهر و الدرر ما ينبغي الكشف عنه و معاودة استخدامه و إن كان بأسلوب و طريقة مناسبة للعصر الذي نعيش فيه.

و رسالة الامام علي الرضا عليه السّلام تفتح لنا كثيرا من هذه الآفاق.. و قيمتها ليست في كونها أول رسالة في حفظ الصحة باللغة العربية فحسب، و إنما تكمن قيمتها أيضا في منهج مؤلفها الذي جمع فيها ما ورثه من طب النبوة عن آبائه و ما تعلمه من طب اليونان و مزج ذلك كله مزجا فذا غريبا، و صاغه بلغة أدبية رائعة، و استطاع أن يوجز تلك المعلومات الكثيرة و المتباينة –

الحالة الأولى: لخمس عشرة سنة، و فيها شبابه، و صباه، و حسنه، و بهاؤه، و سلطان الدم في جسمه.

و الحالة الثانية: لعشرين سنة، من خمس عشرة إلى خمس و ثلاثين سنة، و فيها سلطان المرة الصفراء (1) و غلبتها، و هو أقوم ما يكون، و أيقظه و ألعبه. فلا يزال كذلك حتى يستوفي خمس و ثلاثين سنة.

ثم يدخل في الحالة الثالثة: و هي من خمس و ثلاثين سنة إلى أن يستوفي ستين سنة، فيكون في سلطان المرة السوداء و يكون أحكم ما يكون، و أقوله، و أدرأه، و أكتمه للسر، و أحسنه نظرا في الأمور و فكرا في عواقبها، و مداراة لها، و تصرفا فيها.

ثم يدخل في الحالة الرابعة: و هي سلطان البلغم، و هي الحالة التي لا يتحول منها ما بقي و قد دخل في الهرم حينئذ، وفاته الشباب، و استنكر كل شيء كان يعرفه من نفسه، حتى صار ينام عند القوم، و يسهر عند النوم و يذكر ما تقدم، و ينسى ما تحدث به، و يكثر من

- في 14 صفحة مطبوعة من الحجم الصغير.

إن هذه الرسالة الموجزة الصغيرة تحمل في طياتها علما كثيرا، استطاع الإمام علي الرضا عليه السّلام أن يوجزه في صفحات قليلة تميزت بالدقة و سلاسة العبارة و وضوح المعنى.

و هو أمر عسير و شاق دون ريب، إذ إن الايجاز الشديد يقتضي في كثير من الأحيان غموض المعنى و صعوبة العبارة. و ليست كذلك رسالة الرضا عليه السّلام.

(1) إذ نقل الرطوبات فيها فتحتدّ فيها الصفراء.

حـديث النفس، و يـذهب مـاء الجسم و بهاؤه، و يقل نبات أظفاره و شـعره، و لا يزال جسـمه في إدبار و انعكاس ما عاش، لأنه في سـلطان البلغم، و هو بارد جامد. فلجموده و رطوبته في طباعه يكون فناء جسمه.

و قـد ذكرت لأـمير... جملا ما يحتاج إلى معرفته من سـياسة الجسم و أحواله، و أنا أذكر ما يحتاج إلى تناوله و اجتنابه. و ما يجب أن يفعله في أوقاته.

فإذا أردت الحجامة فلا تحتجم إلاّ لأثنتي عشـر تخلو من الهلال إلى خمسة عشر منه، فإنه أصح لبدنك. فإذا نقص الشهر فلا تحتجم إلا أن تكون مضطرا إلى إخراج الدم، و ذلك أن الدم ينقص في نقصان الهلال و يزيد في زيادته.

و لتكن الحجامة (1) بقدر ما مضى من السنين، ابن عشرين سنة

(1)

في الحجامة

الحجامة في نواحي الجسم:

اشارة

الحجامـة تنقيتها لنواحي الجلـد أكثر من تنقيـة الفصد، و اسـتخراجها للدم الرقيق أكثر من اسـتخراجها للدم الغليظ، و منفعتها في الابدان العبال الغليظة الدم قليلة لأنها لا تبرز دماءها و لا تخرجها كما ينبغي، بل الرقيق جدا منها بتكلف، و تحدث في العضو المحجوم ضعفا.

يؤمر باسـتعمال الحجامة لا في أول الشـهر لأن الأخلاط لا تكون قد تحركت، أو هاجت و لا في آخره لأنها تكون قد نقصت، بل في وسط الشـهر حين تكون الاخلاط هائجـة تابعة في تزيدها لزيد النور في جرم القمر، و يزيد الدماغ في الاقحاف و المياه في الأنهار ذوات المد و الجزر. و اعلم أن أفضل أوقاتها في النهار هي الساعـة الثانية و الثالثة، و يجب أن تتوقى الحجامة بعد الحمام، إلا فيمن دمه غليظ، فيجب أن يستحم، ثم يبقى ساعة، ثم يحجم. و أكثر الناس يكرهون الحجامة في مقدم البدن، و يحذرون منها -

.... – الضرر بالحس و الذهن.

و الحجامـة على النقرة خليفـة الاكحـل: تنفع من ثقل الحاجبين، و تخفف الجفن، و تنفع من جرب العين، و البخر في الفم، و التحجر في العين.

و على الكاهل خليفة الباسليق: تنفع من وجع المنكب و الحلق.

و على أحد الاخدعين خليفة القيفال: تنفع من ارتعاش الرأس، و تنفع الأعضاء التي في الرأس مثل الوجه و الأسـنان و الضرس و الأذنين و العينين و الحلق و الأنف.

لكن الحجامة على النقرة: تورث النسيان حقا عما قيل، فإن مؤخر الدماغ موضع الحفظ و تضعفه الحجامة.

و على الكاهل: تضـعف فم المعدة. و الأخدعية ربما أحدثت رعشة الرأس، فليسفل النقرية قليلا، و ليصعد الكاهلية قليلا إلاّ أن يتوخى بها معالجة نزف الدم و السعال، فيجب أن تنزل و لا تصعد.

و هـذه الحجامة التي تكون على الكاهل و بين الفخذين، نافعة من أمراض الصدر الدموية و الربو الدموي، لكنها تضـعف المعدة و تحدث الخفقان.

و الحجامة على الساق و قارب الفصد و تنقي الدم و تدر الطمث.

و من كانت من النساء بيضاء متخلخلة رقيقة الدم، فحجامة الساقين أوفق لها من فصد الصافن، و الحجامة على القمحدوة و على الهامة تنفع فيما ادعاه بعضهم من اختلاط العقل و الدوار، و تبطئ فيما قالوا بالشيب و فيه نظر، فإنه قد تفعل ذلك في أبدان دون ابدان.

في أكثر الأبدان يسـرع بالشـيب، و ينفع من أمراض العين، و ذلك أكثر منفعتها، فإنها تنفع من جربها و بثورها، لكنها تضـر بالذهن و تورث بلها و نسـيانا و رداءة فكر و أمراضا مزمنة، و تضـر بأصحاب الماء في العين، اللهم إلا أن تصادف الوقت و الحال التي يجب فيها استعمالها، فربما لم تضرّ. –

ص: 395

.... – و الحجامة تحت الذقن: تنفع الأسنان و الوجه و الحلقوم و تنقي الرأس و الفكين، و الحجامة على القطن، نافعة من دماميل الفخذ، و جربه، و بثوره، من النقرس، و البواسير، و داء الفيل، و رياح المثانة، و الرحم، و من حكة الظهر.

و إذا كانت هـذه الحجامـة بالنار – بشـرط أو غير شـرط – نفعت ذلك ايضا، و التي بشـرط أقوى في غير الريـح، و التي بغير شـرط أقوى في تحليل الريح الباردة و استئصالها هاهنا و في كل موضع.

الحجامة على الفخذين من قدام: تنفع من ورم الخصـيتين و خراجات الفخذين و الساقين، و التي على الفخذين من خلف تنفع من الأورام و الخراجات الحادثـة في الاليتين، و على أسـفل الركبـة تنفع من ضـربان الركبـة الكائن من أخلاط حادة و من الخراجات الرديئـة و القروح العتيقة في الساق و الرجل.

التي على الكعبين: تنفع من احتباس الطمث و من عرق النسا و النقرس.

أما الحجامة بلا شـرط: فقد تسـتعمل في جذب المادة عن جهة حركتها، مثل وضـعها على الثدي لحبس نزف دم الحيض و قد يراد بها إبراز الورم الغائر ليصل اليه العلاج و قـد يراد بها نقل الورم إلى عضو أخسّ في الجوار، و قـد يراد بها تسـخين العضو و جـذب الدم إليه و تحليل رياحه، و قد يراد بها رده إلى موضعه الطبيعي المنزول عنه، كما في القيلة، و قد تستعمل لتسكين الوجع كما توضع على السرة بسبب القولنج المبرح، و رياح البطن و أوجاع الرحم التي تعرض عند حركة الحيض، خصوصا للفتيات.

و على الورك: لعرق النسا، و خسوف الخلع.

و ما بين الركبتين: نافعة للوركين و الفخذين و البواسير، و لصاحب القيلة و النقرس. –

ص: 396

.... – وضع المحاجم على المقعدة يجذب من جميع البدن و من الرأس، و ينفع الامعاء و يشفي من فساد الحيض، و يخفف معها البدن.

و نقول إن للحجامة بالشرط فوائد ثلاث:

أولاها: الاستفراغ من العضو نفسه، ثانيتها: استبقاء جوهر الروح من غير استفراغ تابع لاستفراغ ما يستفرغ من الاخلاط، و ثالثتها: تركها التعرض للاستفراغ من الأعضاء الرئيسة، و يجب أن يعمق المشرط ليجذب من الغور، و ربما ورم موضع التصاق المحجمة، فعسر نزعها فليؤخذ خرق او اسفنجة مبلولة بماء فاتر إلى الحرارة، و ليكمد بها حواليها أولا.

و هذا يعرض كثيرا إذا استعملنا المحاجم على نواحي الثدي ليمنع نزل الحيض أو الرعاف، و لذلك لا يجب أن يضعها على الثدي نفسه و إذا دهن موضع الحجامة، فليبادر إلى اعلاقها، و لا تدافع بل تستعجل في الشرط و تكون الوضعة الاولى خفيفة سريعة القلع، ثم يتدرج إلى إبطاء القلع و الامهال.

غذاء المحتجم: يجب أن يكون بعد ساعة، و الصبي يحتجم في السنة الثانية، و بعد ستين سنة لا يحتجم البتة، و في الحجامة على الأعالي أمن من انصباب المواد إلى أسفل، و المحتجم الصفراوي يتناول بعد الحجامة حب الرمان و ماء الرمان و ماء الهندباء بالسكر و الخس بالخل.

أ – استطباباتها في الطب الحديث:

أولا – الحجامة الجافة:

بينت أن الدم في الحجامة الجافة يخرج من العروق الدقاق محدثا كدمة، و بذلك يخف أو يزول احتقان المناطق الواقعة تحت موضع الحجامة، بالاضافة إلى حوادث انعكاسية أخرى ذات تأثير بيّن في تسكين الألم و تخفيف الاحتقان. و من استطبابات هذه الحجامة الجافة: آفات الرئة –

.... – الحادة و احتقانات الكبد و التهابات الكلية و التهاب التأمور و العصابات القطنية و الوربية.

و يمكن أن تقوم الحجامـة الجافة مقام الاسـتدماء الذاتي Autohemotherapy لـدى الأطفال أو لـدى من يتعذر العثور على أوردتهم من الكهول.

و الاستدماء الذاتي (نقل الدم من عرق المريض و حقنه في عضله الاليوي) طريقة عامة في إزالة التحسس.

ثانيا – الحجامة المبزغة:

تزيد على الحجامة الجافة إخراج الدم بتشريط مكان الحجامة الجافة.

و هي نوع من الفصادة الموضعية استعملت في الطب الحديث أيضا في المجالات التالية، و خاصة قبل اكتشاف الأدوية الكثيرة في النصف الثاني من القرن العشرين. و مع ذلك تبقى هذه الحجامة مفيدة داعمة للأدوية الاخرى.

و استطباباتها هي:

1 – الاحتقانات: كاحتقانات الرئة، و احتقان الكبد، و وذمة الرئة الحادة، و هذه تتطلب سـرعة الاسعاف، فيجوز للممرضة في هذه الحالة أن تقوم بإجراء الحجامة المبزغة عن الظهر إذا تأخر الطبيب.

2 – الالتهابات كالتهاب التأمور و التهاب الكلية الحاد (قصور كلوي حاد).

3 – الآلام العصبية القطنية و الوربية و الوجع الناخس، حيث تؤثر الحجامة مسـكنة سواء كانت جافة أو مبزغة. و توضع المحاجم في الآلام العصبية القطنية جانبي العمود القطني و ليس على العجز، أما في الآلام الوربية فتوضع المحاجم على الظهر.

4 – لأخذ الدم للفحص المخبري، و خاصة حينما لا يمكن أخذ الدم ببزل الوريد، و لا سيما في الأولاد.

5 – لتقوم مقام الفصد العام و ذلك عند ما لا يتمكن الطبيب من بزل الوريد –

.... – بـإبرة غليظـة، و لاـ يرغب أن يخرجه بـالمبضع، و قـد يوصـي الطبيب ذوي المريض بـأن يجروا له حجامـة داميـة، إذا ظهرت بعض الأعراض لديه من زلة و زرقة بسبب إصابته بآفة قلبية أو ارتفاع توتر شديد.

أما مضادات الاسـتطباب للحجامة المبزغة فهي: الإنتان الجلدي و الإنتان العام و الداء السكري، و عند الأشخاص ضعيفي البنية، و عند ما يخشـى من اسـتمرار النزف مكـان التشـريط بسـبب وجود اضـطرابات في أزمنـة النزف و التخثر و البروترمبين الحادثـة في بعض الأمراض كالناعور و قصور الكبد.

ب – استطباباتها في العهد الجاهلي:

تفيـد الاحاديث النبويـة أن الحجامـة من الطرق العلاجية الشائعة شـعبيا عند العرب في الجاهلية و لا توجد نصوص تعين اسـتطباباتها في العهد الجاهلي، و لكن يغلب على الظن أنها ذات الاسـتطبابات في العهد النبوي، حيث عاصـر كثير من المسلمين الأوائل جزءا من العهد الجاهلي.

ج – استطباباتها في هدي النبوة:

1 – تبيغ الدم:

التبيغ في اللغـة الزيـادة من قولهم: بغى فلاـن على فلاـن أي زاد عليه. قال أبو عبيـد عن الكسائي: التبيغ: التهيـج و في لسان العرب: تبيغ به الدم: هاج به، و ذلك حينما تظهر حمرته في البدن، و إلى لفظ التبيغ ترجم مؤلفو القاموس الطبي الموحد كلمة Hypeshemie .

فتبيغ الـدم بمعنى زيـادته أو تهيجه يحـدث أكثر مـا يحـدث في ارتفـاع التوتر الشـرياني، و خاصـة الأـحمر، أي المترافق باحتقان الوجه و الملتحمتين و الشـفتين و اليـدين و القـدمين، كما يحدث في فرط الكريات الحمر الحقيقي الذي منه ما يكون ثانويا لعلل مختلفة، و منه ما يكون بدئيا أي أساسيا نادرا.

و من أسباب الثانوي العلل القلبية الخلقية مع الزرقة، و ارتفاق التأمور –

.... – و التضيقات الرئوية التي تعيق التدمية، و تصلب الشريان الرئوي، و الآفات الرئوية الليفية من منشأ افرنجي، و فرط الكريات الحمر في الارتفاعات، و فرط الكريات الحمر السمي، و سل الطحال و كيسته المائية. و لم تشخص تلك الأمراض قديما و لم تفرق عن بعضها، و إنما اكتفى بذكر العلامة السريرية المشتركة و هي تبيغ الدم.

و من الأعراض المشاهدة في فرط التوتر الشرياني، و في الأمراض التي يحدث فيها فرط الكريات الحمر الحقيقي، يذكر الصداع و حسن الامتلاء في الرأس و الدوار و سرعة الانفعال، و قد تحدث اضطرابات بصرية. و من الأدوية المفيدة في تلك الاحوال الفصادة و الحجامة المبزغة (الدامية).

وردت كلمة تبيغ الدم و بعض أعراض ارتفاع التوتر الشرياني و فرط الكريات الحمر في أحاديث الرسول صلّى اللّه عليه و آله و سلّم. عن أنس رضي اللّه عنه قال: قال رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: «إذا اشتد الحر فاستعينوا بالحجامة، لا يتبيغ الدم بأحدكم فيقتله».

و عن ابن عباس رضي اللّه عنه قال: قال نبي اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: «نعم العبد الحجام، يذهب الدم و يخف الصلب و يجلو عن البصر».

و لقد استمر تطبيق الحجامة الدامية بسبب تبيغ الدم في عهود الحضارة الاسلامية العربية، و أجريت بالشرط على الأخدعين و الكاهل. و أشار ابن سينا في قانونه إلى بعض استطباباتها.

2 – أوجاع الرأس أو الصداع:

قد يكون الصداع ظاهرة وحيدة دون وجود أعراض مشاركة أخرى، و قد يكون مشاركا لأعراض أخرى.

و من جملة أسباب الصداع كظاهرة وحيدة، و أكثرها حدوثا الصداع المرافق لفرط التوتر الشرياني (ارتفاع ضغط الدم) و الصداع الوعائي الذي قد يتظاهر بشقيقة، و لقد مر وصفه عليه الصلاة و السلام الحجامة للمصاب بتبيغ –

.... – الـدم، و سـيأتي أن الرسول صـلّى اللّه عليه و آله و سـلّم احتجم من شـقيقة كانت به، و على صـداع فرط الضـغط الدموي و الصداع الوعائي يحمل الحديث التالي: عن سـلمى (رضـي اللّه عنها) خادم رسول اللّه صـلّى اللّه عليه و آله و سلّم قالت: «ما كان أحد يشتكي إلى رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم وجعا في رأسه إلا قال احتجم، و لا وجعا في رجليه إلا قال اختضبها».

3 – الحجامة في الرأس لمرض الشقيقة:

عن ابن عباس رضـي اللّه عنه «أن رسول اللّه صـلّى اللّه عليه و آله و سـلّم احتجم و هو محرم في رأسه من شـقيقة كانت به». أما مكان تلك الحجامـة من الرأس فيحـدده ما رواه عبد اللّه بن مالك بن بحينة رضـي اللّه عنه قال: «احتجم رسول اللّه صـلّى اللّه عليه و آله و سـلّم و هو محرم بلحي جمل من طريق مكة في وسط رأسه».

قال الإمام النووي في شـرح مسلم 383/1: «و في الحـديث دليل لجواز الحجامـة للمحرم، و قد أجمع العلماء على جوازها له في الرأس و غيره إذا كان له عذر في ذلك، و إن قطع الشعر حينئذ، لكن عليه الفدية لقطع الشعر، فإن لم يقطع فلا فدية عليه».

يدل كلام النووي على أن الحجامة المعروفة في العهد النبوي هي الحجامة المبزغة، و لكن نص الحديث يحتمل النوعين من الحجامة.

و لم يذكر ابن سـينا الحجامة في الرأس لمرض الشـقيقة، و لكن من المعروف في عهود النهضة الاسـلامية العربية، و في الطب الحديث أن الحجامة الجافة تستعمل لتسكين الألم، و هذه الفائدة مدونة في كتاب القانون لابن سينا.

و تعلل فائدة الحجامة في وسط الرأس (أي بعيدة عن العروق الدموية الكبيرة) في تسكين الصداع الشقيقي بحدوث انعكاسات على الأوعية الدموية الدماغية التي يؤدي انقباضها إلى حدوث ذلك الصداع.

4 – الحجامة بعد التسمم:

يقر الطب الحديث بفائدة الفصادة في بعض التسممات، و يوصي بإجراء –

.... – نقل الـدم بعـدها و من البـديهي أنه عنـد ما لا يتمكن الطبيب من بزل الوريـد بإبرة غليظة، و لا يرغب أن يجرح الوريد بالمبضع، فإن الحجامة التي تعتبر نوعا من الفصادة الموضعية هي ملجؤه الوحيد.

عن عبد اللّه بن جعفر «أن النبي صلّى اللّه عليه و آله و سلّم احتجم بعد ما سم».

و لم يرد نص صـحيح في تعيين الموضـع المختـار للحجامـة من تـبيغ الـدم أو الصـداع أو السم، و لعله في الأخـدعين و الكاهـل، و هما المكانان المعتبران لمعظم اسـتطبابات الحجامة، و خاصة الكاهل، كما سـيلي بيانه، حيث احتجم فيهما رسول اللّه صـلّى اللّه عليه و آله و سلّم.

5 – الحجامة في الأخدعين و الكاهل:

في القاموس المحيط: الاخدعان: عرقان في جانبي العنق، و الكاهل: ما بين الكتفين و هو مقدم الظهر.

و في لسان العرب: الأخدعان: عرقان خفيان في موضع الحجامة من العنق، و ربما وقعت الشرطة على أحدهما فينزف صاحبه، لأن الأخدع شعبة من الوريد.

يسـمى الأخدع في الطب الحديث الوريد الوداجي الخارجي الخلفي و هو يصب في الوريد الوداجي الخارجي (الظاهر). و على هذا، فإن الحجامـة في الأخـدعين تحتاج إلى دقة بأن تكون الشـرطة سـطحية غير عميقة. و تقوم مقامها الحجامة في الكاهل، و هذه أبعد عن العروق الكبيرة و أسلم.

روى الترمـذي من طريق همـام عن قتـادة عن أنس بن مالـك رضـي اللّه عنه قال: «كان رسول اللّه صـلّى اللّه عليه و آله و سـلّم يحتجم في الأخدعين و الكاهل، و كان يحتجم لسـبع عشـرة و تسع عشرة و إحدى و عشرين». و استمر استعمال الحجامة في الأخدعين و الكاهل في عهود النهضة الاسلامية العربية، و قد ذكرها مع استطباباتها ابن سينا في قانونه. و لا تزال الحجامة الدامية على الكاهل –

.... – تستعمل حتى أيامنا هذه و في الطب الحديث أيضا.

6 – الحجامة في معالجة الوثي:

الوثي هو التواء المفصل العنيف منذ تمطط الربط حتى انقطاعها.

عن جابر بن عبد اللّه رضي اللّه عنهما «أن رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم احتجم على وركه من وثاء كان به». و عن أنس بن مالك رضي اللّه عنه «أن رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم احتجم و هو محرم على ظهر القدم من وجع كان به» و في رواية النسائي «من وثاء كان به»..

و لقد ذكر ابن سينا في قانونه استعمال الحجامة بلا شرط على الورك لعرق النسا و خوف الخلع، و لكن الطب الحديث لا يذكر هذا الاستطباب.

7 – الحجامة في جوزة القمحدوة:

عن صهيب رضي اللّه عنه قال: قال رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: «عليكم بالحجامة في جوزة القمحدوة فإنها دواء من اثني و سبعين داء، و خمسة أدواء من الجنون و الجذام و البرص و وجع الأضراس». و في رواية «إنها تشفي من خمسة أدواء». و لقد نبه المناوي في فيض القدير إلى أن الداء الخامس سقط من الراوي أو الناسخ. و قال الهيثمي في المجمع 95:6 رواه الطبراني في معجمه الكبير بإسناد رجاله ثقات ا ه.

و قد ذكر ابن سينا في «قانونه» الحجامة على القمحدوة و على الهامة فقال:

تنفع فيما ادعاه بعضهم من اختلاط العقل و الدوار، و تبطئ فيما قالوا بالشيب فيه نظر، فإنه قد تفعل ذلك في أبدان دون أبدان، و في أكثر الأبدان يسرع بالشيب، و تنفع من أمراض العين و ذلك أكثر منفعتها، فإنها تنفع من جربها و بثورها، لكنها تضر بالذهن.

و أذكر هنا أن الأدواء الأربعة المذكورة في الحديث النبوي لم يكن لها علاج في عهد النبوة، و لا في الطب القديم و خاصة الثلاثة الاولى، فليس أمام –

.... – المرضى إلا أن تطبق عليهم المعالجات الشعبية الشائعة من معالجة روحية و كي و حجامة.

8 – استعمال الحجامة بالشرط في معالجة الخراج في فجر الاسلام:

و ذلك بشرط الخراج أي شقه ليخرج الصديد، ثم وضع المحجم لمص كافة محتوياته.

عن عاصم بن عمر بن قتادة رحمه اللّه قال: «جاءنا جابر بن عبد اللّه في أهلنا، و رجل يشتكي خراجا به – او جراحا – فقال ما تشتكي؟ قال: خراج بي قد شق عليّ، فقال: يا غلام، ائتني بحجّام، فقال له: ما تصنع بالحجام يا أبا عبد اللّه؟ قال أريد أن اعلق فيه محجما، فقال: و اللّه إن الذباب ليصيبني أو يصيبني الثوب فيؤذيني و يشق عليّ، فلما رأى تبرمه من ذلك قال: إني سمعت رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم يقول: إن كان في شيء من أدويتكم خير، ففي شرطة محجم أو شربة من عسل أو لذعة بنار، قال رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: و ما أحب أن أكتوي، قال: فجاء بحجام فشرطه فذهب عنه ما يجد».

أوقات الحجامة الدامية:

ليس للحجامة الجافة وقت معين لإجرائها، إنما تنفذ لدى وجود استطباب لها، أما الحجامة المبزغة (الدامية) فلها أوقات مفضلة في الطب النبوي و العربي، إذا استعملت بشكل وقائي، أما في حالة الاستطباب العلاجي الإسعافي، فإنها تجري في أي وقت.

و لقد مر أن النبي صلّى اللّه عليه و آله و سلّم احتجم بعد ما سم، و احتجم على وركه من وثء كان به و احتجم و هو محرم على ظهر قدمه من وجع أو وثء كان به و في رأسه من شقيقة ألمت به، و لم يرد عنه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم أنه انتظر في تلك الأحوال يوما معينا أو ساعة معينة من اليوم.

و لذا تحمل أحاديث تفضيل أيام معينة من الشهر لاجراء الحجامة الدامية –

يحتجم في كل عشرين يوما، و ابن ثلاثين سنة، في كل ثلاثين يوما، و ابن أربعين في كل أربعين يوما، و ما زاد فبحساب ذلك.

و اعلم يا أمير... أن الحجامة إنما يؤخذ دمها من صغار العروق المبثوثة في اللحم، و مصداق ذلك، أنها لا تضعف القوة كما يوجد من الضعف عند الفصاد.

و حجامة النقرة تنفع لثقل الرأس، و حجامة الأخدعين (1) يخفف عن الرأس، و الوجه، و العين، و هي نافعة لوجع الأضراس.

و ربما ناب الفصد عن سائر ذلك. و قد يحتجم تحت الذقن لعلاج القلاع (2) في الفم، و فساد اللثة، و غير ذلك من أوجاع الفم، و كذلك

- على إجرائها لأغراض وقائية، كما في الدمويين لدى اشتداد الحر و اللّه تعالى أعلم.

قال رسول اللّه صلّى اللّه عليه و آله و سلّم: «خير ما تحتجمون فيه يوم سبع عشرة و يوم تسع عشرة و يوم إحدى و عشرين». و هي أيام من الربع الثالث من الشهر القمري، ليست في الأسبوع الأول و لا في الأخير.

قال ابن سينا: و يؤمر باستعمال الحجامة، لا في أول الشهر، لأن الاخلاط لا تكون قد تحركت أو هاجت، و لا في آخره، لأنها تكون قد نقصت، بل في وسط الشهر حين تكون الأخلاط هائجة تابعة في تزايدها لتزايد النور في جرم القمر.

(1) الأخدعان: عرقان خلف العنق من تيمنه و شماله.

(2) في القاموس: القلاع - كغراب -: الطين يتشقق إذا نضب عنه الماء، و قشر الأرض يرتفع عن الكمأة، و داء في الفم انتهى -. و في كتب الطب أنه قرحة تكون في جلد الفم و اللسان مع انتشار و اتساع، و يعرض للصبيان كثيرا، و يعرض من كل خلط و يعرف بلونه من الامتلاء، أي امتلاء الدم و كثرته.

التي توضع بين الكتفين تنفع من الخفقان الذي يكون مع الامتلاء و الحرارة.

و التي توضع على السـاقين قـد ينقص من الامتلاـء في الكلى و المثانـة و الأرحام، و يـدر الطمث (1)، غير أنها منهكـة (2) للجسد، و قد تعرض منها العشوة الشديدة، إلا أنها نافعة لذوي البثور (3) و الدماميل.

و الـذي يخفف من ألم الحجامة تخفيف المص (4) عنـد أول ما يضع المحاجم ثم يـدرج المص قليلا قليلا و الثواني زيـد في المص منه الأوائل، و كذلك الثوالث فصاعدا.

و يتوقف عن الشرط حتى يحمر الموضع جيدا بتكرير المحاجم

(1) الطمث: دم الحيض.

(2) يقال: نهكه الحمى - كمنع و فرح - أضنته و هزلته و جهدته.

(3) البثور: الصغار من الخراج.

(4) هذا مما ذكره الأطباء أيضا.

قال في القانون: تكون الوضعة الاولى خفيفة سريعة القلع، ثم يتدرج إلى إبطاء القلع و الإمهال، انتهى.

و عللوا ذلك بوجهين:

الأول: اعتياد الطبيعة لئلا تتألم كثيرا.

و الثاني: أن في المرة الاولى تسـرع الدماء القريبة من المحجمة فتجتمع سـريعا، و في المرة الثانية أبطأ لبعد المسافة، فيكون زمان الاجتماع أبطأ، و هكذا.

و الظـاهر أنه لو كـان المراد بـالمرات، المرات بعـد الشـرط، فـالوجه الثاني أظهر و لو كان المراد المرات قبله فالأول، و كأن الثاني أظهر من الخبر.

و شرط الحاجم: قطع اللحم بآلته و هي المشرط و المشراط بالكسر فيهما.

عليه، و تلين المشرطة على جلود لينة (1) و يمسح الموضع قبل شرطه بالدهن.

و كذلك يمسح الموضع (2) الذي يفصد بدهن فإنه يقلل الألم.

و كذلك يلين المشراط و المبضع بالدهن. و يمسح عقيب الحجامة و عند الفراغ منها الموضع بالدهن.

و لينقط على العروق إذا فصدت شيئا من الدهن، كيلا تلتحم فيضر ذلك المقصود. و ليعمد الفاصد أن يفصد من العروق ما كان في المواضع القليلة اللحم لأن في قلة اللحم من فوق العروق قلة الألم.

و أكثر العروق ألما إذا كان الفصد في حبل الذراع (3)، و القيفال (4)لأجل كثرة اللحم عليها. فأما الباسليق (5)، و الاكحل (6)، فإنهما أقل ألما في الفصد إذا لم يكن فوقهما لحم.

(1) أي بمسحه عليها.

(2) لأنه يصير الموضع لينا، فلا يتألم كثيرا من الشرط، و قال بعض الأطباء:

تدهين موضع الحجامة و الفصد يصير سببا لبطء برئهما و قال الشيخ في القانون: إذا دهن موضع الحجامة فليبادر إلى إعلاقها و لا يدافع بل يستعجل في الشرط - انتهى -.

(3) حبل الذراع: هو الوريد الذي يظهر ممتدا من انسيّ الساعد إلى أعلاه، ثم على وحشيّه.

(4) القيفال: هو الوريد الذي يظهر عن المرفق على الجانب الوحشي.

(5) وريد يظهر عند مأبض المرافق - المأبض (بكسر الباء): باطن الركبة و المرفق - مائل إلى الساعد من وسط أنسيّه، و قد يطلق الباسليق على عرق آخر تحته فيسمى الأول الباسليق الأعلى، و هذا الباسليق «الإبطي» لقربه من الإبط.

(6) هو المعروف بالبدن بين الباسليق و القيفال.

و الواجب تكميد موضع الفصد (1) بالماء الحار، ليظهر الدم، و خاصة في الشتاء. فإنه يلين الجلد، و يقلل الألم، و يسهل الفصد.

و يجب في كل ما ذكرنا من إخراج الدم اجتناب النساء قبل ذلك (2) باثنتي عشرة ساعة. و يحتجم في يوم صاح (3)، صاف، لا غيم فيه، و لا ريح شديدة. و ليخرج من الدم بقدر ما يرى من تغيره. و لا تدخل يومك (4) ذاك الحمام. فإنه يورث الداء. و أصيب على رأسك و جسدك الماء الحار، و لا تفعل ذلك من ساعتك.

و إياك و الحمام إذا احتجمت، فإن الحمى الدائمة تكون منه.

فإذا اغتسلت من الحجامة، فخذ خرقة مرغري (5) فالقها على محاجمك (6)، أو ثوبا لينا من قز (7)، أو غيره. و خذ قدر الحمصة

(1) هو أن يبلّ خرقة بالماء الحار و يضعه عليه. و قيل: أو يبخر الموضع ببخار الماء الحار.

(2) قال الأطباء: بعده أيضا كذلك، بل هو أضرّ، و يمكن أن يكون التخصيص لظهور الضرر بعده، أو لعدم وقوعه غالبا بعده لطرو الضعف المانع منه.

(3) اليوم الصاحي هو الذي لا غيم فيه.

(4) أي قبل الحجامة، او الأعم، فيكون ما سيأتي تأكيدا.

(5) في القاموس: المرغر و المرغري، و يمد إذا خفف، و قد تفتح الميم في الكل: الزغب الذي تحت شعر العنز، و في بعض النسخ «غزعوني» و لم نجد له معنى. و في بعضها «فرعوني» و هو أيضا كذلك، و قد يقرأ «قزعوني» نسبة إلى «عون» قرية على الفرات و كل ذلك تصحيف، و الأول أصوب.

(6) المحاجم: مواضع الحجامة.

(7) القزّ: نوع من الإبريسم، و قد يقال: لا يطلق عليه الابريسم و في المصباح المنير: القزّ معرب، قال الليث: هو ما يعمل منه الابريسم، و لهذا قال -

من الترياق الأكبر (1) فاشربه. و كله من غير شرب إن كان شتاءا، و إن كان صيفا فاشرب الاسكنجبين (2) المغلي، إنك إذا فعلت ذلك فقد أمنت من اللقوة، و البهق، و البرص، و الجذام بإذن اللّه تعالى.

و مص من الرمان الامليسي، فإنه يقوي النفس و يحيي الدم. و لا تأكلن طعاما مالحا و لا ملحا بعده بثلثي ساعة فإنه يعرض منه الجرب.

و إن كان شتاءا فكل الطياهيج إذا احتجمت، و اشرب عليه من ذلك الشراب الذي وصفته لك.

و ادهن موضع الحجامة بدهن الخيري، و ماء ورد، و شيء من مسك (3). و صب منه على هامتك ساعة تفرغ من حجامتك. و أما في

- بعضهم: القز و الابريسم مثل الحنطة و الدقيق - انتهى -.

قال المجلسي (ره): يستنبط منه احد أمرين:

إما كون حكم القز مخالفا لحكم الابريسم في عدم جواز اللبس، أو يكون استعمال ما لا يتم الصلاة من الحرير مجوّز للرجال، و يمكن مله على ما إذا لم يكن قزا محضا.

(1) الظاهر أن الترياق الاكبر هو الفاروق، و لا بد من حمله على ما إذا لم يكن مشتملا على الحرام كالخمر و لحم الافاعي و الجند و أشباهها، و قد مر القول فيه.

(2) السّكنجبين: شراب يصنع من خل و عسل، و يراد به كل حامض و حلو، و هو معرب من «سركه» خل، و «انكبين» عسل بالفارسية.

(3)

خواص المسك:

تطييب العرق و تقوية القلب: ابن ماسه: يطيب العرق و يقوي القلب و يشجع أصحاب المرة السوداء دافع للجبن العارض لهم.

تسخين الأعضاء الخارجية: يسخن الأعضاء الخارجية و يقويها إذا ضعفت -

.... - و إذا وضع عليها.

تقوية الاعضاء الباطنة: يقوي الاعضاء الباطنة شربا.

الاعانة على الباه: جماعة من أهل الأهواز و فارس ذكروا أن فيه رطوبة يسببها يعين على الباه.

إعانة على كثرة الجماع: إذا أخذ منه جزء يسير فأذيب بدهن خيري و طلي به على رأس الاحليل أعان على كثرة الجماع و سرعة الإنزال.

العلل الباردة في الرأس: قال المنصوري: ينفع من العلل الباردة في الرأس و هو جيد للغشي و سقوط القوة.

تقوية الأعضاء: الطبري: لطيف يقوي الأعضاء لطيب رائحته و ينفع إذا استعط به مع شيء من زعفران مدوفين من كل واحد نصف عدسة نفع من الصداع البارد و يقوي الدماغ.

الأدوية المقوية للعين: حكيم بن حنين: يستعمل في الأدوية المقوية للعين و يجلو البياض الرقيق و ينشف رطوبتها جدا.

جميع العلل الباردة في الرأس: ينفع من جميع العلل الباردة في الرأس و يفتح السدد و ينفع من الرياح التي تعرض في العين و في سائر الجسم و يعقل البطن و يزيل صفرة الوجه و يذهب عمل السموم و هو جيد للخفقان و يصلح الفكر و يذهب تحديث النفس.

تنبيه المفلوجين و أصحاب السكتة الباردة: إذا استعط به المفلوجون و اصحاب السكتة الباردة نبههم و نفعهم و نقى أدمغتهم مع الأدوية التي يستعط بها.

الخدر و الفالج: إذا حل في الادهان المسخنة و طلي بها فقار الظهر نفع من الخدر و الفالج مع التمادي عليه.

النزلات: إذا حل في دهن البان و طلي به على الرأس منع من النزلات. -

ص: 410

الصيف، فإذا احتجمت فكل السكباج (1)، و الهلام و المصوص (2)و الخامير و صب على هامتك دهن البنفسج (3) و ماء ورد، و شيئا من

- أوجاع البواسير: ابن رضوان: ينفع من أوجاع البواسير الظاهرة طلاء عليها.

الرياح الغليظة في الأمعاء: ينفع من الرياح الغليظة المتولدة في الأمعاء شربا.

(1) السكباج معرب، و كأنه «شورباج الخل» و في القاموس: الهلام - كغراب -:

طعام من لحم عجل بجلده، أو مرق السكباج المبرد المصفى من الدهن.

(2) قال في القاموس: المصوص - كصبور - طعام من لحم يطبخ و ينقع في الخل، او يكون من لحم الطير خاصة (انتهى).

و قيل: الهلام لحم البقر أو العجل أو المعز يطبخ بماء و ملح ثم يخرج و يوضع حتى يذهب ماؤه، ثم يطبخ البقول الباردة مع الخل و يطرح فيه ذلك اللحم، ثم يؤكل، و المصوص: مطبوخ من لحم الدراج أو الديك، و يطبخ في الخل و البقول الباردة.

(3)

خواص دهن البنفسج:

صفة صنعه:

أن يقطف من عيدانه و يرمى في طنجير في شيرج طري و يغلى فيه أو يشمس في شمس حارة أياما كثيرة حتى تخرج قوته في الشيرج ثم يعصر و يرمى بثفله و يرفع الدهن و يكون مقداره أربع أواقي من زهر البنفسج لكل رطل من الشيرج.

و قد يتخذه أهل العراق على وجه آخر كما ذكره أمين الدولة ابن التلميذ و هو:

أن يؤخذ سمسم مقشور مخلوع غير مقلو مجفف و يجعل في كيس كرباس جديد ساق سمسم و ساق زهر بنفسج منقى مقطوع الساق غير مبلول لا كثير التندية فيعفن و لا قليلها بل متوسط و يشد رأس الكيس و يغطى الكيس بخرقة كرباس و يترك ثلاثة ايام أو أربعة و يخرج و يبسط على إزار كرباس في غرفة لا يقربه دخان البتة حتى يجف و يرمى عنه البنفسج يفعل ذلك به ثلاث مرات -

كافور (1). و اشرب من ذلك الشراب الذي وصفته لك بعد طعامك.

- أو أربعة أو أكثر على قدر ما يقيم البنفسج ثم يبسط و يجفف تجفيفا جيدا و يطحن و يستخرج دهنه و يجعل في إناء زجاج و كلما ركد في أسفل الإناء شيء نقل إلى إناء آخر يفعل به ذلك مرارا عدة حتى يصفو.

خواص العلاجات:

الجرب و الحرارة و الحرافة: طلاء جيد للجرب و ينفع من الحرارة و الحرافة التي تكون في الجسد.

صداع الرأس الحار: ينفع الصداع الحار الكائن في الرأس سعوطا.

حرقة المثانة: إذا قطر الحديث منه في الإحليل سكن حرقته و سكن حرقة المثانة.

سعال الصبيان: إذا حل فيه شمع مقصور أبيض و دهن به صدور الصبيان نفعهم من السعال منفعة قوية.

يبس الخياشم: ينفع من يبس الخياشم و انتثار شعر اللحية و الرأس و تقصفه و انتثار شعر الحاجبين دهنا.

ضيق النفس: إذا تحسى منه على الريق في حوض الحمام وزن درهمين بعد التعرق على الريق نفع من ضيق النفس و تعاهد المستعمل منه في كل جمعة مرة واحدة.

صلابة المفاصل و العصب: ملين لصلابة المفاصل و العصب و يسهل حركة المفاصل و يحفظ صحة الاظفار طلاء و ينوم أصحاب السهر لا سيما ما عمل منه بحب القرع و اللوز و يعتاض عنه بدهن اللينوفر.

(1)

خواص الكافور:

الصداع الصفراوي: نافع للمحرورين و أصحاب الصداع الصفراوي إذا استنشقوا رائحته مفردا أو مع ماء الورد الصندل معجونا بالماء ورد نفعهم في أعضاءهم و حواسهم. -

و إياك و كثرة الحركة، و الغضب، و مجامعة النساء يومك ذاك (1).

- قطع شهوة الجماع: إذا أديم شمه قطع الجماع و إذا شرب كان فعله في ذلك أقوى.

قطع حرارة الـدماغ: إذا اسـتعط منه بوزن شـعيرتين مع ماء الخس كل يوم قطع حرارة الـدماغ و نوّم و ذهب بالصداع و قطع الرعاف و حبس الدم المفرط.

مسيح: يقطع الرعاف إذا استعط به مع عصير البسر الأخضر.

الصداع و الاورام الحارة: ينفع من الصداع و الأورام الحارة في الرأس و لجميع البدن و الإكثار منه و من شمه يسهر.

الرعاف الدماغي: إذا قطر في الأنف محكوكا بماء الكزبرة الرطبة قطع الرعاف الدماغي.

سوء المزاج الحار: إذا حل في دهن الورد و قطر في الأنف نفع من سوء المزاج الحار دون المادة المتولـدة في الأصداغ و العين و علامته أنه يأخذ عند طلوع الشـمس و يزيد مع ارتفاعها و ينحط بانحطاطها و يرتفع بالليل و سـببه المشـي الكثير في الزمن الحار ثم كشف الرأس في هواء بارد فتنسد المسام و يبقى سوء المزاج محتقنا.

الصداع الحار: إذا خلط بدهن الورد و الخل و طلي به مقدم الرأس نفع من الصداع الحار و لا سيما للنفساء.

الأورام الحارة: ابن سينا: ينفع الأورام الحارة طلاء و يمنع من القالع نفعا شديدا.

التآكل في الأسنان: يمنع أن تتسع مواضع التآكل في الأسنان إذا تحسى به و هو عجيب في ذلك.

(1) أي يوم حجامتك.

الحذر من بعض الأطعمة (1)

وصايا نافعة:

اشارة

و رأيت لابن ماسويه فصلا في كتاب «المحاذير» نقلته بلفظه. قال: «من أكل البصل أربعين يوما، و كلف [وجهه]، فلا يلومنّ إلا نفسه. و من افتصد فأكل مالحا، فأصابه بهق أو جرب، فلا يلومنّ إلا نفسه. و من جمع في معدته البيض و السمك، فأصابه فالج أو لقوة، فلا يلومنّ إلا نفسه. و من دخل الحمام و هو ممتلئ فأصابه فالج، فلا يلومنّ إلا نفسه. و من جمع في معدته اللبن و السمك، فأصابه جذام أو برص أو نقرس، فلا يلومنّ إلا نفسه. و من احتلم، فلم يغتسل حتى وطئ أهله - فولدت مجنونا أو مخبّلا - فلا يلومنّ إلا نفسه. و من أكل بيضا مسلوقا باردا، و امتلأ منه - فأصابه ربو - فلا يلومنّ إلا نفسه. و من جامع، فلم يصبر حتى يفرغ - فأصابه حصاة - فلا يلومنّ إلا نفسه. و من نظر في المرآة ليلا - فأصابه لقوة، أو أصابه داء - فلا يلومنّ إلا نفسه».

و قال ابن بختيشوع: «احذر أن تجمع بين البيض و السمك: فإنهما يورثان أرياح البواسير، و وجع الأضراس. و إدامة أكل البيض تولّد الكلف في الوجه و أكل الملوحة و السمك المالح و الافتصاد بعد الحمام، يولد البهق و الجرب. كلى كلى الغنم يعقر المثانة. الاغتسال بالماء البارد، بعد أكل السمك الطريّ، يولد الفالج. وطء المرأة الحائض، يولد الجذام. الجماع من غير أن يهرق الماء يولد الحصاة. طول المكث في المخرج، يولد الداء الدّويّ».

و لمّا احتضر الحارث: اجتمع إليه الناس، فقالوا: مرنا بأمر ننتهي إليه من بعدك، فقال: «لا تتزوجوا من النساء إلا شابة، و لا تأكلوا من الفاكهة إلا في أوان نضجها، و لا يتعالجنّ أحدكم ما احتمل بدنه الداء. و عليكم بتنظيف -

.... – المعـدة في كل شـهر: فإنها مذيبـة للبلغم، مهلكـة للمرّة، منبتـة للحم. و إذا تغذّى أحدكم: فلينم على إثر غذائه ساعة. و إذا تعشـى: فليمش أربعين خطوة».

و قال بعض الملوك لطبيبه: لعلك لا تبقى لي، فصف لي صفة آخذها عنك.

فقال: «لا تنكـح إلا شابـة، و لا تأكل من اللحم إلا فتيّا؛ و لا تشـرب الـدواء إلا من علـة، و لا تأكل الفاكهة إلا في نضـجها. و أجد مضـغ الطعام. و إذا أكلت نهارا: فلا بأس أن تنام. و إذا أكلت ليلا: فلا تنم حتى تمشي و لو خمسين خطوة. و لا تأكلنّ حتى تجوع، و لا تتكارهنّ على الجمـاع، و لاـ تحبس البول. و خـذ من الحمـام قبل أن يأخـذ منك. و لا تأكلن طعاما: و في معـدتك طعام. و إياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه، فتعجز معدتك عن هضمه. و عليك في كل أسبوع بقيئة تنقي جسمك. و نعم الكنز الدم في جسدك، فلا تخرجه إلا عند الحاجة إليه. و عليك بدخول الحمام: فإنه يخرج من الأطباق ما لا تصل الأدوية إلى إخراجه.

و قال أفلاطون: خمس يـذبن البدن – و ربما قتلن –: قصـر ذات اليد، و فراق الأحبة، و تجرع المغايظ، و ردّ النصح، و ضـحك ذوي الجهل بالعقلاء.

و قال طبيب المأمون: «عليك بخصال – من حفظها فهو جـدير أن لا يعتلّ إلا علة الموت –: لا تأكل طعاما: و في معدتك طعام. و إياك أن تأكل طعاما تتعب أضـراسك في مضـغه، فتعجز معدتك عن هضمه. و إياك و كثرة الجماع: فإنه يقتبس نور الحياة و إياك و مجامعة العجوز: فإنه يورث موت الفجأة. و إياك و الفصد إلاّ عند الحاجة إليه و عليك بالقيء في الصيف.

و من جوامع كلمات أبقراط، قوله: «كل كثير فهو معاد للطبيعة».

و قيل لجالينوس: ما لك لا تمرض؟ فقال: «لأني لم أجمع بين طعامين رديئين، و لم أدخل طعاما على طعام، و لم أحبس في المعدة طعاما تأذّيت به». –

- ....

أربعة مسببة لمرض الجسم:

و أربعة أشياء تمرض الجسم: الكلام الكثير، و النوم الكثير، و الأكل الكثير، و الجماع الكثير. فالكلام الكثير: يقلّل مخ الدماغ و يضعفه، و يعجّل الشيب. و النوم الكثير: يصفّر الوجه، و يعمي القلب، و يهيّج العين، و يكسل عن العمل، و يولّد الرطوبات في البدن. و الأكل الكثير: يفسد فم المعدة، و يضعف الجسم، و يولّد الرياح الغليظة، و الأدواء العسرة. و الجماع الكثير:

يهدّ البدن، و يضعف القوى، و يجفّف رطوبات البدن، و يرخي العصب، و يورث السّدد؛ و يعمّ ضرره جميع البدن، و نخصّ الدماغ لكثرة ما يتحلّل منه: من الروح النفسانيّ. و أضعافه أكثر من إضعاف جميع المستفرغات، و يستفرغ من جوهر الروح شيئا كثيرا.

و أنفع ما يكون: إذا صادف شهوة صادقة من صورة جميلة حديثة السن حلالا؛ مع سنّ الشبوبية، و حرارة المزاج و رطوبته، و بعد العهد به، و خلاء القلب من الشواغل النفسانية؛ و لم يفرط به، و لم يقارنه ما ينبغي تركه معه:

من امتلاء مفرط، أو خواء و استفراغ، أو رياضة تامة، أو حر مفرط، أو برد مفرط. فإذا راعى فيه هذه الأمور العشرة: انتفع به جدّا. و أيّها فقد: حصل له من الضرر بحسبه. و إن فقدت كلها أو أكثر: فهو الهلاك المعجّل.

ضرر الحمية المفرطة:

و الحمية المفرطة في الصحة، كالتخليط في المرض. و الحمية المعتدلة نافعة.

للحفاظ على صحة البدن:

و قال جالينوس لأصحابه: «اجتنبوا ثلاثا، و عليكم بأربع. و لا حاجة لكم إلى طبيب. اجتنبوا الغبار و الدخان و النّتن. و عليكم بالدسم و الطّيب و الحلوى و الحمّام. و لا تأكلوا فوق شبعكم، و لا تتخلّلوا بالباذروج و الريحان، و لا تأكلوا الجوز عند المساء. و لا ينم من به زكمة على قفاه، -

و ينبغي أن تحذر يا أمير..... أن تجمع في جوفك البيض و السـمك في حال واحدة، فإنهما إذا اجتمعا ولدا القولنج و رياح البواسير (1)، و وجع الأضراس.

- و لا يأكل من به غمّ حامضا. و لا يسـرع المشـي من افتصد: فإنه يكون مخاطرة الموت. و لا يتقيّأ من تؤلمه عينه. و لا تأكلوا في الصـيف لحما كثيرا. و لا ينم صاحب الحمّى الباردة في الشـمس. و لا تقربوا الباذنجان العتيق المبزر. و من شـرب كلّ يوم في الشتاء، قدحا من ماء حار، أمن من الأعلال. و من دلّك جسـمه في الحمام بقشور الرمان، أمن من الجرب و الحكـة. و من أكل خمس سؤسـنات - مع قليل من مصطكى روميّ، و عود خام، و مسك - بقي طول عمره لا تضعف معدته و لا تفسد.

و من أكل بزر البطيخ مع السكر، نظّف الحصى من معدته، و زالت عنه حرقة البول.

(1)

البواسير:

اشارة

البواسـير عبارة عن زيادات غير طبيعيـة جـذبتها القوى الضـعيفة على نحو غير طبيعي من باطن الأنف أو الرحم، إلا أنها كثيرا ما تطلق على بواسـير المقعـدة (فتحـة الشـرج) و لا يـذكر غيرها.. و البواسـير قد تكون مثل الثآليل (السـنط) في الصـلاة و الصـغر و الاسـتدارة أو عنبية لاسـتدارتها و انتفاخها و خضـرة أطرافها كالعنبة أو توتية لحمرتها و رخاوتها كالتوتة.. يقول صاحب التذكرة أن السـبب العام للبواسـير يعود لتناول لحوم البقر و السـمك و كل حريف و مالح من الأطعمة بكثرة.. و البواسير قد يسيل منها الدم أو لا يسيل و منها الظاهر و منها الباطن و اسلم هذه البواسير البارزة خارج المقعدة التي يسيل منها الدم.. و علامات البواسير رقة النبض و ضعفه في التي يسيل منها الدم..

و علاج البواسـير يكون بالفصد في حالة البواسـير التي تنزف دما أما التي لا يسـيل منها دم فلا فصد إلا إذا كان السيال من الدم أحمر و بعد الفصد تقطع ثم يجلس المريض بعد ذلك في طبيخ من العفص و الشبت و الريحان. -

- ....

الوصفات المستخدمة في علاج البواسير

أما الوصفات التي استخدمت في علاج البواسير و هي مجربة:

- إذا شوي البصل و درس مع الـدهن طلاءا فإنه يشـفي البواسـير.. كذلك تسـتخدم حقن البصل الشـرجية لمعالجة البواسـير و ذلك بغلي نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة 3 دقائق في ليتر ماء و تصفيه بعد ذلك لحقنه فاترا في الشرج..

- إذا سلقت أقماع الباذنجان مع اللوز المر و اللوز الأخضر - و استخدمت دهانا شفيت البواسير..

- كذلك إذا دهن المريض البواسير بنخاع سيقان البقر (الكوارع) فإنها تشفيه من البواسير..

- و إذا خلطت عصارة الحصرم مع ماء الكرات و طليت بها البواسير فإنها تجففها..

- أيضا إذا طبخت أجزاء الزيتون كلها من أوراق و ثمار و فروع مع ماء الكرات و الصبر حتى تمتزج كانت دواء مجرب للبواسير..

- كذلك فإن التضميد باستمرار لمكان البواسير بورق الكرات مع الصبر يقطع البواسير..

- من الوصـفات المجربـة أيضا.. حرق رأس الكلب و إضافة الرماد إلى الصبر بكميات متساوية ثم عجن الخليط بماء الكرات و دهن مكان البواسير به..

و أخيرا يقول داود في تـذكرته.. إن مريض البواسـير لا بد أن يعالج الإمساك إذا كان يشـكو منه كما يجب عليه الامتناع عن تناول السـمك و المالح و لحم البقر و الحامض و ملازمة دهن المقعدة و فتحة الشرج بدهن الدجاج..

أما ما أورده أطباء العرب و القدامى في كتبهم عن علاج البواسير بالوصفات الشعبية فإننا نود أن نذكر هذه الوصفات..

- تدهن البواسير المتدلية من فتحة الشرج بزيت الخروع لعدة مرات -

و التين و النبيذ الذي يشربه أهله (1)(2) إذا اجتمعا ولدا النقرس و البرص.

- و بحرص حيث يمكن بعد ذلك أعادتها إلى الداخل..

- إذا طبخ قشر الجوز الأخضر بزيت الزيتون حتى يتهرى كان طلاء جيد للبواسير..

- تـدق حبـة البركـة و تخلط مع كميـة متساويـة من السـكر و تؤخـذ في اليوم مرتين كل مرة مقدار نصف ملعقة ناشـفة ثم يأخذ بعدها عدة جرعات من الماء..

- تقلى كمية من شـيح البابونج بفنجانين من زيت الزيتون حتى يصـبح البابونج مثل الفحم ثم يصفى و تغسل فتحة الشرج أولا بماء ساخن ثم ينشف فيدهن بهذا الزيت فتحة الشرج و لا سيما من الداخل مرتين في اليوم..

تحمص بذور الكراويا و تدق ناعما ثم ترش على البواسير الظاهرة فإنها تجف..

(1) أي الفساق و المخالفون المحللون له.

(2)

تأثير شرب الخمور على جسم الإنسان:

خلق اللّه الإنسان، و أمره بالسـعي في الأرض، ليأخـذ رزقه و ينال قوته. و ما تركه تائها هائما على وجهه، بل جعل له عقلا يميّز به الضارّ من النـافع و المؤذي من المفيـد. و مضـى هـذا الإنسان يتبوأ من النعيم حيث يشاء، و يرفل في أثواب المنن و العطايا، و لكنّه ما اكتفى بـذلك، فاتجه نحو الخبائث التي حرّمها اللّه تعالى، يزري بها صحته، و يذيب بها عافيته، و يضعف بها عقله و بصيرته!..

عجبا للإنسان كيف ينساق وراء شـهواته و أطماعه، ما يكاد يشـبعه شـيء، و ما يكاد يرضـي غروره شيء، فلو كان عنده واد من ذهب لتمنى واديا آخر، ما ذا يريد من هذه المهلكات و عمّ يبحث؟ أ يبحث عن الطمأنينة و راحة البال أم تراه الطمع ملأ كيانه و امتلك جوارحه؟!

أجل لقد مضى هذا البائس يفتّش عن السعادة في غير مظانّها، و تعلّق -

.... - بسراب و خيال و أوهام، حتّى إذا ما سلك هذا الطريق الوعر، ألفى نفسه في نهاية محتومة من الشقاء و البؤس و الضياع. و قد صدق عزّ من قائل: يٰا أَيُّهَا اَلَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا اَلْخَمْرُ وَ اَلْمَيْسِرُ وَ اَلْأَنْصٰابُ وَ اَلْأَزْلاٰمُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ اَلشَّيْطٰانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ [المائدة: 90].

تأثير الخمر و الكحول على جسم الإنسان:

يحتوي الجسم البشري نتيجة لحوادث الاستقلاب على نسبة من الغول الذي يعتبر طبيعيا هنا، و هذه النسبة ضئيلة جدا و تتراوح بين (0,003-0,001) أي (0,1-0,3 ملغم) شأنه في ذلك شأن مادة البولة الجوالة في الدم، فلا يزعم أحد أنها مغذية لمجرد دورانها في الأخلاط.

و من المعلوم أن التأثير الفيزيولوجي للخمر يتعلق بعوامل عدة مثل: مدة الاستعمال، السن، الجنس، البيئة، الوراثة، صحة الجسم، حالة الكبد، حالة الكليتين، حالة الجهاز العصبي، التحمل الشخصي و الاعتياد، العرق، طراز الحياة، حالة الشخص من جوع أو عطش. و يختلف كذلك تجاوب الشخص مع كمية الكحول في دمه.

و قد أثبت الأستاذ شتراوب (Prop.straub) أن نسبة الغول تصل إلى 20 - 50 ميلي غرام) بعد احتساء زجاجتين صغيرتين و نصف من الجعة (البيرة)، كما تصل إلى 1، 4 (140 ميلي غرام) بعد 15 قدحا من الجعة.

«و تختلف الجرعة المميتة باختلاف السن، و بنية الجسم أيضا، و هي تقدّر عند الأولاد ب (100 غ) و عند البالغين (200-500 غ)».

هل الغول غذاء؟

اشارة

لقد نشأت عند البعض تساؤلات و تصورات خاطئة عن القيمة الغذائية للخمر (و مكونه الرئيسي الغول) فهم يقولون: أن الخمر مفيد لاحتوائه قدرا كبيرا من القدرة الحرارية الناشئة عن استقلابه، فهو مفيد للطفل و للبالغ على حد سواء، فهل ما يقولون صحيح أم أنهم أخطأوا في اعتقادهم و اتبعوا وهما -

.... – باطلا؟ نجيب على هذا التساؤل من خلال النقاط التالية:

1 – يقول الـدكتور ل. م سوخاريبسـكي، من المعلوم أنه ليس كل مادة ذات قـدرة حرارية مرتفعة مغذية بالضـرورة، فالكاز «الكيروسـين» و البنزين، يحتويان على قدرة حرارية كبيرة، و لكن لا يخطر على بال أيّ منا أن يعتبرهما مغذّيين و يقويّان جسم الإنسان، فمن شروط التغذية أن تحتوي على كميـات معينـة من المواد الغذائيـة كالآحينات و الأملاح و الماء، التي تساعـد على ترميم الخلايا القديمـة و تكوين خلايا جديـدة، و على مائيات الفحم و الدهنيات التي تعطي باحتراقها الدفء و القدرة على العمل، و أخيرا الفيتامينات الضـرورية لتطور الجسـم تطورا سليما و لنشاطه.

و إذا ما وجد في هذه المشـروبات بعض السـكر فإن قيمته الغذائية تضمحل تماما بتأثير الكحول الموجود في المشروبات (في ليتر من البيرة حسب دراسات الدكتور سوخاريبسكي (907 غ) ماء و (37 غ) كحول و (5 غ) مواد آزوتية و 43 غ مائيات الفحم)، و معنى ذلك أن البيرة تحوي عدا الغول كمية كبيرة من مائيات الفحم التي تتحوّل بسهولة إلى شحوم، فالسمنة التي نلاحظها عند من يشرب البيرة بكميات كبيرة (و عـادة لا تشـرب البيرة بكميات قليلـة) ليست إذن دليل عافيـة، بل هي دليل اختلال في تبادل المواد نتيجـة عـدم الاعتـدال في تعاطي هـذا المشروب.

2 – إن احتراق غرام واحد من الغول داخل الجسم يولد 7، 2 كالوري و على ذلك تعادل القيمة الغذائية للغول تقريبا و نظريا القيمة الغذائية للدهن 9، 3 كـالوري، و لكن الواقع غير ذلـك! لاـ شـك أن الغول يمول الجسم بقـدر كبير من الحريرات، و لكن الجسم لاـ يسـتفيد منها لتحويلها إلى طاقة و عمل.

و كـان من المتوقع أن ترتفع الحرارة داخـل الجسم عنـد تزوده بـالحريرات الناتجـة عن احتراق الغول في داخله، و لكن ما يحـدث فعلا هو العكس تماما، و ذلك لأن الغول يوسع الأوعيـة الدمويـة السـطحية و يزيد من انتشار الحرارة من سـطح الجسم إلى خارجه، و الحرارة التي يخسرها الجسم –

.... – بذلك تفوق ما يكتسبها من احتراق الغول.

و يقول الأستاذ «بوشه»: «تهبط الحرارة المركزية عند الثملين إلى درجة 30 أو 26 درجة مئوية و هو هبوط عظيم».

لذلك عند التعرض للبرودة (تكون أوعية الجلد متسعة بتأثير مستمر من المغول نتيجة الإدمان).

يفقد الجسم كثيرا من حرارته الداخلية فيتعرض بذلك لأضرار البرد و يتجمد جزء من أطرافه (الأصابع، اليدين، القدمين) أو يتجمد كله، و يموت المصاب عند تعرضه طويلا للبرد.

يمرّ الشارب بأربع مراحل:

1 – مرحلة أعراض ما قبل ظهور الإدمان.

2 – مرحلة الإرهاصات.

3 – المرحلة الحادة (التسمم الغولي الحاد).

4 – المرحلة المزمنة (التسمم الغولي المزمن) أي الإدمان أو الغولية.

1 – المرحلة الأولى: يتعاطى الشارب الغول بدافع اجتماعي أو تقليد للآخرين أو حبا للاستطلاع فيشعرون بالارتخاء و يحسون بأن حالتهم النفسية قد تحسنت فيصبحون أكثر بهجة و إشراقا و خفة و انطلاقا».

2 – مرحلة الإرهاصات: يظهر هنا عرض إظلام الذاكرة أو عتمات (Blackout) و يفقدها لفترة معينة و كذلك يزول الشعور بالمتعة Anhedonia) فقدان المتعة).

يحدث عادة بعد كل سكرة ردة فعل نفسية و عضوية يحدث فيها الغثيان و التهاب المعدة و يشعر الشارب بالصداع الشديد و القلق.

و يفقد المريض إرادته كليا تجاه الغول فعند ما يشرب الكأس الأولى لا يستطيع التوقف حتى يصبح ثملا». –

ص: 422

.... 3 – المرحلة الحادة: Acute phase : التسمم الغولي الحاد: «يشرب هنا المريض و يبقى في سكرته أياما أو أسابيع ثم يصحو بعدها و قد يرتاح من هذه النوبة و يعود لمثلها عند مواجهته لأي صعوبة».

و يتجلى هذا التسمم بأعراض أهمها:

– الكبت: سهولة ملحوظة في العمل العقلي و لكن على حساب الدقة و الضبط، مع فقدان اللباقة، و أعمال جنسية غير مقيدة».

– فقدان الانتقاد الذاتي: صفقات و اتفاقات غير مدروسة.

– تقديرات خاطئة: للوقت، و المكان، و الحركة، و المواصلات...

– الكيفيات الثمالية: سيولة أفكار و صراخ و حركة زائدة و تحطيم كؤوس.

– الارتباك: سوء الاستيعاب، و بطء التفكير، و النسيان السريع.

– فقدان الوعي و الغيبوبة».

4 – المرحلة المزمنة Chronic phase : أو الإدمان Addiction : ينهار المدمن هنا سريعا في عواطفه بسبب الإشباع الكامل لأنسجته بمادة الغول، و يعيش في عالم خاص لا علاقة له بواقعه، و يتدهور أخلاقيا فيسرق و يعتدي و يغتصب».

و يعتبر المدمن من وجهة نظر الطبيب (مريضا نفسيا).

هذا و لقد عرّفت الجمعية الطبية الأميركية الإدمان الغولي كما يلي: «مرض مركب من عناصر بيولوجية و نفسية و اجتماعية، و هناك أشكال مختلفة من الإدمان (Addiction) لذا يجب التقييم الشامل لكل حالة على حدة.

و يتضمن الإدمان عناصر أربعة هي:

1 – الإدمان.

2 – شرب بدون ضابط.

3 – إغراق في السكر و الثمل. –

.... – 4 – أضرار فيزيولوجية عضوية».

و هكذا يصبح المدمن معتادا على الخمر لا يستطيع أن يتركه فإذا لم يستطع أن يأخذ حاجته من الخمر يحدث ما يسمى بأعراض الانقطاع المفاجئ و أهمها:

1 – الهلوسة الغولية Alcoholic Hallucinosis .

2 – نوبات من التشنج Convulsive Seizures .

3 – نقس سكر الدم الغولي Alcoholic Hypoglycemia .

4 – إظلام الذاكرة Blackout .

الغول و تأثيراته الضارة على مختلف أعضاء الجسم

اشارة

يحمل تعاطي الخمر أضرارا شتى على مختلف أجهزة الجسم، و أنسجته، و سوف أجمل تلك الأضرار بما يلي:

أ – الغول و الخلايا:

لقد تبين أن الغول سام لأية خلية، و هو يستطيع أن يهلكها في بدء تطورها، ففي تجربة أجريت على بذور القمح، حيث أضيفت (15–20) قطرة من الغول إلى الماء الذي كانت تسقى به فتوقفت البذور عن النماء.

و أضيفت إلى غذاء كلبة حبلى كمية قليلة من الفودكا و ذلك في آخر ثلاثة أسابيع من الحمل، فكانت النتيجة: أنها ولدت ستة جراء نصفهم أموات، و النصف الآخر سقيمين.

ب – الغول و الجملة العصبية:

1 – إصابة الخلية العصبية:

تؤدي إلى الهز المرتجف «هذيان السكارى».

2 – إصابة السحايا:

تحدث نوبات من الصداع و التهيج العصبي عند المدمنين. و قد تؤدي إلى –

.... – الغيبوبة الكاملة و الموت.

3 – إصابة الأعصاب:

أ – «اعتلال الأعصاب الغولي العديد:

يصاب فيه الغولي بضعف عضلي و هزال، و آلام في الأطراف بسبب تخريب الأعصاب المختلفة».

و يحدث بسبب عدم قدرة الخلايا على الاستفادة من vit B1 علما بأنه تبلغ نسبة حدوثه 29، 1.

ب – اعتلال العصب الواحد:

يحصل فيه اضطراب حسي و حركي على مسير العصب مع شلل مؤقت، و حسب العصب المصاب فقد نجد: شلل العصب الوجهي (اللقوة)، أو شلل الأعصاب المحركة للعين، أو شلل يوم السبت و هو يكثر في البلدان الغربية حيث ينام السكران ليلة عطلته الأسبوعية (ليلة الأحد) بوضعية يكون فيها العصب الكعبري مضغوطا فيها مما يسبب شلل العضلات الباسطة لليد.

و قد يصاب العصب الوركي فيحدث الألم على مسيره.

ج – التهاب العصب البصري:

يعاني منه معظم الغوليين و يحصل فيه نقص القدرة البصرية. و نادرا العمى.

4 – الغول و الصرع:

تترافق بعض حالات الإدمان مع مرض الصرع المتأخر و قد بيّن العالم سيمسون أنه من بين 100 طفل مصاب بالصرع كان والد 60 منهم من المدمنين على الغول.

5 – أمراض مجهولة الآلية:

تكثر عند الغوليين مثل تنكّس قشر المخيخ، و تخرب الجسم الثفني، و تحلل النخاعين الحدبي المركزي، و ضمور الدماغ، و اعتلال العضلات الغولي. –

ص: 425

.... – 6 – الانتباه و الذكاء:

استطاع العلماء السوفيات من خلال أبحاث خاصة أن يرصدوا نشوء توقف في عمل سحايا الدماغ، يجرّ وراءه تباطؤا و كثيرا من عدم الدقة في العمل العقلي، فقد قدّم لعمال التنضيد في بعض الأيام كأس نبيذ، نسبة تركيزه (10) درجات قبل العمل ثم قورن عملهم في الأيام العادية و في الأيام التي يشربون فيها، و تبين أن كمية العمل و نوعيته في الأيام العادية أفضل بكثير منها في الأيام الأخرى، و من الطريف أن نذكر أن العمال أنفسهم كانوا يشعرون و هم في حالة السكر أنهم يعملون بشكل أسرع و أفضل.

كما تبين أن احتساء (10 غ) من الغول أعاقت الانتباه إلى إشارات المرور الحمراء، كما وجد أن هذا القدر من الغول تخفض درجة الذكاء.

ج – الغول و جهاز التنفس:

تؤدي الجرعة الخفيفة إلى زيادة سرعة التنفس و كمية امتصاص O2 و طرح CO2 ، ثم يحدث بطء في التنفس، و يصبح سطحيا، و تنقص المبادلات التنفسية، و تحدث الالتهابات كذات القصبات، و ذات الرئة، و تبلغ نسبة السل بين المدمنين 15–20.

– قد يصاب الأنف بنقص في حاسة الشم.

– و تصاب الحنجرة كذلك بالإلتهاب المزمن، فتحدث خشونة في الصوت.

د – الغول و جهاز الدوران:

اشارة

– تؤدي الجرعات المتوسطة من الغول لازدياد ضربات القلب، و من ثم يتناقص عدد هذه الضربات.

أما الجرعات الكبيرة فتؤدي لنقص سعة ضربات القلب، و بالتالي انخفاض الضغط و عدم انتظامه.

و لقد تبين أن 26–83 من السكّيرين يشكون من أمراض قلبية. –

ص: 426

- ....

1 - تأثير الغول على القلب:

1 - اعتلال العضلة القلبية و خاصة بعد تناول البيرة الحاوية على الكوبالت.

2 - إصابة القلب بالالتهاب (Myocarditis) نتيجة استنزاف الفيتامين ب 1:

(Vit B1) أثناء حرق الغول.

3 - المدمن على شـرب البيرة قد يشـرب كميات كبيرة تبلغ عدة ليترات، و قد تصل إلى (20-30) ليتر في اليوم، مما يسـبّب زيادة تحميل القلب، و بالتالي توسعه و تضخمه، و من ثم قصوره، و أخيرا الموت.

2 - تأثير الغول على الأوعية الدموية:

1 - يوسّعها آنيا و بالتالي يحدث انخفاض الضغط، مما يقود إلى حدوث الغيبوبة.

2 - تهيء لحدوث تصلب الشرايين و حدوث العصيدة.

٥ - الغول و جهاز الهضم:

اشارة

نتكلم عن تأثير الغول على جهاز الهضم حسب المنطقة التشريحية:

1 - الغول و الفم و الغشاء المخاطي و اللسان:

يسبب الغول ما يلي:

1 - اضطراب الذوق و ضمور الحليمات الذوقية و تشقق اللسان.

2 - ضعف اللثة و الأسنان.

3 - جفاف الفم ثم ينقلب إلى سيلان اللعاب (Salivation) .

4 - الطلاوة البيضاء على اللسان و هي إصابة تتحول إلى سرطان اللسان.

2 – الغول و المري:

1 – يؤهب لالتهاب المري.

2 – يثير الغشاء المخاطي للمري كما يسبب توسعا في أوردته. –

ص: 427

.... – 3 – يسبب حدوث قرحة فيه.

4 – يؤدي لمتلازمة مالوري وايس (Mallory wiss syndrome) و هي إقياءات دموية غزيرة بسبب تمزق الأوعية في منطقة اتصال المري بالمعدة.

5 – يؤهب الغول أيضا لحدوث سرطان المري حيث (90) من المصابين بسرطان المري هم من المدمنين على الغول.

3 – الغول و المعدة:

يسبب الغول ما يلي:

1 – التهاب المعدة السطحي الحاد.

2 – التهاب المعدة المزمن الضموري، و يحصل عند معظم المدمنين و سببه فقدان العامل الداخلي المسؤول عن امتصاص الفيتامين ب 12 (Vit B12) و هذه الحالة تؤهب لسرطان المعدة.

3 – سرطان المعدة.

4 – القرحة الهضمية: يسيء الغول إنذار القرحة و يجعلها أكثر عرضة للنزف، كما يؤهب لحدوث القرحة إذا لم تكن قد حدثت.

4 – الغول و الأمعاء:

يسبب الغول ما يلي:

1 – التهابا حادا في الأمعاء.

2 – توليد غازات كريهة.

3 – إحداث البواسير و مفاقمتها إن كانت موجودة.

4 – سوء الامتصاص المعوي.

5 – الغول و الكبد:

يسبب الغول أمراضا خطيرة في الكبد حيث يؤثر ضمن آليات ثلاث هي: –

.... – 1 – يؤثر على استقلاب الكبد مما يؤدي لنقص تركيب السكر في الكبد، و زيادة إنتاج الدسم، و تراكمه داخل الخلية الكبدية.

2 – يؤثر سميا على الخلية الكبدية.

3 – يسبب الغول عوزا غذائيا نتيجة عزوف المدمن عن الطعام.

أما أهم الأمراض الغولية الكبدية فهي:

1 – تشحم الكبد الغولي الذي يصادف عند (75–80) من المدمنين.

2 – تشحم الكبد مع ركودة صفراويّة.

3 – التهاب الكبد الحاد.

4 – تشحم الكبد الغولي.

و هذه الأمراض متداخلة مع بعضها و أغلبها يتحول إلى تشمع الكبد، ذلك المرض العضال الذي لا برء منه، و أهم اختلاطات التشمع:

السبات الكبدي، ارتفاع توتر وريد الباب، الذي يسبب تجمع السائل في البطن بما يسمى الحبن (Ascits) و دوالي المري، و سرطان الكبد الأولي.

و ليس أدلّ على تـأثير الخمر على الكبـد من أنه يموت في فرنسـا سـنويا (22550) شـخص من تشـمع الكبد الغولي، و في ألمانيا يموت (16000) شخص سنويا بنفس السبب.

6 – الغول و الجهاز الصفراوي:

– يؤهب الغول للحصيات الصفراوية.

– قد يمتد الالتهاب من المعدة إلى الحويصل الصفراوي.

7 – الغول و المعثكلة:

تبلغ نسبة إصابة المعثكلة 1–60 من حالات الإدمان، حيث يسبب الغول:

1 – التهاب المعثكلة الحاد: و هو مرض خطير يشكل أهم حالات البطن –

.... – الحادة غير الجراحية، و يسبب الغول 70 من الحالات.

2 – التهاب المعثكلة المزمن: يؤدي لضمور و استحالة في المعثكلة.

3 – يؤهب الغول لحدوث حصيات بنكرياسية.

4 – يؤثر الغول على جزر لانغرهانس، مما قد يؤدي للإصابة بالداء السكري.

و – الغول و الدّم:

1 – الغول و الخضاب:

يؤدي إلى نقص نسبة الخضاب حيث يحول دون امتصاص الحديد (أي يحدث فقر دم بعوز الحديد).

2 – الغول و الكريات البيض:

ترتفع الكريات البيض عند تعاطي الكحول لمرة واحدة، بينما تنخفض عند التعاطي المتكرر، كما أنها تصبح محدودة الحركة.

3 – الغول و الكريات الحمر:

– يحدث فقر دم كبير الكريات بنقص حمض الفوليك.

– يحدث فقر دم خبيث بنقص الفيتامين ب 12 (Vit B12) .

– تحدث البروفيريا الكبدية الجلدية.

– يحدث الداء الهيموسيدريني.

4 – الغول و سرعة الترسب:

– في التسمم الحاد تبقى طبيعية أو تتناقص قليلا.

– في التسمم المزمن تزداد.

5 – الغول و زمن التخثر:

- ينقص زمن التخثر بالجرعات الصغيرة. -

ص: 430

.... -- بينما يزداد بالجرعات الكبيرة.

و قـد أثبتت أبحاث الـدكتور (ملفن ه. كينزلي) أسـتاذ التشـريح في كلية الطب، جامعة كالورينا، بمدينة (شارلسـتون) في الولايات المتحدة الأميركية، هو و فرقة باحثين أنّ الغول يسـبب التصاق الكريات الحمر في الدم بعضـها ببعض، (Agglutination) ، مما يؤدي إلى خثرة أو جلطة تسدّ الأوعية الشعرية، و تبعا لذلك تتخرب الأنسجة لانعدام الأوكسجين.

6 - الغول و كيمياء الدم:

- ينخفض اليود في الدم.

- يرتفع حمض البول في الدم لذلك قد يثير هجمات النقرس.

- ينخفض البوتاسيوم في الدم.

- ينخفض سكر الدم، و قد يصل لمرحلة السبات و بالتالي الموت.

ز - الغول و الجهاز التناسلي:

1 - عند الذكور:

1 - يحـدث لدى المدمن شـبق Libido (زيادة الرغبـة في العمل الجنسـي) و قد بين الأسـتاذ (فورل Forel) أن معظم حالاـت الحمل السفاحي حدثت أثناء الثمل.

2 - على الرغم من ازدياد الرغبة الجنسية فإنّه لدى المدمن نقص في القدرة على الجماع، و بالتالي حدوث عنانة (Impotance) .

3 - يحدث ضـمور في الخصية، حيث أن خصيتي المدمن لا تتجاوز (10) غرامات تقريبا، و قد أظهر الفحص النسيجي وجود انحلال في الخلايا أو فقدان لها. و قد وجد الدكتور (سيموند Simmond) في (1000) جثة من الرجال الشباب أن 60 منهم كانوا مدمنين و قد فقدوا الخلايا المولدة للنطاف في خصاهم. -

.... – 4 – يزيد الغول من أعراض تضخم البروستات بتسببيه احتقانا في الدورة الدموية، حتى أن المدمن المصاب بتضخم البروستات يعجز بعد تناوله البيرة أن يتبول، إلا بمساعدة الطبيب!!

5 – يؤدي لتشوه النطفة و بالتالي حدوث تشوهات الجنين.

6 – يحدث التثدي (gne comastia) (كبر حجم الثديين عند الرجل)، و خاصة إذا ترافقت الحالة بإصابة الكبد.

2 – عند الإناث:

1 – يضطرب السلوك الجنسي عند المرأة، و يزداد الشبق حتى أنه لا يستغرب أن تمارس المرأة أول عمل جنسي لها تحت تأثير الغول.

2 – يحدث ضمور في المبيض و خاصة في قشرته، مما يقود لحدوث العقم، و قبل الوصول لمرحلة العقم يحدث اضطراب في الدورة الطمثية، و كذلك يحدث اليأس في سن مبكرة.

3 – يسبب الغول انحلالا في أنسجة الثدي و كذلك نقصا في إفرازاته عند المرضعات.

ح – الغول و الجهاز البولي:

1 – في التسمم الحاد: تتكون اسطوانات داخل القنيات، و تنطرح مع البول.

2 – في التسمم المزمن: تصاب الكلية بالتهاب مزمن.

3 – قد تسبب الجعة (البيرة) ضمورا في الكلية، فيحدث ما يسمى (الكلية الغولية).

4 – قد تصاب الكلى باستحالة شحمية.

5 – قد تتشكل نتيجة للإدمان حصيات كلوية مزدوجة، و قد يحدث تنخر حليمي كلوي.

ط – الغول و الغدد:

1 – النخامي Pituitary : يؤدي الغول لازدياد إفراز هرمون (ACTH) ، –

.... – الذي بدوره يحرّض قشر الكظر على إفراز الكوريتزون (Cortison) .

2 – الكظر Adrenal gland : يسبب الغول نقصا في إفراز الكورتيزون.

3 – الـدرق Tyroid Gland : وجـد أن نسـبة اليود تهبـط عنـد تناول الغول و بدايـة الإدمان عليه، و بالتالي ينقص تشـكل هرمون الـدرق المسؤول عن الاستقلاب في الجسم.

ي – الغول و الحواس:

1 – الرؤية Vision :

أ – تصاب العين بالتهاب مزمن، و دماع، و احمرار في حافة العين.

ب – يصاب العصب البصري، فيحدث ما يسمى بضعف الرؤية الكحولي.

ج – تنخفض القدرة على تمييز الألوان.

2 – السمع و التذوق و الشم.

تصاب بضعف بدرجات مختلفة.

ك – الغول و العضلات:

1 – إنجاز العضلات:

ينخفض إنجاز العضلات بنسبة (16–17) بعد تعاطي 50–80 غ من الغول.

2 – التناسق بين العضلات: يخف هذا التناسق.

3 – التأثير المباشر على العضلات.

يحدث التهاب في نهايات فروع الأعصاب.

ل – الغول و الجلد:

1 – يوسع الغول الأوعية فتكتظ بالدم فتتشكل حمرة تتحول فيما بعد إلى زرقة.

2 – قد يسبب ما يسمى العد الوردي Akne Rosacea . –

.... – 3 – يسبب حدوث الأنف الفقاعي (فيمة الأنف) Rhinophyma .

4 – قد يحدث شرى Urticaia .

م – الغول و الأمراض الإنتانية:

يضعف الغول مقاومة الجسم للأمراض، و يجعله مؤهبا للإصابة ببعض هذه الأمراض. كما أنه يزيد من فوعتها، و أهم هذه الأمراض: السلّ الإفرنجي، التهاب الرئـة، خراجات الرئـة، البرداء (الملاريا)، الحمى التيفية، الالتهابات الجلدية مثل (الدمامل، التهاب الغدد العرقية تحت الإبط)، السيلان..

الخ.

ن – الغول و الأمراض النفسية:

يسبب الغول مجموعة من التناذرات النفسية، و ذلك إما بالإدمان عليه، أو بالانقطاع المفاجئ عنه، و أهم هذه التناذرات:

1 – الهذيان الارتعاشي:

و هي حالة حادة يحدث فيها اختلاط عقلي، و فقدان التوجه، و رعشة، و سرعة استثارة.

2 – تناذر كورساكوف:

يتميز هذا التناذر بضعف ذاكرة شديد، مع هذيان، و التهاب أعصاب محيطي، و انعدام البصيرة.

3 – الاعتدال الدماغي لفيرنكة:

نفس تناذر كورساكوف، و لكن بالإضافة لشلل عضلات العين و بلادة في التفكير و تغيم وعي أو غيبوبة.

4 – التأخر العقلي الغولي:

يحدث ضعف بالذاكرة مع خلل بالعواطف، بالإضافة لعطب دماغي. –

- ....

س - الغول و السرطان:

يشكل الغول أحد العناصر الخمسة المؤهبة للسرطان، و هي المعروفة في انكلترا بالخمسة (S-(-S-Five- و هي:

1 - التدخين Smoking .

2 - المسكرات Spirts .

3 - الانتان Spesis .

4 - التوابل Spicess .

5 - السفلس Syphlis .

و يعود التأثير المسرطن للمشروبات الغولية لوجود مادة النيتروزامين (Notrozamine) و ذلك كما أثبته علماء مركز البحوث السرطانية في (هايـدلبرج) في بحوثهم، حيث أجروا تجاربـا على 158 /صـنفا من البيرة الأوروبيـة، فوجـدوا أن هذه المادة المسـرطنة موجودة في/ 111 /صنفا منها.

و في دراسة أخرى للعالم (لورمي)، وجد أن/ 51 /مريضا من/ 58 /مريضا كانوا مصابين بسرطان اللوزتين و اللسان و البلعوم و قاعدة الفم، هم من المدمنين على الغول.

ص - الغول و الحمل و الأجنة:

1 - قد تصاب النطاف عند الرجل و البيوض عند المرأة بأضرار، و قد تنعدم و بالتالي لا يحدث الحمل.

2 - حتى الجنين الذي نشأ من لقاح خليتين سليمتين، قد يتسمم بالغول الذي تتناوله الأم أثناء الحمل!

3 - قد يؤدي تناول الغول أثناء الحمل لتشوه الأجنة، و يتبع هذا التشوه عوامل مختلفة، أهمها:

أ - الجرعة المأخوذة. -

.... – ب – التوقيت (نسبة لسن الحمل).

ج – استقلاب الأم و الجنين.

د – مجموعة من العوامل البيئية و الوراثية الأخرى.

و بذلك يأخذ التشوه الجنيني درجات متفاوتة و يشكل أعلى درجات هذه التشوهات ما يسمّى ب «المتلازمة الجنينية الغولية» و هي تشمل أربع زمر من التشوهات هي.

أ – شذوذات الجهاز العصبي و الوجه: أهمها التخلف العقلي، و صغر حجم الرأس.

ب – نقص النمو: يحدث نقص في الوزن و الطول عند الولادة بمقدار الثلث.

ج – مجموعة مميزة من تشوهات الوجه: تشمل الشق الجفني، و تشوهات الأنف و الفك العلوي.

د – مجموعة متغيرة من التشوهات الكبيرة و الصغيرة: تتركز في الجملة العصبية المركزية، و في الكبد، و في الكلية، بالإضافة لحدوث الأورام الجنينية.

4 – يتضاعف خطر الإجهاض عند تناول الأم لأونصة واحدة من الغول مرتين أسبوعيا.

و لقد أجرى العالم (كامين سلكي) دراسة لأكثر من/ 9000 /امرأة حامل في باريس، فتبين أن تناول ما يزيد عن 1,5 أونصة من الغول ينتج عنه ازديادا في الأجنة المليصة، و نقصا في الوزن و الحجم نسبة لسن الحمل، و نقصا كذلك في وزن المشيمة.

ع – الغول و الإرضاع:

يمكن للغول أن يحدث تسمما للوليد بالحليب الذي يرضعه من أمه، إذا –

و إدامة أكل البصل (1) يولد الكلف في الوجه.

- تناولت الأم الغول خلال فترة الإرضاع. و قد وصف بعض الأخصائيين في طب الأطفال، حالات حدث فيها تسمم للوليد. و إليكم إحدى هذه الحالات: طفل عمره (3) أسابيع، يصاب بعد كل إرضاع باختلاج، و يأخذ بالصراخ، ثم يغفو كأنّه ميّت، و قد تبيّن أن الأم تشرب زجاجتين من الخمر يوميا. و هنا قرّر الطبيب تحويل الطفل إلى الإرضاع الاصطناعي، فتحسنت حالته و استعاد صحته.

(1)

فوائد البصل الغذائية و الطبية:

العلاج بالبصل:

قدماء المصريين هم أول من عرفوا فوائد البصل و قيمته الغذائية فكان غذاء أساسيا لهم اثناء بناء الاهرامات يمنحهم القوة و النشاط.

و جاء من بعدهم كثير من أطباء العرب الذي أشادوا بفوائد البصل و قيمته الغذائية، و كان من أبرزهم الطبيب العلامة ابن سينا الذي أوصى بتناوله في «قانونه»، كما أوصى به داود في «تذكرته».

و في الوقت الحالي تجددت «ذكرى» البصل من جديد، فبين فترة و اخرى تجيء أنباء عن اكتشاف فوائد جديدة له خاصة في مواجهة أمراض العصر كالنوبات القلبية و ارتفاع ضغط الدم و غيرها..

التركيب التحليلي للبصل:

اشارة

يتركب البصل من ألياف سيليولوزية مشبعة بزيت كبريتي طيار و هو الذي يعطي للبصل رائحته المميزة بالاضافة إلى العناصر التالية:

- 86,8 ماء.

- 1,3 بروتين.

- 0,1 دهن.

- 10,3 كربوهيدرات. -

.... – فيتامينات:

– (أ) 20 وحدة دولية لكل 100 جرام بصل جاف.

– (ب 1) 0,23 مليجرام لكل 100 جرام بصل جاف.

– (ب 2) 15 و تضم ميلليجرام لكل 100 جرام بصل جاف.

– (ج) 37 ميلليجرام لكل 100 جرام بصل جاف.

– حمض نيكوتينك 1,1 ميلليجرام لكل 100 جرام بصل جاف.

– أملاح معدنية و عناصر:

حديد (3,1 ميلليجرام) – كالسيوم (158 ميلليجرام) – فوسفور (256 ميلليجرام)، و كذلك: صوديوم، بوتاسيوم، ماغنيسيوم، يود، كبريت، أحماض فوسفورية.

– أنزيمات:

أنزيمات الجلوكونين (Glucokinine) ، و الاكسيداز (Oxidase) ، و الدياستيز (Diastase) .

خصائص البصل العلاجية:

البصل و صحة القلب و الشرايين:

الجلطة.. هي عبارة عن حدوث تلاصق لبعض مكونات الدم (الصفائح البيضاء) و إذا التصقت هذه الجلطة بجدار شريان (خاصة النوع الناشف الجدار أو المتصلب) فإن ذلك يعوق اندفاع الدم خلال الشريان إلى العضو المغذى به.. فإن كان ذلك في الشريان التاجي تحدث حالة الذبحة الصدرية أو جلطة القلب أو قد يموت الشخص في الحال على حسب حجم الجلطة و موضعها (السكتة القلبية).

و من أهم فوائد البصل أنه يعطي الجسم مناعة أو حصانة ضد الإصابة –

.... – بالجلطات.. إذا داوم الشخص على تناوله باستمرار.

و قد أكد هذه الفائدة كثير من التجارب التي أجريت على مجموعات من المرضى.. ففي جامعة نيوكاسل و كلية طب فيكتوريا أجريت تجربة على 22 مريضا تتراوح أعمارهم ما بين 19–78 عاما، كان يقدم لهم في طعام الافطار 60 جراما من البصل بصوره المختلفة.. و مع متابعة تحليل عينات من دماء هؤلاء المرضى تبين أنهم حصلوا على مناعة شديدة ضد الإصابة بالجلطات.

و لعل هذه الفائدة نفسها يؤكدها لنا الواقع في الريف فمن الملاحظ أن الإصابة بالجلطات الدموية و الذبحة الصدرية يقل حدوثها بين الفلاحين عن سكان المدن.. و السبب الواضح هو كثرة تناولهم للبصل مع وجبات الغذاء بالنسبة لسكان المدن.

أي البصل تأكل لتحمي قلبك.. الطازج، المطبوخ أم المشوي:

أثبتت الابحاث أن العامل الموجود بالبصل و الذي يحمي من تكون الجلطات لا يتأثر بالحرارة و لا يذوب في الماء.. لذا فتناول البصل في صوره المختلفة سواء كان طازجا أو مشويا أو مسلوقا أو مقليا لا يفقده شيئا من قدرته الوقائية ضد الإصابة بالجلطات و أمراض القلب.

و صفة لمرضى القلب:

إذا وضعت بصلة «مشوية في الفرن» على بطن قدم المريض قبل النوم أدى ذلك إلى تحسن حالة القلب و تقليل التعرض للأزمات القلبية.

البصل و مريض السكر:

بالنسبة لمريض السكر فهو أنفع الناس من تناول البصل.

لأن فرصة حدوث الجلطات و الازمات القلبية تزداد بين مرضى السكر عن غيرهم، بذلك يوفر لهم تناول البصل الحماية من هذه الناحية. –

ص: 439

.... – و من ناحيـة أخرى فإن البصل له تأثير على مرض السـكر نفسه. و هـذا الأثر يرجع إلى مادة «الجلوكونين» الموجودة بالبصل.. فهذه المادة لها مفعول شبيه بمفعول هورمون الأنسولين (نقص هذا الهورمون هو مشـكلة مريض السـكر) و الذي يقوم بتخفيض نسـبة السكر في الدم عن طريق زيادة تمثيله بخلايا الجسم (حرق السكر).

البصل و مريض الربو:

تنشأ أزمة الربو من حدوث ضيق بالشعب الهوائية و انسدادها بالافرازات المخاطية (البلغم).

و قـد وجـد أن البصل له قـدرة كبيرة في طرد البلغم، بـذلك يخلص الشـعب الهوائيـة من انسـدادها و تتحسن حالـة التنفس.. لذلك يمكن استخدام البصل (عصير البصل) بأمان في علاج نوبات الربو.. و ذلك على النحو التالي:

و صفة لمريض الربو:

اشارة

تؤخذ ملعقة صغيرة من عصير البصل بعد مزجها بعسل النحل النقي كل ثلاث ساعات حتى يتم طرد البلغم و يتحسن التنفس.

و لاحظ كذلك أن من أهم الأسـباب التي تساعد على حدوث نوبات الربو و اسـتمرارها لفترة طويلة هو توتر المريض و انزعاجه لذلك يفيد البصل أيضا في علاج نوبات الربو من هذه الناحية حيث أنه يعمل على تهدئة الأعصاب و إزالة التوتر عن المريض.

و صفة أخرى تقلل نوبات الربو إلى النصف:

من خلال عدة تجارب أجراها دكتور «والتر دوش» على الحيوانات ثم على مجموعة من مرضـى الربو و السعال المزمن.. وجد أن البصل به مادة طبيعية لها أثر فعّال في علاج نزلات البرد و السـعال المتكرر و تخفيض عدد النوبات في مرضـى الربو «حساسية الصدر» لما يزيد عن النصف!.. و وجد أن –

.... – ذلك المفول يقوى تأثيره إذا أضيف العسل إلى عصير البصل.. و لم تكشف التجارب بعد عن طريقة فاعلية البصل كعلاج وقائي لحساسية الصدر لكنه من المنتظر أن يتضح هذا المفعول من خلال التجارب التالية:

و ينصح الباحث الامريكي بأن يقدم على هذا العلاج الطبيعي الأشخاص الذين يعانون من التهابات الشعب المتكررة أو المزمنة و كذلك التهابات الحنجرة و الحلق و ذلك بدلا من الإسراف في تناول المضادات الحيوية و غيرها من الأدوية الكيماوية تجنبا لآثارها الجانبية السيئة.. و من هؤلاء الأشخاص على الأخص الأطفال في الفترة ما بين السنة الأولى حتى السنة السادسة إذ يكثر تعرضهم لالتهابات الحلق و اللوزتين و الشعب و السعال المتكرر نظرا لنقص مناعة الجهاز التنفسي في هذه السن الصغيرة.. بذلك نكون آمنين عليهم مع هذا العلاج الطبيعي بدلا من الاسراع بإعطائهم المضادات الحيوية و غيرها من الكيماويات من وقت لآخر.

و اليك الآن طريقة تحضير هذه «الوصفة» و مقدار الجرعة الواجب تناولها:

لعلاج نزلات البرد و السعال المتكرر و الوقاية من نوبات الربو:

ضع في لتر من الماء حوالي 500 جرام من البصل المخرط، و 400 جرام من السكر، و 80 جرام من العسل (عسل النحل) و امزجه جيدا في الوعاء ثم ضعه على النار يغلي لمدة 3 ساعات. بعد ذلك يترك المزيج حتى يبرد. ثم يصفى و يوضع في عدة زجاجات ليكون جاهزا للاستعمال.

و يأخذ المريض من المزيج حوالى 4 إلى 5 ملاعق كبيرة يوميا، و يأخذ الأطفال الجرعة نفسها و لكن بمقدار ملعقة شاي صغيرة.. و ذلك حتى تزول أعراض البرد و السعال أو تهدأ نوبات الربو.. هذا و يفضل تعاطي المزيج دافئا.

البصل منظف للأمعاء و طارد للديدان:

البصل مقو للجهاز الهضمي و منشط للأمعاء و منظف لها.. لذا يوصف –

.... – باستخدامه كطارد للديدان المعوية. و يستعمل كالآتي:

و صفة للتخلص من الديدان المعوية:

تنقع شرائح البصل في قليل من الماء طوال الليل، و في الصباح يصفى و يحلى بالعسل و يشرب الطفل من هذا المنقوع كل صباح حتى يتم طرد الديدان كلها.

و هناك «و صفة» بديلة تكون عن طريق عمل حقنة شرجية بمغلي البصل..

حيث تغلى بصلة متوسطة الحجم لمدة ثلاث دقائق في لتر من الماء، ثم يصفى و يحقن فاترا في الشرج.

و تفيد هذه الوصفة كذلك في علاج البواسير.

البصل مطهر و قاتل للجراثيم:

عرف عن البصل أن له تأثيرا قاتلا لبعض أنواع البكتيريا مثل: البكتيريا العنقودية (تسبب التقيحات و الإصابات الصديدية) و البكتيريا السبحية (تسبب التهابات الزور و الحلق و الشعب الهوائية)، و البكتيريا المسببة للدفتيريا و السل و كذلك ميكروب الدوسنتاريا الأميبية.

لذلك يمكن استخدام البصل كمادة مطهرة و قاضية على أنواع الميكروبات السابقة بالطرق التالية:

بخار البصل:

يفيد استنشاق بخار البصل في علاج التهابات الجهاز التنفسي مثل التهاب الحلق أو الشعب الهوائية أو الانفلونزا حيث تعمل الزيوت الناتجة عن البصل مضاد حيوي لأنواع البكتيريا السابقة.

و يمكن كذلك استخدام بخار البصل في تطهير الجروح و التقيحات و الإصابات الصديدية.

مضغ البصل:

يفيد مضغ البصل لعدة دقائق في تطهير الفم من معظم الميكروبات بما فيها –

.... – ميكروب الـدفتيريا. و بـذلك فهو يفيد أيضا في علاج التهابات الأسـنان و اللثة.. كما يسـتخدم عصـير البصل كدهان مسـكن لآلام الاسنان.

لبخة البصل:

فكرة لبخـة البصل قائمـة على الاسـتفادة من خاصـية البصل كمطهر و قاتل لبعض الميكروبات.. بالإضافـة إلى اعتمادها أساسا على عمل تهيّج موضـعي في المكان الملتهب و ذلك يؤدي إلى توسـيع الأوردة الدموية بالمكان و زيادة ورود الدم إليه و هذا يعني سـرعة إزالة الدم للسموم من المنطقة الملتهبة و إمدادها بقدر أوفر من الأجسام المضادة و الخلايا البيضاء مما يساعد على سرعة الشفاء.

طريقة عمل لبخة البصل:

يسـخن البصـل في المـاء على هيئـة شـرائح او مفروم ثم يوضع على الجزء المصاب و هو ساخن و يلف بقطعـة صوف ليحتفظ بحرارته.. و تستبدل اللبخة كل 12 ساعة.

استخدامات لبخة البصل:

– في فتح الدمامل و الخراريج و استخراج الصديد منها.

– في نزلات البرد و التهابات الشعب الهوائية و الرئة و السعال الديكي و ذلك بوضعها فوق صدر المريض.

– في حالاـت احتبـاس البول بوضـعها فوق موضع الكلى أو المثانـة (يتميز البصـل بمفعول مـدر للبول ينشـأ من زيادة ورود الـدم للكلى و المثانة).

لعلاج برودة القدمين:

في حالة آلام القدمين الناتج عن ضـعف وصول تيار الدم للأطراف بسبب وجود تصلب بالشرايين.. توضع لبخة البصل فوق أسفل القدمين فيزيد ورود الدم اليهما و يزول الألـم. –

و أكل الملوحة، و اللحمان المملوحة، و أكل السمك المملوح بعد الحجامة و الفصد للعروق، يولدا البهق (1)،

-

لعلاج الكالّو:

هنـا توضع شـرائح البصـل حول مكـان الكالو من المساء و حتى الصـباح و تكرر العمليـة إلى أن يتم نزع الكالو من القـدم في حمام بالماء الساخن و الصابون.

و يمكن استخدام اللبخة بالطريقة نفسها السابقة لإزالة «عين السمكة» من بطن القدم..

هل هناك أضرار من الإفراط في تناول البصل؟

طالما أن تناول البصل في حدود المعقول أو الجرعة العلاجية المحدودة فلا ضرر منه.

و لكن ما هو حدود المعقول؟.. هو تناول بصلة متوسطة الحجم يوميا أو بصلتين صغيرتين.

و أضرار الإفراط في تناول البصل أهمها حدوث فقر دم لأن زيادته تؤثر على خلايا الدم الحمراء و الهيموغلوبين تأثيرا سيئا، و كذلك يتسبب كثرة وجود الألياف السيليولوزية الموجود بالبصل إلى عسر الهضم.. و هو ما يجب أن يحذر منه ذو المعدة المرهفة.

و يجب مراعاة عدم استخدام البصل المقشر او المفروم بعد تعرضه للجو فترة طويلة لأنه يفسد و يشكل ضررا بالجسم.

(1)

البهاق:

اشارة

البهاق تغير في لون الجلد من اللون الطبيعي إلى اللون الابيض أو الأسود و يعزى السـبب إلى عدم استفادة الجسم من المواد الغذائية التي يتناولها الشـخص، و قد تكون الإصابة عامة تشمل أجزاء واسعة من الجسم أو تصيب جزء أو عضو ما من الجسم.. و يقول داود في تذكرته: إن هذا المرض من الأمراض المعدية. -

....

الوصفات المستخدمة لعلاج البهق

- أما الوصفات التي استخدمت لعلاج البهق فهي:

- يسلق الباذنجان على النار ثم يصفى و يطبخ في مائه الزيت حتى يتبخر الماء و يطلى بالمرهم المتبقي.. الزيت المستخدم هو زيت الزيتون.

- يؤخذ الشيح و قشر البيض و يسحق الاثنان جيدا مع النوشادر ثم يغلى الجميع مع الخل أو ماء الليمون و يطلى بالمزيج بعد ذلك.

- و إذا سحق مع دقيق الشعير أو الحلبة و التين و ضمد به مكان البهاق فإنه يشفيه..

و إذا غلي الثوم مع النوشادر ثم طلي بالمزيج بعد أن يبرد فإنه يعمل على إزالة البهق.

- كذلك إذا مزج عسل النحل مع النوشادر و خلطا جيدا ثم طلي به مكان الاصابة من الجلد فإنه يشفي مكان الاصابة من البهق..

- إذا سحق العفص مع رماد عظام السمك و عظام القنفذ مع صفار بيض حدأة (حداية) و خلط المزيج بالخل و طلي به البهق أذهبه..

و من الوصفات التي ذكرها أطباء العرب القدامى عن علاج البهاق نذكر هذه الوصفات:

- إذا مزج ماء البصل (عصير البصل) مع الخل و استخدم المزيج دهانا لمكان الاصابة بالبهاق من ثلاثة إلى ست مرات في اليوم و لمدة طويلة فإنه يشفي البهاق و يزيله.

أما ما يقوله الطب الحديث:

البهاق عبارة عن اختفاء لون الجلد الطبيعي في مساحات من الجلد و ذلك راجع إلى تدمير الخلايا الملونة في الجلد و المعروفة باسم «ميلانوستيا»..

و الحقيقة أن السبب الذي يؤدي إلى الاصابة بالبهاق غير معروف بشكل محدد و لكن هناك نظريات احداها تقول بأن سبب البهاق يرجع -

و الجرب (1).

- لاختلالات بجهاز المناعة بالجسم..

و ليست هناك أعراض للبهاق سوى الدوائر التي تختلف في احجامها على سطح الجلد من المناطق غير الملونة و التي تأخذ شكل «الشاي بلبن» او لون الكريم الباهت.. و تكون هذه الدوائر في بداية ظهورها صغيرة لا يزيد قطرها عن مليمترات ثم تزداد احجامها.. و يكون الجلد في منطقة الاصابة طبيعيا سوى اختلاف اللون فقط عن اللون الطبيعي و تكثر الإصابة بالبهاق في منطقة الظهر و اليدين و الذراعين و الوجه و الرقبة و عند الإبط و بجوار الجهاز التناسلي.

و الإصابة بالبهاق قد تتطور حتى تشمل كل الجلد بما في ذلك بصيلات الشعر نفسها.. و قد يتحدد بمناطق الاصابة و لا تزيد البقع المصابة..

و لعلاج البهاق استخدمت الأشعة فوق البنفسجية بنسبة نجاح محدود.. و قد تطور علاج البهاق من بذور الخلة و يسمى «ميلادنين» تستخدم كأقراص و دهان و قد نجح هذا الدواء في إيقاف تطور المرض و اتساعه و علاجه في بعض الحالات. و عادة ينصح مرضى البهاق أن يتجنبوا التعرض للشمس بينما تعرض الاجزاء المكشوفة من الجلد لأشعة الشمس أمر مطلوب.

(1)

الجرب:

اشارة

الجرب من الأمراض العامة الظاهرة في سطح الجلد. و هو يتسبب بكثرة تناول المأكولات الحريفة كالفلفل و المالحة.. و أعراض المرض تأخذ شكل بثور مصحوبة بحكة و تقرح.. و مما يزيد من فرص الاصابة بالجرب قلة ممارسة الرياضة و الاستحمام و النظافة.. و هناك فرق بين الحكة (الحساسية) و الجرب. ففي الجرب تكثر البثور و يتولد الدود فيها و يكثر التقرح و القيح و هو ما لا يحدث في الحساسية.. و تكثر الاصابة بالجرب في منطقة البطن و الأصابع..

الوصفات الشعبية المجربة لعلاج الجرب

أما الوصفات الشعبية التي جربناها لعلاج الجرب فهي:

- يحضر مخلوط من الصبر مع نصفه من المستكى ثم يشرب المزيج بما لا -

.... – يزيد عن سبع مرات.. بعد ذلك تستخدم الدهانات الآتية لطلاء مكان الحكة.. مع ملاحظة أن هذه الدهانات يمكن أن تستخدم مفردة أو مجتمعة أي أن اي طلاء يمكن استخدامه كدهان وحده أو غيره. و هذه الدهانات هي:

1 – إذابة الملح المحروق في الخل ثم الطلاء به.

2 – استخدام الشبة بعد حرقها كدهان..

3 – إذا خلط ماء الشعير مع الخل ثم استخدم كطلاء فإنه يذهب الجرب..

4 – استخدام القطران و رماد سعف النخيل و ورق الزيتون كطلاء مع ملاحظة أن ورق الزيتون أو الرماد يجب أن يسحق قبل استخدامه كدهان..

5 – كذلك الدهان بشمع العسل يشفي من الجرب..

6 – أيضا أن يستحم من أصابه الجرب بالماء الساخن ثم يدهن جسمه بدهن البنفسج فإنه يشفي الجرب. و دهن البنفسج يحضر من مغلي أزهار البنفسج بعد إضافة الدهن إليه.

و كانت هناك و صفات شعبية أخرى استخدمها أطباء العرب القدامى لعلاج الجرب و هي:

– يأخذ المريض حمام دافئ مساءا يعقبه دهن الجسم بمرهم الكبريت (يباع في الصيدليات تحت اسم بنزانيل) ثم يكرر هذه العملية لمدة 3 ايام متوالية مع ضرورة غلي الملابس جيدا لمنع انتقال العدوى بالمرض.

– يستخدم مزيج الثوم المهروس و الشحم الحيواني (الدهن) في تدليك الجسم كله مرة واحدة في اليوم (مساءا) و يكرر ذلك لمدة ثلاثة أيام يعقب كل منها حمام ساخن مع ضرورة غلي الملابس..

– تستخدم زهور الأقحوان في علاج الجرب. و يكون ذلك بتحضير زيت الأزهار و الذي يتم إعداده بإضافة زيت الزيتون بكميات كافية إلى رؤوس –

و إدمان أكل كلى الغنم و أجوافها يغير (يعكر) (1) المثانة، و دخول الحمام على البطنة (2) يولد القولنج.

و لا تقرب النساء في أول الليل، لا شتاءا، و لا صيفا. و ذلك أن المعدة و العروق تكون ممتلئة و هو غير محمود، يتخوف منه القولنج، و الفالج، و اللقوة، و النقرس، و الحصاة، و التقطير، و الفتق (3) و ضعف البصر و الدماغ.

- الأزهار الصفراء ثم وضعها في زجاجة محكمة السد توضع في الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يوميا و تصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من القماش أو الشاش.

(1) قوله: «يغير المثانة» و في بعض النسخ «يعكر» أي يصير سببا لحجر المثانة و ما هو مبدأ تولده. في القاموس: العكر - محرّكة - دردي كل شيء. عكر الماء و النبيذ - كفرح - و عكّره تعكيرا و أعكره: جعله عكرا، و جعل فيه العكر.

(2) البطنة - بالكسر - امتلاء المعدة من الطعام. و علل ذلك بأنه بسبب حرارة الحمام ينجذب الغذاء المنهضم إلى الأمعاء، فيصير سببا للسدة و القولنج.

(3)

الفتق:

اشارة

و يعرف باسم «القرو» او «القيلة». من أسبابه كثرة امتلاء البطن بالطعام و الشراب، و قد يحدث الفتق نتيجة لوثبة (قفزة) أو حمل ثقيل. و قد يكون الفتق من الأمعاء نفسها و علاقته أنه ينفتق (يبرز) قريبا من السرة و إذا غمز بأي ضغط عليه فإنه يعود بعسر (بصعوبة) و وجع أو قد يكون الفتق من مادته نفسها فيعود عند الإستلقاء على الظهر بنفسه و دون ضغط أو ألم و قد يكون الفتق عن ريح و علامته القرقرة..

أما علاج الفتق فيبدأ بقطع الأسباب التي أدت اليه.. أما علاج الفتق بالوصفات فنذكر منها:

- من المجرب أن شرب مغلي العنبر بكثرة يشفي الفتق.. -

.... -- إذا جمع المريض مخلوط يتكون من الصـمغ (الغراء) و العفص و الصبر و بـذر الكتان المدقوق و الزفت و القار.. كلها أو ما تيسـر منها ثم لصقت و شدت على البطن فوق الفتق بعد ادخاله باليد فإنها تشفيه شرط أن يستلقي المريض اياما دون أن يتحرك بعنف..

أما ما يقوله الطب الحديث..

هناك نقط ضـعف في الجسم الانساني.. و هـذه النقط توجـد عنـد اتصال أنسـجة الجسم المختلفة و في المواضع التي تخرج عندها بعض الأجزاء لتـدخل في الجزء المجاور له.. و من هـذه النقط المنطقة الأربية (موضع اتصال الفخذ بالبطن) حيث تمر الأوعية الدموية و الحبل المنوي من تجويف البطن إلى الفخذ أو الخصـية.. كذلك عند السـرة أو من خلال الحجاب الحاجز حيث يمر المريء من تجويف الصدر إلى تجويف البطن.. كـل هـذه النقـط و المواضع هي نقاط ضـعف في الجسم و عنـدها يحـدث الفتق.. و لا شك أن المدنيـة الحديثـة قد ساعـدت على إبراز هـذه النقاط الضـعيفة و من ثم كثرة الإصابة بالفتق، ذلك لأن المدينة عودت الإنسان أن يعتمد على الآلات فهو بمجرد الضـغط على زر يتحقق له ما يريد عكس الانسان القديم الذي كان يبذل مجهودات كبيرة تعمل على تقوية عضلاته خصوصا عند المواضع التي سبق ان ذكرناها.. و الآن نقول إن الانسان الحديث الذي لم يتعود على بذل مجهود إذا قام بأي مجهود مفاجئ حدث له الفتق.. و لكن ما هو الفتق و ما هي أنواعه؟..

الفتق هو خروج عضو أو أكثر من مكانه الأصلي إلى مكان آخر مجاور له خلال فتحة تصل هذين الموضعين.. و قد يكون الفتق من الصغر بحيث يتكون من فجوة صـغيرة من الغشاء المبطن للتجويف الاصـلي مثل البريتون المبطن لتجويف البطن.. و قـد يصل إلى حجم كبير و يحتوي على جزء كبير من أعضاء هامة كالأمعاء الدقيقة أو الغليظة.. -

فإذا أريد ذلك فليكن في آخر الليل فإنه أصح للبدن و أرجى للولد، و أذكى للعقل في الولد الذي يقضي بينهما.

و لا تجامع (1) امرأة حتى تلاعبها،....

- و تجويف البطن أكبر تجاويف الجسم و هو يحتوي على نقط ضعف كثيرة في جداره فإذا ما حدث تمزق في إحدى هذه النقط نتيجة لمجهود عنيف مفاجئ كان ذلك سببا في خروج جزء من محتويات هذا التجويف إلى الأجزاء المجاورة مكونا بذلك الفتق و يمكن إرجاع الأسباب التي تساعد على حدوث الفتق إلى كل ما يتسبب في زيادة الضغط في تجويف البطن كما هو الحال عند رفع الأثقال و الأحمال الكبيرة أو الحزق الناشئ عن وجود الإمساك أو السعال المتكرر إذا أزمن.. و قد يكون ارتفاع الضغط في البطن ناشئا عن الحمل أو وجود أورام بالبطن أو السمنة المفرطة..

(1)

في الجماع

منافع الجماع:

إن الجماع القصد الواقع في وقته يتبعه استفراغ الفضول، و تجفيف الجسد، و تهيئة الجسد للنمو، كأنه إذا أخذ من الغذاء الأخير شيء كالمغصوب، تحركت الطبيعة للاستفاضة حركة قوية، يتبعها تأثير قوي، و أعانها ما في مثل ذلك من الاستتباع.

و قد يتبعه دفع الفكر الغالب، و اكتساب البسالة، و كظم الغضب المفرط و الرزانة، و أنه ينفع من المالنخوليا، و من كثير من الأمراض السوداوية بما ينشط، و بما يدفع دخان المني المجتمع من ناحية القلب و الدماغ، و ينفع من أوجاع الكلية الامتلائية، و من أمراض البلغم كلها، خصوصا فيمن حرارته الغريزية قوية لا يثلمها خروج المني، و لذلك يفتّق شهوة الطعام، و ربما قطع مواد أورام تحدث في نواحي الأربيتين و البيضين، و كل من أصابه عند ترك الجماع، و احتقان المني، ظلمة البصر و الدواء و ثقل الرأس، و أوجاع الحالبين و الحقوين، و أورامهما، فإن المعتدل منه يشفيه.

و كثير ممن مزاجه يقتضي الجماع، إذا تركه برد بدنه، و ساءت أحواله، -

.... – و سقطت شهوته للطعام حتى لا يقبله أيضا، و يقذفه.

و كل من في بدنه بخار دخاني كثير، فإن الجماع يخفف عنه، و ينفعه و يزيل عنه ما يخافه من مضار احتقان البخار الدخاني.

و قد يعرض للرجال من ترك الجماع، و ارتكام المني، و برده، و استحالته إلى السمية، أن يرسل المني إلى القلب و الدماغ بخارا رديئا سميا، كما يعرض للنساء من اختناق الرحم، و أقل أحوال ضرر ذلك، و قبل أن تفحش سميته، ثقل البدن، و برودته، و عسر الحركات.

مضار الجماع و أحواله و رداءة أشكاله:

إن الجماع يستفرغ من جوهر الغذاء الأخير، فيضعف اضعافا لا يضعف مثله الاستفراغات و يستفرغ من جوهر الروح شيئا للذة.

و لذلك أكثرهم التذاذا أوقعهم في الضعف، و أن الجماع ليسرع بمستكثره إلى تبريد بدنه و تيبسه، و استفراغه، و تحليل حرارته الغريزية و إنهاك قوته، و تهييجه أولا للحرارة الدخانية الغريبة حتى يكثر عليه الشعر، ثم يعقبه التبريد التام، و إضعاف حواسه من البصر، و السمع، و يحدث بساقيه فتورا، و وجعا فلا يكاد يستقل بحمل بدنه، و قد يشبه حاله بصرع خفي. لذلك، و ربما غلبت عليه السوداء، ثم الصفراء، و يعرض له دوار عن ضعف، و شبيه بدبيب النمل في اعضائه، يأخذ من رأسه إلى آخر صلبه، و يعرض له طنين.

و كثيرا ما تعرض لهم حميات حادة محرقة فيهلكون فيها، و قد تحدث لهم الرعشة، و ضعف العصب، و السهر، و جحوظ العين، و يعرض لهم الصلع، و الأبردة، و وجع الظهر، و الكلى، و المثانة، و الظهر يحمى أولا، فتنجذب مادة الوجع اليه، و أن تعتقل منهم الطبيعة، و قد يورثهم القولنج، و يبخرهم و ينتن منهم الفم و العمود أي اللحم الذي يسيل من اللثة بين الأسنان، و يقال لها القيود، و يورثهم الغموم. –

.... – من كانت في بـدنه أخلاط رديئة مرارية، تحرك منهم بعد الجماع قشـعريرة، و من كانت في بدنه أخلاط عفنة، فاحت منه بعد الجماع رائحة منتنة، و من كان ضـعيف الهضم أحدث به الجماع قراقر. و من الناس من هو مبتلي بمزاج رديء، فإن هجر الجماع كرب، و ثقل بدنه، و رأسه، و ضجر، و كثر احتلامه، و إن هو تعاطاه ضعفت معدته و يبست.

و أولى الناس باجتناب الجماع من يصـيبه بعده رعدة أو برد، أو ضـيق نفس حفي و خفقان، و غور عين، و ذهاب شهوة الطعام، و من صدره عليل، أو ضعيف، أو هو ضعيف المعدة، فإن ترك الجماع أوفق شيء لمن معدته ضعيفة، و ليجتنبه من النساء اللواتي يسقطن.

و للجمـاع أشـكال رديئـة مثل أن تعلو المرأة الرجل، فـذلك شـكل رديء للجماع يخاف منه الأدرة، و الانتفاخ، و قروح الإحليل، و المثانة بعنف انزراق المني، و يوشك أن يسيل شيء من الإحليل من جهة المرأة.

و اعلم أن حبس المني و المدافعة له ضار جدا، و ربما أدى إلى تعبيب أي انتفاخ لانسكاب سائل في غلافة احدى البيضتين.

و يجب أن لا يجامع و الحاجة الثفلية او البولية متحركة، و لا مع رياضة أو حركة أو عقيب انفعال نفساني قوي.

أوقات الجماع:

يجب أن لا يجامع على الامتلاء، فإنه يمنع الهضم، و يوقع في الأمراض التي توجبها الحركة على الامتلاء ايقاعا أسرع، و أصعب.

و إن اتفق لأحـد، فينبغي أن يتحرك بعـده قليلا ليسـتقر الطعام في المعدة و لا يطفو، ثم ينام ما أمكنه، و أن لا يجامع على الخواء ايضا، فإن هـذا أضـر، و أحمل على الطبيعـة، و أقتل للحار الغريزي، و أجلب للـذوبان و الـدق، بل يجب أن يكون عند انحدار الطعام عن المعدة، و استكمال الهضم الأول و الثاني، و توسط الحال في الهضم الثالث. –

ص: 452

و تغمز ثدييها (1)، فإنك إن فعلت، اجتمع ماؤها و ماؤك فكان منها الحمل. و اشتهت منك مثل الذي تشتهيه منها، و ظهر ذلك في عينيها.

- و هـذا يختلف في الناس و لا يلتفت إلى من يقول يجب أن يكون ذلك بعـد كمال الهضم من كل وجه، فإن ذلك الوقت وقت الخواء عند ما يكون البـدن يبتـدئ و في الأعضاء كلها بقيـة من الغذاء في طريق الهضم، فمن الناس من يكون وقت مثل هذه الحال له في أوائل الليل، فيكون ذلـك أوفق أوقـات جمـاعه من القبيل المـذكور، و من جهـة اخرى و هي أن النوم الطويل يعقبه، و تثوب معه القوة، و يتقرر الماء في الرحم لنوم المرأة.

و يجب أن لا يجامع إلا على شبق صحيح لم يهيجه نظر، أو تأمل، أو حكة، أو حرقة، بل إنما هاجه كثرة مني و امتلاء، فإن جميع ذلك يعين على صحة القوة.

و أجود أوقاته للمعتدلين الوقت الذي قد جرب أنه إذا استعمله فيه بعد مدة هجر الجماع فيها، يجد خفا و صحة نفس و ذكاء حواس.

و يجب أن يجتنب الجماع بعـد التخم، و بعـد الاسـتفراغات القويـة من القيء، و الاسـهال، و الهيضـة، و الذرب الكائن دفعة، و الحركات البدنيـة و النفسانيـة، و عنـد حركة البول، و الغائط و الفصد، و أما الذرب القديم، فربما جففه بتجفيفه و جذبه للمادة إلى غير جهة الامعاء، و يجب أن يجتنب في الزمان و البلد الحارين، و يجتنبه الرجل و قد سـخن بدنه، أو برد على أنه بعد السـخونة أسـلم منه بعد البرودة، و كذلك هو بعد الرطوبة خير منه بعد اليبوسة.

(1) قيل: أي عمـدة مائها، فإن المشـهور عنـد الأطباء، أن المني يخرج من جميع الجسد، و في بعض النسخ: «فإنك إذا فعلت ذلك اجتمع ماؤها و عرفت الشهوة، و ظهرت عند ذلك في عينيها و وجهها، و اشتهت منك الذي تشتهيه منها».

و أقول كل ذلك ذكرها الأطباء في كتبهم، من الملاعبة التامة ليتحرك مني -

و لا تجامعها إلا و هي طاهرة (1)، فإذا فعلت ذلك كان أروح لبدنك، و أصح لك بإذن اللّه.

فإذا فعلت ذلك فلا تقم قائما و لا تجلس جالسا و لكن تميل (2)على يمينك.

ثم انهض مسرعا الى البول من ساعتك فإنك تأمن الحصاة بإذن اللّه تعالى، ثم اغتسل و اشرب من ساعتك شيئا من المومياني بشراب العسل، أو بعسل منزوع الرغوة، فإنه يرد من الماء مثل الذي خرج منك.

و اعلم يا أمير... أن جماعهن و القمر في برج الحمل أو الدلو من البروج أفضل، و خير من ذلك أن يكون في برج الثور، لكونه شرف

- المرأة و يذوب، و دغدغة الثدي ليهيج شهوتها و تتحرك منها، لأن الثدي شديد المشاركة للرحم، قالوا: فإذا تغيرت هيئة عينها إلى الاحمرار بسبب قوة اللذة فعند ذلك يتحرك الروح إلى الظاهر، و يصحبه الدم، و يظهر ذلك في العين لصفاء لونه، و قد يتغير شكل العين و ينقلب سواده إلى فوق، لأنه شديد المشاركة لآلات التناسل خصوصا للرحم، و تواتر نفسها، و طلبت التزام الرجل، أولج الذكر و صب المني ليتعاضد المنيان.

(1) أي من الحيض و النفاس. و في بعض النسخ «و لا تجامعها إلا و هي طاهرة، فإذا فعلت ذلك كان أروح لبدنك، و أصح لك إذا اتفق الماءان عند التمازج نتاج الولد بإذن اللّه عز و جل - إلى قوله - مثل الذي خرج منك، و لا تكثر إتيانهن تباعا فإن المرأة تحمل من القليل و تقذف الكثير» و ليس فيها «و اعلم - إلى قوله - شرف القمر» و هو أظهر.

(2) أي تتكئ على يمينك.

القمر (1)، و من عمل بما وصفت في كتابي هذا و دبّر به جسده أمن بإذن اللّه تعالى من كل داء و صح جسمه بحول اللّه تعالى و قوته، فإن اللّه يعطي العافية و يمنحها إياه، و الحمد للّه رب العالمين و العاقبة للمتقين، و صلى اللّه على سيدنا محمد و آله الطيبين الطاهرين.

و لا تقل طالما فعلت كذا، و أكلت كذا فلم يؤذني و شربت كذا و لم أر مكروها و إنما هذا القليل من الناس يا أمير... كالبهيمة لا يعرف ما يضره، و لا ما ينفعه.

و لو أصيب اللص أول ما يسرق (2) فعوقب لم يعد، لكانت عقوبته أسهل، و لكن يرزق الامهال، و العافية فيعاود ثم يعاود، حتى يؤخذ على أعظم السرقات، فيقطع، و يعظم التنكيل به، و ما أودته عاقبة طمعه.

(1) شرف القمر في الدرجة الثالثة من الدلو، و قيل: علة مناسبة الحمل للجماع لكونه من البروج النارية المذكرة المناسبة للشهوة، و فيه شرف الشمس، و مناسبة الدلو لكونه من البروج الهوائية الحارة الرطبة، و موجبة لزيادة الدم و الروح. و الثور لأنه بيت الزهرة المتعلقة بالنساء و الشهوات، و لعل ذكر هذه الامور (و) إن كان منه عليه السلام لبعض المصالح موافقة لما اشتهر في ذلك الزمان عند المأمون و أصحابه من العمل بآراء الحكماء و التفوّه بمصطلحاتهم.

(2) قال المجلسي (ره): لعل المشبه به سارق أخذه الملوك و حكام العرف، و إلا فحاكم الشرع يقطع يده في أول مرة أو المراد به من أخذ أقل من النصاب، فإنه يعزّر لو ثبتت سرقته، و لو لم تثبت و اجترأ و تعدى إلى أن بلغ النصاب تقطع يده. و «ما أورده» على المعلوم، عطفا على التنكيل، أي يعظم ما أورده عليه عاقبة طمعه، أو «ما أورده» مبتدأ و «عاقبة» خبره. و على الأخير يمكن أن يقرأ على بناء المجهول على الحذف و الايصال.

و الأمور كلها بيد اللّه عز و جل أن يكون له ولدا، و إليه المآب.

و نرجو منه حسن الثواب إنه غفور تواب. عليه توكلنا و عليه فليتوكل المؤمنون. و لا حول و لا قوة إلا باللّه العلي العظيم.

قال أبو محمد الحسن القمي، قال لي أبي: فلما وصلت هذه الرسالة من أبي الحسن علي بن موسى الرضا صلوات اللّه عليهما و على آبائهما و الطيبين من ذريتهما الى المأمون، قرأها و فرح بها، و أمر أن تكتب بالذهب، و أن تترجم بالرسالة الذهبية.

تمت الرسالة بحمد اللّه تعالى و كتب العبد الفقير الى اللّه تعالى عبد الرحمن المدعو أبي بكر بن عبد اللّه الكرخي الجنس، عتيق السعيد المرحوم قاضي القضاة كان بالعراق الحسن بن قاسم بن أبي الحسين بن علي بن قاسم النيلي رحمهم اللّه تعالى.

في يوم الاثنين قبل أذان المغرب بلخ كان فراغها من النسخ تاسع عشر ذي الحجة سنة خمس عشرة و سبعمائة (715) ه.

ص: 456

المصادر و المراجع

1 – أسرار العافية تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه غير المرضى (1–2):

الصيدلي الكيمائي مسلم غازي – دمشق 1989 م.

2 – دائرة المعارف (1–11): المعلم بطرس البستاني – دار المعرفة – بيروت.

3 – دائرة معارف القرن العشرين (1–10): محمد فريد وجدي – دار المعرفة.

4 – السواك فوائده في طب الأسنان: تأليف محمد عزت أبو الشعر – 1974.

5 – السواك دراسة نباتية كيمائية صحية: تأليف صلاح الدين الحنفي – جامعة دمشق 1962 م.

6 – السواك حكمه و فوائده: تأليف عبد الحليم أحمد ملاينة – مكتبة الحرمين – 1975 م.

7 – السواك و العناية بالأسنان: تأليف الدكتور عبد اللّه عبد الرزاق مسعود العيد – الدار السعودية.

8 – الطب النبوي: ابن القيم – دار الهلال – بيروت.

9 – الموسوعة في علوم الطبيعة (1–2): إدوار غالب – المطبعة الكاثوليكية – بيروت.

10 – السواك مطهرة للفم مرضاة للرب: محمد عبد الرحيم – دار الأنوار – دمشق.

11 – كتاب و صفات من الطب الشعبي: للدكتور جارفيسس، دار الأندلس، بيروت 1969.

12 – عسل النحل شفاء نزل به الوحي: عبد الكريم نجيب الخطيب: الدار السعودية للنشر جدة 1974.

13 – كتاب النحلة العاملة: كامل الكيلاني – دار المعارف بمصر.

ص: 457

14 – كتاب العلاج بعسل النحل: للروفوسورن. ايوريش، طبع بمصر 1961.

15 – عسل النحل غذاء و شفاء: اعداد محمد محمود عبد اللّه – دار الكتب العلمية – بيروت – لبنان.

16 – العسل فيه شفاء للناس: الدكتور محمد نزار الدقر – دار المعاجم – دمشق.

17 – التداوي بالأعشاب و النباتات – عبد اللطيف عاشور (مكتبة ابن سينا).

18 – الغـذاء و الدواء: دكتور جمال الدين مهران، دكتور عبد العظيم حفني صابر – قصتي مع العلاج بالعنب: دكتور أيمن الحسـيني – دار الصلائع – مصر.

19 – الطب من الكتاب و السنة: عبد اللطيف البغدادي – دار المعرفة – بيروت.

20 – التداوي بالأعشاب: د. أمين رويحة – دار القلم.

21 – قبسات من الطب النبوي على ضوء الاكتشافات العلمية الحديثة، د. حسان شمسي باشا: مكتبة السوادي، جدة 1990.

22 – الاستشفاء بالعسل: حقائق و براهين – مكتبة السوادي، جدة 1990 م د.

حسان شمسي باشا.

23 – زيت الزيتون بين الطب و القرآن، دار المنارة، جدة 1991 م.

24 – الإعجاز الطبي في القرآن و الأحاديث النبوية: الرطب و النخلة الدار السعودي، جدة 1985 م.

25 – الأطعمة القرانية غذاء و دواء: د. محمد كمال عبد العزيز – مكتبة الساعي، الرياض.

26 – التداوي بالعسل: عبد اللطيف عاشور، مكتبة القرآن، القاهرة 1986 م.

27 – العلاج بعسل النحل: د. يويريش، ترجمة: د. محمد الحلوجي، دار المعارف، القاهرة 1977 م.

28 – الطب النبوي: عبد الملك بن حبيب الأندلسي – شرح و تعليق د. محمد علي البار – دار القلم دمشق – الدار الشامية – بيروت.

29 – الأسرار الطبية الحديثة في الثوم و البصل: د. حسان شمسي باشا – دار القلم دمشق – الدار الشامية – بيروت.

30 – القانون في الطب 4/1: ابن سينا – مؤسسة عز الدين – بيروت.

31 – المعتمد في الأدوية المفردة دار المعرفة، بيروت، 1982 م.

32 – منافع الأغذية و دفع مضارها. دار إحياء العلوم، بيروت، 198.

33 – حديقة الإهار في ماهية العشب و العقار. دار الغرب الإسلامي، بيروت، 1985 م.

34 – وسائل الشيعة 2/1: الحر العاملي – دار إحياء التراث – بيروت.

35 – مستدرك الوسائل 18/1: النوري – مؤسسة أهل البيت لإحياء التراث بيروت – لبنان.

36 – بحار الأنوار 110/1: المجلسي – مؤسسة الوفاء – بيروت – لبنان.

37 – نهج البلاغة: الإمام علي (ع)، شرح محمد عبده – دار البلاغة – بيروت – لبنان.

38 – الكافي 8/1: الكليني – دار الأضواء – بيروت – لبنان.

39 – تهذيب الأحكام 10/1: الطوسي – دار الأضواء – بيروت – لبنان.

40 – من لا يحضره الفقيه 4/1: الصدوق – دار الأضواء – بيروت – لبنان.

41 – مكارم الأخلاق: الطبرسي – دار البلاغة – بيروت – لبنان.

42 – الخصال: الصدوق – دار المعرفة – بيروت – لبنان.

43 – غرر الحكم و درر الكلم: الآمدي – مؤسسة الأعملي – بيروت – لبنان.

44 – الأعشاب و الجنس: أيمن الحسيني، مكتبة ابن سينا – القاهرة.

45 – الأعشاب محل الدواء: مجلد الجمهور – نبيه غنام – بيروت – لبنان 1981.

46 – ألف باء الداء و الدواء: متري طراب ولوقاشوا، دار الجيل – بيروت.

47 – الأمراض الشائعة و التداوي بالأعشاب: هاني هرموش، دار النفائس – بيروت.

48 – الإيضاح في أسرار النكاح: عبد الرحمن الشيرازي، دار القارئ – بيروت.

49 – من كنوز الطب الشعبي: دكتور أيمن الحسيني – مكتبة ابن سينا – القاهرة.

50 – الثوم الساحر: دكتور أيمن الحسيني – مكتبة ابن سينا – القاهرة.

51 – صحتنا بين الوقاية و العلاج – الدكتور عيسى سليم بن عمران.

52 – الشفا في الطب المسند عن السيد المصطفى: أحمد بن يوسف التيفاسن، تحقيق د. عبد المعطي قلعجي، دار المعرفة – بيروت

.1988

ص: 459

53 – الطب الوقائي النبوي، د. محمد الحاج قاسم محمد – الموصل، العراق 1988.

54 – في رحاب الطب النبوي في العلم الحديث: الدكتور محمود طلوزي – دمشق.

55 – الغذاء يصنع المعجزات: تأليف د. جايلور دهوزر، ترجمة أحمد قدامة دار النفائس – بيروت.

56 – معجزات في الطب للبني العربي محمد (ص): الطبيب محمد سعيد السيوطي – مؤسسة سعيد السيوطي – مؤسسة الرسالة – بيروت – لبنان.

57 – القرآن و الطب الحديث: الدكتور صادق عبد الرضا علي – دار المؤرخ العربي – بيروت – لبنان.

58 – طب الإمام الصادق (ع): الأستاذ محمد الخليلي – دار الكتاب الإسلامي – بيروت – لبنان.

59 – سفينة البحار: الشيخ عباس القمي – مؤسسة الأعلمي – بيروت.

60 – أمالي الصدوق: الصدوق – مؤسسة الأعلمي – بيروت.

61 – تحف العقول: الحراني – مؤسسة الأعلمي – بيروت.

62 – توحيد المفضل: المفضل بن عمر – مؤسسة الوفاء – بيروت – لبنان.

63 – ثواب الأعمال و عقاب الأعمال: الصدوق – مؤسسة الأعلمي – بيروت.

64 – دعائم الإسلام: القاضي النعمان – دار الأضواء – بيروت.

65 – الرسالة الذهبية: المنسوبة للرضا (ع) – دار الأضواء – بيروت.

66 – طب الأئمة: لابني بسطام، شرح و تعليق الحاج محسن عقيل – دار المحجة البيضاء، بيروت – لبنان.

67 – أسرار الأعشاب و الأدوية الجنسية: محسن عقيل: دار المجتبى – بيروت – لبنان.

68 – مختصر تذكرة السويدي (الطب العربي): الشعراني: تحقيق و شرح محسن عقيل – دار المجتبى – بيروت – لبنان.

69 – الداء و الدواء في طب القدماء: محسن عقيل: دار المحجة البيضاء – بيروت – لبنان.

70 – الطب المجرب: محسن عقيل، دار المجتبى – قيد الطبع.

71 – الأعشاب محل الدواء: محسن عقيل، دار المجتبى – قيد الطبع.

72 – شرح طب الإمام الرضا (ع): محسن عقيل، دار المحجة البيضاء – قيد الطبع.

73 – طب الأئمة (ع) و العلم الحديث: محسن عقيل، دار المحجة البيضاء – قيد الطبع.

74 – الغذاء بديل الدواء: محسن عقيل – دار المجتبى – دار بيروت – لبنان – قيد الطبع.

75 – تسهيل المنافع: أبي بكر الإزرق، شرح و تعليق محسن عقيل – دار البلاغة – قيد الطبع.

76 – الفصول المهمة في أصول الأئمة 2/1: الحر العاملي، تحقيق و تعليق محسن عقيل – دار الهادي – بيروت – لبنان – قيد الطبع.

77 – الفصول المهمة في أصول الأئمة 2/1: الحر العاملي، تحقيق و تعليق محسن عقيل – دار الهادي – بيروت – لبنان قيد الطبع.

78 – مصباح الشريعة: ينسب للصادق (ع)، الأعلمي – بيروت – لبنان.

79 – المحاسن: للبرقي – دار الكتاب الإسلامي – بيروت – لبنان.

80 – من أمالي الإمام الصادق (ع): للخليلي، مؤسسة الوفاء – بيروت – لبنان.

81 – الآداب الطبية في الإسلام: جعفر مرتضى العاملي، دار البلاغة – بيروت – لبنان.

82 – أعشابنا دواء: قبلان مكرزل، مؤسسة عز الدين – بيروت – لبنان.

83 – تاج العروس: الزبيدي – دار الجيل – بيروت – لبنان.

84 – البصل و الثوم و الحبة السوداء: زهير علوان، دار الفكر اللبناني.

85 – الجامع لمفردات الأدوية و الأغذية: ابن البيطار، دار الكتب العلمية، بيروت – لبنان.

86 – حياة الحيوان: الدميري، دار إحياء التراث – بيروت – لبنان.

87 – الذخيرة في الطب: ثابت بن قرة، دار المدينة – بيروت.

88 – الحاوي في الطب: الرازي – الهند.

89 – الطب العربي: (المسمى الدرة البهية): ابن البيطار، دار العلم للجميع – بيروت – لبنان.

90 – الرحمة في الطب و الحكمة: السيوطي – منشورات مكتبة التحرير.

91 – الطب الشعبي: بدر الدين زيتوني – مؤسسة الإيمان.

92 – الطب الشعبي الحديث: ترجمة غازي عبد القادر، دار الجيل – بيروت – لبنان.

93 – عجائب المخلوقات: القزويني، دار المعارف – تونس.

94 – العلاج بالنبات: وديع جبر، دار الجيل – بيروت – لبنان.

95 – فردوس الحكمة: علي بن زين الطبري، القاهرة.

96 – الفوائد المجربات من خواص المعدن و النبات و الحيوانات: محسن عقيل، مخطوط، قيد الطبع.

97 – قاموس حتّى الطبي: يوسف حتى، بيروت.

98 – قاموس الغذاء و التداوي بالأعشاب: أحمد قدامة، دار النفائس، بيروت – لبنان.

99 – لسان العرب: ابن منظور، دار صادر – بيروت.

100 – لمحات من طب القدماء: مجلة التراث الشعبي – دار الجاحظ – عامر سوسن – بغداد 1981.

101 – كتاب الأغذية و الأدوية: إسحاق بن سليمان، مؤسسة عز الدين – بيروت.

102 – كتاب التيسير في المداواة و التدبير: أبو مروان عبد اللّه بن زهر، القاهرة.

103 – كامل الصناعة في الطب: علي بن عباس المجوسي، القاهرة.

104 – كناش في الطب: يعقوب الكشكري، مؤسسة عز الدين – بيروت.

105 – كتاب الصيدنة في الطب: أبو الريحان البيروني.

106 – معجم الأعشاب و النباتات الطبية: إعداد الدكتور حسان قبيسي – دار الكتب العلمية – بيروت.

107 – موسوعة الطب الشعبي (المعروف بمفردات الصقلي): الحكيم الفاصل أحمد بن عبد السلام الصقلي، دار الفكر العربي.

108 – الموجز في الطب: ابن النفيس، القاهرة.

109 – ما لا يسع الطبيب جهله: ابن الكتبي، القاهرة.

110 – النوادر الطبية: ابن ماسوية، القاهرة.

111 – منهاج الدكان و دستور الأعيان: الهاروني، دار المناهل.

112 – معجم أسماء النبات: أحمد عيسى – دار الرائد العربي، بيروت – لبنان.

113 – معجم الشفاء بالبصل و الثوم و العسل و الحبة السوداء: أبو الفداء.

114 – عليكم بالشفاءين العسل و القرآن: د. محمد كمال عبد العزيز – مكتبة ابن سينا.

115 – عسل النحل و الطب الحديث: د. علي فريد محمد علي.

116 – النحل و الطب: تأليف د. ناعوم بيتروفيتش إيوريش، ترجمة د. إبراهيم منصور الشامي – الهيئة المصرية العامة للكتاب.

117 – معجزة الغذاء و الشفاء بالتين و الزيتون: مختار سالم – مؤسسة المعارف، بيروت – لبنان.

118 – جامع الغرض في حفظ الصحة و دفع المرض: أمين الدولة أبو الفرج بن موفق تحقيق سامي الحمارنة، عمان 1989.

119 – ألف باء الأغذية: زينب الحكيم، مكتبة النوري، دمشق.

120 – الأدوية و القرآن الكريم: محمد هاشم، السعودية 1983.

121 – الأحكام النبوية في الصناعة الطبية: علاء الدين الكحال، القاهرة 1955 م.

122 – فن التغذية و أسرار الصحة: د. محي الدين طالو العلبي – دار ابن كثير، مؤسسة علوم القرآن.

123 – طبيب اسمه الغذاء: د. أيمن الحسيني – دار الطلاشئع.

124 – الوصايا العشر لتغذية العلمية الصحيحة: الأستاذ الدكتور أحمد عبد المنعم عسكر – مكتبة ابن سينا.

125 – الصحة و العلاج في الطبيعة و الأعشاب: د. سامي محمود – المركز العربي للنشر و التوزيع، الاسكندرية.

126 – نحو شباب دائم و قوة جنسية فائقة: تأليف لجنة من المتخصصين العالميين.

127 – الغذاء فيه الداء و فيه الدواء: حسن عبد السلام.

128 – كتاب تدبير الصحة: تأليف أحمد عبده خير الدين.

129 – صحتك في الغذاء: محمد السيد أرناؤوط – دار الجيل، بيروت.

130 – القرآن دواء فيه وقاية و شفاء: عبد الرزاق نوفل.

131 – الموسوعة الغذائية: د. علي محمود عويضة.

132 – الخضراوات و قيمتها الغذائية و الطبية: د. عز و الدين فراج.

133 – الإسلام و الطب: محمد عبد الحميد البوشي.

134 – عسل النحل في الطب الشعبي: البروفسور الفاضل العبيد عمر، دار النفائس.

135 – الطب الإسلامي عبر القرون: الفاصل العبيد عمر – دار الشواف للطباعة و النشر – الرياض 1989 م.

136 – في محراب الطب و العلوم: الفاضل العبيد عمر – مكتبة الفيصلية، مكة المكرمة 1986 م.

137 – النباتات الطبية و فوائدها: مهندس عماد الكويف. دمشق.

138 – النباتات الطبية و استعمالاتها: د. محمد عودات – د. جورج لحام، 1987 – دار الأهالي، دمشق – سوريا.

139 – الشفاء في الحبة السوداء بين التجربة و البرهان: الكيمائي طيب عبد اللّه الطيب – الكويت.

140 – التداوي بالبصل و الثوم: إعداد محمد نور سعيد، دار المعرفة – بيروت.

141 – دفع المضار الكلية: ابن سينا – دار إحياء العلوم – بيروت.

142 – تذكرة داوود في العلاج بالأعشاب: تحقيق د. عبد المعطي قلعجي – دار الرشيد، دمشق – بيروت.

143 – الحجامة أنفع ما تداوى بها الناس: محمد عبد الرحيم – دار أسامة، دمشق – بيروت.

144 – حياة الحيوان: الدميري – دار إحياء التراث، بيروت – لبنان.

145 – الطب النبوي: الذهبي – دار إحياء العلوم.

146 – الطب النبوي المعروف بالمنهج السوي: السيوطي – مؤسسة الكتب الثقافية.

147 – الطب محراب الإيمان: خالصي حلبي، مؤسسة الرسالة.

148 – في سبيل صحة أفضل: عبد الرزاق أشرف الكيلاني، دار القلم – دمشق.

149 – علل الشرائع: الصدوق – مؤسسة الأعلمي – بيروت.

150 – عيون أخبار الرضا: الصدوق – مؤسسة الأعلمي – بيروت.

151 – صحيح مسلم: مسلم – دار المعرفة – بيروت.

152 – صحيح البخاري: البخاري، دار العربية – بيروت.

153 – المسكرات و مضارها النفسية و الاجتماعية/أسعد الحكيم/دار الكتاب العربي، القاهرة/ 1951 م.

154 – معجزة الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين/الدكتور توفيق علوان/الطبعة الثانية، (1440 ه – 1989 م) /دار الوفاء للطباعة و النشر و التوزيع، المنصورة – مصر.

155 – معجم أسماء النبات/الدكتور أحمد/عيسى الطبعة الثانية، (1401 ه – 1981 ك).

156 – المعجم الطبي الموحد/مجلس وزراء الصحة العرب، اتحاد الأطباء العرب، منظمة الصحّة العالمية، المظنمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم/دار طلاس/الطبعة 1988 م.

157 – المعجم الطبي النباتي/العماد مصطفى طلاس/دار طلاس/ (1409 ه – 1989 م).

158 – مع الطب في القرآن الكريم/الدكتور عبد الحميد دياب، الدكتور أحمد قزقوز/الطبعة السابقة، 1404 ه/مؤسسة علوم القرآن، دمشق.

159 – موقف الإسلام من الخمر/صالح بن عبد العزيز آل منصور/الطبعة الثالثة، 1405 ه/ 1985 م/دار النصر للطباعة الإسلامية، مصر.

160 – النباتات الطقبية و استعمالاتها/محمد العودات، جورج لحام/ الطبعة الأولى/الأهالي للطباعة و النشر/ 1987 م.

161 – نباتات العقاقير و التوابل، مكوناتها و فوائدها/الدكتور شكري إبراهيم سعد/دار الفكر العربي، القاهرة/ 1985 م.

162 – النباتات و الأعشاب/علي هاشم/دار الفكر العربي/الطبعة الأولى، 1988.

163 – عمدة الطبيب في معرفة النبات/لأبي آل خير الاشبيلي/قدّم له و حقّقه و أعاد ترتيبه محمد العربي الخطابي/مطبوعات أكاديمية المملكة المغربية/سلسلة التراث/ 1990 م.

ص: 465

164 – الغذاء لا الدواء/الدكتور صبري القباني/دار العلم للملايين، بيروت/الطبعة الخامسة عشرة، آذار (مارس) 1982 م.

165 – فن العلاج بالأعشاب و مدى تأثيرها على صحة الإنسان/تأليف آن ماكنتير، ترجمة زيد يوسف عبد الرحيم/دار النفائس، بيروت.

166 – فوائد عسل النحل/محمد قرني/المركز العربي الاسكندرية/ 1983 م.

167 – الحكول و الأولاد/تأليف إ. م لوبر تسكايا – روسليس، ترجمة يوسف الحلاق/وزارة الثقافة، دمشق/ 1972 م.

168 – صـفة صوم النبي صلى اللّه عليه و سلم في رمضان/سليم بن عيد الهلالي، علي حسن علي عبد الحميد/المكتبة الإسلامية، عمّان – الأردن/الطبعة الثانية، 1409 ه.

169 – الصوم و الصحة/نجيب الكيلاني/الطبعة الرابعة، 1405 ه – 1985 م/مؤسسة الرسالة.

170 – الطب الإسلامي: أبحاث و أعمال المؤتمر العالمي الأول عن الطب الإسلامي/إشراف عبد الرحمن عبد اللّه العوضي/الطبعة الثانية، 1981 م/المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب/الكويت.

171 – الطب الإسلامي بين العقيدة و الإبداع/مختار سالم/مؤسسة المعارف للطباعة و النشر، بيروت/ 1408 ه – 1988 م.

172 – الطب الجنسي/محمد ماهر سوار، محمد كرم قطان/بحث علمي لنيل إجازة دكتور في الطب البشري، جامعة دمشق/ 1982 م.

173 – الطب النبوي/الحافظ أبو عبد اللّه محمد بن أحمد الذهبي/تحقيق و شـرح و تعليق أحمد رفعت البدراوي/الطبعة الثانية، 1406 ه – 1986 م/دار إحياء العلوم، بيروت.

174 – الطب النبوي و العلم الحديث/محمود ناظم النسيمي/الطبعة الأولى، 1984 م/الشركة المتحدة للتوزيع، دمشق.

175 – الطب النفسي NMS /ترجمة: الدكتور حسان أحمد قميحة، و الدكتور عمار أسمير، و الدكتور محمد معتز معصراني/ 1993 م/دار المعاجم – دمشق، دار النابغة – حمص.

176 – الطب النفسي/الدكتور حنا الخوري، الدكتورة منال المختار/كتاب جامعي/ 1987 /منشورات جامعة دمشق.

177 – الطب النفسي المعاصر/أحمد عكاشة/الطبعة الثامنة، 1989 / مكتبة الأنغلو المصرية، القاهرة.

178 – الطب و الشريعة، دراسة طبية حول بعض الآيات و الأحاديث النبوية/ محمد خالد أنور سلطان/دمشق/ 1983 م.

179 – الطب الوقائي في الإسلام/عادل أحمد بربور و زملاءه/رسالة جامعية، كلية الطب البشري، جامعة دمشق.

180 – الطب النبوي و الصحة العامة و الإحصاء الحيوي/ NMA and MORTON /ترجمة: الدكتور حسان أحمد قمحية، و الدكتور محمد معتز معصراني/الطبعة الأولى 1993 /دار المعاجم – دمشق، دار الكتب العربية – دمشق.

181 – طبيبك يحدثك عن الصوم/ثلة من الأساتذة الأطباء/دار التراث التونسي للنشر و التوزيع/ 1990 م.

182 – العسل فيه شفاء للناس/محمد نزار الدقر/طباعة: دار المعارف للطباعة، دمشق، توزيع: دار الكتب العربية/ 12 نيسان 1974 م.

183 – دليل المرأة الطبي، مع مئة سؤال و جواب/ديفيد رورفيك/الطبعة الأولى، 1979 م/دار الآفاق الجديدة، بيروت.

184–(7) أطباء من الطبيعة، العلاج بدون جراحة أو دواء/دكتور محمد عبد العزيز/ 1992 م/دار الطلائع للنشر و التوزيع و التصدير.

185 – السواك: أهميته و استعماله بين الدين و العلم الحديث/أبو حذيفة إبراهيم بن محمد، د. سوزان سعد إسماعيل/الطبعة الأولى/مكتبة الصحابة، طنطا/ 1987 م.

186 – السواك: حكمه و فوائده/عبد الحليم أحمد ملاعبة/الطبعة الأولى/مكتبة الحرمين، الزرقاء/ 1975 م.

187 – الشفاء بالماء و الهواء/زهير علوان/الطبعة الأولى، 1993 م/دار الفكر اللبناني.

188 – التغذية و المشروبات الروحية، الغذاء الحي، نظرات حول التغذية/ أمين رويحة/الطبعة الثالث، 1983 م/دار القلم، بيروت.

189 – التمر دواء ليس فيه داء/محمد عبد الرحيم/الطبعة الأولى (1412 ه – 1991 م) /دار أسامة، دمشق – بيروت.

190 – الحبة السوداء في الطب الشعبي/دكتور الفاضل العبيد عمر/مكتبة المصر الحديثة، جد، المملكة العربية السعودية/الطبعة الأولى، 1410 ه – 1990 م.

191 – الحياة الجنسية السليمة/تأليف ه. و. لونك، ترجمة نوري الحافظ/الطبعة الأولى 1984 م/المؤسسة العربية للدراسات، بيروت.

192 – الحياة الجنسية عند العرب/صلاح الدين المنجد/الطبعة الأولى 1958 م/دار الكتب، بيروت.

193 – الحيض و النفاس و الحمل بين الفقه و الطب/الدكتور عمر محمد سليمان أشقر 1993 /دار النفائس، عمان.

194 – خلق الإنسان بين الطب و القرآن/الدكتور محمد علي البار/الطبعة الثامنة، 1991 م/الدار السعودية، جدّة.

195 – الخمر بين الطب و القضاء/ممدوح يوسف الجاسم/دمشق/ 1987 م.

196 – الخمر و الإدمان الكحولي، مشكلة العصر الخطيرة/نبيل صبحي الطويل الطبعة الأولى، 1980 م/مؤسسة الرسالة، بيروت.

197 – الخنزير في ميزان الشرع و منظار العلم/أحمد جواد/ 1987 م/دار السلام، حلب.

198 – دراسات تطبيقية في الحديث النبوي، العبادات/الدكتور نور الدين عتر/كتاب جامعي المطبعة الجديدة، دمشق/ 1399–1400 ه، (1980–1981 م).

199 – دراسات عن المرأة و الرجل في المجتمع العربي/الدكتورة نوال السعداوي 1980 م/المؤسسة العربية للدراسات، بيروت.

200 – الإدمان على المسكر، سبل الوقاية و العلاج/أبحاث الندوة العلمية الثانية، المركز العربي للدراسات الأمنية التدريبية/الرياض، (1403 ه – 1983 م).

201 – سرار النوم/تأليف: الكسندر بوربلي، ترجمة د. أحمد عبد العزيز سلامة/من سلسلة كتب عالم المعرفة – رقم الكتاب (163)، ذو الحجة 1412 ه – يوليو 1992 م.

202 – الإسلام و التربية الصحّية/دكتورة عائدة عبد العظيم البنّا/الطبعة الأولى، 1404 ه – 1984 م/مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض.

203 – الإسلام و الطب: المسكرات و المخدرات و التبغ و القات و آثارها السيئة في الجسم/شوكت الشطي/جامعة دمشق، 1959 م.

204 – الإعجاز الطبي في القرآن و الأحاديث النبوية: الرطب و التمر/الدكتور عبد اللّه عبد الرزاق السعيد/الطبعة الأولى، 1405 ه – 1985 م/الدار السعودية، جدة، الرياض، الدمام.

205 – أمراض جهاز المرأة التناسلي/الدكتور إبراهيم حقّي و زملاءه/كتاب جامعي/مطبعة خالد بن الوليد/الطبعة الرابعة، (1410/1411 ه – 1990–1991 م).

206 – التداوي بالصوم/تأليف: ه. م. شيلتون/الطبعة الأولى/دار الرشيد، دمشق – بيروت/إعداد: قسم التأليف و الترجمة في دار الرشيد.

207 – التداوي بعسل النحل، مستشفى عسل النحل/عبد اللطيف عاشور/ مكتبة القرآن، القاهرة/ 1986 م.

208 – التداوي و المسؤولية الطبية في الشريعة الإسلامية/تأليف قيس بن محمد آل الشيخ مبارك/الطبعة الأوفلى، 1412 ه – 1991 م/مكتبة الفارابي.

209 – نشرة النباتات الطبية – (1988–1994) – الجمعية المصرية لمنتجي و مصنعي و مصدري النباتات الطبية و العطرية – القاهرة.

210 – عز الدين فراج (دكتور): التداوي بالأعشاب و النباتات الطبية – (1984) – دار الرائد العربي – بيروت – لبنان.

211 – مختار محمد كامل: تذكرة داود للتداوي بالأعشاب – (1992) – مكتبة الروضة للنشر و التوزيع بالقاهرة.

212 – محمد علي قرني (دكتور): صحتك في الطبيعة و الأعشاب – (1983) – المركز العربي للنشر و التوزيع بالقاهرة.

213 – محمد كمال عبد العزيز (دكتور): الحبة السوداء – دواء من كل داء – (1989) – دار الفضيلة بالقاهرة.

214 – داود الأنطاكي (الشيخ): تذكرة أولي الألباب، و الجامع للعجب العجاب (المسماة بتذكرة داود) – القاهرة 1382 هجرية – مصر.

215 – سامي محمود (دكتور): تذكرة داود للعلاج بالأعشاب – المركز العربي للنشر – الاسكندرية – (1990).

216 – سامي محمود (دكتور): الصحة و العلاج في الطبيعة و الأعشاب – (1990) – المركز العربي للنشر – الاسكندرية.

217 – شكري إبراهيم سعد (دكتور): نباتات العقاقير و التوابل (مكوناتها و فوائدها) – (1985) – دار الفكر العربي – القاهرة.

218 – شمس الدين بن قيم الجوزية: معجم التداوي بالأعشاب و النباتات الطبية – (1986) – مكتبة التراث الإسلامي بالقاهرة.

219 – الطب للشعب (مجموعة من العلماء العالمين) – دار الشعب – (1959) – القاهرة.

220 – عثمان محمد منصور: المستخلص في الطب النباتي و الطبيعي – (1990) – دار عمار – عمان – القاهرة.

221 – عثمان محمد منصور: المستخلص في الطب النباتي و الطبيعي – (1990) – دار عمار – عمان – الأردن.

222 – عبد اللطيف عاشور: التداوي بالأعشاب و النباتات – (1985) – مكتبة ابن سينا بالقاهرة.

223 – علي الدجوى: التكنولوجيا الزراعية و العلاج النباتي (1991) – مكتبة مدبولي بالقاهرة.

224 – علي الدجوى: تطور استخدامات الخلة عبر العصور – (1990) – مؤتمر الجمعية الصيدلية المصرية – كلية الصيدلة – جامعة القاهرة.

225 – علي الـدجوى: تطور اسـتخدامات الخلة عبر العصور – (1990) – مؤتمر الجمعية الصـيدلية المصـرية – كلية الصيدلة – جامعة القاهرة.

226 – علي الـدجوى: العلاج بالأعشاب يغزو الطب الحـديث – 25 مايو 1991 (العدد 1323) – جريدة الوفد – العدد الأسـبوعي) – القاهرة.

227 – أمين رويحة: (دكتور): التداوي بالأعشاب – (1983) – دار القلم – بيروت – لبنان.

228 – أمين رويحة: (دكتور): النباتيون و منهجهم في التغذية (1981) – دار القلم – بيروت لبنان.

229 – أسامة أمين العطار (دكتور): الغذاء الكامل أساس الصحة – 1959 – دار الفكر العربي – القاهرة.

230 – السيد عبد الحميد الجمل (دكتور): النباتات الطبية (1995) – وزارة الزراعة – القاهرة.

231 – بول غليونجي (دكتور):

أ – طب و سحر 1959 – المكتبة الثقافية.

ب – الطب عند الفراعنة 1961 – المكتبة الثقافية.

ج – العلاج الشعبي و الطب الحديث 1965 – دار القلم – القاهرة.

د – كل – لا تأكل – (1972) – القاهرة.

232 – حسن عبد السلام: بين الصيدلي و العطار – (1973) – مكتبة الأنجلو المصرية – بالقاهرة.

233 – حسن عبد السلام: الغذاء فيه الداء، و فيه الدواء – (1972) – مكتبة النهضة المصرية – بالقاهرة.

234 – آمال طارق (دكتور): الأعشاب لجمال البشرة و الشعر – (1990) – المركز العربي الحديث بالقاهرة.

235 – أيمن الحسيني (دكتور): عزيزي مريض السرك – (1989) – مكتبة ابن سينا بالقاهرة.

236 – أيمن الحسيني (دكتور): الأعشاب و الجنيس – (1992) – مكتبة ابن سينا بالقاهرة.

237 – إلهام محمد إبراهيم: البدائل الربانية في علاج الأمراض النسائية – دار الإسراء بالقاهرة (1989).

238 – أحمد رجب محمد: الصيدلية المحمدية – (1991) – دار الفضيلة بالقاهرة.

239 – ابن قيم الجوزية: الطب النبوي – (طبعة منقحة) – 1975، و طبعة 1988 القاهرة.

240 – أحمد الصباحي عوض اللّه: العلاج بالأعشاب و النباتات الشافية (1985) دار اقرأ للنشر و التوزيع بالقاهرة.

241 – أمين رويحة: (دكتور): الطب الشعبي – 1974 – دار القلم – بيروت – لبنان.

242 – النوم و الأرق و الأحلام بين الطب و القرآن/الـدكتور حسان شمسـي باشا/الطبعة الأولى (1411 ه – 1991 م) دار المنارة للنشر و التوزيع، جدة – مكة المكرمة.

ص: 472

الفهرس

الموضوع الصفحة

الإهداء 5

المقدمة 7

قيمة الرسالة العلمية و التاريخية 9

إن اللّه لم ينزل داء إلا أنزل له دواء 22

وظائف الأعضاء و مثالها مثال الملك 25

وصف القلب و تركيبه 26

القلب و الدورة الدموية 27

كيف يعمل القلب 28

وصف الدماغ 29

نظرية بقراط في الدماغ 32

النظريات الحديثة حول الدماغ 33

تشريح الدماغ 34

ضوابط الانفعالات 35

الجهاز الهضمي 36

عملية الهضم 37

وظائف اليدين و الرجلان 39

وصف العينان 40

النظر و الادراك الحسي 44

الخلايا الحساسة للنور 45

عملية الادراك الحسي 46

وصف الأذن 47

السمع و التوازن 50

كيف يصل الصوت إلى الدماغ 51

ص: 473

الصمم و غيره من شوائب السمع 52

وصف الأنف 54

الشم و الذوق 55

كيف يعمل الشم 56

التقاط الروائح 57

وصف الكلية 58

جهاز الدورة الهضمية و الدورة الدموية 60

أهمية الاعتدال في الطعام 65

الاعتدال في الطعام في أحاديث النبي (ص) 65

نحن و الطعام 67

الفرق بين الانسان و الحيوان 68

أنواع الإسراف 69

أسباب الشره 70

ضيق الميول وسعة الفراغ 71

مضار الشره و الإسراف 72

أضراره في جهاز الدوران 73

تسبيبه البلوغ الباكر عند اليفع 74

مضار الإسراف في نوع غذائي 75

الوقاية من النهم و علاجه 76

سر بلادة الفهم التي تعتري بعضهم 78

مبالغة في الاحتياط 80

قلبك دليلك 81

العادة و أثرها 82

الحافرون قبورهم بأسنانهم 83

التعادل في الأكل و الشراب 85

منهاج تناول الطعام 87

تدبير الصحة في الفصول الأربعة 87

تدبير الصحة في فصل الربيع 88

تدبير الصحة في فصل الصيف 89

تدبير الصحة في فصل الخريف 90

تدبير الصحة في فصل الشتاء 91

تدبير المآكل في الصيف 92

في طباع الفصول 95

في أحكام الفصول و تغيرها 99

كيفيات الاهوية و مقتضيات الفصول 100

في أحكام ترتيب السنة 104

في نبض الفصول 105

فصل الربيع 107

تدبير فصول السنة 110

يقظة الفجر مع ريح الصبا 113

صفة الشراب يحل شربه 117

خير معين لعملية الهضم 118

مشروبك المفضل لعلاج نزلات البرد 119

حمام العافية 120

إعداد الزنجبيل للاستخدام 121

خواص القرنفل في الطب القديم 122

فوائده الصحية في الطب الحديث 123

هل تعاني من الأرق 124

القرنفل مفيد لتطهير الأمعاء 126

خواص الزعفران في الطب القديم 126

خواص السنبل في الطب القديم 128

خواص العود في الطب القديم 130

خواص المصطكى في الطب القديم 131

الأدوية النافعة للنقرس 134

علاج الفالج 136

الأترج 138

خواص الأترج 138

الخواص العلاجية 138

ص: 475

إتيان المرأة الحائض 146

العقيدة الإيمانية و الرحمة الإلهية 153

فسيولوجيا الحيض و متاعبه 154

الأضرار الصحية للرجل 157

الجذام 158

أما ما يقوله الطب الحديث 159

تدبير الجماع 161

تدبير أكل البيض 162

الربو 167

أكل اللحم النيء 173

الديدان 173

التين 175

الماء البارد 183

الاكثار من أكل اللحوم 185

شفاء النوراستانيا بالتدبير النباتي 186

الاقتصار على النباتات يطيل الحياة 187

أداب الحمام 188

في مضار أن لا يكون الحمام معتدلا 190

تدارك ضرر الحمام البارد 191

ضرر المقام الكثير في الحمام 194

ضرر دخول الحمام و البدن ممتلئ 195

فضيلة الاطلاء بالنورة 196

خواص الصبر في الطب القديم 198

خواص القاقيا 201

خواص البابونج في الطب القديم 203

البابونج كمطهر و مسكّن للألم 207

طارد للذباب و الناموس بأقل التكاليف 209

خواص المرزنجوش في الطب القديم 210

خواص البنفسج في الطب القديم 211

ص: 476

خواص الزرنيخ في الطب القديم 213

خواص الخوخ في الطب القديم 215

خواص الحناء في الطب القديم 216

خواص الورد في الطب القديم 221

خواص العدس في الطب القديم 224

خواص الخل في الطب القديم 224

خواص ماء الورد 227

علاج عسر البول 232

الفوائد الطبية للتمر و مكوناته 237

الأحاديث النبوية و التمر 240

التمر شفاء من السم 241

التمر يذهب الداء و لا داء فيه 241

خواص علاجات التمر في الطب القديم 242

خواص الخردل في الطب القديم 243

خواص الهليلج في الطب القديم 247

علاج تشقيق الأظفار و رضها و شجها 249

طرق علاج آلام و مشاكل الأذن بالأعشاب 252

ما هو عسل النحل 261

تركيب عسل النحل 260

عسل النحل و مريض السكر 262

و صفة لذوي الأبدان الضعيفة و المنهكة 264

فيتامينات عسل النحل 265

انزيمات عسل النحل 267

العناصر المعدنية في عسل النحل 268

العسل علاج لقرحة المعدة 269

عسل النحل و الكبد و المرارة 270

فوائد عسل النحل لمريض القلب 271

عسل النحل و الذبحة الصدرية 272

استعمال عسل النحل لعلاج الجروح و الحروق 273

ص: 477

بشرى لمرضى دوالي الساقين 274

عسل النحل يعالج حالات التبول اللاإرادي 276

أفضل غذاء لطفلك 277

عسل النحل و فائدته لمرضى الروماتيزم المفصلي 279

عسل النحل و صحة الأسنان 280

أفضل علاج للأرق 281

منشط جنسي على أعلى مستوى 283

أفضل غذاء للضعفاء و الناقهين 284

خواص علاجات العسل في الطب القديم 285

خواص الحبة السوداء 289

التركيب الكيماوي للحبة السوداء 290

لعلاج الربو «حساسية الصدر» 291

لعلاج الآلام الروماتيزمية بالمفاصل 292

لعلاج القولون العصبي و الانتفاخ 293

لعلاج ألم اللثة و الأسنان 294

لعلاج حب الشباب 295

لعلاج الجرب 295

لعلاج التوتر العصبي 296

لعلاج الإجهاض المنذر و تثبيت الحمل 297

خواص الخيار في الطب القديم 299

(الشقيقة) صداع نصفي 300

علاج الشقيقة من الطب القديم 305

استحباب الحجامة و آدابها 306

الهندباء في طب القدماء 312

أدوية لليرقان مجربة من الطب القديم 322

العلاج بالثوم 324

التركيب التحليلي لحبة الثوم 325

الثوم يحمي من تكوّن الجلطات الدموية 326

الثوم و مريض السكر 327

ص: 478

الثوم مضاد حيوي و طارد للديدان 328

الثوم و السرطان 329

الثوم و سلامة الكبد 330

شراب عصير الثوم 332

لعلاج الحصوات البولية 333

لعلاج الإمساك 333

خواص علاجات الثوم في الطب القديم 335

خواص الأطريفل 339

قول كلي في تدبير المسافر 340

خواص الحصرم في الطب القديم 344

في توقي المسافر مضرة المياه المختلفة 348

أفضل المياه 351

أنواع أخرى للمياه 357

ذكر علامات غلبة الدم 360

الأمزجة الأربعة في جسم الإنسان 362

في سائر آداب النوم 371

تعديل النوم و اليقظة 372

و لكن ما هو النوم 373

فوائد النوم 375

ما مقدار حاجتنا من النوم 376

النوم المفيد 379

وظائف الجسم أثناء النوم 381

وسائل لتحسين النوم 382

الصحة و طول فترة النوم 385

خصائص الأمزجة و مراحل العمر 389

الحجامة في نواحي الجسم 394

أوجاع الرأس أو الصداع 400

الحجامة في الأخدعين و الكاهل 402

أوقات الحجامة الدامية 404

ص: 479

خواص المسك 409

خواص دهن البنفسج 411

الحذر من بعض الأطعمة 414

وصايا نافعة 414

البواسير 417

تأثير شرب الخمور على جسم الإنسان 419

هل الغول غذاء 420

الغول و الجملة العصبية 424

الغول و جهاز التنفس 426

تأثير الغول على القلب 427

الغول و المعثكلة 429

الغول و الجهاز التناسلي 431

الغول و العضلات 433

فوائد البصل الغذائية و الطبية 437

خصائص البصل العلاجية 438

البصل و مريض السكر 439

و صفة لمريض الربو 440

البصل منظف للأمعاء و طارد للديدان 441

البصل مطهر و قاتل للجراثيم 442

هل هناك أضرار من الإفراط في تناول البصل 444

منافع الجماع 450

مضار الجماع و أحواله و رداءة أشكاله 451

أوقات الجماع 452

المصادر و المراجع 457

الفهرس 473

ص: 480

تعريف مركز

بسم الله الرحمن الرحيم

جَاهِدُواْ بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ

(التوبه : 41)

منذ عدة سنوات حتى الآن ، يقوم مركز القائمية لأبحاث الكمبيوتر بإنتاج برامج الهاتف المحمول والمكتبات الرقمية وتقديمها مجانًا. يحظى هذا المركز بشعبية كبيرة ويدعمه الهدايا والنذور والأوقاف وتخصيص النصيب المبارك للإمام عليه السلام. لمزيد من الخدمة ، يمكنك أيضًا الانضمام إلى الأشخاص الخيريين في المركز أينما كنت.

هل تعلم أن ليس كل مال يستحق أن ينفق على طريق أهل البيت عليهم السلام؟

ولن ينال كل شخص هذا النجاح؟

تهانينا لكم.

رقم البطاقة :

6104-3388-0008-7732

رقم حساب بنك ميلات:

9586839652

رقم حساب شيبا:

IR390120020000009586839652

المسمى: (معهد الغيمية لبحوث الحاسوب).

قم بإيداع مبالغ الهدية الخاصة بك.

عنوان المكتب المركزي :

أصفهان، شارع عبد الرزاق، سوق حاج محمد جعفر آباده ای، زقاق الشهيد محمد حسن التوكلی، الرقم 129، الطبقة الأولى.

عنوان الموقع : : www.ghbook.ir

البريد الالكتروني : Info@ghbook.ir

هاتف المكتب المركزي 03134490125

هاتف المكتب في طهران 88318722 ـ 021

قسم البيع 09132000109شؤون المستخدمين 09132000109.

مركز القائمية اصبهان للبحوث والتحريات الكمبيوترية

للحصول على المكتبات الخاصه الاخرى

ارجعوا الى عنوان المـركز من فضلـكم

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

و للايصاء من فضلكم

٠٩١٣ ٢٠٠٠ ١٠٩