

عَلَّمَ اللَّهُ لِي هَذَا

# الأدوية

## وَالطَّبَّاءُ الْحَدِيثُ

عَلَّمَ اللَّهُ لِي هَذَا



[www.haydarya.com](http://www.haydarya.com)



الإمام علي  
والتبني الحديث





دار المحبين

ايران \_ قم \_ شارع انقلاب \_ بناية ميلاد \_ رقم ٢٨٠

هاتف : ٧٧٢٢٦٠١

---

➤ الامام علي ؑ و الطب الحديث

➤ علي خضر علاء الدين

● الناشر: المحبين للطباعة والنشر

● الطبعة : الاولى ٢٠٠٦م \_ ٥١٤٢٧

● العدد : ٢٠٠٠ نسخة

● التصوير الفني : مدين

● المطبعة : اميران

● شابك : ٩٦٤-٨٩٩١-٢٣-٥

مكتبة

مكتبة

# الأعمال

## وَالطَّبُّ الْحَدِيثُ

عَلِيٌّ خَيْرٌ مِنْكَ وَاللَّهُ أَعْلَمُ





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الخلق  
محمد وآله الطيبين.

وبعد:

إن الإمام علي عليه السلام وجد قبل زمانه بألوف السنين لا بل مئاتها.  
فإنه يعطي العصور ولا يأخذ منها، ويؤثر بعقول الناس ولا يتأثر بها،  
ويغير المفاهيم والظروف والأوضاع. ولم تغيره الأوضاع والظروف،  
لأنه فوق الظروف والبيئات، وفوق العصور والفلاسفة وعلماء الطبيعة  
مجتمعين.

إن الإمام علي عليه السلام نور ساطع يبدد الظلام، وقائد هادي إلى  
موطن الحق والأمان، والغيث الذي يحيى الأرض بعد موتها، لا  
الأرض التي تموت عطشة، إنه القوة الدافعة بالإنسانية في طريق  
الكمال، إنه المحرك الذي لا يحركه شيء إلا الذي ليس كمثل شيء.

أجل، إن لعلي عليه السلام بيئة قد تأثر بها، ومحيطاً استوحى منه وفني  
فيه...

وهذه البيئة هي بيئة القرآن الذي فيه تبيان لكل شيء، هي روح



محمد المصطفى عليه السلام وإيمانه وعمله وجهاده، وهذا المحيط هو بيت رسول الله ورسالته..

دخل الإمام علي عليه السلام إلى هذا البيت منذ نعومة أظافره، وفيه نبت لحمه، واشتد عظمه، وبقي ملازماً له، حتى اطلع على جميع كنوزه وأسراره، وحتى أصبح عليه السلام صورة كاملة عن النبي عليه السلام وعن القرآن، إذ قال عليه السلام: «ذاك القرآن الصامت، وأنا القرآن الناطق».

إن عظمة الإمام علي عليه السلام عن عظمة النبي محمد عليه السلام من عظمة الله سبحانه، ومن أنكر على علي عليه السلام تفوقه على عصره وسموه على مجتمعه، فقد أنكر ذلك على محمد عليه السلام والقرآن، وعلى عيسى عليه السلام والإنجيل، وعلى موسى عليه السلام والتوراة<sup>(١)</sup>.

إن الإمام علي عليه السلام يمثل خلافة الله تعالى المطلقة بعد رسول الله عليه السلام والتي لا تنحصر في إطار ضيق ومحدود كما قد ينظر البعض.

فالإمام علي عليه السلام نشر الإسلام مع النبي عليه السلام بكل مفاهيمه وابعاده العقائدية والفكرية والسياسية والطبية وغيرها. فهذا الجانب أعني الطب أهتم به أهل البيت عليه السلام، لأن أهل البيت أطباء روحانيين وماديين أيضاً فهم يداوون العالمين بالقرآن الكريم والأدعية والأحاديث الواردة عنهم التي تمثل دواء ناجعاً لكل الأمراض المادية والمعنوية.

وهذا الكتاب الذي بين يديك أخي القارئ يسלט الضوء على

(١) الإمام علي والطب الحديث (العلامة الشيخ محمد جواد مغنية).

مجموعة من الأدوية المختلفة المُعدّة من الآيات والأدعية والعوذات والأعشاب وغيرها . وهذه الأدوية التي تعالج فيها الأمراض المادية المختلفة جمعت من الأحاديث التي وردت عن الإمام عليه السلام .

ولقد أثبت العلماء والمتخصصين والباحثين في عصرنا هذا وبطريقة غير مباشرة، إن حكمة وأقوال الإمام عليه السلام في الطب هي صحيحة بل هي الناتج الذي حصلوا عليه في أبحاثهم ودراساتهم .

ونحن في هذه المحاولة التي ولد منها هذا الكتاب، نحاول أن نسلط الضوء على الأبحاث العلمية الحديثة وعلم الإمام علي عليه السلام الذي قال في حقه رسول الله ﷺ : أنا مدينة العلم وعلي بابها .

وختماً ندعوا الله سبحانه وتعالى أن يكون هذا الكتاب شافي ومفيد بإذن الله تعالى والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على محمد سيد الوصيين وعلى أهل بيته الطيبين الطاهرين .



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## مقدمة علمية

قال علي عليه السلام: «العلم علمان: علم الأديان، وعلم الأبدان»<sup>(١)</sup>.

قال علي عليه السلام: «العلم ثلاثة: الفقه للأديان، والطب للأبدان، والنحو للسان»<sup>(٢)</sup>.

الطب علم هام في الحياة البشرية لذا أكد الإسلام وحث عليه النبي ﷺ وأهل بيته عليهم السلام وأمرُوا بتعلمه ودراسته.

فالإسلام اعتبره خدمة للإنسانية كما الأخلاق خدمة للإنسانية، ومن ناحية أخرى رآه الإسلام أمر ديني وعقائدي.

وللدليل على أهمية هذا العلم من جهة الإسلام نقرأ كلام خليفة المصطفى ﷺ: العلم علمان، علم الأديان، وعلم الأبدان.

فعلم الأبدان اعتبر في بعض النصوص المهمة في الإسلام هو علم الطب. وعليه فإنه يتوجب علينا العمل في سبيل الحصول عليه والتعامل معه.

(١) بحار الأنوار.

(٢) تحف العقول، بحار الأنوار.

لذا وقد قَسَم العلامة أبو الفتح الكراجكي العلوم إلى أربعة:

الفقه للأديان، والطب للأبدان، والنحو للسان، والنجوم لمعرفة الأزمان.

ومن الأمور الصحيحة التي أثبتت صحتها الدراسات والتجارب العلمية الحديثة ونظريات كبار المختصين هي: الأسس الصحية والطبية التي جاء بها القرآن الكريم والنبى ﷺ وأهل بيته ﷺ، إذ ارشدوا المتألمين والأطباء إلى مصادر الداء والدواء لكثير من العلل والأمراض المتفشية في عصرهم.

يقول توماس كليفورد: إن كثيراً من العقاقير الطبية المستعملة في العهد الحاضر، يرجع أصل تركيبها إلى المسلمين.

ويقول بعض المتخصصين الغربيين: قد ساعدتهم معرفتهم بالكيمياء على ابتكار عقاقير طبية لم تكن معروفة قبلهم، وعلى تركيب عقاقير خاصة من عذّة مولد، ولا يزال الكثير من إبتكاراتهم مستعملة حتى العهد الحاضر.

ولما كانت قدراتهم محدودة وبحوثهم غير مستكملة فقد اصابوا وأخطأوا حين اعتمدوا على التجارب ذات الإستقراء الناقص، بل تَفَشَى في بعض العصور التداوي بتعاويد سحرية ترتبط بالكهانة والعرافة، والإستعانة بالجنّ، وبعض الأسماء واللغات المبهمة.

وهنا لا بد من الرجوع إلى منهج الأئمة المعصومين ﷺ واستقراءه ودراسته، باعتباره المنهج القويم.

فالإسلام منهج فكري، ودليل عملي لقيادة الإنسان في طريق



محدد الجانبين نحو حضارة إنسانية لا انحراف فيها ولا شذوذ، ومبادئ الإسلام ثروة حقيقية وبإمكانها أن تصنع المعجزات.

فهذه المبادئ استطاعت أن تحوّل شعباً كان يصنع إلهاً من التمر، ثم يحمله جوعه على الإنكباب على هذا الإله وتمزيقه، واكله بنهم بالغ، إلى أمة تُسابقُ الزمن وتطوي المسافات في وضع أسس العلوم ومناهجها وسبل تطويرها.

ففي علوم الطب والجراحة والصيدلة بلغ المسلمون مكانة مرموقة، وقد فتحت بحوثهم الرائدة في هذا الحقل آفاقاً جديدة، كانت الأساس والنبراس في الفكر الأوروبي.

هذه المقدمة اللطيفة للأخ شاعر شبيب، جاءت في كتاب (طب الإمام الكاظم). بتصرف.



## فصل

## الإستشفاء بالقرآن العظيم

قال الإمام علي عليه السلام : ثلاث يذهبن بالبلغم، ويزدن في الحفظ :  
السواك، والصوم، وقراءة القرآن<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : قراءة القرآن، والسواك، واللبنان، منقاة  
للبلغم<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : ثلاث يزيدن في الحفظ، ويذهبن  
بالبلغم : قراءة القرآن، والعسل، واللبنان<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : خَيْرُ الدَوَاءِ الْقُرْآنُ<sup>(٤)</sup>.



## أثر التسمية

قال الإمام علي عليه السلام : قد ضمنت ضماناً صحيحاً لمن أكل  
طعاماً وسمى الله تعالى، ألا يضره. فقام إليه رجل من فناء الناس،

(١) مكارم الأخلاق.

(٢) وسائل الشيعة.

(٣) الجعفریات، عيون أخبار الرضا عليه السلام، بحار الأنوار، وسائل الشيعة،  
مستدرک الوسائل.

(٤) الطب النبوي (الذهبي).

فقال: يا أمير المؤمنين أكلت البارحة طعاماً، فسميت عليه فأذاني؟.

فقال عليه السلام: أكلت ألواناً، فسميت علي بعضها ولم تسم علي البعض الآخر. فضحك الرجل، وقال: صدقت يا أمير المؤمنين. فقال: وإنما ذلك لما لم تُسم عليه، يا لكع<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «بسم الله»، شفاء من كل داء، وعون لكل دواء.



## كلوا واشربوا

قال الإمام علي عليه السلام: إن في القرآن آية تجمع الطب كله: ﴿كلوا واشربوا ولا تسرفوا﴾<sup>(٢)</sup> [٣].



## آية الكرسي لوجع العين

قال علي عليه السلام: إذا اشتكى أحدكم عينه، فليقرأ آية الكرسي<sup>(٤)</sup>، وليضمها في نفسه، إنها تبرأ، فإنه يعافى إنشاء الله تعالى<sup>(٥)</sup>.

(١) طب الأئمة عليهم السلام.

(٢) سورة الأعراف، الآية: ٣٠.

(٣) بحار الأنوار.

(٤) سورة البقرة، الآية: ٢٥٥ إلى ٢٥٧.

(٥) مكارم الأخلاق، بحار الأنوار.

## لعين وما حولها

العين هي عضو الرؤية في الجسم. تتألف من عدة أغشية وطبقات، تؤمن إيصال الأشعة الضوئية إلى المنطقة الحساسة من الشبكية، المزودة بخلايا قادرة على التحسن بالأشعة الضوئية، وتنقلها عن طريق دفعات عصبية إلى مراكز الرؤية في الدماغ.

أما الأجفان فهي تحمي كرة العين وقرينتها من الإتصال المباشر بالغبار، أو التعرض للجفاف بأشعة الشمس.

وفي الأجفان مجموعة من الغدد، أهمها: الغدد الدمعية، التي تحافظ على العين رطبة، وتحتوي مفرزاتها على بعض الأنزيمات الحالة للمواد الغريبة.

أما أمراض العين فهي كثيرة، وطرق معالجتها مختلفة، لكن قد يكون المراد في الحديث، هي الأوجاع التي تحدث من بعض الفيروسات أو إصابات خارجية طفيفة أو ما شابه ذلك، حيث يمكن حل الشكوى بالإعتماد والأطمئنان النفسي، والتوجه للقرآن والدعاء.

## لعين أمراض العين

كما ذكرنا أمراض العين عديدة جداً ومتنوعة، ويختلف علاجها كثيراً من حالة إلى أخرى، وأغلبها يجب أن يعالج في عيادة طبيب العيون، لذلك سنعطي لمحة مختصرة عن بعض الأمراض الشائعة.

١ - أمراض ناتجة عن بُنية العين .

أهمها ما يصيب الضوء من سوء انكسار داخل كرة العين، مما



يسبب مدّاً أو حسراً أو حرجاً أو قصوراً في البصر، وهذه كلها تعالج باستعمال النظارات.

## ٢ - أمراض العين الإلتهابية

تصاب العين بالتهابات عديدة ومتنوعة

- التهاب الملتحمة، وله أنواع وأسباب متعددة.

- الرمد بأنواعه.

- التراخوما، وتتصف بحدوث حبيبات صغيرة تظهر على باطن

الأجفان، ولهذا المرض عدة مراحل وعدة درجات.

- التهاب العين الربيعي وغيرها.

## ٣ - أمراض الأعضاء الملحقة بالعين

- منها الخلقية، كانسداد الأجفان أو وجود نقص فيها مثلاً.

- ومنها الإلتهابية، كالتهاب الأجفان والتهاب الغدد الدمعية

وكيس الدمع وغيرها.

## ٤ - مرض الساد

وهو يصيب العين نتيجة نقص شفافية الجسم البلوري، وله عدة

أنواع وأسباب.

٥ - إصابات الشبكة المختلفة، ويتم علاجها في عيادة الطبيب.

## ٦ - عمى الألوان.

يحدث بسبب عدم مقدرة العين على التمييز بين الألوان الأساسية

(الأخضر، الأحمر، الأزرق) بشكل جزئي أو كلي.



## آيتان قرآنيتان لبكاء الطفل

قال الإمام علي عليه السلام : قل : [﴿فَضَرَبْنَا عَلَىٰ آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا ﴿١١﴾ ثُمَّ بَعَثْنَاهُمْ لِنَعْلَمَ أَيُّ الْحِزْبَيْنِ أَحْصَىٰ لِمَا لَبِثُوا أَمَدًا ﴿١٢﴾﴾] (١) [٢].

### لغة البكاء

بكاء الطفل : يبكي الطفل في الأيام الأولى من عمره كأنه يعترض على كل الطوارئ والتحويلات الجديدة المفروضة عليه بعد خروجه من الرحم . وعدم قدرته على الحركة المفهومة والكلام ، يدفعانه في كل مرة إلى التعبير عن حاجاته باللغة الوحيدة التي يتقنها ، وهي لغة البكاء .

إنه في الأساس يدعو الناس إلى الإقتراب منه ، ليشعرهم بحاجاته الجسمية والعاطفية .

لكن ما أن تمرّ مدة على تمرسه بلغة البكاء ، حتى يبدي الطفل بضبط تعابيرها ويستعملها باتقان لبلوغ مراده . يقسم البكاء إلى عدة أنواع في الأسابيع الأولى من ولادته ، منها : بكاء بطابع منخفض الصوت ، وبكاء مع نشيج غاضب يدوم مدة طويلة ، وبكاء ممزوج بالصراخ الحاد وهو يعبر عن الألم ، وبكاء واضح الهدف والغاية .



(١) سورة الكهف ، الآيتان : ١١ و ١٢ .

(٢) طب الأئمة عليهم السلام .

## آية قرآنية لوجع الفخذين

قال الإمام علي عليه السلام : إذا اشتكى أحدكم وجع الفخذين، فليجلس في تور كبير، أو طشت في الماء المسخن، وليضع يده عليه وليقرأ: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾<sup>(١)</sup> [٢].



## آيتان قرآنيتان لعسر الولادة

الخاصرة جمعها خواصر من الإنسان، وهي جنبه، فوق رأس الورك.

قال الإمام علي عليه السلام : إني لا أعرف آيتين من كتاب الله المنزل، يكتبان للمرأة إذا عسر عليها ولدها، يكتبان في رق ظبي، وتعلقه عليها في حقوبها

بسم الله وبالله، فإن مع العسر يسراً إن مع العسر يسراً، سبع مرات.

﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ آتِفُوا رَبِّكُمْ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ ﴿١﴾  
يَوْمَ تَرَوْنَهَا تَذْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمْلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَرَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَرَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ ﴿٢﴾﴾<sup>(٣)</sup>، مرة واحدة تكتب في ورقة وتربط بخيط من كتان غير

(١) سورة الأنبياء، الآية: ٣٠.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام، بحار الأنوار.

(٣) سورة الحج، الآيتان: ١ و ٢.

مفتول، وتشد على فخذها الأيسر، فإذا أولدته قطعتة من ساعتها، ولا تتوانى عنه، ويكتب حين ولدت: مريم، ولدت حي يا حي، إهبط الأرض الساعة بإذن الله تعالى (١).

### هرمون الولادة (الأكسيتوسين)

إن من أعظم المعجزات الطبيعية التي أثارت فكر الإنسان دهشةً، هي خروج المولود الجديد إلى الدنيا.

كما أنه لم تعد اليوم عملية الولادة أمراً عسيراً، وأصبحت أخطارها ومضاعفاتها أموراً يمكن التنبؤ بها، والإستعداد لملاقاتها. وهناك أيضاً طرقاً جديدةً جعلت لتخفيف آلام الولادة.

ويفضل كثير من النساء أن يلدنَ بغير مُخدّر، بل يعددن أنفسهن للولادة.

ومنذ القديم كانت عملية الولادة تقترن بالمخاوف، نظراً لما فيها من عجب وإعجاز من جهة، وللأخطار الكثيرة التي كانت تهدد الأم والجنين من جهة أخرى.

وقد أعطت الرياضة البدنية ووسائل الصحة العامة، نوعاً من أنواع الرياضة التي تساعد على تسهيل الولادة.

ويُعتقد أن الولادة تبدأ بانطلاق هرمون (الأوكسيتوسين) من الغُصّ الخلفي للغدة النخامية في نهاية مدة الحمل، بعد أن كان مختزناً هناك طوال الحمل، فينبه انقباض عضلة الرحم.

(١) طب الأئمة عليهم السلام، بحار الأنوار.



وتحدث عملية الولادة في ثلاث مراحل كما ذكرنا، وتختلف مدة كل مرحلة في الحالات المختلفة، كما أن الوقت اللازم لأتمام الولادة كله يتوقف على عوامل متعددة، وتستغرق ولادة الطفل عادةً وقتاً طويلاً.



## آيات قرآنية لوجع الخاصرة

قال الإمام علي عليه السلام: (١) إذا فرغت من صلاتك فضع يدك على موضع السجود، ثم امسحه واقرأ: ﴿أَفْحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ (١١٥) فَتَعَلَىٰ اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَبِيرِ (١١٦) وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِنْدَ رَبِّهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ (١١٧) وَقُلْ رَبِّ أَعْظِمُ وَأَرْحَمُ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّحِيمِينَ ﴿١١٨﴾ (٢).



## البلغم

قال الإمام علي عليه السلام:

قراءة القرآن، والسواك، واللبان: منقاة للبلغم (٣).

(١) طب الأئمة عليهم السلام.

(٢) سورة المؤمنون، الآيات: ١١٥ إلى ١١٨

(٣) وسائل الشيعة.

قال الإمام علي عليه السلام :

ثلاثة يُذهبن بالبلغم، ويزدن في الحفظ السواك، والصوم، وقرآءة القرآن<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

الفجل أصله يقطع البلغم، ويهضم الطعام، وورقه يحدر البول<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

مَضغ اللُّبَان يَشُدُّ الأضراس، وينفي البلغم، ويقطع ریح القَم<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

عليكم بأكل التين، فإنه نافع للقولنج، وأقلوا من أكل السمك، فإن لحمه يُذبل البدن، ويكثر البلغم، ويُخلط [يُغلظ] النفس<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

أقلوا من لحم الحيتان، فإنها تُذيب البدن، وتكثر البلغم، وتُغلظ النفس<sup>(٥)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

عليكم بالزيت، فإنه يكشف المرّة، ويُذهب البلغم، ويَشُدُّ

(١) بحار الأنوار.

(٢) مكارم الأخلاق.

(٣) مكارم الأخلاق.

(٤) طب الأئمة عليهم السلام.

(٥) بحار الأنوار.

العَصَب، وَيُذْهَبُ بِالْإِعْيَاءِ، وَيُحَسِّنُ الْخُلُقَ، وَيُطَيِّبُ النَّفْسَ، وَيُذْهَبُ بِالْهَمِّ (١).

قال الإمام علي عليه السلام :

العَسَلُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، وَلَا دَاءَ فِيهِ، يُقَلُّ الْبَلْغَمَ، وَيَجْلُوا الْقَلْبَ (٢).

قال الإمام علي عليه السلام :

لَعَقُ الْعَسَلِ : شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ .

قال الله تعالى : ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ (٣).

وهو، مع قراءة القرآن، ومضغ اللبان: يُذْهَبُ الْبَلْغَمَ (٤).



## الثُّوْلُولُ

### آيتان قرآنيتان للثُّوْلُولِ

عن الإمام علي عليه السلام : يقرأ في نقصان الشهر، سبعة أيام متوالية :

[﴿وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ

(١) مستدرک نهج البلاغة (کاشف الغطاء) الباب الثالث.

(٢) مکارم الأخلاق.

(٣) سورة النحل، الآية : ٦٩.

(٤) المحاسن.

قَرَارٍ ﴿١﴾ ، ﴿وَبُسَّتِ الْجِبَالُ بَسًا ﴿٥﴾ فَكَانَتْ هَبَاءً مُنْبَثًا ﴿٦﴾﴾ [٢] (٣) .



## الظهر

### آيات قرآنية لوجع الظهر

شكا رجل من همدان إلى أمير المؤمنين عليه السلام : وجع الظهر، وأنه يسهر الليل؟ .

فقال : ضِعْ يَعدك على الموضع الذي تشتكي منه، واقرأ ثلاثاً : ﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كَذَبًا مُؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَجَرِي الشَّاكِرِينَ﴾ (٤) .

واقراً سبع مرات : إنا أنزلناه في ليلة القدر إلى آخرها، فإنك تعافى من العلل إن شاء الله تعالى (٥) .



(١) سورة إبراهيم عليه السلام ، الآية : ٢٦ .

(٢) سورة الواقعة، الآيتان : ٥ و ٦ .

(٣) الصحيفة العلوية المباركة .

(٤) سورة آل عمران، الآية : ١٤٥ .

(٥) طب الأئمة عليهم السلام .

## فصل

## الاستشفاء بالدعاء

## الدعاء وآثاره النفسية

إن قلت: ما فائدة الدُّعاء والقضاء لا مردَّ له؟ فاعلم أنّ من القضاء ردُّ البلاء بالدعاء، والدُّعاء سبب لردِّ البلاء واستجلاب الرِّحمة كما أنّ الترس سبب لردِّ السَّهم والماء سبب لخروج النبات من الأرض، وكما أنّ الترس يدفع السَّهم فيتدافعان فكذلك الدُّعاء والبلاء يتعالجان وليس من شرط الاعتراف بقضاء الله أن لا يحمل السلاح وقد قال الله تعالى: ﴿خُذُوا حِذْرَكُمْ﴾<sup>(١)</sup> وأن لا يسقى الأرض بعد بثِّ البذر فيقال: إن سبق القضاء بالنبات نبت، بل ربط الأسباب بالمسببات هو القضاء الأوّل الذي هو كلمح البصر، وترتّب تفصيل المسببات على تفاصيل الأسباب على التدرّج والتقدير هو القدر، الذي قدر الخير قدره بسبب والذي قدر الشرّ قدره لدفعه سبباً فلا تناقض بين هذه الأمور عند من انفتحت بصيرته، ثمّ في الدُّعاء من الفائدة ما ذكرناه في الذكر فإنّه يستدعي حضور القلب مع الله وهو منتهى العبادات، ولذلك قال رسول الله ﷺ: «الدُّعاء منجُّ العباد»<sup>(٢)</sup> والغالب على الخلق أنّه لا ينصرف قلوبهم إلى ذكر الله إلاّ عند إمام

(١) سورة النساء، الآية: ٧١.

(٢) الترمذي.

حاجة وإرهاق ملّمة، فالإنسان إذا مسّه الشرُّ فذو دعاء عريض،  
فالحاجة تحوج إلى الدُّعاء والدُّعاء يردُّ القلب إلى الله بالتضرُّع  
والاستكانة فيحصل به الذكر الذي هو أشرف العبادات ولذلك صار  
البلاء موكِّلاً بالأنبياء، ثمّ الأولياء، ثمّ الأمثل فالأمثل لأنّه يردُّ القلب  
بالافتقار والتضرُّع إلى الله ويمنع من نسيانه وأمّا الغناء فسبب البطر  
في غالب الأمر فإنّ الإنسان ليطنّي أن رآه استغنى.

فهذا ما أردنا أن نورده من جملة الأذكار والدُّعوات والله الموفق  
للخير وأمّا بقية الدُّعوات في الأكل والشرب والسفر وعيادة المرضى  
فستأتي في مواضعها إن شاء الله تعالى»<sup>(١)</sup>.

### ثمرّة الدعاء ونتائجه

يترك الدعاء دائماً نتيجة إيجابية إذا أتى به في الأوقات المناسبة،  
«ما من إنسان مارس الدعاء إلا وتعلم أشياء تعود عليه بالنفع العميم»  
كما كتب رالف والدو إمرسون. عدا عن ذلك، فإن الدعاء يعتبر عند  
الرجال العصريين: عادة بالية، مهجورة، وخرافة لا طائل تحتها،  
وبقايا بربرية بالية.

وفي الحقيقة إننا نجهل جهلاً يكاد يكون تاماً، آثار الدعاء  
وإيجابياته.

فما هي أسباب جهلنا يا ترى؟.

أسباب جهلنا لقيمة الدعاء تعود بادىء ذي بدء إلى قلة مواظبتنا  
على الدعاء وممارستنا له.

(١) المحجة البيضاء.

كما أنّ التحليّ بالقداسة والتقوى، هي في طريق الزوال عند متمدني اليوم.

إلى ذلك فإنه المحتمل أن عدد الفرنسيين الذين يواظبون على الدعاء بصورة مستمرة لا يتجاوزون ٤٪ إلى ٥٪.

من هنا نجد أن الدعاء يكون أحياناً عقيماً لا يؤتي ثماره كما ينبغي، لأن الغالبية العظمى من الداعين والمصلين يكونوا أنانيين وكذابين، متعجرفين وفريسيين، متظاهرين بالتقوى والورع، وقلبه مملوء بالحقد والكراهية، وغير جديرين بالمحبة والأيمان.

لذلك، فإن نتائج الدعاء عندما تحدث غالباً ما تمرّ دون أن نشعر بها.

وهكذا فإنّ أجابة مسألتنا ومردود محبتنا، يأتي عادة بشكل بطيء غير ملموس، وتقريباً غير مستجاب.

أن صوت الدعاء الخافت الذي يُهمس في أعماقنا، سرعان ما يختنق في وسط ضجيج العالم وصخبه.

هذا، وأن نتائج الدعاء المادية غامضة هي نفسها أيضاً، إذ أنها تختلط على العموم بظواهرات أخرى.

فقليل من الناس حتى بين الكهنة أنفسهم الذين تتاح لهم فرصة مراقبة تلك النتائج بصورة دقيقة.

تلك النتائج غالب ما يتركها الأطباء نفسها بسبب قلة الفائدة، يتركونها بدون أن يعمدوا إلى دراسة هذه الحالة التي تكون بمتناول أيديهم.

فضلاً عن ذلك، فإن المراقبين كثير ما يتنكبون عن الطريق، ويبدلون الإتجاه، لأن واقع الجواب يكون غير ما يتوقعون.

وعليه فإن الذي يطلب مثلاً أن يشفى من مرض عضوي يبقى مريضاً، إلا أنه يطرأ عليه تحول في المسلك والأخلاق، ومن الصعب جداً أن نقوم بشرحه.

إلا أن ممارسة الدعاء ومهما كان نادراً بين مجموع أفراد الشعب تظل معاشة نسبياً في المجموعات التي تظل وفيه لتديتها وأيمانها. ففي هذه المجموعات البشرية يمكن حتى اليوم دراسة تأثير الدعاء فيها.

ومن بين النتائج التي لا تحصى للدعاء تُتاح الفرصة أمام الطبيب لكي يراقب العلاقات الوثيقة بين المظاهر والبدنية، والعلاجات الشافية لها.

اقتبسنا هذه المقدمة حول الدعاء وآثاره النفسية من كتاب «الدعاء» تأليف البروفسور الكسيس كارل (الحائز على جائزة نوبل في الطب والجراحة عام ١٩١٢)، وهي بقلم وترجمة الدكتور محمد كامل نجل العلامة المرحوم الشيخ سليمان سليمان العاملي

### النتائج النفسية - الفيزيولوجية

#### للدعاء

لا شك أن الدعاء يؤثر على الفكر وعلى الجسد أيضاً، بشكل يبدو أنه يتعلق بنوعية الدعاء، وبكثافته، والمداومة عليه.

ذلك أنه من السهل أن نتعرف على آثار ممارسة الدعاء، وحتى في بعض الأحيان على كثافته.



أما نوعية الدعاء فتظل مجهولة، لأننا لا نملك الوسيلة لمقياس الإيمان، ولا لمعرفة محبة الغير.

ومع ذلك، فإن الطريقة التي يعايشها من يمارس الدعاء يمكن أن توضح لنا نوعية الإبتهاال الذي نرفعه لله سبحانه.

حتى عندما يكون الدعاء ضعيف القيمة، ويعتمد على التردد الآلي للصيغ الدعائية، فإنه يترك أثراً على السلوك الإنساني، فهو يقوي جانب التقوى والجانب الخلقى فينا في وقت معاً.

إلى ذلك فإن الأوساط التي يُصلّى فيها تتصف بنوع من المثابرة الدائمة على الشعور بالمسؤولية والإصرار على القيام بالواجب بإخلاص، بعيداً عن التحاسد والتباغض، بل بالطيبة والأريحية تجاه الآخرين.

وغني عن البرهان بأنه على صعيد النمو العقلي والذهني يلاحظ أن التحلي بالقيم الأخلاقية والإندفاع لعمل الخير، يكون أكثر وجوداً بين الذين يحافظون على الدعاء من غيرهم ممن لا يدعون.

وهكذا فإن الدعاء عندما يُثار عليه يومياً، ويصبح ذا طابع ورع، فإن أثره يتبدى بوضوح أكثر.

### للّ الدعاء والتأثير المادي

كما أن تأثير الدعاء يمكن أن يقارن بشكل من الأشكال بتأثير الغدد الصماء ذات الفرز الداخلي، كالغدة الدرقية والغدة الكظرية. وإنها تقوم على نوع من التحول الذهني والعضوي. هذا التحول يتقدم يوماً بعد يوم، حتى يمكن القول بأن شعلة وهاجة تتأجج في أعماق

الوعي الإنساني، فيرى الإنسان في ضوئها نفسه على حقيقتها، فيكتشف أنانيته وجشعه، كما يطلع أيضاً على خطأ الأحكام التي يصدرها مدفوعاً بعجرفته وتغطرسه، مما يحدو به للإنكباب على القيام بواجبه الخلقى. كما أنه يحاول أن يكسب الخشوع النفسي، وهكذا تفتح أمامه مملكة النعم الإلهية.

وهكذا شيئاً فشيئاً يصبح عنده نوع من الطمأنينة الباطنية، ونوع من الإنسجام في النشاطات العصبية والأخلاقية، كما يقوم عنده نوع من التجلد الكبير لتحمل الفقر، والترفع عن النميمة، وعدم الإستسلام للهواجس المريبة، وتتولد عنده قدرة روحية لا تتركه يتضعع أو يضعف أمام فقدانه لأحد من ذوي قرباه، ولا ينهار أمام الألم والمرض والموت.

هذا وإن الطبيب ليسعد أيضاً، حين يجد مريضاً ينكب على الدعاء، ذلك أن الطمأنينة النفسية التي تتولد عن طريق الدعاء، تكون عوناً عظيماً على الشفاء والمعاناة.

إلى ذلك فإن الدعاء ينبغي أن لا يشبه في حال من الأحوال «المورفين». ذلك أنه يسبغ إلى جانب الطمأنينة النفسية، وفي الوقت عينه نوعاً من التكامل لدى النشاطات الذهنية المختلفة، ويتوفر على إغناء الشخصية الإنسانية، وترسيخ النزعة البطولية أحياناً.

كذلك فإن الدعاء يختم الداعين المخلصين بطابع خاص ومميز.

### نتائج الإتصال الروحي بالله

... وهكذا فإن صفاء النظرة للآخرين، وطمأنينة التماسك

النفسي الداخلي، والإنشراح للصدق في التعبير، إلى جانب الرجولة في التصرف، مع الرضا الكامل للجندي بالموت حين يدعو الواجب، والطمأنينة التامة للبطل بالشهادة دفاعاً عن الحق، كل ذلك يشف عن وجود الكنز الخبيء في أعماق كل منا، وفي فكره وحواسه.

وتحت هذا التأثير العظيم نلاحظ أنه حتى الجاهلون، والمتأخرون، والضعفاء، والمحدودو الإستعداد، حتى هؤلاء يستخدمون بشكل أفضل قواهم الخلقية والعقلية.

وهكذا فإن الدعاء يرفع الناس فوق مستواهم الذهني الذي ينتمون إليه، سواء بالتربية أو بالوراثة.

هذا الإتصال الروحي بالله عبر الدعاء يغمرهم بالسلام والثقة بالنفس، كذلك فإن السلام يشع من ذواتهم الطاهرة، مما يجعلهم يحملون السلام للناس في كل مكان يحلون فيه.

ومما يؤسف له هنا أنه لا يوجد الآن في العالم سوى عدد طفيف من الأفراد الذين يحسنون تأدية الدعاء بطريقة مثمرة وفاعلة.

### الشفاء عن طريق الدعاء

إن نتائج الشفاء عن طريق الدعاء يستثير اهتمام الناس على مرّ العصور.

وحتى يومنا الحاضر وفي الأوساط التي ما زالت تمارس الدعاء وتقوم بالصلاة، ما زالوا يتحدثون بإسهاب عن الأشخاص الذين تم شفاؤهم عن طريق التضمرعات للبارئ عز وجل أو لأوليائه الصالحين.

أما بالنسبة للأمراض القابلة للشفاء تلقائياً، أو بمساعدة الأدوية والعقاقير الطبية، فإنه من الصعب أن نعرف العامل الحقيقي الكامن وراء الشفاء.

أما في الحالة المرضية التي لا يمكن فيها تطبيق العلاج على الشخص المريض، أو عندما نطبقه ولكن بدون جدوى وبدون أن تعطي النتائج الشفائية المرجوة، في هذه الحالة يمكن أن نلاحظ دور الدعاء الأكيد في شفاء الأمراض المستعصية.



## دعاء قبل الأكل والشرب

قال أمير المؤمنين عليه السلام لابنه الحسن عليه السلام : يا بني، لا تطعمن لقمة حارٍ ولا بارد، ولا تشربن شربةً ولا جرعة، إلا وأنت تقول قبل أن تأكله وقبل أن تشربه : «اللهم إني أسئلك في أكلي وشربي السلامة من وعكة، والقوة به على طاعتك، وذكرك، وشكرك فيما أبقيته في بدني، وأن تشجعني بقوته على عبادتك، وأن تلهمني حسن التحرز من معصيتك»، فإن فعلت ذلك أمّنت من وِعثه وغائلته<sup>(١)</sup>.

توضيح : الوِعث هو الإختلاط والفساد، ويأتي بمعنى العسر.



(١) مكارم الأخلاق.

## دُعَاءُ لَطَبِ الشِّفَاءِ

عن الإمام علي عليه السلام : اللهم إني أسئلك تعجيلَ عافيتك، أو صبراً على بليتك، وخروجاً إلى رحمتك<sup>(١)</sup>.



## كَلِمَاتٌ عِنْدَ الْأَكْلِ لَا يَضُرُّ مَعَهُنَّ شَيْءٌ

مما قاله الإمام علي عليه السلام للأصبع بن نباتة حين دخل عليه الأصبع وقدامه شواء، يقول الأصبع فقال الإمام عليه السلام لي : أدن وكل، فقلت : يا أمير المؤمنين هذا لي ضار، فقال لي : أدن أعلمك كلمات لا يضر معهن شيء مما تخف، قل : (بسم الله خير الأسماء ملء الأرض والسماء، الرحمن الرحيم لا يضر مع اسمه داء)، تَغَذَّ معنا<sup>(٢)</sup>.



## دُعَاءُ لِلضَّرِيرِ

سمع ضريير، دعاء أمير المؤمنين عليه السلام وهو يقول:

اللهم إني أسئلك يا رب الأرواح الفانية، ورب الأجساد البالية، أسئلك بطاعة الأرواح الراجعة إلى أجسادها، وبطاعة الأجساد الملتزمة إلى أعضائها، وبانشقاق القبور عن أهلها، وبدعوتك الصادقة فيهم، وأخذك بالحق بينهم، إذا برز الخلائق ينتظرون قضائك،

(١) الصحيفة العلوية المباركة.

(٢) المحاسن، بحار الأنوار.

ويرون سلطانك، ويخافون بطشك، ويرجون رحمتك، ﴿يَوْمَ لَا يُغْنِي  
مَوْلَىٰ عَنْ مَوْلَىٰ شَيْئًا وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ﴾ (٤١) إِلَّا مَنْ رَجِمَ اللَّهُ إِنَّهُ هُوَ الْعَزِيزُ  
الرَّحِيمُ ﴿٤٢﴾ (١)، أسئلك يا رحمن أن تجعل النور في بصري،  
واليقين في قلبي، وذكرك بالليل والنهار على لساني، أبداً ما أبقيتني،  
إنك على كل شيء قدير.

قال الراوي: فسمعها الأعمى وحفظها، ورجع إلى بيته الذي  
يأويه، فتطهر للصلاة وصلى، ثم دعا بها، فلما بلغ قوله: أن تجعل  
النور في بصري، إرتد الأعمى بصيراً بإذن الله (٢).



## دُعَاءٌ لِلشِّفَاءِ مِنَ السَّقَمِ

قال الإمام علي عليه السلام: إلهي كلما أنعمت عليّ نعمة قلّ لك  
عندها شكري، وكلما ابتليتني ببلية قلّ لك عندها صبري، فيا من قلّ  
شكري عند نعمة فلم يجرمني، ويا من قلّ صبري عند بلائه فلم  
يخذلني، ويا من رأني على الخطايا فلم يفضحني، ويا من رأني على  
المعاصي فلم يعاقبني عليها، صل على محمد وآل محمد عليهم السلام،  
واغفر لي ذنوبي، واشفني من مرضي هذا، إنك على كل شيء  
قدير (٣).



(١) سورة الدخان، الآيتان: ٤١ و ٤٢.

(٢) مناقب آل أبي طالب، بحار الأنوار.

(٣) الصحيفة العلوية المباركة.

## دُعَاءٌ لِلْبَوَاسِيرِ

عن الإمام علي عليه السلام : يا جواد، يا ماجد، يا رحيم، يا قريب،  
يا مجيب، يا باريء، يا راحم، صل على محمد وآل محمد عليهم السلام ،  
واردُذْ عَلَيَّ نِعْمَتِكَ، وَاكْفِنِي أَمْرَ وَجَعِي <sup>(١)</sup>.

### البواسير، تعريفها وعلاجها

الباسور: جمعه بواسير، علة في المقعد، يسببها تمدد عروق  
المقعد، حيث ينزف منها الدم بعد ورود الضغط عليها.

وجاء في الكتب الطبية الحديثة عنها ما يلي: تعتبر البواسير من  
أكثر الأمراض التي تصيب الشرج شيوعاً. تنشأ في منطقة من أكثر  
مناطق الجسم إيلاماً، حيث يحتاجها الإنسان يومياً لإفراغ فضولات  
الأطعمة المتناولة.

والبواسير هي عبارة عن: توسعات شاذة في أوردة المستقيم  
والقناة الشرجية، تحدث هذه التوسعات الوريدية نتيجة احتقان مزمن  
في الشبكة الوعائية التي تحت الغشاء المخاطي المستقيم والقناة  
الشرجية. وهي: أما داخلية أو خارجة. يحدث معها نزف الدم، وفي  
الحالات المتطورة هبوط البواسير.

المعالجات: إن المعالجة الشافية للبواسير هي الإستئصال  
الجراحي لها. أما المعالجة المخففة فهي إعطاء المليينات التي تمنع  
حدوث الإمساك في الأمعاء، كما توصف لها بعض الدهون  
الشرجية.

(١) الصحيفة العلوية المباركة، طب الأئمة عليهم السلام، بحار الأنوار.

## البواسير، أقسامها وأسبابها

وتنقسم البواسير إلى قسمي: داخلي وخارجي.

وتتكوّن البواسير الخارجية من أطراف قصيرة من الجلد خارج فتحة الشرج في هذه الحالة، لا تظهر الآلام المبرحة إلا في حالة التلوث، التي يرافقها ضيق شديد يستمر عدة أيام.

أما البواسير الداخلية، فتظل مخفية إلى أن يبدأ الدّم بالنزف. وفي حال ظهرت من الفتحة، يجب دفعها إلى الوراء، وربما اختنقت وأصبح الألم غير مطاق.

ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى البواسير، شرب الكحول والحمل والإمساك. وفي حال حصل الإمساك يجب تناول العقاقير والمليّنات، كما يجب الحرص على تنصيد ما يحيط بفتحة الشرج باستعمال القطن المندوف بدلاً من ورق التواليت. كما يتوجب مسح هذه المنطقة بمرهم يحتوي على مُخدّر موضعي.

وفي حال استمرار المرض، يحقن بمحلول مجفف بعد استشارة الطبيب. وتظل الجراحة الحَلّ الوحيد للحالات الشديدة.



## دُعَاءُ لَوْجِعِ الرَّأْسِ

عن الإمام علي عليه السلام، ضع يدك عليه وقل: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم، اللهم إني أستجيرك مما استجار به محمد صلى الله عليه وسلم لنفسه. سبع مرات فإنه



يسكن ذلك عنه، بإذن الله تعالى وحسن توفيقه<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : المضمضة والإستنشاق سنة، وطهور للفم والأنف، والسعوط مصححة للرأس، وتنقية للبدن، وسائر أوجاع الرأس<sup>(٢)</sup>.

### أسباب الصداع، أسبابه

لا يعتبر الصداع مرضاً بحدّ ذاته، بل هو عرض لكثير من الأمراض المختلفة التي تصيب الإنسان. ويمكن بشكل عام حصر أسباب الصداع الرئيسية في عدة حالات نجملها فيما يلي:

- ١ - مشاكل الجهاز العصبي: أهمها ما يصيب المخ من أمراض: كالأورام، والالتهابات، وانسداد الشرايين، أو نزيفها، أو ارتجاج المخ، وغير ذلك.
- ٢ - إصابات الأسنان.
- ٣ - الحالات النفسية المضطربة.
- ٤ - إلتهابات الجيوب، والأنف، وحالات الزكام الحاد.
- ٥ - أمراض العينين، ونقص الرؤيا، وارتفاع الضغط داخلها، وغيرها مما يتعلق بالعيون.
- ٦ - إلتهابات عضلات الرأس، أو تشنّجها لأي سبب كان.
- ٧ - ارتفاع الضغط الدموي.
- ٨ - مرض الشقيقة.

(١) طب الأئمة عليهم السلام.

(٢) بحار الأنوار.

٩ - إصابة جهاز الهضم بالأمراض، كالإمساك والتهاب المرارة وغيرها.

١٠ - نقص نسبة السكر في الدم (حالة الجوع مثلاً).



## دُعَاءُ لَوَجَعِ الْبَطْنِ

عن الإمام علي عليه السلام، يشرب ماءً حاراً ويقول: يا الله يا الله، يا رحمن يا رحيم، يا رب الأرباب، يا إله الآلهة، يا مَلِكَ الملوك، يا سيّد السادات، اشفني بشفائك من كلِّ داءٍ وسقم، فإني عبدك وابن عبدك، فأنا اتقلّب في قبضتك<sup>(١)</sup>.

جاء رَجُلٌ إلى أمير المؤمنين عليه السلام، فقال:

يا أمير المؤمنين، لي وجع في بطني؟

فقال له عليه السلام: ألك زوجة؟

قال: نعم.

قال: استوهب منها طيبة به نفسها من مالها، ثم اشتر به عسلاً، ثم اسكب عليه ماء السماء، ثم اشربه.

فإني أسمع الله يقول في كتابه: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبْرَكًا﴾<sup>(٢)</sup>،

وقال: ﴿ثُمَّ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾<sup>(٣)</sup>، وقال:

(١) الصحيفة العلوية المباركة.

(٢) سورة ق، الآية: ٩.

(٣) سورة النحل، الآية: ٦٩.

﴿فَإِنْ طَبَّنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا﴾<sup>(١)</sup>، شُفِيَتْ إِنْ شَاءَ اللَّهُ.

قال: ففعل ذلك، فشفي<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام:

الألوانُ يعظمُ عليهنَّ البطنُ، ويخُدِّرُ الأليتين.

روي عن الإمام علي عليه السلام أنه قال:

البشارجات: يُعظَمَنَّ البطنُ، ويُخدِّرَن المتن<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام:

البشارجات، تُعظَمُ البطنُ<sup>(٤)</sup>.

### فكرة عن جهاز الهضم وملحقاته

نورد فيما يلي فكرة مختصرة عن كل جزء من أجزاء جهاز الهضم

١- الفم: هو المدخل الطبيعي الأول إلى جهاز الهضم. يحوي:

اللسان، والأسنان، وعددها عشرون سنناً عند الأطفال، واثنان

وثلاثون سنناً عادة عند الكبار، وما يلحق به من غدد لعابية كبيرة:

كالغدة النكفية، والغدة تحت الفك، والغدة تحت اللسان، وغدد

صغيرة عددها كبير جداً تنتشر في كامل الغشاء المخاطي المبيطن

للفم.

(١) سورة النساء، الآية: ٤.

(٢) تفسير العياشي.

(٣) الجعفریات.

(٤) النهاية (ابن الأثير).

٢ - البلعوم: يبدأ حيث ينتهي الفم.

٣ - المري: يتصل مباشرة بالبلعوم دون حدود، وهو عبارة عن أنبوبة طولها تقريباً خمس وعشرون سنتيمتراً عند الكبار، تخترق الحجاب الحاجز، وتفتح على المعدة مباشرة بفتحة اسمها «الفؤاد».

٤ - المَعْدَة: لها شكل قربة على وجه العموم، وهي تختلف في وضعها وشكلها بين إنسان وآخر. تتصل كما ذكرنا من الأعلى بالمري بواسطة الفؤاد، ومن الأسفل بالإثني عشر بفتحة اسمها «البواب».

٥ - الإثني عشر: هي القسم الأول من الأمعاء الدقيقة، وهي عريضة وواسعة بالنسبة للأمعاء. يبلغ طولها ٢٥ سنتيمتراً إثني عشر إصبعاً (لذلك سميت بالإثني عشر).

وهي تنقسم إلى أربعة أقسام: الجزء الأول منها وهو الجزء الأكثر تعرضاً للإصابة بالقرحات وطوله حوالي ٥ سنتيمترات، والجزء الثاني تصب فيه إفرازات الكبد الصفراوية وعصارة البنكرياس، وطوله حوالي ١٥ سنتيمتراً.

٦ - الأمعاء الدقيقة: طولها حوالي ستة أمتار، وتقع أسفل التجويف البطني، حيث ترتبط مع الجدار الخلفي للبطن بواسطة البريتوان، وهي تتحرك داخل البطن من مكان إلى آخر، حسب وضع وحركة الإنسان.

٧ - الزائدة الدودية: تقع عند التقاء الأمعاء الدقيقة بالأمعاء الغليظة في الجهة السفلية اليمنى من البطن، متوسط طولها عادة ٩ سنتيمترات، لكن لها أشكال وأوضاع مختلفة ومتباينة كثيراً، وقد يصل طولها أحياناً إلى ٣٠ سنتيمتراً.

٨ - الأمعاء الغليظة: تبدأ من نقطة إنتهاء الأمعاء الدقيقة وتنتهي بفتحة الشرج، يبلغ طولها حوالي متر ونصف المتر عند البالغين.  
وتنقسم إلى: الكولون الصاعد، والكولون المستعرض، والكولون النازل، والكولون الحوضي، والمستقيم، وقناة الشرج.



## دُعَاءُ لَعَسْرِ الْوَلَادَةِ

عن الإمام علي عليه السلام: يا خالقَ النفسِ من النفسِ، ومخرجَ النفسِ من النفسِ، ومخلِّصَ النفسِ من النفسِ، خلِّصها <sup>(١)</sup>.

### مراحل الولادة وعسرها

توضيح عسر الولادة الولادة الطبيعية، عملية فيزيولوجية سهلة وشبه تلقائية، تبدأ عادة بتقلصات في عضلات الرحم، حتى تنتهي بولادة الطفل وخروج المشيمة، وتقسم الولادة إلى ثلاث مراحل، هي

- ١ - تبدأ من المخاض، وتنتهي باكتمال توسع عنق الرحم.
  - ٢ - ومن مرحلة التوسع حتى ولادة الطفل.
  - ٣ - من الولادة حتى خروج المشيمة.
- ولكن قد تتعسر الولادة في أي من مراحلها، وذلك أما نتيجة

(١) الصحيفة العلوية المباركة.

لوضعية الجنين داخل الرحم، أو نحو مجيئه، أو ضعف في التقلصات الرحمية، أو بسبب كبر رأس الجنين.



## دُعاء لوجع الجسد

عن الحارث الأعور، قال: شكوت إلى أمير المؤمنين عليه السلام ألماً ووجعاً في جسدي. فقال: إذا اشتكى أحدكم، فليقل: بسم الله وبالله، وصلى الله على رسول الله وآله، أعوذ بعزة الله وقدرته على ما يشاء من شر ما أجد.

فإنه إذا قال ذلك، صرّف الله عنه الأذى إن شاء الله تعالى<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام:

الثورة نُشرة، وظهور للجسد<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام:

استجابة الحذاء، وقاية للبدن، وعون على الطهارة<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام:

إذا دَخَلَ أحدكم الحمّام، فليشرب ثلاثة أكف ماءً حاراً، فإنه يُزيد في بهاء الوجه، ويذهب بالألم من البدن<sup>(٤)</sup>.

(١) طب الأئمة عليهم السلام.

(٢) وسائل الشيعة.

(٣) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء).

(٤) مكارم الأخلاق.

قال الإمام علي عليه السلام :

المَضْمَضَةُ والإِسْتِنشَاقُ سُنَّةٌ، وظُهُورُ اللَّفْمِ والأنفِ، والسُّعُوطُ  
مصححة للرأس، وتنقية للبدن، وسائر أوجاع الرأس <sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

صَلَاحُ البَدَنِ الجَمِيَّةُ <sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

إِنَّ الحِجَامَةَ: تُصَحِّحُ البَدْنَ، وتَشُدُّ العَقْلَ <sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

قيام اللّيل، مَصَحَّةٌ للبدن، ورضاء الرّب، وتَمَسُّكٌ بأخلاق  
النبي، وتَعَرُّضٌ لرحمة الله تعالى <sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

الحَسَدُ، يُفْنِي الجَسَدَ <sup>(٥)</sup>.

العَجَبُ لَغَفْلَةِ الحُسَادِ، عَن سلامة الأجساد <sup>(٦)</sup>.

(١) وسائل.

(٢) بحار الأنوار.

(٣) بحار الأنوار.

(٤) ثواب الأعمال.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٦) غرر الحكم ودرر الكلم.

قال الإمام علي عليه السلام :

الحَسود دائم السُّقم، وإن كان صحيحَ الجسم <sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام في ضمن نصائحه:

واعلموا أن أصغرَ الحَسد أكبر داء الجَسد، يبتدي بجسده كالولد والوالد، ثم ينتقل عن الأقارب إلى الأبعد، فأعاذكم الله من الحسد والنكد <sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

الهَمُّ، يُذيب الجَسد <sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

الحُزنُ، يهدم الجَسد <sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

الهَمُّ، ينحل البدن <sup>(٥)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

كثرةُ الشغْرِ في الجسد، تقطعُ الشهوة <sup>(٦)</sup>.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٢) نزهة الناظر وتنبيه الخاطر.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٦) مستدرک سفينة البحار.



قال الإمام علي عليه السلام في وصيته للكُمَيْل بن زياد:  
لا توفِّرَنَّ مَعْدَتَكَ طَعَاماً، ودَع فيها لِلْمَاءِ مَوْضِعاً، وللريح  
مَجَالاً.

يا كُمَيْل: لا تَرْفَعَنَّ يَدَكَ مِنَ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ، فإذا فَعَلْتَ  
ذَلِكَ، فَأَنْتَ تَسْتَمِرُّهُ.

يا كُمَيْل: صِحَّةُ الْجَسَدِ مِنْ قِلَّةِ الطَّعَامِ، وَقِلَّةِ الْمَاءِ<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام:

اشربوا ماء السماء، فإنه ظهور للبدن، ويدفع الأسقام.

قال الله تبارك وتعالى: ﴿وَيُنزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ  
وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِيحَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ﴾<sup>(٢)</sup> <sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام:

عِشَاءُ الْأَنْبِيَاءِ بَعْدَ الْعَتَمَةِ، فلا تَدَعُوا الْعِشَاءَ، فَإِنَّ تَرْكَ الْعِشَاءِ خَرَابُ  
الْبَدَنِ<sup>(٤)</sup>.

عن الإمام الباقر عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام، عن أمير  
المؤمنين عليه السلام، أنه قال:

إذا كان بأحدكم أوجاع في جسده، وقد غلب الحرارة، فعليه  
بالفراش.

(١) بحار الأنوار.

(٢) سورة الأنفال، الآية: ١١.

(٣) مكارم الأخلاق.

(٤) مكارم الأخلاق.

قيل للباقر عليه السلام: يا ابن رسول الله، ما معنى الفراش؟

قال: غُشيان النساء، فإنه يُسكنه ويُطفئيه (١).



## الشَّلَلُ دُعَاءُ الْمَشْلُوعِ

دعاء الشاب المأخوذ بذنبه، وهو دعاء علّمه أمير المؤمنين عليه السلام: شاباً مأخوذاً بذنبه، مشلولاً نتيجة ما عمله من الظلم والإثم في حقّ والده، فدعا بهذا الدعاء واضطجع، فرأى النبي صلى الله عليه وآله في منامه وقد مسح يده عليه، وقال: «احتفظ باسم الله الأعظم فإن عملك يكون بخير»، فانتبه مُعافى، وهو هذا الدعاء: اللهم إني أسألك باسمك بسم الله الرحمن الرحيم يا ذا الجلال والإكرام، يا حيّ يا قيوم، يا حيّ لا إله إلا أنت، يا هو يا من لا يعلم ما هو ولا كيف هو ولا أين هو ولا حيث هو إلا هو، يا ذا الملك والملكوت، يا ذا العزّة والجبروت، يا ملكُ يا قدّوس، يا سلام يا مؤمن يا مهيمن، يا عزيز يا جبّار يا متكبر، يا خالق يا باريء يا مصوّر، يا مفيد يا مدبر، يا شديد يا مبدىء، يا معيد يا مييد، يا ودود يا محمود يا معبود، يا بعيد يا قريب، يا مجيب يا رقيب يا حسيب، يا بديع يا رفيع، يا منيع يا سميع، يا عليم يا حلّيم، يا كريم يا حكيم يا قديم، يا عليّ يا عظيم، يا حنان يا منان، يا ديان يا مستعان، يا جليل يا جميل، يا وكيل يا كفيل، يا مقيل يا منيل، يا نبيل يا دليل، يا هادي يا بادي،

(١) طب الأئمة عليهم السلام.

يا أوّل يا آخر، يا ظاهر يا باطن، يا قائم يا دائم، يا عالم يا حاكم،  
يا قاضي يا عادل، يا فاصل يا واصل، يا طاهر يا مطهّر، يا قادر يا  
مقتدر، يا كبير يا متكبّر، يا واحد يا أحد يا صمد، يا من لم يلد ولم  
يولد، ولم يكن له كفواً أحد، ولم يكن له صاحبة، ولا كان معه  
وزير، ولا اتّخذ معه مشيراً ولا احتاج إلى ظهير، ولا كان معه من إله  
غيره لا إله إلا أنت، فتعاليت عما يقول الظّلمون علواً كبيراً، يا عليّ  
يا سامخ يا باذخ، يا فتّاح يا نفّاح، يا مرتاح يا مفرّج، يا ناصر يا  
منتصر، يا مدرك يا مهلك يا منتقم، يا باعث يا وارث، يا طالب يا  
غالب، يا من لا يفوته هارب، يا توّاب يا أوّاب يا وهّاب، يا مسبّب  
الأسباب، يا مفتاح الأبواب، يا من حيثما دعي أجاب، يا طهور يا  
شكور، يا عفو يا غفور، يا نور النور، يا مدبر الأمور، يا لطيف يا  
خبير، يا مجير يا منير، يا بصير يا ظهير يا كبير، يا وتر ويا فرد، يا  
أبد يا سند يا صمد، يا كافي يا شافي يا وافي يا معافي، يا محسن يا  
مجمل يا منعم يا مفضل، يا متكرّم يا متفرّد، يا من علا فقهر، يا من  
ملك فقدر، يا من بطن فخير، يا من عبّد فشكر، يا من عصي فغفر،  
يا من لاتحويه الفكر ولا يدركه بصر، ولا يخفى عليه أثر، يا رازق  
البشر، يا مقدر كل قدر، يا عالي المكان يا شديد الأركان، يا مبدّل  
الزمان يا قابل القربان، يا ذا المن والإحسان، يا ذا العزّة والسلطان،  
يا رحيم يا رحمان، يا من هو كل يوم في شأن، يا من يشغله شأن  
عن شأن، يا عظيم الشأن، يا من هو بكل مكان، يا سامع الأصوات  
يا مجيب الدعوات يا منجح الطّلبات، يا قاضي الحاجات يا منزل  
البركات يا راحم العبرات، يا مقيل العثرات يا كاشف الكربات، يا  
وليّ الحسنات يا رافع الدّرجات، يا مؤتي السّؤالات يا محيي

الأموات، يا جامع الشّتات يا مَظْلَعاً على النّيات، يا رادّ ما قد فات،  
 يا من لا تشتهه عليه الأصوات، يا من لا تضجره المسألات والا  
 تغشاه الظلمات، يا نور الأرض والسّموات، يا سابغ النّعم يا دافع  
 النّقم يا ذا الجود والكرم، يا من لا يبطأ عرشه قدّم، يا أجود  
 الأجودين يا أكرم الأكرمين، يا أسمع السّامعين يا أبصر الناظرين، يا  
 جار المستجيرين يا أمان الخائفين، يا ظهر اللاّجين، يا وليّ  
 المؤمنين، يا غياث المتسغيثين يا غاية الطّالبيين، يا صاحب كلّ  
 غريب، يا مؤنس كلّ وحيد، يا ملجأ كلّ طريد، يا مأوى كلّ شريد،  
 يا حافظ كلّ ضالّة، يا راحم الشّيخ الكبير، يا رازق الطّفل الصّغير،  
 يا جابر العظم الكسير، يا فاكّ كلّ أسير، يا مغني البائس الفقير، يا  
 عصمة الخائف المستجير، يا من له التدبير والتقدير، يا من العسير  
 عليه سهلّ يسير، يا من لا يحتاج إلى تفسير، يا من هو على كل شيء  
 قدير، يا من هو بكلّ شيء خبير، يا من هو بكلّ شيء بصير، يا  
 مرسل الرّياح يا فالق الإصباح، يا باعث الأرواح يا ذا الجود  
 والسّماح، يا من بيده كلّ مفتاح، يا سامع كلّ صوت، يا سابق كل  
 فوّت، يا محيي كلّ نفس بعد الموت، يا عدّتي في شدّتي، يا حافظي  
 في غربتي، يا مؤنسي في وحدتي، يا وليّني في نعمتي، يا كهفي حين  
 تعيني المذاهب، وتسلّمني الأقارب، ويخذلني كل صاحب، يا عماد  
 من لا عماد له، يا سند من لا سند له، يا ذخّر من لا ذخّر له، يا  
 حرز من لا حرز له، يا كهف من لا كهف له، يا كنز من لا كنز له،  
 يا ركن من لا ركن له، يا غياث من لا غياث له، يا جار من لا جار  
 له، يا جاري اللّصيق، يا ركني الوثيق، يا إلهي بالتحقيق، يا ربّ  
 البيت العتيق، يا شفيق يا رفيق، فكّني من حلق المضيق، واصرف

عَنِّي كُلُّ هَمٍّ وَغَمٍّ، وَاكْفِنِي شَرًّا مَا لَا أُطِيقُ، وَأَعِنِّي عَلَى مَا أُطِيقُ، يَا رَاذَ يَوْسُفَ عَلَى يَعْقُوبَ، يَا كَاشِفَ ضُرِّ أَيُّوبَ، يَا غَافِرَ ذَنْبِ دَاوُدَ، يَا رَافِعَ عِيسَى ابْنَ مَرْيَمَ وَمُنْجِيَهُ مِنْ أَيْدِي الْيَهُودِ، يَا مُجِيبَ نِدَاءِ يُونُسَ فِي الظُّلُمَاتِ، يَا مُصْطَفِيَّ مُوسَى بِالْكَلِمَاتِ، يَا مَنْ غَفَرَ لِآدَمَ خَطِيئَتَهُ، وَرَفَعَ إِدْرِيسَ مَكَانًا عَلِيًّا بِرَحْمَتِهِ، يَا مَنْ نَجَّى نُوحًا مِنَ الْغَرَقِ، يَا مَنْ أَهْلَكَ عَادًا الْأُولَى، وَثَمُودًا فَمَا أَبْقَى، وَقَوْمَ نُوحٍ مِنْ قَبْلِ إِنْهُمْ كَانُوا هُمْ أَظْلَمَ وَأَطْغَى، وَالْمُؤْتَفِكَةَ أَهْوَى، يَا مَنْ دَمَّرَ عَلَى قَوْمِ لُوطٍ، وَدَمَدَمَ عَلَى قَوْمِ شَعِيبٍ، يَا مَنْ اتَّخَذَ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلًا، يَا مَنْ اتَّخَذَ مُوسَى كَلِيمًا، وَاتَّخَذَ مُحَمَّدًا ﷺ حَبِيبًا، يَا مُؤْتِي لَقْمَانَ الْحِكْمَةَ، وَالْوَاهِبَ لِسُلَيْمَانَ مَلِكًا لَا يَنْبَغِي لِأَحَدٍ مِنْ بَعْدِهِ، يَا مَنْ نَصَرَ ذَا الْقَرْنَيْنِ عَلَى الْمَلُوكِ الْجَبَابِرَةِ، يَا مَنْ أَعْطَى الْخَضِرَ الْحَيَاةَ، وَرَدَّ لِيُوشَعَ بْنِ نُونٍ الشَّمْسَ بَعْدَ غُرُوبِهَا، يَا مَنْ رَبَطَ عَلَى قَلْبِ أُمَّ مُوسَى، وَأَحْصَنَ فَرْجَ مَرْيَمَ ابْنَةَ عِمْرَانَ، يَا مَنْ حَصَّنَ يَحْيَى بْنَ زَكَرِيَّا مِنَ الذَّنْبِ، وَسَكَّنَ عَن مَوْسَى الْغَضَبَ، يَا مَنْ بَشَّرَ زَكَرِيَّا بِيَحْيَى، يَا مَنْ فَدَى إِسْمَاعِيلِي مِنَ الذَّبْحِ بِذَبْحِ عَظِيمٍ، يَا مَنْ قَبَلَ قَرْبَانَ هَابِيلَ وَجَعَلَ اللَّعْنَةَ عَلَى قَابِيلَ، يَا هَازِمَ الْأَحْزَابِ لِمُحَمَّدٍ ﷺ، صَلَّى عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَلَى جَمِيعِ الْمُرْسَلِينَ، وَمَلَائِكَتِكَ الْمُقَرَّبِينَ، وَأَهْلَ طَاعَتِكَ أَجْمَعِينَ، وَأَسْأَلُكَ بِكُلِّ مَسْأَلَةٍ سَأَلْتُكَ بِهَا أَحَدٌ مِمَّنْ رَضِيَتْ عَنْهُ، فَحَتَمَتْ لَهُ عَلَى الْإِجَابَةِ، يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ، يَا رَحْمَانَ يَا رَحْمَانَ يَا رَحْمَانَ، يَا رَحِيمَ يَا رَحِيمَ يَا رَحِيمَ، يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، بِهِ بِهِ بِهِ بِهِ بِهِ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي شَيْءٍ مِنْ مَنَكْتَبِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، وَبِمَعَاقِدِ الْعَرْشِ مِنْ عَرْشِكَ، وَبِمَنْتَهَى الرَّحْمَةِ مِنْ كِتَابِكَ، وَبِمَا لَوْ أَنَّ مَا فِي الْأَرْضِ مِنْ شَجَرَةٍ أَقْلَامٍ، وَالْبَحْرَ بِمُدَّهُ مِنْ بَعْدِهِ سَبْعَةَ أَبْحُرٍ، مَا نَفَدَتْ كَلِمَاتُ اللَّهِ

إن الله عزيز حكيم، وأسألك بأسمائك الحسنی التي نعتها في كتابك، فقلت «وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا»، وقلت «ادعوني أستجب لكم»، وقلت: «وإذا سألك عبادي عني فإني قريبٌ أجيب دعوة الداع إذا دعان»، وقلت: «يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعاً إنه هو الغفور الرحيم»، وأنا أسألك يا إلهي، وأدعوك يا رب، وأرجوك يا سيدي، وأطمع في إجابتي يا مولاي كما وعدتني، وقد دعوتك كما أمرتني، فافعل بي ما أنت أهله يا كريم، والحمد لله رب العالمين وصلى الله على محمد وآله أجمعين (١).

ثم سل حاجتك، فإنها تُقضى إن شاء الله تعالى، وفي الرواية المروية في مهج الدعوات: لا تدع بهذا الدعاء إلا مُتَطَهِّراً. وهذا الدعاء مروى بكتاب الكفعمي وبكتاب مهج الدعوات.



## الفرج دُعَاءُ لَوْجِ الْفَرْجِ

عن أبي عبد الله عليه السلام: ، عن آبائه عليهم السلام ، عن أمير المؤمنين عليه السلام: أنه قال: قُلْ بَعْدَ أَنْ تَضَعَ يَدَكَ الْيَسْرَى عَلَيْهِ: بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ ﴿بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرٌ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (٢).

(١) وسائل الشيعة.

(٢) سورة البقرة، الآية: ١١٢.

اللّهم إني أسلمت وجهي إليك، وفوّضت أمري إليك، لا ملجأ ولا منجأ إلا إليك، ثلاث مرات، فإنك تعافى إن شاء الله تعالى<sup>(١)</sup>.



## فصل

## الاستشفاء بالعوذات

## عَوْدَةٌ لِكُلِّ أَلَمٍ فِي الْجَسَدِ

عن الإمام علي عليه السلام أن تقول: أعودُ بعزةِ الله وقدرته على الأشياءِ كُلِّها، وأعيدُ نفسي بجبارِ السمواتِ والأرضِ، وأعيدُ نفسي بمن لا يضرُّ مع اسمه شيءٌ من كلِّ داءٍ، وأعيدُ نفسي بالذي اسمه بركةٌ وشفاءٌ (١).



## عَوْدَةٌ لِلْمَصْرُوعِ

عن الإمام علي عليه السلام: عزمْتُ عليك يا ريحُ، بالعزيمة التي عَزَمَ بها عليُّ بن أبي طالب ورسول الله على جنِّ وادي الصَّفراءِ، فأجابوا وأطاعوا لما أجبْتِ وأطعتِ وخرجتِ عن فلان بن فلان (٢).

## الصرع وأصنافه

الصرع: جمعه أصرع وصروع، علة تمنع الأعضاء النفسانية عن

(١) الصحيفة العلوية المباركة.

(٢) الصحيفة العلوية المباركة.



أفعالها منعاً غير تام، وعند العامة: هو الصداع الشديد.

وجاء في كتب الطب الحديث أنه: اضطراب مؤقت في الفعالية الدماغية، نتيجة انقراغات كهربائية شديدة مفاجئة، تُرافق عادةً باضطراب في الوعي.

### لله يصنّف الصرع إلى قسمين

١- الصرع الأساسي أو المتعمم: يتميز بأن الإنقراغات الكهربائية، تصل إلى جذع الدماغ، وبالتالي تؤدي إلى اضطراب في الوعي.

٢- الصرع البؤري أو الجزئي: تنطلق الإنقراغات الكهربائية، من بؤرة ما في القشرة المخية، وتبقى محصورة في بؤرة الإنطلاق من دون إنتشار، ولا يحدث فقدان للوعي.

وأما أنواعه فكثيرة، وأما أسبابه فغير معروفة، وقد ينتقل عبر الوراثة. والذي يظهر من الحديث الشريف: أنها ریح خبيثة، تنتج عن طريق الأرواح الشريرة والجنّ، ومعالجتها أمر روحي.

### لله الصرع، أسبابه ووصفه

وهو اضطراب في الجهاز العصبي.

واختلفت الآراء بخصوص أسباب الصرع، ويجب أن يسلم المريض بهذا المرض لعناية طبيب خبير.

ففي الماضي كان يُنظر إلى الصرع على أنه تلبّس بالجنّ. فالمصابون به كانوا يجانبون، ويعدّون مجانين، أو ذوي الأطوار الغريبة.

فقد أتيح لعلم الطب أن يحرز تقدماً عظيماً في تفهم هذا المرض وعلاجه.

فمرضى الصرع يكونون أسوياء من الوجهة العقلية، فإن تلف الدماغ أو التدهور العقلي يحدث فقط في نسبة صغيرة جداً من أنواع معينة من الصرع.

وفي الغالبية العظمى من الحالات يكون في مقدور العلاج الطبي أن يمنع حدوث العجز من جراء المرضى بصفة كلية، أو جزئية.

يقع المريض فجأة في غيبوبة، وكثيراً ما يسبق ذلك صراخ قوي، وسرعان ما يتيبس ويحبس نفسه، فيزرق وجهه.

وبعد حوالي نصف دقيقة تبدأ التشنجات، فتدور العينان في المآقي، ويظهر الزبد على الفم، وقد يعرض المريض لسانه، وأحياناً يتبول المريض على نفسه.

وهذه النوبة تبقى من دقيقة إلى أربع دقائق، ثم تقف التشنجات ويفيق المريض، وبعدها يشعر المريض بضعف زائد ودوخان، ثم ينام نوماً هادئاً، وقد يبقى نائماً لعدة ساعات.

ومرضى الصرع يجب أن يكونوا دائماً تحت الملاحظة، ويجب ألا يغيبوا عن أعين ذويهم، فقد تحدث النوبة للمريض وهو يعبر الطريق، وقد تحدث له وهو يطل من النافذة، وقد تحدث له وهو أمام الموقد و...



## عَوْدَةُ لَوْجِ الضَّرْسِ

ورد عن الإمام علي عليه السلام أنه :

وبعد مسح سجوده، يمسح على الضرس، ويقول: بسم الله،  
والشافى [والكافى] الله، ولا حول ولا قوة إلا بالله [العظيم]<sup>(١)</sup>.

### للأسنان وشروط صحتها

صحة الأسنان شرط من شروط الصحة الجيدة، إذ الكثير من مشكلات الهضم خاصة عند المسنين مأتاه عدم مضغ الطعام جيداً. وقد يكون: الإلتهاب العصبي، والتهاب المفاصل، والروماتيزم، سببها وجود خراجات حول السن، ومع كون غسل الأسنان بالفرشاة بصورة منظمة غير كاف في حد ذاته لوقايتها من التسوس والخراجات، إلا أنه يساعدها.

إن المواد النشوية النقية واللحوم والحلويات ينقصها الكالسيوم والفوسفور، وهما عاملان أساسيان في تكوّن الأسنان القوية. وإذا كان الطعام مكوناً دائماً من مواد ليّنة رخوة فهو لا يعطي فرصة للأسنان لتقوم بوظيفتها.

ويجب أن يحتوي طعام في بدء حياة الطفل على كميات وافرة من الحليب والفواكه والخضروات والخبز الأسمر، لتهيء الفرصة المناسبة لنمو الأسنان. وهذا الطعام مفيد للكبار والصغار.

(١) طب الأئمة عليهم السلام، مكارم الأخلاق، الصحيفة العلوية المباركة، بحار الأنوار.

ويجب أن يحتوي الطعام على كميات وفيرة من فيتامين «ح» و«د»، وتعتبر الموالح أحسن الفواكه للأسنان.

### لله علاج تآكل الأسنان (التسوس)

- ١- مَلء أو حشو تجويفات الأسنان في الحال.
- ٢- عمل أشعة لكل سنّ مريضة، أو هناك شبهة في مرضها، حتى يمكن اكتشاف أي تقيحات في جذورها.
- ٣- يجب انتزاع كل الأسنان التي بها تقيحات في جذورها.
- ٤- المحافظة بالطرق الوقائية على سلامة الأسنان، مع تناول الطعام الصحي.

### لله وجع الأسنان

ينشأ وجع الأسنان من إهمالها بوجه عام. فالطفل قلماً يشكو من هذا الوجع إذا تعلّم كيف يعتني بأسنانه ويستعمل فرشاة الأسنان كل يوم، فإن أصابه رغم ذلك فيجب أن يُعرض على طبيب الأسنان. والتبكير بالعلاج يوقف الألم، وقد ينقذ الضرس المصاب. والشخص المُسنّ أكثر عرضةً لوجع الأسنان من الطفل. وإتباع التعليمات الآتية قد ينقذه من الألم ولكن أن لا يصرفه عن العلاج، فإن الأسنان المؤوفة لا تؤجع فحسب.

### لله العلاج السريع

- ١- إذا أجدت السخونة في تهذيب الألم فضع على الخد قربة ماء ساخن، أو كمادات ساخنة تبدّل بسواها كل بضع دقائق.

- ٢- وإذا أجدت البرودة فاملاً الفم بماء بارد، أو ضع قطعاً من الثلج فيه، ليسكن الألم.
- ٣- إذا كان في السنّ الموجعة فجوة، فضع فيها نتفة من القطن، منقوعة بزيت القرنفل.
- ٤- أعرض نفسك على طيب الأسنان.



## عَوْدَةٌ لِعِرْقِ النِّسَاءِ

عن الإمام علي عليه السلام ، بعد وضع اليد عليه تقول:

بسم الله الرحمن الرحيم، بسم الله وبالله، أعوذ بسم الله الكبير، وأعوذ بسم الله العظيم، من شرّ كلِّ عرقٍ نقار [نعار]، ومن شرّ حرّ النار<sup>(١)</sup>.

### لَعْرِقِ النِّسَاءِ، أَسْبَابُهُ

تختلف وتكثر مسببات عرق النساء، وعند الإصابة بالألم في عرق النساء، يؤلم هذا العصب من أعلاه إلى أسفله، أي من أعلى الإلية إلى الكعب، ويصبح هذا العرق شديد التهيج عند اللمس، ويتأب المريض ألم مبرح عند مفصل أعلى الفخذ عند محاولة طوي الساق الممدودة.

ويخاف المريض من الألم المبرح، فيجعل وزن جسمه محمولاً على ساقه السليمة، ويأخذ الساق التي تؤلمه المطوية قليلاً من

(١) الصحيفة العلوية المباركة، طب الأئمة عليهم السلام، بحار الأنوار.

مفصلها العوي، ويتجنب وضع رجله على الأرض، ويكون الألم في أول فترة من المرض، مبرحاً لا يتحملة المريض. ولا يخف الألم إلا بعد فترة طويلة من الراحة، ويخف رويداً رويداً في غضون أسابيع، إلى أن يتلاشى كلياً.

وعند حلول ألم متواصل مكان الألم المبرح، تبتدأ الحالة المزمنة عند المريض حيث يتعرض لنوبات الألم المبرح من وقت لآخر في الشتاء، وتحدث هذه النوبات عادةً بعد القيام بعمل يتطلب جهداً كبيراً كرفع ثقل.

ويمكن أيضاً أن ينتج عن تمزق أحد الأقراص الموجودة بين الفقرات، فيضغط على قاعدة العصب عند نزوله من العمود الفقري. كما يؤدي الإلتهاب العظمي المفصلي في النخاع، وفي حالات التضخم في النخاع إلى حدوث الألم في هذا العرق.

وفي حال لم يعرف سببه، فيكون الإلتهاب قد أصاب الأنسجة التي تدعم العصب، ويصاب بهذا المرض من هم في عمر الشباب أو منتصف مرحلة البلوغ، وخصوصاً عند الذكور.

### عرق النساء، في الحالات مختلفة

عندما يصبح الألم غير مطاق، يجب على المريض البقاء في السرير، كما تمنع الساق عن الحراك بوضع أكياس من الرمل عليها أو جبيرة غير ثقيلة. ويجب إبقاء الساق دافئة بقدر الأمكان، لأن البَرْد يَشَدُّ من وطأة الألم، ويضطر الطبيب في بعض حالات الألم المبرحة إلى إعطاء المريض مُخَدَّرَات ومُسكِّنَات، وعندما تزول نوبة الألم، يجب تدليك الساق وتحريكها.

أما في الحالات الشديدة القوة، فيتوجب تجبير ساق المريض، وذلك لمنعها من الحركة، وعند انتزاع نتوء القرص عن طريق جراحة، يرتاح المريض من الألم إذا كانت النتوء تسبب الألم، ومن الشائع في الحالات المزمنة، أو مصدر الألم هو السموم التي تبثها الأسنان الفاسدة، أو الخراجات في الجسم مع مجرى الدم، وبمعالجة هذه الأسنان، يشفى المريض.

وفي حالات معينة، تبين أن عرق النسا ينتج عن السكري، وهنا ينتقل الألم إلى عرق النسا في الساق الأخرى، وعندما يعالج السكري، يختفي ألم عرق النسا.

### عرق النسا، تعريفه ومعالجته

عرق النسا عرق في الساق السفلى، أو من الورك إلى الكعب، وهو ألم في العصب الوركي، يشعر به المصاب في قفا فخذه عادةً، سببه فتق في القرص الغضروفي بين اثنتين من الفقرات، ويحدث عادةً نتيجة حمل شيء ثقيل والظهر في حالة انعطاف، كما قد تصاب الحامل به في أثناء عملية الولادة.

وهذا الألم يزداد أثناء السعال أو العطاس، وبترافق أحياناً مع تبدلات حسية (كالخدر والتنمل)، وفي الحالات المتطورة مع أعراض حركية (كالضعف العضلي).

طرق المعالجة الخطوة الأولى في المعالجة، تكون الراحة في السرير وعلى فراش قاسٍ مع عدم السماح بمغادرته مدة أسبوعين إلى أربعة أسابيع، ثم يسمح بالتحرك التدريجي.

وكثيراً ما تعطي هذه الراحة نتائج جيدة، أما في حالة عدم الإستجابة، فيكون الحل الأخير هو العمل الجراحي.



## عَوْدَةٌ لِبَلَابِلِ الصِّدْرِ

عن الإمام علي عليه السلام: ضَع يَدَكَ عَلَيْهِ، وَقُلْ:

بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ، اللَّهُمَّ مَنَّنْتَ عَلَيَّ بِالْإِيمَانِ، وَأَوَدَعْتَنِي الْقُرْآنَ، وَرَزَقْتَنِي صِيَامَ شَهْرِ رَمَضَانَ، فَامْنُنْ عَلَيَّ بِالرَّحْمَةِ وَالرِّضْوَانِ، وَالرَّأْفَةِ وَالْغُفْرَانِ، وَتَمَامَ مَا أَوْلَيْتَنِي مِنَ النِّعَمِ وَالْإِحْسَانِ، يَا حَنَّانُ يَا مَنَّانُ، يَا دَائِمُ يَا رَحْمَانُ، سُبْحَانَكَ وَبِحَمْدِكَ يَا حَنَّانُ يَا مَنَّانُ، سُبْحَانَكَ أَعُوذُ بِكَ بَعْدَ هَذِهِ الْكِرَامَاتِ مِنَ الْهَوَانِ، وَأَسْأَلُكَ أَنْ تَجْلِي عَن قَلْبِي الْأَحْزَانَ. تَقُولُهَا ثَلَاثًا تَعْفَى مِنْهَا بَعُونَ اللَّهُ تَعَالَى، ثُمَّ تَصَلِّي عِلْسَ مُحَمَّدٍ صلى الله عليه وآله (١).

معنى البلابل: بَلْبَلٌ، بَلْبَلَةٌ وَبَلْبَالٌ الْقَوْمُ: هَيَّجَهُمْ، أَوْقَعَهُمْ فِي الْهَمِّ. الْبَلْبَالُ: شِدَّةُ الْهَمِّ. قَالَ الْإِمَامُ عَلِيُّ عليه السلام:

غَسَلُ الثِّيَابِ، يُذْهِبُ الْهَمَّ وَالْحُزْنَ، وَهُوَ ظَهْرٌ لِلصَّلَاةِ (٢).

قال الإمام علي عليه السلام:

مَنْ نَظَّفَ ثَوْبَهُ، قَلَّ هَمُّهُ (٣).

(١) طب الأئمة عليهم السلام.

(٢) مكارم الأخلاق.

(٣) بحار الأنوار.



قال الإمام علي عليه السلام :

الهِمُّ، يُذِيبُ الْجَسَدَ (١).

قال الإمام علي عليه السلام :

الهِمُّ، يِضْفُ الْهَرَمَ (٢).

قال الإمام علي عليه السلام :

الهِمُّ، يُنْحِلُ الْبَدْنَ (٣).

قال الإمام علي عليه السلام : في ضمن حديث له : والتأني نصفُ الظفر، كما أن الهمَّ نصفُ الهرم (٤).

قال الإمام علي عليه السلام :

عليكم بالزَّيْتِ، فإنه يكشف المرَّة، ويذهب البلغم، ويشدَّ العَصَبَ، ويذهب بالإعياء، ويحسن الخُلُقَ، ويطيِّب النفسَ، ويذهب بالهِمِّ (٥).



- 
- (١) غرر الحكم ودرر الكلم.
  - (٢) شرح نهج البلاغة (الفيض).
  - (٣) غرر الحكم ودرر الكلم.
  - (٤) نزهة الناظر وتبئيه الخاطر.
  - (٥) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء).

## السعال عوذة للسعال وكل مرض

عن الإمام علي عليه السلام :

مَنْ اشْتَكَى حَلْقَهُ وَكَثْرَةَ سَعَالِهِ، وَاشْتَدَّ بِأَسْبَنِهِ، فَلْيُعَوِّذْ بِهَذِهِ  
الْكَلِمَاتِ، وَكَانَ يُسَمِّيهَا «الْجَامِعَةَ لِكُلِّ شَيْءٍ» :

اللهم أنت رجائي، وأنت ثقتي وعمادي، وغيائي ورفعتي  
وجمالي، وأنت مفرج المفرعين، ليس للهاربين مهرب إلا إليك، ولا  
للعالمين معول إلا عليك، ولا للراغبين مرغب إلا لديك، ولا  
للمظلومين ناصر إلا أنت، ولا لذي الحوائج مقصد إلا إليك، ولا  
للطالبين عطاء إلا من لديك، ولا للتائبين متاب إلا إليك، وليس  
الرزق والخير والفرج إلا بيدك.

حزنتني الأمور الفادحة، وأعيتني المسالك الضيقة، واحتوشنتني  
الأوجاع الموجهة، ولم أجد فتح باب الفرج إلا بيدك، فأقمت تلقاء  
وجهك، واستفتحت عليك بالدعاء علاقة، ففتح يا رب للمستفتح،  
واستجب للداعي، وفرج الكرب، واكشف الضرّ، وسد الفقر، واجل  
الحزن، وانفِ الهمّ، واستنقذني من الهلكة، فإني قد اسقيت عليها،  
ولا أجد لخلاصي منها غيرك يا الله، يا من يحب المضطر إذا دعاه  
ويكشف السوء، ارحمني واكشف ما بي من غمّ وكرب ووجع دائم.

رب إن لم تفعل، لم أرج فرجي من عند غيرك، فارحمني يا  
أرحم الراحمين، هذا مكان البائس الفقير، هذا مكان الخائف  
المستجير، هذا مكان المستغيث، هذا مكان المكروب الضرير، هذا

مكان الملهوف المستعيز، هذا مكان العبد المشفق الهالك الغريق الخائف الوجيل، هذا مكان من انتبه من رقدته، واستيقظ من غفلته، وافرق من علتة، وشد وجعه، وخاف من خطيئته، واعترف بذنبه، وأخبت إلى ربه، وبكا من حذره، واستغفر واستعبر واستقال واستعفا إلى ربه، وذهب من سطوته، وأرسل من عبرته، ورجا وبكا ودعا ونادى: رب أني مسني الضر فتلافي.

قد ترى مكاني، وتسمع كلامي، وتعلم سرائري، وتعلم حاجتي، وتحيط بما عندي، ولا يخفي عليك شيء من أمري، من علانيتي وسري، وما أبدي وما يكنه صدري، فأسئلك بأنك تلي التدبير، وتقبل المعاذير، وتمضي المقادير، بسؤال من أساء واعترف، وظلم نفسه واقترف، وندم على ما سلف، وأناب إلى ربه وأسف، ولاذ بفنائه وعكف، رجاء وعطف، وتبتل إلى مقبل عشرته، قابل لتوبته، وغافر حوبته، وراحم غربته، وكاشف كربته، وشافي علتة، أن ترحم تجاوزي بك، وتضرعي إليك، وتغفر لي جميع ما أخطأته من كتابك، وأحصاه كتابك، وما مضى من علمك من ذنوبي وخطاياي وجرائري، في خلواتي وفجراتي وسيئاتي وهفواتي وهناتي.

وجميع ما تشهد به حفظتك، وكتبته ملائكتك، في الصغر وبعد البلوغ، والشيب والشباب، بالليل والنهار، والغدو والأصال، وبالعشي والأبكار، والضحي والأسحار، وفي الحضر والسفر، وفي الخلأ والملا، وأن تجاوز عن سيئاتي في أصحاب الجنة، وعد الصدق الذي كانوا يوعدون.

اللهم بحق محمد وآله: أن تكشف عني العلل الغاشية في

جسمي، وفي شعري، وبشري، وعروقي، وعصبي، وجوارحي، فإن ذلك لا يكشفها غيرك يا أرحم الراحمين، ويا مجيب دعوة المضطرين<sup>(١)</sup>.



## فصل

## الطهارة العامة

قال الإمام علي عليه السلام : تنظفوا بالماء من الريح المنتن الذي يتأذى به، وتعهدوا أنفسكم، فإن الله ليغض من عباده القاذورة، الذي يتأنف به من جلس إليه<sup>(١)</sup>.

ورد عن الإمام علي عليه السلام أنه قال : «الوضوء شطر الإيمان»<sup>(٢)</sup>.

وعن أمير المؤمنين عليه السلام : «من أحسن الطهور، ثم مشى إلى المسجد، فهو في صلاة ما لم يحدث»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «غسل الأعياد، طهور لمن أراد طلب الخوائج، واتباع للسنة»<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «تنظفوا بالماء من الرائحة الممتنة، فإن الله تعالى يبغض من عباده القاذورة»<sup>(٥)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «النورة طهور»<sup>(٦)</sup>.

(١) الخصال، بحار الأنوار، تحف العقول.

(٢) بحار الأنوار، أمالي المفيد، النوادر (الراوندي).

(٣) دعائم الإسلام، بحار الأنوار.

(٤) تحف العقول، بحار الأنوار.

(٥) مكارم الأخلاق.

(٦) فروع الكافي، من لا يحضره الفقيه، وسائل الشيعة.

قال الإمام علي عليه السلام: «النورة نشرة، وطهور للجسد»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «نعم البيت الحمام، يُذكَر النار، ويذهب بالذَرَن»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «استجادة الحذاء، وقاية للبدن، وعون على الطهارة»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «غسل الثياب، يذهب الهَم والحزن، وهو طهور للصلاة»<sup>(٤)</sup>.

### إهتمام الإسلام بالنظافة

يقول السيد جعفر مرتضى العاملي حول مسألة النظافة ما يلي:

لقد اهتم الإسلام بالنظافة الجسدية اهتماماً بالغاً، يفوق حدّ التصور، ولا يستطيع أي دين أن يدعي أنه اهتم بذلك، ولو بمقدار معشار اهتمام الإسلام.

ويكفي أن نذكر: أنه قد جعل الوضوء، والغسل في أحيان كثيرة من الواجبات التي يعاقب تاركها، بل ولا تتم كثير من أعماله العبادية الهامة جداً بدونها، كما هو الحال في الصلاة التي هي عمود الدين، ومعراج المؤمن وغيرها.

بل لقد جعل ذلك من العبادات التي تقرب إلى الله، ويستحق

(١) الخصال، ثواب الأعمال، فروع الكافي، وسائل الشيعة.

(٢) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث.

(٣) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث.

(٤) مكارم الأخلاق، وسائل الشيعة، بحار الأنوار، الخصال.

فاعلها الثواب الجزيل، والأجر الجميل. وعدا ذلك كله، فقد اعتبر الإيمان شرط الوضوء، واعتبرت النظافة من الإيمان، والإيمان مع صاحبه في الجنة.

إلى غير ذلك مما يعبر عن مدى إهتمام الإسلام البالغ في هذا المجال، سواء في ذلك ما ورد ليؤكد على النظافة، أو الغسل في مورده الجزئي الخاص، أو ما ورد في مقام الحث على ذلك بصورة عامة<sup>(١)</sup>.



## الحمام

قال الإمام علي عليه السلام: «لا يستلقين أحدكم في الحمام، فإنه يذيب شحم الكليتين، ولا يدلكنّ رجله بالخزف، فإنه يورث الجذم»<sup>(٢)</sup>.

عن الصادق عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: «أن أمير المؤمنين عليه السلام كان إذا دخل الحمام هاجت به الحرارة، صبّ عليه الماء البارد، فتسكن عنه الحرارة»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «إذا دخل أحدكم الحمام، فليشرب ثلاثة أكف ماء حاراً، فإنه يزيد في بهاء الوجه، ويذهب بالألم من البدن»<sup>(٤)</sup>.

(١) الآداب الطبيّة في الإسلام.

(٢) فروع الكافي، مكارم الأخلاق، وسائل الشيعة.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام.

(٤) مكارم الأخلاق.

قال الإمام علي عليه السلام : «نعم البيت الحمام، يُذْكَر النار، ويذهب بالذَّرَن»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «بشس البيت الحمام، يبدي العورة، ويهتك الستر»<sup>(٢)</sup>.



## غسل اليدين

قال علي عليه السلام : «غسل اليدين قبل الطعام وبعده، زيادة في الرزق، وإماطة للغمر عن الثياب، ويجلو البصر»<sup>(٣)</sup>.

### غسل اليدين والتجارب العلمية

أثبت الطب وحكمت التجارب العلمية والعملية الكثيرة: إن عدم غسل اليدين مما يوجب الأمراض المختلفة التي قد ينتهي بعضها بالموت أو الفقر المحتم، ذلك لأن اليد الملوثة بميكروبات الأمراض بواسطة لمس الأجسام الخارجية إذا ما لمسنا بها الطعام ولم نغسلهما ثم أكلناه ملوثاً، انتقل الميكروب إلى الفم، ومنه إلى المعدة، ومن المعدة إلى الكبد والقلب، ثم سائر أنحاء البدن.

ومن البديهي أن الميكروبا يفتك أين ما وجد مجالاً للفتك أو محلاً مستعداً لقبول نموه وتفريخه، وبالأخير الفتك به والإضرار بجميع البدن، فإذا مرض الإنسان بسبب هذا الميكروب المنتقل إلى

(١) مستدرک نهج البلاغة (کاشف الغطاء) الباب الثالث.

(٢) مستدرک نهج البلاغة (کاشف الغطاء) الباب الثالث.

(٣) المحاسن.



البدن بواسطة اليد الملوثة، لا شك أنه يخسر ماله بالمداواة، وعمره باستفحال ذلك المرض.

أما إذا التزم بغسل اليدين ولم يجعل مجالاً لدخول الميكروب إلى جسمه اكتسب الصحة، ولم يخسر ماله فينفي عنه الفقر، ولا عمره فتطول حياته<sup>(١)</sup>.



## غسل الثياب يدفع الهموم

قال الإمام علي عليه السلام: «غسل الثياب، يذهب الهمّ والحزن، وهو طهور للصلاة»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «من نظف ثوبه، قلّ همّه»<sup>(٣)</sup>.

## أثر النظافة مادياً وروحياً

ورد في الروايات تأكيد شديد على النظافة، وربطت النظافة بالإيمان، كما في الحديث المشهور: «النظافة من الإيمان»، وأن الله عز وجل يكره من عباده القاذورة، وليس ذلك إلا لأمرين كما هو ظاهر الحديثين الذين أوردناهما عن الإمام علي عليه السلام، فالأول: هو أن النظافة تترك أثراً مادياً على الجسد، ألا وهي النظافة الظاهرية والتي تؤدي إلى الصحة والسلامة العامة.

(١) طب الإمام الصادق عليه السلام.

(٢) مكارم الأخلاق، وسائل الشيعة، بحار الأنوار، الخصال.

(٣) كنز الفوائد (الكراچكي)، بحار الأنوار.

والأمر الثاني: الأثر الروحي للنظافة، فإن المتطهر يحس بحالة قرب وخشوع، وكذلك فإن المتطهر جسدياً سوف يحاول أن يطهر نفسه من الأدناس والشورور، وعليه سوف يترك أثراً طيباً على الروح.



## من آداب التخلي

قال الإمام علي عليه السلام: «لا يبولن أحدكم في سطح الهواء، ولا يبولن في ماء جارٍ، فإن فعل ذلك فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه، فإن للماء أهلاً، وإذا بال أحدكم فلا يطمحن ببوله، ولا يستقبل ببوله الريح»<sup>(١)</sup>.

### المخلوقات المهجرية

هناك أحاديث كثيرة في مسببات الأمراض المعدية كالمكروبات والفيروسات والطفيليات ووسائل نقلها وانتشارها، وهي إعجاز علمي سبق بقرون عديدة ما اكتشفه العلم بعد اختراع المجهر.

وفي هذا الحديث إشارة صريحة إلى كل المخلوقات المجهرية التي ذكرناها أعلاه، والتي تسبب أمراضاً معدية وأمراضاً جلدية وطفيلية قد يحملها الماء أو الهواء معه.

فالماء الآسن أو الملوث بالقذارة يُعد كمسبب رئيسي من مسببات الأمراض المعدية، وعامل هام في إنتشار الأوبئة، وكذلك الهواء الذي يحمل معه الجراثيم والغبار والدخان الضار.

(١) الخصال، وسائل الشيعة.

أما إنسان الحضارة في القرن العشرين، والذي بدأناه نحن الآن أي الواحد والعشرين، فقد جعل أغلب بحار العالم اليوم ملوثة، بعد أن حولها إلى مكبّ لنفاياته ونفايات معاملته، بل وحتى قتل أهله عبر النفايات.



## فوائد المضمضة والإستنشاق

قال الإمام علي عليه السلام : «المضمضة والإستنشاق سنة، وطهور الفم والأنف، والسعوط مصححة للرأس، وتنفية للبدن، وسائر أوجاع الرأس»<sup>(١)</sup>.

### للطهارة في التشريع الإسلامي

جعل الإسلام منذ خمسة عشر قرناً من نظافة الفرد وطهارته في سريره وأعماله وجسده وثيابه ومأكله ومشربه وبيئته، شرطاً من شروط الإسلام الصحيح، وجزءاً لا يتجزأ من تعاليم التشريع الإسلامي.

فالطهور والتطهر بمعنى التعقيم، والطهارة أبلغ من النظافة، والطهارة تشمل النظافة أيضاً، وليس حتماً أن تشمل النظافة الطهارة، فقد يكون الشيء نظيفاً ولا يكون طاهراً، أي يكون خالياً من الأجسام الغريبة التي تغيّر اللون والطعم والرائحة، ولا يكون خالياً من الجراثيم.

والمراد في الحديث المذكور أعلاه تطهير الفم والأنف، وهما

(١) الخصال، وسائل الشيعة.

مركزين حساسين لدخول الجراثيم، من سائر المكروبات والطفيليات التي قد يبتلى بهما هذا العضوان، وكما نعرف فقد أثبت العلم الحديث اليوم الكثير من أمراض الحلق والنفم والحنجرة والأسنان والرأس، التي قد يبتلى بها الإنسان أثر عدم رعايته آداب الطهارة.



## الحمية

قال الإمام علي عليه السلام: «لا تنال الصحة إلا بالحمية»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «صلاح البدن الحمية»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «من لم يصبر على مضض الحمية، طال سقمه»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «المعدة بيت الأدواء، والحمية رأس الدواء، لا صحة مع النهم، لا مرض أضنى من العقل»<sup>(٤)</sup>.

## أنواع الحمية

الحمية حميتان: حمية عما يجلب المرض، وحمية عما يزيده، فيقف على حاله.

فالأولى: حمية الأصحاء.

- (١) غرر الحكم ودرر الكم، مستدرک الوسائل.
- (٢) غرر الحكم ودرر الكلم، بحار الأنوار.
- (٣) غرر الحكم ودرر الكلم، مستدرک الوسائل.
- (٤) الدعوات (الراوندي)، بحار الأنوار، مستدرک الوسائل (مع اختلاف).

والثانية: حمية المرضى.

فالحمية من أكبر الأدوية قبل الدواء، فتمنع حصوله. وإذا حصل: فتمنع تزايد وانتشاره.

ومما ينبغي أن يعمل أن كثيراً مما يمنع عن العليل والناقة والصحيح، إذا اشتدت الشهوة إليه، ومالت إليه الطبيعة، فتناول منه الشيء اليسير لا تعجز الطبيعة عن هضمه: لم يضره تناوله، بل ربما انتفع به. فإن الطبيعة والمعدة تتلقيانه بالقبول والمحبة، فيصلحان ما يخشى من ضرره، وقد يكون أنفع من تناول ما تكرهه الطبيعة وتدفعه من الدواء.

الإفراط بالحمية: أعلم أن الإفراط في الحمية يؤدي خصوصاً من ليس في بدنه أخلاط رديئة، لأنه إذا زالت الحمية أخذت النفس من الرطوبة التي في البدن، وهي الرطوبة الأصلية، فيعود المرضى سلاً ودقاً لإفراط الحمية كتناول الأغذية.



## دعائم الصحة

قال الإمام علي عليه السلام: «من أكل الطعام على النقاء، وأجاد الطعام تمضغاً، وترك الطعام وهو يشتهي، ولم يحبس الغائط إذا أتى، لم يمرض إلا مرض الموت»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «من أراد أن لا يضره الطعام، فلا يأكل حتى يجوع وتنتقي معدته، فإذا أكل فليسم الله، وليجيد المضغ،

(١) مكارم الأخلاق، بحار الأنوار.

وليكف عن الطعام وهو يشتهي ويحتاج إليه»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام في وصيته للكميل: «لا توقرن معدتك طعاماً، ودع فيها للماء موضعاً، وللريح مجالاً، يا كميل: لا ترفعن يدك من الطعام إلا وأنت تشتهي، فإذا فعلت ذلك فأنت تستمرته، يا كميل: صحة الجسد من قلة الطعام وقلة الماء»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام لإبنة الحسن عليه السلام: «يا بني، ألا أعلمك أربع خصال تستغني بها عن الطب!».

فقال: بلى يا أمير المؤمنين، قال: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهي، وجود المضغ، وإذا نمت [و] فأعرض نفسك على الخلاء [إذا نمت]، فإذا استعملت هذا استغيت عن الطب [الطيب]»<sup>(٣)</sup>.

### توضيح مختصر للحديث

الجلوس على الطعام والإنسان جائع، معناه أن الطعام السابق قد هضم، وأما قيامه عن الطعام وهو يشتهي، فالغاية منه عدم اضطراب المعدة والسبيل إلى راحتها لتسهيل عليها عملية الهضم، أما تجويد أو إجادة المضغ فقد أوصى به جميع الأطباء.

قال الحكيم «سلمون» في كتابه «الصحة والحياة» حول الغذاء ما

(١) طب الأئمة عليهم السلام.

(٢) تحف العقول، بشارة المصطفى لشعبة المرتضى، مستدرک الوسائل، بحار الأنوار.

(٣) الخصال، بحار الأنوار، مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث.

يلي: لكي يتسنى للمعدة أن تقوم بوظيفتها جيداً، ينبغي أن يطبخ الطعام، ويمضغه مضغاً تاماً.

وجاء في كتاب «علم التشريح» ما يلي:

إن المضغ الجيد يسهل الأغذية، إذ نعرف جيداً أن المضغ الناقص يحدث كثيراً من الآفات المعدية، والمعوية، وسوء الهضم.



## الحُزن

قال الإمام علي عليه السلام:

غسل الثياب، يذهب الهمّ والحُزن، وهو ظهور للصلاة<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام:

الحُزن، يهدمُ الجسد<sup>(٢)</sup>.

### توضيح مختصر للحديث عن الحزن

الحزن سم جاهز للجسم والنفس يخترعه الإنسان بنفسه ناسياً أن للحزن قوى فتاكة تدمر حياته وآخرفته لذا ركز علماء النفس في علاجاتهم على التخلي عن الحزن والغضب.



(١) مكارم الأخلاق.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم.

## فصل

## كثرة الأكل

قال الإمام علي عليه السلام : «كثرة الأكل يذفر»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «من كثر أكله، قلت صحته، وثقلت على نفسه مؤونته»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «كثرة الأكل والنوم: يفسدان النفس، ويجلبان المضرة»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : قلّ من أكثر من الطعام فلم يسقم»<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «لا صحة مع النهم»<sup>(٥)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «المعدة بيت الأدواء، والحمية رأس الدواء، لا صحة مع النهم، لا مرض أضنى من العقل»<sup>(٦)</sup>.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، مستدرك الوسائل.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم، مستدرك الوسائل.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم، مستدرك الوسائل.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم، مستدرك الوسائل.

(٥) الدعوات (الراوندي)، مستدرك الوسائل.

(٦) الدعوات (الراوندي)، بحار الأنوار، مستدرك الوسائل (مع اختلاف).



قال الإمام علي عليه السلام : إياك وإدمان الشبع ، فإنه يهيج الأسقام ، ويشير العلل»<sup>(١)</sup> .

قال الإمام علي عليه السلام : «إدمان الشبع ، يورث أصناف الوجع»<sup>(٢)</sup> .

قال الإمام علي عليه السلام : «إياكم والبطنة ، فإنها مقساة للقلب ، مكسلة عن الصلاة ، مفسدة للجسد»<sup>(٣)</sup> .

قال الإمام علي عليه السلام : «إياك والبطنة ، فمن لزمها كثرت أسقامه ، وفستت أحلامه»<sup>(٤)</sup> .

قال الإمام علي عليه السلام : «الشبع يورث الأشر ، ويفسد الورع»<sup>(٥)</sup> .

قال الإمام علي عليه السلام : «لا يجتمع الشبع ، والقيام بالمفترض»<sup>(٦)</sup> .

قال الإمام علي عليه السلام : «من زاد شبعه ، كظته البطنة»<sup>(٧)</sup> .

قال الإمام علي عليه السلام : «احذر الشره ، فكم من أكلة منعت أكلات»<sup>(٨)</sup> .

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ، مستدرک الوسائل .

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم ، مستدرک الوسائل .

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم ، مستدرک الوسائل .

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم ، مستدرک الوسائل .

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم .

(٦) غرر الحكم ودرر الكلم .

(٧) غرر الحكم ودرر الكلم .

(٨) غرر الحكم ودرر الكلم ، نهج البلاغة .

قال الإمام علي عليه السلام : «كثرة الأكل من الشره، والشره من العيوب»<sup>(١)</sup>.

توضيح : شره شراً، وشراهة إلى الطعام وعليه : اشتد ميله إليه، فهو شره وشرهان، وهي صفة لمن يأكل فوق الحاجة.

قال علي عليه السلام : «لا تميتوا القلب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلب يموت كالزراع إذا كثر عليه الماء»<sup>(٢)</sup>.

### الشراهة المرضية

يأكل بعض الأشخاص بطريقة شبه دائمة، ويستهلكون كميات هائلة من الطعام، بعض هؤلاء الأشخاص يستطيعون أن يكونوا شرهين من دون أن يزداد وزنهم غراماً واحداً، لأنهم يحرقون كل شيء ويتخلصون منه، وبعضهم يحتفظون بالوحدات الحرارية فيسمنون هؤلاء الأشخاص هم في حالة جوع دائم، ويسعون للأكل حتى التخمة ليخفوا نقصاً عاطفياً.

تُعبّر الشراهة عن إحتلال نفسي يؤدي إلى اختلال فيزيولوجي (وظائف الجسم)، وهذا الإختلال يؤدي إلى إنتاج الأنسولين بشكل دائم، والأنسولين هو الذي يعطي إحساساً بجوع دائم ومستمر.



(١) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٢) طب الإمام الصادق عليه السلام.

## البطنة تمنع الفطنة

- قال الإمام علي عليه السلام : «البطنة تمنع الفطنة»<sup>(١)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام : «الثخمة تفسد الحكمة»<sup>(٢)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام : «البطنة تحجب الفطنة»<sup>(٣)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام : «الشبع يفسد الورع»<sup>(٤)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام : «الشبع يكثر الأدواء»<sup>(٥)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام : «ما اتخمت قط، فليل له: ولم؟ قال: ما رفعت لقمة إلى فمي إلا ذكرت إسم الله عليها»<sup>(٦)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام : «من كظته البطنة، حجبه عن الفطنة»<sup>(٧)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام : «لا فطنة مع بطنة»<sup>(٨)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام : «لا تجتمع الفطنة والبطنة»<sup>(٩)</sup>.



- 
- (١) غرر الحكم ودرر الكلم.  
 (٢) غرر الحكم ودرر الكلم.  
 (٣) غرر الحكم ودرر الكلم.  
 (٤) غرر الحكم ودرر الكلم.  
 (٥) غرر الحكم ودرر الكلم.  
 (٦) بحار الأنوار.  
 (٧) غرر الحكم ودرر الكلم.  
 (٨) غرر الحكم ودرر الكلم.  
 (٩) غرر الحكم ودرر الكلم.

## قِلَّةُ الأكل

قال الإمام علي عليه السلام: «قِلَّةُ الأكل تمنع كثيراً من أعلال الجسد»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «قِلَّةُ الغذاء: أكرم للنفس، وأدوم للصحة»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «التجوع أنفع الدواء»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «أقلل طعاماً، تقلل أسقاماً»<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «من قلّ أكله، صفي فكره»<sup>(٥)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «من اقتصر في أكله: كثرت صحته، وصلحت فكرته»<sup>(٦)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «قِلَّةُ الأكل من العفاف، وكثرت من الإسراف»<sup>(٧)</sup>.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، مستدرك الوسائل.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم، مستدرك الوسائل.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٦) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٧) غرر الحكم ودرر الكلم.

## قلّة الطعام تطيل العمر

أفادت دراسة أميركية جديدة: أن تقليص عدد السعرات الحرارية إلى الثلث قد يقي الخلايا العصبية من العطب الناتج عن قلة تدفق الدّم في أنحاء الجسم وتركزه في المعدة.

وتوصل باحثون في جامعة «واشنطن» عملوا على عينة من «خلايا عصبية مأخوذة من عيون الفئران المخبرية، إلى نتيجة: أن خفض الطعام بنسبة تتراوح بين ٣٠ و ٤٠ في المائة عن المعتاد، أدى إلى خفض الضرر الحاصل في عصب الفئران بنسبة تتراوح بين ٣٠ و ٥٠ في المائة.

لكن الباحث «آثر توفلد» قال: إنه لم يثبت بعد إذا كانت هذه النتائج تطبق على الإنسان مشيراً إلى أنه: «عندما ندمج نتائجنا مع نتائج دراسات أخرى نرى تكرار هذا النموذج، مما يقترح أن تناول سعرات حرارية أقل قد يؤدي إلى حياة أطول وأكثر صحة».



## الخلل

عن الإمام علي عليه السلام أنه قال: «التخلل بالطرفاء، يورث الفقر»<sup>(١)</sup>.

عن الإمام الحسين عليه السلام: «كان علي عليه السلام يأمرنا: إذا تخللنا [أكلنا]، أن لا نشرب الماء حتى نتمضمض ثلاثاً»<sup>(٢)</sup>.

(١) بحار الأنوار، مكارم الأخلاق، الخصال، وسائل الشيعة.

(٢) صحيفة الإمام الرضا عليه السلام، مكارم الأخلاق، بحار الأنوار.

## 🕌 الخلال بعد الطعام

كثيراً ما لا تخرج بعض الفضلات المتخلفة في تجاويف الأسنان بالمضمضة، بل وربما يعسر إخراجها بواسطة السواك أيضاً، فتمس الحاجة إلى إستعمال وسيلة أخرى لإكراه تلك الفضلات على الخروج، حتى لا تتحول بفعل التخمير إلى مناطق موبوءة تضج بالجراثيم، وتوثر في التهابات اللثة، وخراب الأسنان، وغير ذلك من أعراض تقدمت الإشارة إليها في بحث السواك.

وقد ورد الأمر بالخلال في الإسلام بأنحاء مختلفة، كما وبيّن النبي ﷺ والأئمة عليهم السلام ما يترتب عليه من الفوائد، بالإضافة إلى ذكر الوسائل التي لا يصح استعمالها في هذا المجال.

ولسوف لن نصغي إلى أولئك الذين يقولون: إن الخلال يهيء الفرصة للإبتلاء بالتهابات اللثة وتقيحها، وخراج السن الموجبة لقلعه. فإن الخلال الموجب لذلك هو خصوص الخلال العنيف الذي تستعمل فيه الوسائل الحادة التي تجرح اللثة وجدار السن، الأمر الذي ينشأ عنه ما ذكر، وقد نبه النبي ﷺ والأئمة عليهم السلام لهذه الجهة، وأرشدوا إلى ما يمنع من ظهورها.

## 🕌 خلاصة فوائد الخلال

ويسبر غور ما روي عن أهل البيت عليهم السلام في الخلال، استخلصنا فوائده على النحو الآتي:

١ - أنه من النظافة.

٢ - يصلح اللثة.

٣ - يطيب رائحة الفم .

٤ - مصحة للقم والنواجذ .

٥ - يجلب الرزق .

٦ - يذهب بالبادجنام، وهي حمرة منكرة، شبه حمرة من يبتدىء به الجذام، ويظهر على الوجه والأطراف، خصوصاً في الشتاء والبرد، وربما كان معه قروح .

٧ - الأمان من عذاب الكليتين .



## الطعام الحار

قال الإمام علي عليه السلام : «أقروا الحار يبرد ويمكن أكله، فإن رسول الله صلى الله عليه وسلم قرب إليه طعام حار، فقال: أقروه حتى يبرد ويمكن أكله، ما كان الله ليطعمنا النار، والبركة في البارد، والحار غير ذي بركة»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام لإبنيه الحسن عليه السلام : «يا بني، لا تطعمن لقمة من حار ولا بارد، ولا تشربن شربة ولا جرعة، إلا وأنت تقول قبل أن تأكله وقبل أن تشربه: (اللهم إني أسئلك في أكلي وشربي السلامة من وعكة، والقوة به على طاعتك، وذكرك وشكرك فيما أبقيته في بدني، وأن تشجعني بقوته على عبادتك، وأن تلهمني حسن

(١) مكارم الأخلاق.

التحرز من معصيتك)، فإن فعلت ذلك، أمنت من وَعْثه  
وغائلته» (١) (٢).



## الجوع والمرض !

قال الإمام علي عليه السلام : « لا يجتمع الجوع والمرض » (٣).

قال الإمام علي عليه السلام : « لا تجتمع الصحة والنهم » (٤).

قال الإمام علي عليه السلام : « نعم العون على أسر النفس وكسر  
عادتها : الجوع » (٥).



## قيام الليل

قال الإمام علي عليه السلام : « قيام الليل مصحة للبدن » (٦).

(١) مكارم الأخلاق.

(٢) الوَعْث : هو الإختلاف والفساد، ويأتي بمعنى العسر. يمكن أن يقال في شأن الحديث الثاني : أن ضرر الحار والبارد شرباً وأكلاً، بالإمكان دفع ضررهما بهذا الدعاء القصير الألفاظ، الكثير المضامين، ويتوقف ذلك على نية المتلفظ به، وقصده، واعتقاده.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم، مستدرک الوسائل.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٦) بحار الأنوار.



قال الإمام علي عليه السلام : «قيام الليل مصحة للبدن، ورضاء الرب، وتمسك بأخلاق النبيين، وتعرض لرحمة الله تعالى»<sup>(١)</sup>.



## وقاية البدن عبر الحذاء

قال الإمام علي عليه السلام : «استجادة الحذاء، وقاية للبدن، وعون على الطهارة»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «من أراد البقاء ولا بقاء: فليخفف الرداء، وليباكر الغذاء، وليقل جامعة النساء، ويدمن الحذاء»<sup>(٣)</sup>.

### فوائد الحذاء

جاء في كتاب جسم الإنسان: أهم شرط صحي في الحذاء أن لا يضغط على ناحية من نواحي القدم فتشوهها، ويكون بعض الحؤول الجلدية، وأن لا يكون ضيقاً تتراكم الأصابع فيه.

من المعلوم أن الكثير من الحشرات والأوبئة والأمراض تسري إلى البدن عبر القدم الحافية، خصوصاً إذا كان بها جرح أو التهاب، فاستدامة الحذاء هي خير وقاية لمنع الأمراض في الدخول إلى البدن.



(١) ثواب الأعمال.

(٢) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام، عيون أخبار الرضا عليه السلام، الجعفریات، بحار الأنوار، ووسائل الشيعة، مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء).

## هاضم

قال الإمام علي عليه السلام :

الفجل : أصله يقطع البلغم، ويهضم الطعام. وورقه يحدر البول<sup>(١)</sup>.

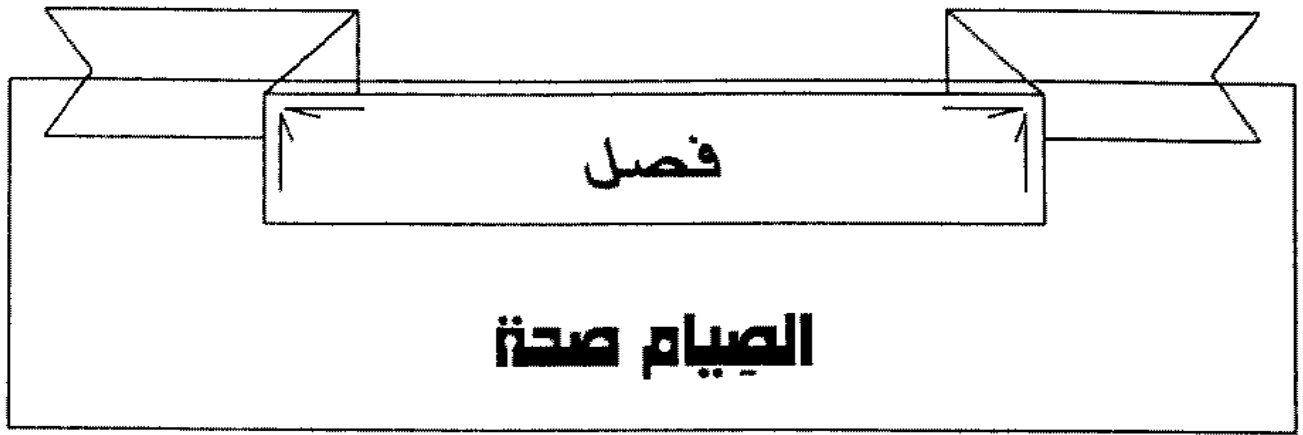
قال الإمام علي عليه السلام :

إن الأترج ليثقل، فإذا أكل، فإن الخبز اليابس يهضمه من المعدة<sup>(٢)</sup>.



(١) طب الأئمة، بحار الأنوار.

(٢) مستدرک الوسائل، الخصال، بحار الأنوار.



قال الإمام علي عليه السلام : «صيام القلب عن الفكر في الآثام، أفضل من صيام البطن عن الطعام»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الصيام، أحد الصحتين»<sup>(٢)</sup>.

### الصوم، علاج الأمراض الجسدية والنفسية

أن الصوم وقاية وعلاج من الأمراض الجسدية، شرط أن يلتزم المسلم بقواعد الطب القرآني والإسلامي في حقل التغذية، وعدم الإسراف لا في الأكل ولا في الشرب، ولا الإقتار في المأكل والمشرب وقهر النفس بحرمانها من طيبات ما أحل الله، بحجة التقشف وعدم التبذير.

أما أن يتختم الصائم وقت الإفطار، لما امتنع عنه من طعام خلال ساعات الصوم، أو أن يكتفي بالقليل القليل منه اعتقاداً بأن هذا تقشفاً أو تقرباً إلى الله، فهذا ليس من حكمة الصيام في شيء، لأنه المرض عينه.

وقد أكد الأطباء خلال عملهم أن كثيراً من الذبحات القلبية

(١) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم.

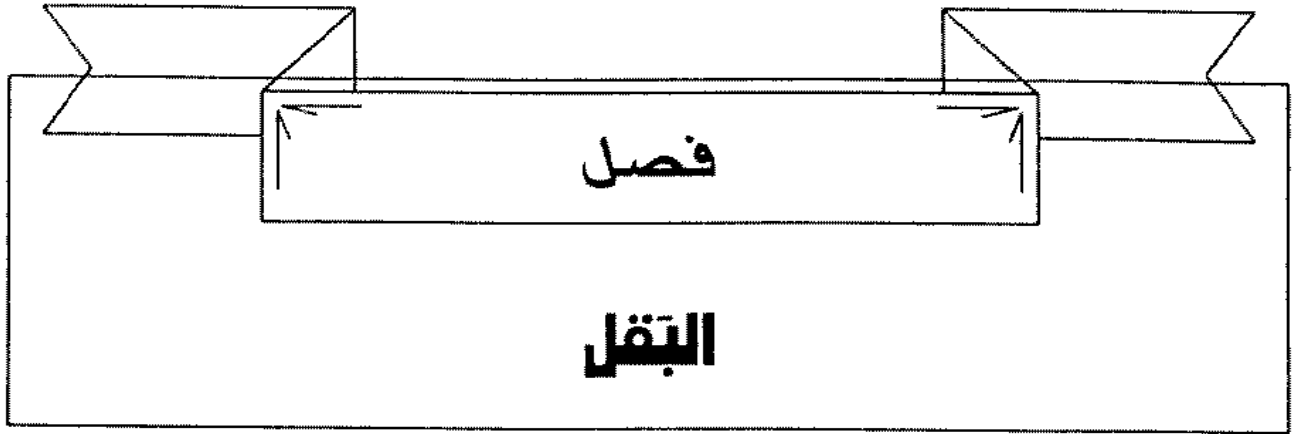
والدماغية، وأمراض التغذية والجهاز الهضمي، تكثر خلال شهر رمضان، وليس ذلك إلا عند الذين لم يلتزموا أو يعقلوا قواعد التغذية الحكيمة في الإسلام.

وإن الصوم بجميع شرائطه يقي الإنسان الكثير من الأمراض الجسدية، وفي رأس القائمة أمراض القلب الناتج عن تصلب الشرايين والسمنة، حيث أن لكل عضو من الجسم بحاجة للراحة الدورية، وكذلك الجهاز الهضمي.

أما الأمراض النفسية: فإن الصوم يقتلعها من جذورها ويستصلها استئصالاً، فالتكبر والغيبة والحسد والنمية والبخل والإسراف وغيرهم يمكن معالجتهم بالصوم، لأن من الشروط الأساسية للصوم هو صوم اللسان، والقلب، والجوارح من كل ما يسيء إلى أنفسنا وإلى الغير أيضاً، ليس خلال شهر رمضان فقط، وإنما طيلة أشهر السنة، عندها يكون كل صوم حقيقي (جامع للرائط) فيه العقل سيّد النفس.

والصوم، عندما تفهم معانيه في العمق ويلزم بها الصائم، يصل به إلى أرقى درجات الطمأنينة والسعادة والصفاء الجسدي وافكري والنفسي. فالإنسان لا تسعد روحه أو يرتاح جسده، إلا إذا جعل من عقله سيّداً على نفسه، وهذا هو في الحقيقة مفهوم الصيام.





عن أبي عبد الله عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: «أن أمير المؤمنين عليه السلام لم يؤت بطبق [ولا فطوراً] إلا وعليه بقل. قلت: ولم؟ قال: لأن قلوب المؤمنين خضرة، فهي تحن إلى شكلها»<sup>(١)</sup>.

### للخضار، مصدر غذائي هام

البقول: هي جميع النباتات العشبية التي يتغذى عليها الإنسان، وما تسمى بالخضار.

يقال: أبقلت الأرض، إذا اخضرت بالنبات. وتعتبر الخضار ذات فائدة غذائية كبيرة لاحتوائها على الفيتامينات، خاصة فيتامين ب، والأملاح المعدنية، والسلولز وغيرها<sup>(٢)</sup>.

الخضار ضرورية لجسمنا لأنها مصدر مهم للفيتامينات C و A، وللأملاح المعدنية، وللمعادن، والألياف، وحداتها الحرارية قليلة، وهي تقريباً الفئة الغذائية الوحيدة التي يمكن استهلاكها كما نشاء.

يمكننا بسبب تنوعها وتنوع مذاقها - استهلاك الخضار بطرق متعددة أيضاً: نيئة أو مطبوخة، ولكن على الأشخاص الذين يعانون

(١) المحاسن، فروع الكافي، وسائل الشيعة، بحار الأنوار.

(٢) جمالك سيدتي (بتصرف).

من مشاكل معدية ومن إلتهابات في الأمعاء الغليظة، الأعتدال في تناول الخضار النيئة. ولكي تحفظ كل فضائلها يجب استهلاكها نيئة أو مطبوخة مع قليل من المواد الدهنية.

### تحليل علمي للخضار

الخضار غنية جداً بالماء، إذ يشكل بين ٧٨ و ٩٥٪ من وزنها، كما تحتوي على نسبة وافرة من السكريات وعلى البروتينات النباتية، خاصة الحبوب. ففيها على حسب أنواعها: فيتامينات B1, B2, B6, C, B9 وهي غنية بالمعادن وبالألاح المعدنية: الحديد، والنحاس، والبوتاسيوم، والكالسيوم.

كما أن ألياف الخضار عنصر مهم لقيام الجهاز الهضمي بوظيفته لاحتوائه: السلولز، البكتين، واللينين. ومن المعروف عن البقول أنها تلعب دوراً واثقاً ضد بعض أنواع السرطان، وضد أمراض الدورة الدموية بفضل ما تقوم به من تنقية الدّم.

### الخضار الجافة

غنية بالبروتينات وبالسكريات ويلزم تناولها بكثرة لأنها غنية بالألياف، والسكريات التي تحترق ببطء، وبالفيتامينات، وبالألاح المعدنية، لكن يُشكى منها لأن سرعاتها الحرارية مرتفعة ولأن هضمها صعب، لذا يجب طهوها بأشكال مختلفة ومع قليل من المادة الدهنية (الزبدة، والسمنة، والزيوت).

### الخضروات والفاكهة لوقاية العظام

أكد خبراء التغذية في جامعة «كاليفورنيا» الأميركية مؤخراً: أن

تناول الموز والبندورة وعصير البرتقال يساعد في الوقاية من مرض ترقق العظام الذي يهاجم النساء خاصة بعد تجاوز سن اليأس.

فقد أوضح الباحثون أن هذه الأطعمة الغنية بعنصر البوتاسيوم تساعد على حماية العظام من خلال تقليل فقدان الكالسيوم منها.

وتعدّ السبانخ والبطاطا والبطيخ أيضاً مصادر غذائية جيدة لعنصر البوتاسيوم حيث تؤدي نفس الوظيفة.

وأشار علماء في المؤسسة الوطنية الأميركية لترقق العظام إلى أن هذا المرض يؤدي إلى ترقق العظام وتخلخلها ويسهل تعرضها للكسر، ولكن بإمكان السيدات الوقاية منه بالإكثار من تناول الخضروات والفواكه.

من ناحيتهم أوضح الباحثون أن تناول الملح يسبب نقصان المصادر المعدنية للعظام فيؤدي لإصابتها بالهشاشة، لذلك ينصح بتناول حوالي ملعقة صغيرة ونصف من الملح يومياً فقط وعدم الإكثار من تناوله حرصاً على صحة العظام وسلامة القلب.

الجدير بالذكر أن الكالسيوم وفيتامين «د» يعملان معاً للمحافظة على الكثافة العظمية إلا أن هذه الدراسة الجديدة تبرز دور البوتاسيوم أيضاً في هذا المجال.

### الخضروات تزيد من كثافة العظام

وَجَدَ باحثون في التغذية أثناء متابعتهم للعادات الغذائية لأكثر من ٩٠٠ شخص في الستين من العمر وما فوق، أن الذين حصلوا منهم على أعلى جزء من سعراتهم الحرارية من الحلويات عانوا من كثافة

عظمية منخفضة مقارنة مع الآخرين، بينما تمتع الآخرون في المجموعة التي أكثر من استهلاك الفواكه والخضراوات بأعلى كثافة.

### للم أقسام الخضراوات وميزاتها

تنقسم الخضراوات إلى قسمين، أحدهما: (خضراوات بيض): كالملفوف، واللفت، والفاصوليا، وهي فقيرة في «البيخضور Chlorophylle» المادة الملونة المنشطة، فلا توجد بكثرة. والثاني: «خضراوات خضراء»: كالخس، والإسفناخ، والملوخية، والبقول، والسلق وغيرها من ذوات الأوراق، فهي غنية بمادة البيخضور، ولذا يحسن تناولها بكثرة.

والخضراوات ذات الأوراق الكبيرة تعطي: الكاروتين، والحديد، والكلس، وفيتامين C، و BC. بينما الصغيرة الأوراق لا تحوي شيئاً من هذه الفيتامينات.

وجميع الخضراوات تحوي نسباً مختلفة من الفيتامينات كلها أو بعضها ومع المعادن والأملاح، والمواد المنشطة، والضرورية لجسم الإنسان، ولذا اعتبرت من أعظم مواد الغذاء التي لا يمكن الإستغناء عنها.

### للم كيف نتصرف مع الخضراوات

إن الخضراوات يجب أن تطبخ بدون مواد دسمة كالسمن والزبدة والزيوت بل تضاف إليها بعد نضجها، والطبخ بالطنجرة البخارية أحسن، لأنها تحفظ أكبر مقدار ممكن من المعادن والفيتامينات.



- لا تقشّر الخضراوات سلفاً، أو تنقع في الماء طويلاً، لأن التقشير والنقع يفقدانها معادنها وبروتيناتها وفيتاميناتها.

- يكفي الماء القليل لسلقها وطبخها، ولا تسلق مكشوفة، لأن أوكسيجين الهواء يمتص منها فيتامين C، ولا توضع البهارات ورُبُّ البندورة على الخضراوات.

- إضافة الصودا إلى الخضراوات تفقدها المعادن والفيتامينات ونكهتها.

- يجب أن تختار الخضراوات الطازجة، المحتفظة بصلابتها، ولمعان لونها.

- يحذّر من شراء البندورة المتجمدة الجلدة، والبزليات أو الفاصوليا، ذات القرون الذابلة والبطاطا أو البصل النابتة عيونها.

فائدة الخضراوات المطبوخة في مرقها، فلا يصح الإستغناء عنه في حال من الأحوال.

- يجب التناوب في تناول الخضراوات بين الخضراوات الخضر، والخضراوات البيض، من أجل الحصول على المواد الغذائية الموجودة في كل من القسمين.

### الخضراوات اليابسة (الحبوب)

الخضراوات اليابسة مثل: العدس، الحمص، الفول، الفاصولياء، البزليات، وغيرها من الحبوب وهي غنية بالبروتين النباتي، الذي يمكنه إلى حد ما أن يقوم مقام البروتين الحيواني، ولذا

يجب أن نشرك نباتات طازجة معها، مثل: البقدونس، النعنع، الطرخون، الكرفس، الرشاد، الكزبرة، الصعتر، لنحصل على النفع من جميع الأنواع، كما يجب أن نحسن اختيار النباتات اليابسة أيضاً كما نختار الخضر. وإذا كان لا يصح الإقتصار في غذائنا على المواد الحيوانية، فكذلك لا يجوز الإقتصار على المواد النباتية، بل التنوع من النوعين إذا أردنا لأجسامنا أن تبقى سليمة، وإلا عَرَّضْنَا صحتنا لأنواع كثيرة من العلل والأمراض.

### عصير الخضراوات

وعصير الخضراوات (البندورة، الجزر، الكرفس، وغيرها) هي مثل عصير الفواكه، تحوي عناصر مفيدة، ومعادن هامة، ومواد ثمينة لمكافحة السموم، ولتنشيط الجسم، وتنظيف حشاياه فيجب أن نتناولها باعتدال، وأن نحسن اختيارها، ثم أن ندرك في مزجها فائدة كل نوع، ودرجة انسجامه مع الأنواع الأخرى، وأن نعرف أنها غنية بمادة الكولسترول، وأنه لا يجوز أن يتناولها المصابون بالروماتيزما وبالتهاب المفاصل<sup>(١)</sup>.



## السكر

قال الإمام علي عليه السلام: «خالفوا أصحاب السكر، وكلوا التمر، فإن فيه شفاء من الأدواء»<sup>(٢)</sup>.

(١) الغذاء لا الدواء.

(٢) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث.

قال الإمام الرضا عليه السلام نقلاً عن آبائه عليهم السلام : «كان علي، بن أبي طالب عليه السلام يأكل البطيخ بالسكر»<sup>(١)</sup>.

### السكر وفوائده الطبية

السكر: مادة متبلورة الشكل، حلوة المذاق، تنتج عن معظم النباتات الحلوة الطعم.

وهو جيد للمعدة، نافع من وجع المثانة والكلية، ويولد دماً عكراً. إذا شرب بالماء الحار نفع من بحة الصوت الكائنة عن النزلات، وادمانه بالماء الحار ينفع السعال، وصالح للصدر والرئة وملين لهما. كما أنه موافق للمحرورين والمبرودين، وينبغي الحذر من الإكثار منه عند لين الطبيعة.

### أنواع من السكر

والى جانب السكر الذي يستخرج بكميات وفيرة من قصب السكر، والشنودر السكري، والذرة، هناك أنواع أخرى نذكر بعضها فيما يلي:

-سكر العنب «الغلوكوز»: يستخرج من العنب ومن أعضاء بعض النباتات وخاصة الثمار، كما يحضر من النشا، ويعرف أيضاً باسم «الدكستروز».

-سكر الفواكه «الفركتوز»: يوجد في ثمار كثيرة من سكر العنب، ويحضر من «الأنيلين»، ويوجد أيضاً في درنات نباتات عديدة،

(١) المحاسن، الخصال، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

ويُوصى مرضى البول السكري بتعاطيه، ويسمى أحياناً «ليفولوز»، وهو أحلى قليلاً من سكر القصب.

- سكر الشعير: يندر وجوده في النباتات، وينتج من النشا، ويستخدم بديلاً لسكر العني، ويستخلص في اليابان من نشا الأرز، ويستعمل كمادة ذات نكهة طيبة.

- سكر المَنّوز: وهو سكر غني بكون في بعض النباتات، ويتأكسد بسهولة من عصير نبات «لسان العصفول - المنة»، وهي شجرة تنمو في صقلية وجنوب أوروبا، ثم يجف على هيئة مادة قشرية حلوة جداً تستعمل أساساً في الطب، وتعرف باسم «منا».

- السكّرين: ويسمى «سكر الفحم الحجري»؛ هو مسحوق أبيض شديد الحلاوة يستخرج من قطران الفحم، تزيد حلاوته ٣٠٠ مرة على حلاوة السكر المعروف، وهو مضر بالصحة، فلا يستعمل إلا برأي الطبيب.

### للسكر في الطب الحديث

إن السكر غذاء جيد، لا يمكن الإستغناء عنه، ولا يمكن استبداله بغيره، ولكن بشرط أن يستعمل باعتدال وتعقل. وهو يُعطى لكل الأشخاص ذوي الصحة السليمة الطبيعية، ويعطى خاصة للمراهقين، والرياضيين، والعمال، وذوي الأعمال المرهقة، والنحفاء، ويمنع عن البدينين، ومرضى السكري الذين يجب أن يستبدلوه بالسكّرين.

وبما أن أساس بناء الجسم يقوم على العناصر الثلاثة:

١ - السكريات أو النشويات (أو المواد الكربوهيدراتية).

٢ - البروتينات أو (المواد الزلالية).

٣ - الدهون (أو المواد الدهنية).

فإن السكر هو نتيجة تحول المواد الدهنية إلى سكر، وبما أن نقص السكر في الجسم يسبب التعب والإعياء ونقص النشاط، فإنه من الضروري أن يعطى الجسم كفايته منه.

والسكر يستعمل دواء ناجحاً في حالات كثيرة، منها: التخلص من الغيبوبة والتشنج اللذين يصحبان مرض النوم، وفي أمراض الكبد، وحالات القرحات المعدية وغيرها<sup>(١)</sup>.



## السويق

قال الإمام علي عليه السلام: «من أفضل سحور الصائم، السويق بالتمر»<sup>(٢)</sup>.

### سويق الحنطة والشعير

الاسوقة مختلفة حسب الشيء الذي يتخذ منه، أفضلها سويق الحنطة وسويق الشعير، وهما يبطنان النزول عن المعدة، لذلك تكون أفضل سحور للصائم كما في الحديث، وينفعا المحرومين والملتهبين إذا باكروا شرابهما في الصيف، وهو لا يصلح كثيراً للمشائخ

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

(٢) المحاسن، الجعفریات، الخصال، بحار الأنوار.

وأصحاب الأمزجة الباردة وسويق الحنطة يجعل البدن بارداً رطباً .  
ويحتوي الشعير على البروتين والنشا، وأملاح معدنية:  
كالحديد، والفوسفور، والكالسيوم، والبوتاسيوم، وهو غني  
بالهوردنين، والماليتين، وغيرهما .

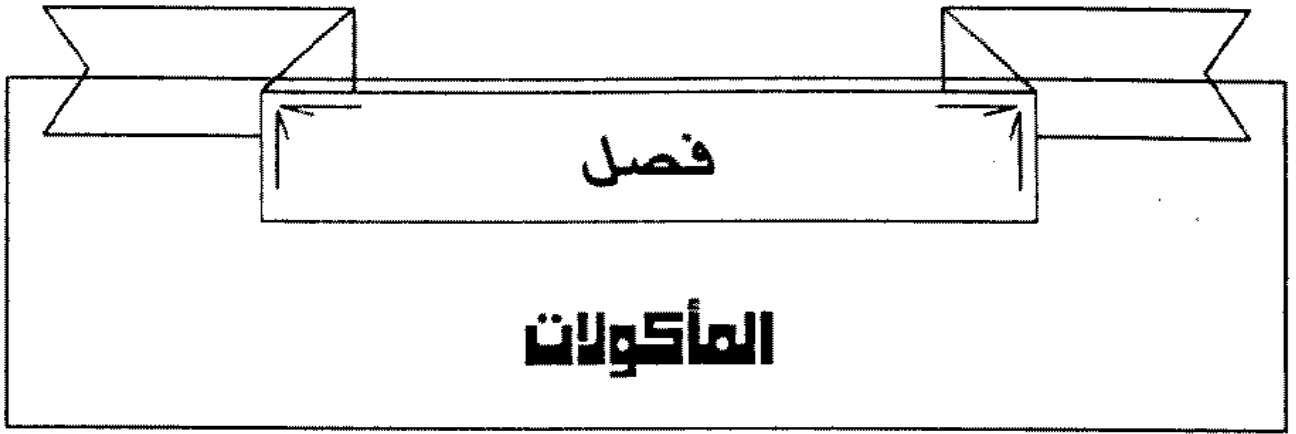
ومن خصائصه أنه: مُلِّين، مقوِّ عام وللأعصاب بوجه خاص،  
مجدد للقوى، منشط للكبد، مخفض لضغط الدم، نافع مع الإسهال .  
ويوص الشعير في علاج أمراض الصدر كالسُّل، والضعف  
العام، وبطء النمو عند الأطفال، وضعف المعدة، والأمعاء،  
والكبد، والتهاب المثانة، والكلبي .

ويستعمل لذلك مغلي الشعير (٢٠-٥٠) غم في لتر ماء، يغلي  
لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يصفى ويؤخذ شراباً مغدياً ومرطباً ومليناً .  
ويستعمل مغلي نخالة الشعير في غسل الجروح المتقيحة .

ويستعمل الهوردنين المستخرج من الشعير حقناً تحت الجلد، أو  
شراباً في علاج الإسهال، والدوزنتاريا، والتهاب الأمعاء .

ويتسعمل كمادات من طحين الشعير في حالات الإلتهابات  
الجلدية .





## البيض

قال الإمام علي عليه السلام: «إن نبياً من الأنبياء شكّا إلى الله تعالى، قلّة النسل في أمته؟ فأمره الله عزّ وجلّ: أن يأمرهم بأكل الخبز والبيض»<sup>(١)</sup>.

### عناصر البيض

يتراوح وزن بيضة الدجاجة بين ٥٥-٦٥ غراماً، وثقل بيضة النعامة نحو ١٢٠٠-١٣٠٠ غرام، وفي البيضة، ذات الحجم المتوسط، من ٨٠ إلى ١٠٠ حروري، وذات الحجم الكبير من ١٠٠-١٢٠ حرورياً.

ويزن بياض البيضة نحو ٣٠ غراماً، والصفار نحو ١٥ غرام، ويتألف البياض من زلال (ألومين) بنسبة ٧٠-٨٠ في المئة، وملح بنسبة ١٥-١٨، وماء ٧٥-٨٠ في المئة.

ويتألف الصفار من ١٥ بالمئة زلال، و ٣٠٪ مواد دهنية، و ٥٪ فوسفور، و ١،٥٪ كالسيوم، و ٨،٠٪ حديد، و ٥٪ ماء، وفيتامينات

(١) المحاسن، بحار الأنوار.

(أ- ب ١- ب ٢). وفيه آثار ضئيلة من فيتامينات (د- ب- و). وبروتين صفار البيض يحوي: الفيتيلين والليستين، وهما غنيان بالأنزيم اللازم للهضم، والليستين أقل غنى بالفوسفور، بينما الفيتيلين أكثر غنى بالكبريت.

وإلى جانب هذه العناصر يحوي البيض: الكالسيوم، والمنغنيز، والبوتاسيوم، والزنك، والنحاس، والصوديوم، والسيليسيوم، والكلور، واليود، والفلور بنسبة ضئيلة.

### للبيض غذاء كامل

وعلى هذا، يعتبر البيض غذاءً كاملاً لاحتوائه على: البروتين، والدهن، والفيتامينات، والهرمونات، والأملاح المعدنية، وهيدرات الكربون. ولذا فإن تناول بيضتين في الصباح يكفيان لإعطاء الجسم حاجته من البروتين والفيتامينات - وهذا يعادل ما في ٣٥٠ غراماً من الحليب، أو ٥٠ غراماً من اللحم. وربما أنه فقير بهيدرات الكربون، فيؤخذ معه الخبز أو غذاء نشوي كالبطاطا أو الأرز، وكذلك كوب من عصير البرتقال لتأمين حاجة الجسم من فيتامين (ج).

والبيض أحسن الأغذية، وأسرعها انهضاماً، إذا كان نيئاً أو مسلوقاً قليلاً، ويعطى لذوي الصحة الطبيعية، وبخاصة الأطفال، فيحصنهم بمناعة ضد الكساح وفقر الدم، ويمكن إعطاؤه للصغار من سن ٨ أو ١٠ أشهر.

ويعطى للكبار، وبخاصة: الناقهين، والمصابين بفقر الدم، والنساء الحاملات، وضعاف الذاكرة، والمصابين بانهاض الجهاز العصبي، والقدرة الجنسية، كما يعطى للمصابين بالسل، والسكري،



والنحفاء، والبدينين، بشرط ألا يمنع عن هؤلاء السمن أو الزبدة معه.

ويمنع البيض عن ذوي الضغط العالي، والذين لديهم كمية الكولسترول كبيرة، ويكتفى لهؤلاء بيضتين في الأسبوع، كما يمنع عن المصابين بأمراض الكبد والمرارة، وعن الذين يتحسسون بأكل البيض، والذين يسبب لهم اضطرابات في الكبد والأمعاء.

### للبيض ضد الجراثيم

يحتوي بياض البيض مادة مضادة للجراثيم تسمى «ليزوتسيم»، اكتشفها الطبيب العالم «لياشينكوف» ووصفها «فليمنج» مكشف البنسلين، وهي توجد في اللعاب والدمع والطحال والكبد. وتحضر هذه المادة من بياض البيض، ولها أثر فعال في أمراض العين والحلق الأنف والأذن، وهي تحفظ الحليب وبيض السمك من الفساد.

### للبيض غذاء من الخارج

وكما يغذي البيض الجسم من الداخل، فهو يغذيه من الخارج أيضاً، وفيما يلي ثلاث وصفات لصنع قناع الجمال وتجديد جلد الشباب:

١ - لأجل الجلد الدهني: يخفق بياض بيضة مع الثلج الصناعي، ويضاف إليه عصير نصف ليمونة أو كمية من عصير الفريز، وبعد مزجها جيداً يعطى بها الوجه، وتترك حتى تجف في ربع ساعة، ثم يغسل بماء بارد.

٢ - لأجل الجلد الناشف: يخفق صفار بيضة طازجة بملعقة

كبيرة من زيت الكافور، ويمدد المزيج على الوجه بنسبة متعادلة في جميع الأجزاء، وبعد نشافه يغسل بالماء الحار.

٣ - لأجل الجلد الطبيعي: يخفق صفار بيضة بملعقة كبيرة مع كريم جيد، أو معجون ممتاز، ويدهن به الوجه والعنق، وبعد ساعة يزال بالماء الفاتر<sup>(١)</sup>.



## الثريد

قال الإمام علي عليه السلام: «الثريد، طعام العرب».

قال قائل من الناس: لو نظرنا إلى طعام أمير المؤمنين عليه السلام ما هو؟ فأشرفوا عليه! وإذا طعامه ثريدة بزيت، مكلّلة بالعجوة، وكان ذلك طعامه، وكانت العجوة تحمل إليه من المدينة<sup>(٢)</sup>.

عن أبي عبد الله عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام أن علياً عليه السلام كان يقول: «لا تأكلوا من رأس الثريد، فإن البركة تأتي من رأس الثريد»<sup>(٣)</sup>.

عن جعفر الصادق عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: «أن علياً عليه السلام كان يؤتي بَغْلَةً له من ماله يَبْنَع، فيصنع له منها الطعام، يثرد له الخبز والزيت وتمر العجوة، فيجعل له منه ثريد، ويطعم الناس الخبز واللحم»<sup>(٤)</sup>.

(١) مكارم الأخلاق، بحار الأنوار.

(٢) الجعفریات، مستدرک الوسائل.

(٣) الغارات، مستدرک الوسائل.

(٤) المحاسن، بحار الأنوار.

قال الإمام علي عليه السلام : «لا تأكلوا من رأس الشريدة وكلوا من جوانبها، فإن البركة في رأسها»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «أول من هشم الثريد من العرب جميعاً، جدنا هاشم»<sup>(٢)</sup>.

### الثريد خير الطعام

الثريد: يطلق، في اللغة على ما يُهشم من الخبز، ويبلُ بماء القدر وغيره. والثريد يقال له أيضاً: «الثريدة والثرودة»، وقيل: إن الثريد لا يكون إلا من اللحم.

وفي العرف هو الطعام المصنوع من خبز مفتوت ومبلول بمرق اللحم وغيره، وقد كان الثريد طعاماً شائعاً ومفضلاً عن العرب.



### الجبن

قال الإمام علي عليه السلام : «شيئان ما دخلا جوفاً إلا أصلحاه: الرمان، والماء الفاتر، وشيئان ما دخلا جوفاً قط إلا أفسداه: الجبن، والقديد»<sup>(٣)</sup>.

(١) قرب الإسناد، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٢) المحاسن، فروع الكافي، وسائل الشيعة، بحار الأنوار.

(٣) مستدرک الوسائل.

## الجبن في الطب الحديث

وفي الطب الحديث وصف الجبن بأنه: غذاء مهم لما يحتويه من عنصر البروتين. وهو جدير بأن ينوب مناب اللحم في أغذية النباتيين، لأن تناول مئة غرام منه يومياً يغني عن اللحم والبيض، وفقدان الماء منه يركز في المواد شبه الزلالية وشبه الدهنية أكثر من الحليب.

يحتوي الجبن، ما عدا سكر البن «اللاكتوز»، جميع العناصر الموجودة في الحليب: البروتينات، المواد الدسمة، الفيتامينات، وبخاصة، فيتامينات: أ، ب<sub>٢</sub>، ب<sub>٦</sub>، ب<sub>١٢</sub>، د، هـ، ب ب PP، وحامض البانتوتنيك. كما يحوي أملاحاً معدنية، في مقدمتها: الكالسيوم والفوسفور بكميات كبيرة، وهو أسهل هضماً من الحليب واللحم والسمك، وبما أنه يحوي الخمائر، فإنه يفيد الكثيرين، لا سيما الذين يتناولون الحليب. ولما كانت أنواعه عديدة، فإن من السهل أن يختار الإنسان النوع الذي يوافق معدته وذوقه.

يمكن تناول الجبن لكل الأشخاص وفي كل الأعمار، وبخاصة للأطفال والمسنين، لما يحويه من نسبة عالية من الكالسيوم والفيتامينات، وكذلك للذين يرهقون أدمغتهم وأعصابهم، لما يحويه من الفوسفور، ولمرضى السكر، لأنه لا يحوي السكر، وللنساء الحاملات، وللناقهين - لأنه سهل الهضم، وللبدينين، وللرياضيين.

ويمنع الجبن عن الذين يشكون من زيادة نسبة الكولسترول في دمائهم، وعن المصابين بتضخم الكبد، و الذين يمنعون عن تناول الملح لعدة في قلوبهم.

## الجراثيم المفيدة في الجبن

يعطي الجبن المواد التي تقتل الجراثيم الضارة، ويكاد عمله يشبه عمل البنسلين، ويتفوق على المضادات الحيوية «الأنتيبيوتيك» التي تعطى لتطهير الأمعاء، فهذه تقتل الجراثيم الضارة والمفيدة، بينما الجبن النيّ يُوجدُ الجراثيم المفيدة التي تقضي على الضارة، وقيل: أن قطعة صغيرة من الجبن تحمل ٢٠٠ ألف نوع من الجراثيم المفيدة، وفي أيام يتضاعف الرقم إلى ستة ملايين جرثومة تحصّن الجسم ضد الأمراض المعدية.

من الأفضل أن يؤكل الجبن بعد الطعام، فإنه يساعد الهضم، ويمتص الحوامض الزائدة، بينما تناوله قبل الطعام يبطي الهضم لأنه يمتص حوامض المعدة، وقد سار القدماء على هذه الطريقة، فيوصون بأكل قطعة جبن في آخر الطعام.

## صنع الجبن

يصنع الجبن من الحليب على أشكال مختلفة ويطرق عديدة، ومن المعروف أن الحليب إذا ترك وشأنه يصعد الزبد على هيئة «قشطة»، وما يبقى يكون لبناً حامضاً يحتوي على العناصر الأكثر تغذية من الحليب، وهو الجزء الحاوي للآزوت المسمى «كازئين» الذي يكل الجزء الرئيسي للجبن، فإن كان مركباً من الكازئين وحده كان ضعيفاً، وإن ترك للكازئين الزبد كان الجبن دَسِماً.

فالجبن الطري يصنع بتدفئة الحليب قليلاً، ثم تذاب ملعقة من المنفخة في كأس ماء مع ملح قليل، وتضاف إلى الحليب ويُغطى فيجمد، ويصب في قوالب أو يعصر باليد، ويضاف إليه الملح.

والجبين المطبوخ يصنع بإضافة الأنفخة إلى الحليب الفاتر (٣٠-٤٠ درجة)، ثم تفرق الخثارة ويفرم الجبن، ويسخن مرة أخرى لدرجة ٦٠، ثم يعصر ويصب في قوالب.

والجبين المتخمر يصنع بترك الجبن الطري بعد فصله حتى يختمر ويتعفن، فيكون جبن «Roquefort» في أوروبا، وما يشبهه في مصر «المش»، وفي سورية «الشنگليش».

وإذا عصرت خثارة الجبن جيداً وتركت حتى تختمر؛ فلا تتعفن ويسمى «الجبين المختمر الصلب» كالهولندي المٌكَّور الذي تُلَوَّن قشرته باللون الأحمر<sup>(١)</sup>.



## الخبز

عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: «أكرموا الخبز، فإن الله عزّ وجلّ أنزله من بركات السماء، وأخرجه من بركات الأرض. قيل: وما إكرامه؟ قال: لا يقطع ولا يوطأ»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «أكرموا الخبز، فإنه قد عمل فيه ما بين العرش [إلى] والأرض وما بينهما»<sup>(٣)</sup>.

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

(٢) أمالي الطوسي، وسائل الشيعة.

(٣) مكارم الأخلاق، بحار الأنوار.

قال الإمام علي عليه السلام : «أكرموا الخبز، فإن الله تعالى أنزل له بركات السماء. قيل: وما إكرامه؟ قال: إذا حضر لم ينتظر به غيره»<sup>(١)</sup>.

عن الصادق عليه السلام ، عن آبائه عليهم السلام : «أن علياً عليه السلام كان يعاتب خدمه في تخمير الخبز، فيقول هو أكثر للخبز»<sup>(٢)</sup>.

عن أبي عبد الله عليه السلام ، عن آبائه عليهم السلام : «كان أمير المؤمنين عليه السلام إذا لم يكن له ادم، قطع الخبز بالسكين»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «أن نبياً من الأنبياء شكى إلى الله تعالى [ربه، قلة النسل في أمته؟ فأمره الله عز وجل: أن يأمرهم بأكل الخبز بالبيض»<sup>(٤)</sup>.

عن معروف بين خربوذ، عمن رأى أمير المؤمنين عليه السلام : «يأكل الخبز بالتمر»<sup>(٥)</sup>.

عن جعفر الصادق عليه السلام ، عن آبائه : «أن علياً عليه السلام كان يؤتى بَغَلَّة له من ماله بينبع، فيصنع له منها الطعام، يثرد له الخبز والزيت وتمر العجوة، فيجعل له منه الثريد، ويطعم الناس الخبز واللحم»<sup>(٦)</sup>.

(١) المحاسن، بحار الأنوار.

(٢) مكارم الأخلاق، بحار الأنوار.

(٣) قرب الإسناد، بحار الأنوار.

(٤) المحاسن، بحار الأنوار.

(٥) مكارم الأخلاق، بحار الأنوار.

(٦) المحاسن، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

عن زيد بن الحسن قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: «أن أمير المؤمنين عليه السلام أشبه الناس طعمه برسول الله، كان يأكل الخبز والخل والزيت، ويطعم الناس الخبز واللحم»<sup>(١)</sup>.

عن معروف بن خربوذ، عن رأي أمير المؤمنين عليه السلام: «يأكل الخبز بالعنب»<sup>(٢)</sup>.

### الخبز في الطب العربي

تحدث الأطباء العرب عن الخبز، وأدركوا كثيراً مما عرفه الطب الحديث بعد عشرات القرون، ومما قالوا:

أحمد أنواع الخبز وأجودها اختماراً وعجنناً، فالمختمر يلين المعدة، والقطير يعقلها. وأحسن أوقات أكله في آخر اليوم الذي يخبز فيه، أو من غد اليوم التالي. والخبز الكثير النخالة سريع الخروج من البطن، وبالعكس القليل النخالة يبطن الخروج، ويعقل البطن، ومثله الخبز اليابس العتيق. وكلاهما يولد الرياح الغليظة، والسُّدَد في الكبد والطحال، ويضر بأصحاب أوجاع المفاصل، والشيوخ ذوي الهضم الضعيف، ولذا يجب ألا يكثروا الشبع منه، ولا يؤكل معه شيء من الفواكه الرطبة كالبطيخ والمشمش والإجاص، وأن يكثر ملحه وخميرته، وأجود الخبز ما اتخذ من الحنطة الحديثة، وقد عجن جيداً وأحكم تخميره، ونضجه.

وفي خبز الحنطة خاصية، وهو أنه يسمّن سريعاً، وخبز الشعير

(١) قرب الإسناد، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٢) المحاسن، بحار الأنوار.



أقل غذاء من خبز الحنطة، وخبز القثائف يولد خلطاً غليظاً، والخبز الرومي (الكعك) يولد الإكثار منه القولنج والسدد والرمل في الكلى والمثانة، ودوام أكله يولد الحكّة والجرب.

### المكونات الفعالة للخبز

يُصنع الخبز من القمح، كما يُصنع من بعض الحبوب الأخرى ويحتوي الخبز على:

٣،٥٨٪ موادّ كربوهيدراتية،

٢،٨٪ بروتين،

و٦٠٪ كالسيوم،

و١٠٪ فوسفات،

و٣،٠٪ دهنيات،

و٦،٠٪ حديد،

و١،٠١ ميليغرام٪ فيتامين (B1)،

و٦،٠٦ ميليغرام٪ فيتامين (B2)،

و١،٠١ ميليغرام٪ فيتامين (P.P)،

و٣٠ ميليغرام٪ ماء.

للخبز قيمة غذائية هامة، فكلّ مئة غرام منه، تعطي ٢٧٩ كالوري للجسم. وأفضل أنواع الخبز، هو الخبز الجاف، السهل الهضم.

### للخبز الأسمر والنخالة طبيًا

الخبز الأسمر: مفيد أكثر من الخبز الأبيض، لأنه يحتفظ بالنخالة بنسبة ١٥٪ من وزن الدقيق. وعلينا أن نعلم فوائد النخالة العديدة:

تحتوي النخالة على الفيتامينات: (B1)، و(B2)، و(B6) و(PP) و(E).

هذه الفيتامينات تقي من: التهاب الأعصاب، والبلاغرا، وتمنح الجسم النشاط، والقوة، والإخصاب، والقوة الجنسية بفضل الفيتامين (E).

الخبز الأسمر: يحتوي على الفوسفور الموجود في الطبقة الخارجية للقمح، وهذا الفوسفور يغذي الدماغ، والأعصاب، والأجهزة التناسلية.

- يمكن استعمال مغلي النخالة: كمهدئ للسعال، والزكام، وآلام تقرحات المعدة.

كما تُعالج تهيجات الجلد، والحروق، والبثور، بواسطة ضمادات من الدقيق، فوق المكان المصاب.

ويستعمل النشا الموجود في القمح، كمسكن لإلتهابات الأجهزة الهضمية، والأكزيما، والحكاك.

### لللمنوعون من تناول الخبز

يُمنع الخبز عن:

- المصابين بالسكري.

- أصحاب البدانة .
- المصابين بالأكزيما .
- حَبِّ الصبا .
- ويستحسن أن يُخَفَّف الخبز عند
- إرتفاع نسبة البولينا في الدم .
- إرتفاع نسبة الأملاح في الدم .
- إرتفاع الضغط .
- التهاب الكلى .
- المصابين بحمىّات معوية كالتيفوئيد .
- المصابين بالتهابات معوية مزمنة .



## الهريسة

قال الإمام علي عليه السلام : «عليكم بالهريسة، فإنها تنشط للعبادة أربعين يوماً، وهي المائدة التي أنزلت على رسول الله صلى الله عليه وآله» .

قال الإمام علي عليه السلام : «إن الله تبارك وتعالى أهدى إلى رسوله هريسة من هرايس الجنة، غرست في رياض الجنة، وفركها الحور العين، فأكلها رسول الله صلى الله عليه وآله، فزادت في قوته بضع أربعين رجلاً، وذلك شيء أراد الله أن يسرّ به نبيه صلى الله عليه وآله» .

## للّ الهريسة طعام العرب

الهريسة طعامٌ عربيٌّ شعبيٌّ قديمٌ، ما زال يُصنع حتى اليوم، واسمها مشتق من هَرَس: أي دَقَّ وكَسَرَ، والهَرِيس: هو ما هُرِسَ، وقيل: الهرس هو الحَب المهروس قبل أن يُطبخ، فإذا طُبخ فهو الهريسة، وسُمِّيت الهريسة هريسةً، لأن البُرَّ (القَمَح) الذي تصنع منه يدق ثم يطبخ، ويسمى صانعه هَرَّاساً، وقد كان القمح يدق في حجر منقور ثقيل يسمى «الهراس» يشبه ما يسمى اليوم «الجرن».

ويتركب طعام الهريسة عادة من: القمح المدقوق، واللحم الكثير بعظمه، وكروش الغنم، والبهارات.

## للّ طعام الحفلات والمآتم

كانت الهريسة هي الطعام الذي يصنع في الحفلات وفي المآتم وغيرها لتقديمها إلى مجموع كبير من المدعوين والضيوف، وبخاصة في الأرياف، كما كانت الهريسة تطبخ في كثير من المدارس القديمة والمزارات وغيرها، وتوزع على الفقراء، تنفيذاً لوصايا منشئها وأصحابها الذين وقفوها على العلم والتعليم وأعمال البرّ والإحسان<sup>(١)</sup>.

القمح: جنس نباتات حبية زراعية من فصيلة النجيليات، فيها الأنواع النباتية الزراعية.

من أسمائها في اللغة الفُصحى «القَمَح، الحِنْطَة، البُرّ، الطَّعام»، كما أطلق عليها اسم «الفوم» و«الثوم»، وعند الفراعنة «سو».

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

## تاريخ القمح

قيل عن القمح: إنه أقدم غذاء عرفه الإنسان، وربما كان ذلك في العصر الحجري، وكان ينظر إليه بالإحترام والتقدير، لأنه نبات مبارك كما كانوا يعتقدون، ولا يزال حتى اليوم تنظر إليه هذه النظرة.

يُشك في موطنه الأصلي، فيقال: إنه نشأ في مرتفعات فلسطين وسورية، ويقال: إنه نشأ في أواسط آسيا ووديان دجلة والفرا، وفي رأي «فافيروف»: أن أماكن نشوئه متعددة، منها: جبال أفغانستان، والجنوب الشرقي من جبال هيمالايا، والحبشة، والجزائر، واليونان. زُرِع القمح منذ أكثر من ستة آلاف سنة، وكان أساساً لحضارة بابل، وتحدث عنه أرسطو وأفلاطون، وبليني وغيرهم من العلماء القدماء.

وزرع في الصين منذ ٢٧٠٠ سنة قبل الميلاد، وفي العصر الحجري كان يستعمله سكان هنغاريا وسويسرة. ودخل أمريكا على يد الإسبان حين فتحوا المكسيك في عام ١٥٢٩.

## أنواع القمح وإنتاجه

للقمح أنواع كثيرة وأصناف لا تحصى، ولكل صنف ميزات خاصة به، ولكل نوع مكان أحسن له من مكان آخر.

وأفضل الأراضي لزراعة القمح هي الطينية والطفلية، وكذلك الأراضي الرملية الخفيفة، ولا تناسبه الأراضي الرطبة.

وأهم مناطق إنتاج القمح هي: سهول جنوب روسيا، والدانوب، ودول البحر المتوسط، والشمال الغربي من أوروبا، والسهول

الوسطى من الولايات المتحدة وكندا، وحوض نهر كولومبيا، وشمال غرب الهند، ووسط الصين، والأرجنتين، والجنوب الشرقي من أستراليا.

وأهم الدول المنتجة لكميات كبيرة من القمح والمصدرة له هي: الولايات المتحدة، روسيا، الصين، كندا، الهند، فرنسا، إيطاليا، ألمانيا، الأرجنتين، تركيا، أستراليا.

### للح القمح في الطب الحديث

يحتوي القمح في تركيبه إلى عدة أملاح معدنية وعناصر حيوية منها: الكالسيوم، المنغنيزيوم، الصوديوم، البوتاسيوم، الكلور، الكبريت، الفلور، الزنك، الحديد، المنغنيز، الكوبالت، النحاس، اليود، السيلسيوم، الزرنيخ، النشا، السكر، السليلوز، الدسم الفوسفوري، فيتامينات: PP, D, B3k, B2, B1, A، خمائر، خمائر ذوابة.

### للح القمح في الطب الحديث

إن كل جزء من أجزاء حبة القمح فيه فوائد ثمينة طبية وغذائية. فقشرة القمح التي تسمى النخالة، تفيد في الأمراض والعاهاات التالية: نغلي كيلوا غرام واحد منها في خمسة لترات من الماء مدة نصف ساعة، نضيفه إلى مغطس الحمام يفيد ضد الروماتيز والنقرس. وشرب النخالة المغلية تسكّن السعال والزكام الخفيف. وملعقة من النخالة المغلية في كأس ماء مع قليل من العسل يفيد ضد الإمساك، ويهدىء آلام تقرحات المعدة، وبدون عسل يفيد في الإسهال

المزمن، وفرك الوجه بالنخالة يجمل جلدة الوجه وينقيها من الكلف، ووضع كمادات من النخالة مع الخل المغلية يكافح الإلتهابات الناجمة عن إلتواءات مفصلية.

إن من السهل الحصول على الفائدة المنشودة من نخالة القمح الثمينة، وذلك بإضافة غرام واحد من مسحوقها إلى طعام كل شخص في كل وجبة، وإلى الأطعمة التي توص بصعوبة الهضم، أو التي لا تعطي فائدة غذائية جيدة.

وهذه الكمية البسيطة تعطي نتائج مفيدة جداً في حالات عسر الهضم والمغص، ويمكن تناولها للكبار والصغار على السواء، وهي في الوقت نفسه تعطي الطعام نكهةً طيبةً، وتقوم مقام تابل من التوابل الممتازة، إلى جانب ما فيها من الفوائد الغذائية والعلاجية.

وقد تأكد علمياً: أن تناول خبز القمح مع نخالته يقوي الأعصاب، والدماغ، وأجهزة التناسل، والدم، والعظام، والأسنان، والشعر، ويعدّل وظيفة الغدة الدرقية، وينشّط العصارات الهاضمة، ويحفظ الجسم من عدة أمراض، ويعطي الحيوية والنشاط.

### قيمة «جنين القمح»

أما «رُشِيم القمح» أو «جنين القمح» هذا العنصر العظيم فهو الجزء الأسفل من حبة القمح، ولا يرى بالعين المجردة إلا بصعوبة، ويظهر جلياً إذا بليت القمحة بالماء أو أصابتها رطوبة، ووزنه يقدر بـ ٤٪ من وزن الحبة. «الرشيم»: وهو الأغنى بالمعادن والفيتامينات بحبة القمح، ففي كل ١٠٠ غرام منه ١٠٠ وحدة دولية من فيتامين A، و ١٦٠٠ ميكروغرام من فيتامين B1، و ٧٠٠ ميكروغرام من فيتامين

B2، و ٣،٤ مليغرام من النياسين، و ١٥٠٠ ميكروغرام من حمض البنتونيك، و ٩٦٠ ميكروغرام من البيريدوكسين. و ١٠٪ من الدهن، و ٤٩٥،٠ من النشا، و ٧،٥ مليغرام من الحديد، و ١،٥ غرام من الفوسفور، و ٠،٠٧ غرام من الكالسيوم.

و«الرشيم» أو «القمح المنبت» يقدم في كل يوم البراهين على أنه مفيد في حالات: فاقة الدّم، الوهن الجسمي والعقلي، ببطء النمو، السّل، الكُساح، الحبل، الرضاعة إن الإنبات يحدث تبديلات مذهشة في القمح، تظهر فيما يلي: تحوي حبة القمح في حالتها العادية ٤٢٣ مليغرام من الفوسفور، وتصبح هذه النسبة في حالة الإنبات ١٠٥٠ مليغراماً، والمنغنيزيوم يرتفع من ١٣٣ مليغراماً إلى ٣٤٢ ميغراماً، والكالسيوم من ٤٥ مليغراماً إلى ٧١ مليغراماً.

وبمقارنة بسيطة بين القمح المستنبت والخبز الأبيض، يظهر أن الخبز الأبيض يحوي نحو ٨٦ مليغراماً من الفوسفور، و ٠،٥ مليغرام من المنغنيزيوم، و ١٤ مليغراماً من الكالسيوم، وطريقة استنبات القمح سهلة جداً، وتجري كما يلي

يغسل مقدار من القمح بالماء البارد ويوضع في وعاء مملوء بماء فاتر، وبعد ٢٤ ساعة يُصْفَى ويعسل ويوضع في وعاء معقّر ويحرص على بقائه رطباً مبللاً، ويغسل في كل يوم حتى ينبت بعد يومين في الصيف وأربعة في الشتاء فتظهر عليه نباتات صغيرة بيض، لا يحتفظ بها بل يجب أن تستعمل يومياً بتناول ملعقة صغيرة إلى ثلاث ملاعق تقضم وتؤكل، أو تخلط بالطعام. والمقدار الذي يؤخذ يجب ألا يتجاوز ١٥ - ٢٠ نبته يومياً لمدة شهرين أو ثلاثة أشهر.



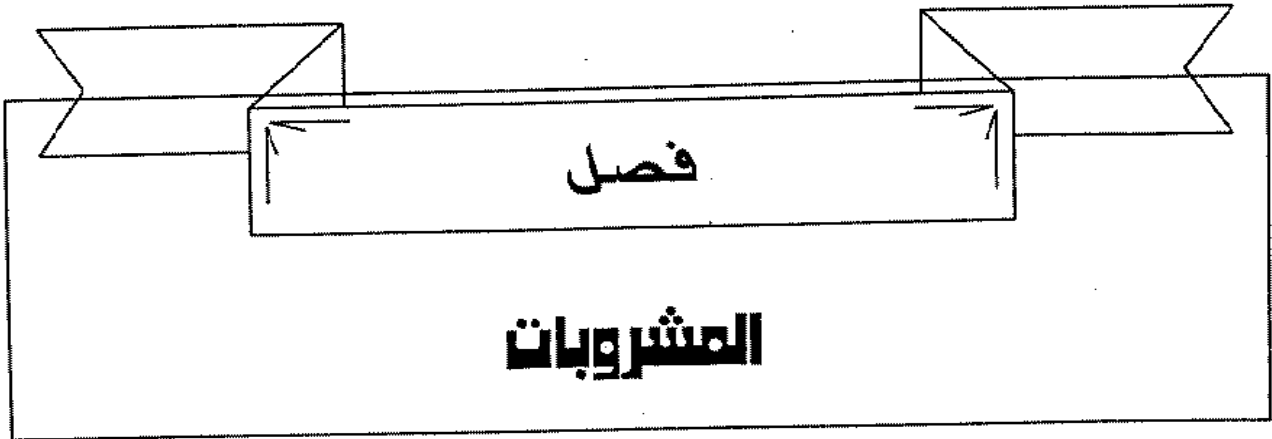
## قيمة القمح الغذائية

يمكن تناول القمح بطرق أخرى غير طريقة الإستنبات، كأن يصنع حساءً، أو أقراصاً، أو أي نوع من أنواع الكعك والمعجنات. والمهم في الموضوع أن يكون دقيقة محتفظاً بجميع عناصره الطبيعية، ففي هذه الحالة يفيد جميع آكليها، ولا يمنع عن أي مريض ولو كان من المصابين بأمراض: القلب، والسرطان، والسكري، والربو وغيرها<sup>(١)</sup>.

والهريسة: تسمن وتوافق أصحاب الأبدان الجافة، وهي بطيئة الهضم، كثيرة الإغذاء، وتنشط للعبادة أربعين يوماً، وهي المائدة التي أنزلت على رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم.



(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.



## الخلّ

قال الإمام علي عليه السلام : «نعم الادم الخل، يكسر المرار ويحي القلب» (١) (٢).

كان أمير المؤمنين عليه السلام : «يأكل الخل والزيت، ويجعل نفقته تحت طنفته» (٣).

عن زيد بن الحسن قال: سمعت أبا عبدا الله عليه السلام يقول: «أن أمير المؤمنين عليه السلام أشبه الناس طعمه برسول الله صلى الله عليه وسلم، كان يأكل الخبز والخل والزيت، ويطعم الناس الخبز واللحم» (٤).

قال الإمام علي عليه السلام : «كلوا خل الخمر، فإنه يقتل الديدان في البطن» (٥).

عن محمد بن علي الحلبي قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن

(١) المرار أو المرة: خلط من أخلاط البدن، وهو الصفراء أو السوداء.

(٢) فروع الكافي، الخصال، المحاسن، وسائل الشيعة، بحار الأنوار.

(٣) فروع الكافي، وسائل الشيعة.

(٤) المحاسن، بحار الأنوار.

(٥) عيون أخبار الرضا عليه السلام، بحار الأنوار.

الطعام؟ فقال: «عليك بالخل والزيت، فإنه مريء، وأن علياً عليه السلام كان يكثر أكله، وإني أكثر أكله لأنه مريء»<sup>(١)</sup>.

مريء: أي حميد المغبة، سريع الهضم.

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «ما افتقر بيت [أهل]، يأتدمون بالخل والزيت، وذلك ادام الأنبياء»<sup>(٢)</sup>.

عن الإمام علي عليه السلام أنه قال: «كلوا من خل الخمر ما فسد، ولا تأكلوا ما أفستموه أنتم»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «أسقه خل الخمر، فنخل الخمر يقتل دواب البطن».

### للخل الخمر

توضيح: قال العلامة المجلسي: أن المراد بخل الخمر هو ما جعل بالعلاج خللاً، وكلّ خلّ كان أصله خمراً، إن أمكن الإستحالة خللاً بدون الإستحالة خمراً، كما يُدعى ذلك كثيراً.

### للخل ومواد صنعه

الخل تابل مائع، ذو طعم نافذ، يحصل من تحويل العنب إلى «حامض خلي» بتأثير خميرة تسمى «ميكو درما آستي، أو « زهر الخل».

(١) المحاسن، بحار الأنوار.

(٢) فروع الكافي، المحاسن، وسائل الشيعة، بحار الأنوار.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام، بحار الأنوار.

وخل التفاح يقال إنه أحسن أنواع الخل، وأن خل العنب هو أكثر الخلول إثارة للمعدة، وخل الحليب، وهو لا يتسعمل إلا ناداً، يتولد من تخمر مصّل اللبن، ويعتّب جيداً جداً فتنظيم عمل الأمعاء.

والخل يصنع أيضاً من عصير: العنب، والبرتقال، والشمندر، والبطيخ، والكُمثري، وقصب السكر، والتوت، والتفاح، وعسل النحل. كما يصنع من: القمح، والشعير، والذرة، والبطاطا، بعد تحول النشا إلى سكر بواسطة خميرة خاصة تسمى «خميرة الدياستيز»، وتمكن العلماء من صنع خل بالطرق الكيماوية.

أهم المواد التي يتركب منها الخل: الماء، وحامض الخليك، ومواد صلبة وطيّارة وعضوية، ومواد أخرى تعطيه الطعم والرائحة.

إن حموضة الخل تظهر نكهة بعض الأغذية وتجعلها أشد قبولاً ومذاقاً، وتساعد على هضمها. كما أن إعداد مرقة من الخل والزيت والملح يفتح الشهية أكثر.

ولكن تناول الخل بكثرة: يهيج غشاء المعدة، ويزيد حموضتها، والإفراط في تناول سلطات الخل يسبب آلاماً في المعدة، وتخمرات في الأمعاء، وعسر هضم، ومغصاً، وقروحاً، تُحتم الإمتناع عن تناول الخل والمواد المملحة، والإستعانة عنها بعصير الليمون الحامض.

### للخ الخل في الطب الحديث

ووصف في الطب الحديث: بأنه مرطب، ومنعش، ومدّر للعرق والبول، ومنبّه للمعدة، ومحلل للألياف الخشنة من اللحم والخضراوات.

وقد أثنى الطبيب الشهير الدكتور جارفيز في كتابه طب الشعوب «على خل التفاح، خاصة، فقال: أنه إذا شُرب مع الماء كان أحسن علاج للبرد، وهو يسمن، ويفيد ضد القَشْف والقُوبَاء، وتناوله مع البيض يحسن البشرة. ونصح زبائنه وأصدقائه أن يتناولوا صباح كل يوم، على الريق، كأساً من الماء فيه ملعقة صغيرة من الخل و العسل، فإنهم يطهرون جهازهم الهضمي من كل سوء، ويحصلون على عناصر مفيدة ومغذية مطهرة.

وذكر في كتابه: إن شرب الماء مع الخل أحسن علاج للبرد وللجروح، وشاهد بنفسه أطفال الفلاحين الذين يشربون الماء مع الخل كانت أجسامهم قوية وصحتهم جيدة، حتى الأبقار التي تشرب ماء فيه خل تصبح سمينة وسليمة، وصغار الدجاج يصبح لحمها طرياً وعضلاتها لينة، وبعضه يطول فراؤها ويصبح ناعماً.

وغالب الأطباء والباحثين متفقون: على أن تناول مقدار قليل من الخل يفيد، والإكثار منه يضر. ويستثنى من ذلك خل التفاح، ويستعمل الخل في الطب لتحضير الخل العطر النافع في الصداع والدوار، والمناعة من الأوبئة، كما يستعمل من الظاهر محلولاً من الماء مكّمّات مضادة للحمى.

ويُعش الخل بإضافة الماء إليه، أو إضافة أحماض أخرى، غير حامض الخليك، ويجب ألا تقل نسبة حامض الخليك في الخل عن ستة غرامات في كل مئة سنتمتر مكعب، وألا تزيد على ثمانية غرامات.

## ﴿ فوائد خل التفاح ﴾

إن خل التفاح له أهمية كبرى في جعل خلايا الجسم بحالة جيدة، وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من الأسواء التي تهدده. وذلك أن تركيب هذا الخل غني بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياها، وفي طليعة هذه العناصر: الفوسفور، والحديد، والكلور، والصوديوم، والكالسيوم، والمنغنيز، والسليكون، والفلور<sup>(١)</sup>.



## الخمير

عن أبي عبد الله عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: «كان علي عليه السلام يكره إدمان اللحم، ويقول: إن له ضراوة كضراوة الخمر»<sup>(٢)</sup> <sup>(٣)</sup>.

## ﴿ الخمرة أم الخبائث ﴾

إن تناول الخمر يؤدي في أغلب الحالات إلى الإدمان، وهو حالة مرضية من التعلق والحاجة الجسدية والنفسية للمشروبات الكحولية بصورة دائمة، وبكميات تصاعدية. فالكحول، وهي المادة المسكرة في الخمرة، مضره كيميائياً، وهناك مواد كيميائية أخرى قد تسبب الأمراض السرطانية، كما جاء مؤخراً في بعض الأبحاث العلمية.

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام، بحار الأنوار.

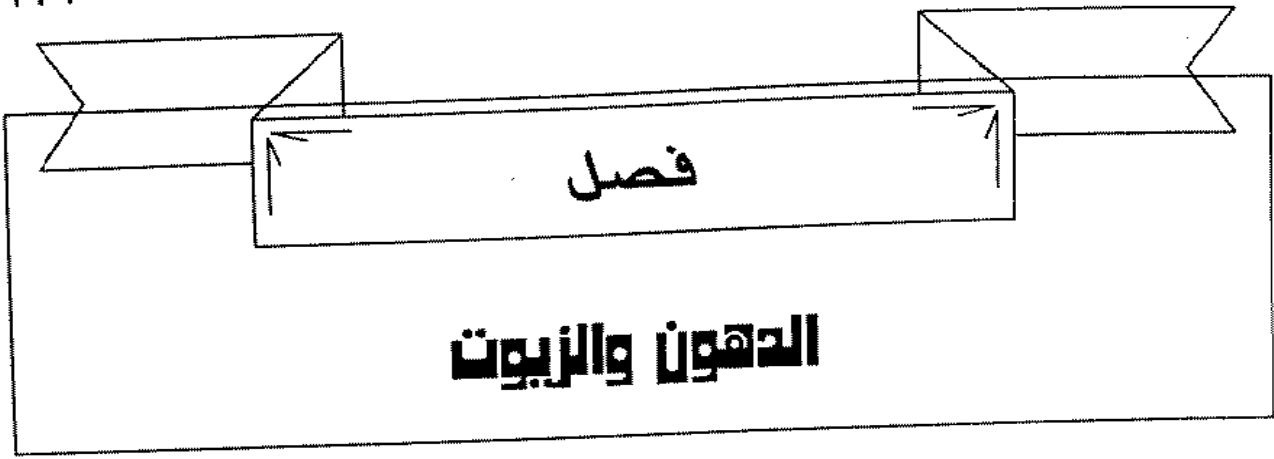
(٣) إن للحم إدمان وضرر كضرر الخمر، حيث سنشير إلى هذا المضمار.

والكحول تتحول في الكبد إلى مادة سامة لخلايا الكبدية خصاصة، وخلايا الجسم بصورة عامة، والخمرة ليس لها أية فائدة غذائية كما يعتقد البعض، فالطاقة الحرارية الناتجة عن تمثيلها في الكبد، هي طاقة مضرّة يجد الجسم عناءً كبيراً في تحويلها وتمثيلها، وكذلك فقد شدد التشريع الإسلامي على تحريمها واجتنابها، لا بل ومجالسة شاربها أو التغزل بها.

### الإدمان الكحول والإبتلاء بالأمراض

إدمان الكحول بجميع أنواعها يتسبب بما لا يقل عن خمسين مرضاً وعارضاً صحياً، تبدأ بالتهاب المعدة وتنتهي بسرطان المريء والثدي، ومروراً بتقرّح المعدة، والتهاب الكبد وتشمعه وسرطانه، وتلف الأعصاب والجهاز العصبي المركزي والتهابها، وتردي القوى الشعورية والسلوكية والعقلية التي توصل المدمن إلى أرذل العمر باكراً، وأكثر رهذه الأمراض قد يكون قابلاً للشفاء بعد التوقف عن الإدمان. والخمرة تضرّ بالمرأة الحامل، إذ تؤدي إلى ولادة أطفال متخلفين عقلياً وجسدياً.





## الدُّهْن

قال الإمام علي عليه السلام: «الدهن يلين البشرة، ويزيد في الدماغ، ويسهل مجاري الماء، ويذهب القشف، ويسفر اللون»<sup>(١)</sup>.

### الدهن ومنابع صنعه

كانت كلمة «الدهن» في المعجمات القديمة والكتب الطبية والنباتية تطلق على عصير النباتات الدهنية، فيقال: دهن اللوز، ودهن الخروع، ودهن الكتان، ودهن الورد، ودهن البنفسج، وتطلق كلمة «الزيت» على زيت الزيتون وحده. أما اليوم فإن كلمة الزيت تطلق على عصير النباتات الدهنية كلها، فيقال: زيت اللوز، وزيت الخروع، وزيت القطن. واستثنت منها النباتات العطرية، فيقال لعصيرها «عطر»، مثل: عطر الورد، وعطر البنفسج، وعطر الياسمين. وهذه تقسم إلى نوعين: نوع لتطيب الصابون والمسحوقات والخلاصات ويعرف باسم «مواد طيبة»، ونوع لتعطير الأطعمة والمشروبات ويعرف باسم «مواد معطرة».

(١) وسائل الشيعة.



واقصر استعمال كلمة «الدهن» على «المواد الدسمة»، وتعني:

- ١ - المواد الدهنية في النباتات .
- ٢ - المواد الشحمية في الحيوان .
- ٣ - المواد الزيتية في المعادن (كالنفط وغيره).

و«الشحم» أصبح يسمى «دهناً» أيضاً، ويشمل ذلك آلية الخروف، وشحم الأمعاء وغيرهما من الشحم الحيواني والنباتي .  
وحديثنا هنا يتناول «المواد الدهنية أو الدسمة»، سواء أكانت حيوانية أم نباتية، تناولاً عاماً موجزاً، لأنها العامل الرئيسي في إمداد الجسم بالقوة والحيوية .

### الدهن في الطب الحديث

وفي الطب الحديث ثبت: أن جسم الإنسان، المتوسط النشاط، يحتاج إلى ٦٠٠-٨٠٠ حريرة من منشأ دهن حيواني، وذلك من أصل ٢٨٠٠ حروري هي حاجة جسم هذا الإنسان، بينما يحتاج صاحب العمل الشاق إلى مقدار يتراوح بين ٣٨٠٠-٤٥٠٠ حريرة ربعها من الدهن الحيواني والباقي من الدهن النباتي وغيره، فإذا قدم للجسم هذا المقدار حُفظ من الضعف والخمول والعلل، وإذا أُسرف في تقديم أكثر من هذه النسبة عُرض الجسم لعلل فظيعة، مثل؛ تصلب الشرايين، والشلل، والنزيف الدماغي، والإحتشاء القلبي، وغيرها .

إن الدهون الدسمة يحصل عليها الجسم من:

- ١- المواد الحيوانية المشبعة المستخرجة من الحليب كالسمن

والزبدة، والإكثار من هذه يساعد على زيادة الكولسترول في الدم، ويؤدي إلى الإصابات المرضية المخيفة.

٢- السُّمُون النباتية المُهَدَّرَجَة، وتوصف بأنها لا تساعد على ترسب الكولسترول.

٣- الزيوت السائلة، وهي غنية بالأحماض الدسمة غير المشبعة، وتوصف بأنها تمنع زياد الكولسترول وتعالجه<sup>(١)</sup>.



## الزُبْدَة

### المكونات الفعالة للزبدة

تُستخرج الزبدة من اللبن بواسطة الخضّ، وتختلف جودتها باختلاف نوع الحليب، ونوع العلف، ونوع الصنع. وتحتوي الزبدة على:

٨٥٪ موادّ دهنيّة،

و ١٪ بروتين.

و ١٩ مليغرام ٪ كالسيوم،

١٨ مليغرام ٪ فوسفات،

٢٥٠ مليغرام ٪ صوديوم،

٣٠٠ وحدة دوليّة ٪ فيتامين (A)،

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

و ٤٠٠ وحدة دولية % فيتامين (D).

وفيتامينات: (B1) و (B2) و (PP) بنسب ضئيلة، و ١٣% ماء.

ولما كانت الزبدة سريعة العطب، لذا يجب حفظها في المكان بارد وجاف، وفي أوعية ألومينيوم، بعيداً عن النحاس.

والزبدة الحيوانية، أفضل من جميع السمن النباتية، لاحتوائها على الفيتامين (A).

### فوائد الزبدة طبياً

- تُعتبر الزبدة مفيدة جداً للمصابين بتصلب الشرايين.

- تبعث القوة والنشاط في الجسم.

- توصف للمصابين: بالسّل، والتدرّن الرؤوي، والسكري،

والإمساك.

وُمنع الزبدة عن المصابين بـ:

- عسر الهضم.

- الرمل، والخصى في الكلى، والمرارة.

- اضطراب الكبد.

- تصلب شرايين القلب.

- وأخيراً يجب أن نتناول الزبدة باعتدال تجنباً للكولسترول.



## الزيت

قال الإمام علي عليه السلام: «ادهنوا بالزيت واتدموا به، فإنه دهنة الأخيار، وادام المصطفين، سبحت بالقدس مرتين، بوركت مقبلَةً، وبوركت مدبرةً، لا يضر معها داء»<sup>(١)</sup>.

قال قائل من الناس: لو نظرنا إلى طعام أمير المؤمنين عليه السلام ما هو؟ فاشرفوا عليه! وإذا طعامه ثريدة بزيت، مكلّلة بالعجوة، وكان ذلك طعامه، وكانت العجوة تحمل إليه من المدينة<sup>(٢)</sup>.

عن جعفر الصادق عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: «أن علياً عليه السلام كان يؤتى بغلّة له من ماله بينبع، فيصنع له منها الطعام، يثرد له الخبز والزيت وتمر العجوة، فيجعل له منه الشريد، ويطعم الناس الخبز واللحم»<sup>(٣)</sup>.

كان أمير المؤمنين عليه السلام: «يأكل الخل والزيت، ويجعل نفقته تحت طنفته»<sup>(٤)</sup>.

عن زيد بن الحسن قال: سمعت أبا عبدا الله عليه السلام يقول: «إن أمير المؤمنين عليه السلام أشبه الناس طعمه برسول الله صلى الله عليه وسلم، كان يأكل الخبز والخل والزيت، ويطعم الناس الخبز واللحم»<sup>(٥)</sup>.

(١) الخصال، فروع الكافي، وسائل الشيعة.

(٢) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء).

(٣) فروع الكافي، المحاسن، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٤) الغارات، مستدرک الوسائل.

(٥) قرب الإسناد، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

عن محمد بن علي الحلبي قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن الطعام؟ فقال: «عليك بالخل والزيت، فإنه مريء، وإن علياً عليه السلام كان يكثر أكله، وإني أكثر أكله لأنه مريء»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: ما افتقر بيت [أهل] يأتدمون بالخل والزيت، وذلك ادام الأنبياء»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «عليكم بالزيت فإنه يكشف المرة، ويذهب البلغم، ويشد العصب، ويذهب بالأعياء، ويحسن الخلق، ويطيب النفس، ويذهب بالهم»<sup>(٣)</sup>.

كلمة «الزيت» في الآثار الكتابية القديمة وفي الأعراف، كانت تعني «زيت الزيتون» وحده، أما ما عداه من عصير النباتات فكان يعرف باسم «الدهن» كدهن اللوز، ودهن البنفسج ولكن الحال تبدل اليوم، فأصبحت كلمة «الزيت» تطلق على زيوت عديدة، وكلمة «الدهن» انحصرت في الأدهان الحيوانية، وستحدث هنا عن الزيوت إجمالاً حديثاً مختصراً، ثم نتحدث عن «زيت الزيتون».

### الزيوت النباتية

تستخرج الزيوت من بذور نباتات مختلفة، وبأساليب وطرق متعددة، ابتدائية قديمة، وفنية حديثة، وتعمل للتغذية، وللإستضاءة ولمركبات طبية، وفي الصناعة.

(١) فروع الكافي، وسائل الشيعة.

(٢) المحاسن، بحار الأنوار.

(٣) المحاسن، بحار الأنوار.

كان أول زيت عرفه الإنسان «زيت الزيتون»، ثم تعرف على مواد أخرى عصرها واستخرج زيتها، واستعمله في الإنارة، وفي الغذاء، وفي المقدسات، وفي العلاج من الأدوية.

وظلت الطرق البدائية في استخراج الزيوت متبعةً قرونًا طويلة، وقد نقل المؤرخون والعلماء أن أوروبا الغربية كانت تستخرج الزيوت من الجوز والبنفسج والكولزا، إلى ما قبل اكتشاف كريستوف كولومبس العالم الجديد، والغزو الإستعماري الذي تبعه عهد زيت فستق العبيد.

ومنذ القرون الوسطى وحتى نهاية القرن التاسع عشر، كانت صناعة زيت الكولزا والسلجم الحقلية والبنفسج في أوج ازدهارها، واضمحلت فيما بعد بسرعة، وأخذ زيت «دوّار الشمس» مع زيت «فستق العبيد» يحتل المكانة الأولى، ثم ظهر لهما منافس قوي هو «زيت فول الصويا»، ويأتي بعدهما زيت الذرة، وزيتالقطن، وأنواع أخرى من الزيوت.

### لماذا نفضل الزيوت النباتية

إن إقبال الناس على الزيوت النباتية كان نتيجة عجز الأدهان الحيوانية عن سدّ حاجة الإستهلاك الذي ازداد بتزايد عدد النفوس، ثم للأبحاث التي نشرت عن الزيوت النباتية وعدّدت فوائدها، وكشفت عن أضرار الإقتصار على الدهون الحيوانية، وكان للأساليب الحديثة البارعة لترويج هذه الزيوت الأثر الفعّال في الإقبال عليها، وفي الإبتعاد عن الدهون الحيوانية.

للزيوت النباتية قيمة غذائية لا يستهان بها، فهي تحوي مقادير

كبيرة من المواد الغذائية الأساسية، والأحماض اللازمة للمرضى الذين لا يستطيعون الإكثار من الدهون الحيوانية أو الإقتصار عليها، إلى جانب ما توصف به من سهولة الهضم، وحسن الصنع، وجمال العرض. وهي كلها تتمتع بمزايا صحية عديدة، منها: تنشيط عصارات المرارة والكبد، وتنظيف الأمعاء، ومكافحة تكسب الشحوم في مجاري الدم.

ويجب ملاحظة أن هذه الزيوت إذا أصبحت رائحتها زنخة أو غير طبيعية فقد فسدت، وتعتبر غير صالحة للإستهلاك، وتعرضها للنور والهواء طويلاً يفسدها، ولذا يجب حفظها في أماكن معتمة وفي أوعية بلورية لا ينفذ النور منها<sup>(١)</sup>.

### زيت الزيتون وفوائده الطبية

الزيتون نبات معروف، يعدّ من أفضل الأغذية، وله فوائد طبية كثيرة جلجها في زيتته، والزيت المستخرج من الزيتون الناضج يكون أصفر اللون يميل إلى اللون الأخضر، حلو المذاق، قليل الحدة، أما المستخرج من الزيتون الغير الناضج فيكون أخضر اللون، مشوباً بالحموضة.

وتتلخص فوائد زيت الزيتون بما يلي:

أ - يوصف الزيت للأطفال لاحتوائه على العناصر اللازمة للنمو، وارتفاع قيمته الغذائية، واشتماله على فيتامين «د» الذي يقي الأطفال من مرضى الكساح ولين العظام.

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

ب - مغذٍ ومقوٍ للمناعة لاحتوائه على الفيتامين «أ» المفيد لتقوية مناعة الجسم، فهو بالتالي مفيد للأبصار أيضاً.

ج - يفيد في صدّ السموم، وذلك بتكوينه طبقة في المعدة تحول دون امتصاص السموم.

د - يفيد في حالات الإمساك.

هـ - ضد تكاثر الحموضة في المعدة.

و - لا يسبب أمراضاً للدورة الدموية أو الشرايين.

ز - إذا جاع الشخص ثلاثة أيام ثم شرب الزيت، طرد الديدان.

ح - يفيد في تقوية العضلات وزيادة مناعة الجسم، وذلك بذلك الجسم بزيتته.

ط - يفيد في حالات: تيبس المفاصل، والأوجاع الموضعية، والالتهابات، والجروح، والشقوق.

ي - يفيد في حالات: تشنج المعدة، والأمعاء، والنزلات، وذلك بذلك المحل ذلكاً قوياً.

ك - زيت الزيتون أسهل هضماً وامتصاصاً من جميع أنواع الزيوت الأخرى، لأن تركيبه قريب من تركيب الدهون الموجودة في الحليب.

### لـ زيت الزيتون في الطب الحديث

أجمعت آراء خبراء التغذية والكيمياء الحيوية على: أن زيت



الزيتون هو أفضل وأرقى وأطيب وأسرع أنواع الزيوت والدهون هضماً على الإطلاق، وقد أثبتت التحاليل العلمية: أن زيت الزيتون هو أغنى أنواع الزيوت بالفيتامينات، والأملاح المعدنية، والأحماض الدهنية الغير مشبعة، اللازمة للمحافظة على صحة وسلامة الجسم البشري، فهو يحتوي على: حوالي ١٤٪ حمض بالمتيك، و٥،٢٪ حمض ستيرك، و١٨٪ حمض أوليك، و١٣٪ حمض لينولنيك، و٤،٠٪ حمض ارشيرك.

ومن المعروف علمياً أن لحمض لينوليك وحمض أرشيرك أهمية بالغة في تسهيل ونجاح عملية التمثيل الغذائي بالجسم، بالإضافة إلى أن حمض ارشيرك يعتبر أساس مجموعة المركبات المسماة «بروستاجلاندين» التي لها دور حيوي في المحافظة على تنظيم ضربات القلب، وضغط الدم، وسلامة وكفاءة وظائف الجهاز الهضمي المركزي.

كما اتضح أيضاً أن حدوث أي نقص في السنة الطبيعية لهذه الأحماض الدهنية يؤدي إلى انخفاض درجة المناعة الطبيعية للجسم، وسهولة تعرضه للإصابة بالأمراض والالتهابات الجلدية، وخاصة عند التعرض للأشعة فوق البنفسجية.

هذا بجانب القدرة الهائلة لزيت الزيتون على إنتاج طاقة حرارية مركزة بالجسم، ويُقدّر العلماء نسبتها بحوالي ضعف مقدار الطاقة الناتجة عن تناول جميع أنواع المواد الكربوهيدراتية، ونظراً لتوفر هذه الطاقة العالية جداً مع قلة ذوبان الدهون تستعمل كمخزن إضافي للطاقة الحرارية بالجسم.

## الإحساس بالشبع دون ارتفاع الكولسترول

من المعروف أن توافر نسبة كافية من الدهون في الطعام تعمل على تقليل إفرازات المعدة، حتى تبطيء من الوقت اللازم لتفريغها. ذلك الأمر الذي يعطي شعوراً بامتلاء المعدة مع الإحساس بالشبع، كما أن وجود نسبة محددة من الدهون بالجسم تساعد على تماسكه، وحمايته من أخطار الصدمات، بالإضافة إلى فائدة الدهون في سهولة نقل وامتصاص الفيتامينات التي لها خاصية الإذابة في الدهون، وبذلك يستفيد الجسم منها بصورة أفضل.

## نتائج الدراسات الطبية

استغرقت النتائج عدة سنوات تحت إشراف منظمة الصحة العالمية: على أن زيت الزيتون يوفر للإنسان كل المميزات السابقة، وتقدر نسبة حصول الجسم على الطاقة والحيوية عن طريق تناول الزيت بحوالي ٣٥٪ مع عدم ارتفاع نسبة الدهون في الدم أي دون زيادة نسبة الكولسترول مهما بلغت كمية تناول زيت الزيتون، لأنه يحتوي على الدهون غير المشبعة الوحيدة.

ونظراً للإرتباط الدائم بين تناول الدهون، وارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، وما يصاحبها من أخطار التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية، ينصح خبراء الصحة والتغذية بعدم تخطي نسبة الزيوت والدهون المشبعة الدهون الحيوانية والقشطة والسمن البلدي عن ٣٠٪ من إجمالي احتياجات الجسم اليومية، وإن أفضل وسيلة لطهي الطعام، هي استعمال زيت الزيتون الغني بالدهون الغير مشبعة دون التعرض للمتاعب والأخطار الصحية.

أما الزيوت النباتية التي تتعرض للدرجة أثناء العمليات الصناعية لإنتاج أنواع المسلى النباتي، تتحول أحماضها الغير المشبعة المفيدة، إلى أحماض مشبعة ضارة ترفع من نسبة وجود الدهون والكولسترول بالدم.

### ❦ زيت الزيتون لمقاومة الأمراض

أكدت نتائج البحوث الأكاديمية الأمريكية والفرنسية أن زيت الزيتون يقاوم الأعراض الفسيولوجية للشيخوخة، ويساعد الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بكفاءة عالية، وله قدرة وفاعلية كبيرة في مقاومة حالات التسمم، وخاصة الناتجة عن الفوسفور والرصاص.

وأظهرت الدراسات الأمريكية انخفاض مستوى السكر في الدم عند أصحاب مرضى السكر الذين يواظبون على تناول زيت الزيتون ضمن وجباتهم الغذائية اليومية، وبناءً على ذلك أوصى الإتحاد الأمريكي لمرضى السكري بضرورة المحافظة على اتباع نظام غذائي تمثل فيه الدهون نسبة ٣٠٪ من السعرات الحرارية، بحيث لا تتجاوز نسبة الدهون المشبعة الدهون الحيوانية والمسلى بالبدني والقشطة عن ١٠٪، وأن تكون باقي الدهون على شكل زيت زيتون، أو زيت ذرة، أو زيت عبّاد الشمس.

### ❦ زيت الزيتون يمنع نمو الأورام السرطانية

أكدت دراسة مصرية حديثة أجريت بالمركز القومي للبحوث: أن استخدام زيت الزيتون في طهو الطعام يمنع الإصابة بسرطان المعدة لاحتوائه على فيتامين (هـ)، هو مادة لها خاصية منع الأكسدة التي

تسبب الأورام السرطانية، ووجودها في أي مصدر بحافظ على سلامة الجسم ضد ما يسمى بالشوارد الحرة التي تؤكسد المواد الحيوية الموجودة في الجسم، والتي تتولد منه نتيجة عدة عوامل كالتعرض للأشعة فوق البنفسجية فترات طويلة في بعض الحالات.



## السمن

قال الإمام علي عليه السلام : «السمن دواء، وهو في الصيف خير منه في الشتاء، وما دخل جوفاً مثله»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «من أكل لقمة سمن، نزل مثلها من الداء من جسده، والسمن ما دخل الجوف مثله»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «لم يستق الناس بشيء أفضل من السمن»<sup>(٣)</sup>.

## السمن الحيواني والنباتي

السمن الحيواني ويعرف «بالبلدي» : يستخرج من حليب الغنم، أو المعز، أو البقر، وقد عرف العرب صنعه منذ القديم، وذلك أنهم اعتادوا نقل الحليب في أكياس من الجلد فوق ظهور الجمال، فأدت حركة الخضّ والإهتزاز أثناء السير إلى تجميد حبيبات الدهن التي في

(١) فروع الكافي، وسائل الشيعة.

(٢) الجعفریات.

(٣) الطب من الكتاب والسنة.

الحليب وتحولها إلى زبدة، ولما كانت الزبدة لا تحفظ طويلاً، فقد عمدوا إلى تذويبها على النار فصارت «سَمْنًا» يمكن حفظه عدة شهور.

## سمن البقر

قال الإمام علي عليه السلام: «سمن البقر دواء»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «سمون البقر شفاء»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «لحوم البقر داء، وألبانها دواء، وأسمانها شفاء»<sup>(٣)</sup>.

## السمن الحيواني

سمن البقر والمعز: إذا شرب مع العسل نفع من شرب السم القاتل، ومن لدغ الحيات والعقارب.

وقال أطباء العرب أجود السمن: سمن البقر، ثم الضأن، وهو يخضب الأبدان ويلينها، ويزيل القلوحه، واليبس، والبحة، وجفاف الحلق، والخياشيم، وينقي فضول: الدماغ، والصدر، والسعال، والربو، واليرقان، والطحال، وعسر البول، والحصى سعوطاً وشرباً بالسكر وماء الرمان، وإن احتمل نقي الأرحام وأصلحها، وأن لوزم

(١) المحاسن، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٢) المحاسن، الجعفریات.

(٣) الخصال، بحار الأنوار.

دهن الوجه به حسنه وكمسائه رونقاً وبهجة، وإن جعل في الجرح وسعه ونقاؤه.

والعتيق يقاوم السموم ويحمي القلب منها، وخصوصاً سمن البقر، وإن سعطت به الدواب ازالة الخناق، وإن غمست فيه قطعة قطن أو صوف مهو حار وربطت على الرجل الوجعة من كل حيوان أصلحتها، ومداواة الأورام به طلاء يحللها، وإن طبخ في الثوم كان طلاءً مجرباً في تسكين المفاصل والساقين والظهر، وهو يرخي الأعضاء، ويضعف الهضم.

### السمن الحيواني في الطب الحديث

وفي الأبحاث العلمية والطبية الحديثة عن السمن الحيواني تبين: إنه الغذاء المثالي بسبب خصائصه المقوية والمنشطة العظمية، وأن المئة غرام منه تعطي (٧٥٠) حرورياً، وهذا ما يجعله الملك الذي لا ينازع بين جميع المواد الدسمة من مصدر حيواني.

وهو يحوي ٨٢٪ من المواد الدسمة الصافية، وال ١٨ الباقية ليس فيها من الماء إلا ١٦٪، والسمن الطازج غني بالفيتامينات الأساسية، فيتامين (أ) الذي لا يعادله غيره في تنمية الجسم، وفيتامين (د) الذي يكافح مرض الكساح.

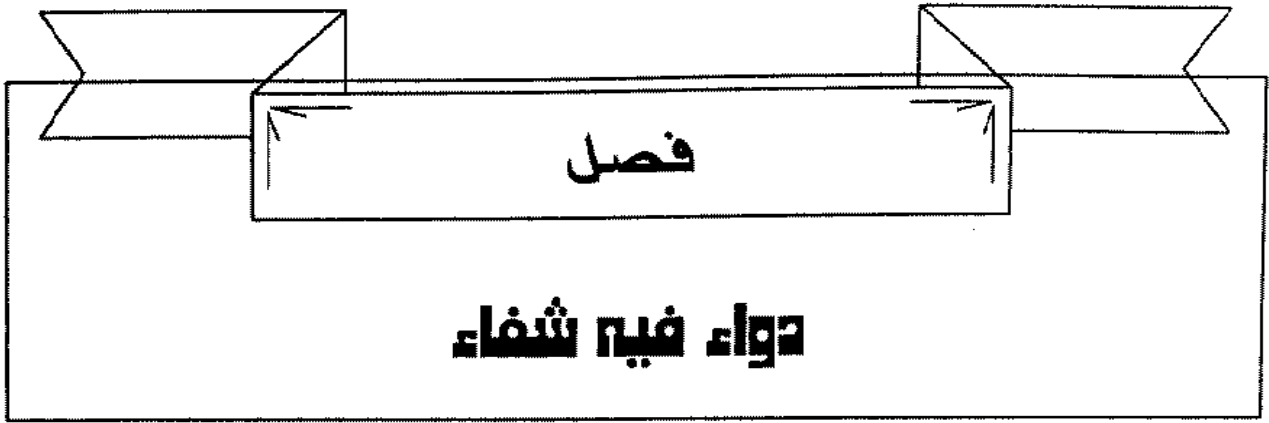
ويتغير مقدار الفيتامينات وأنواعها في السمن بحسب طريقة تغذية الحيوان، فحليب الماعز الذي تغذى بالعلف الأخضر - وبخاصة البرسيم - يحوي من فيتامين (أ) ما قد يصل إلى (٥٠٠) وحدة في المئة غرام. بينما حليب الحيوانات التي تتغذى بالعلف اليابس بالشمس، أو بكسب البزور الدهنية يكون فيه عدد الوحدات نصف

الموجود منها في المئة غرام من الحليب. وعلى هذا، فإن سمن الصيف أغنى بالفيتامينات من سمن الشتاء، وكثير ما يعمله صانعوا السمن إلى الإحتفاظ بزبدة حليب الصيف مجمدة بدجة حرارة ٢٥ تحت الصفر لمزجها بزبدة الشتاء.

فالسمن إذن ضروري للأولاد لتأمين نموهم، وللحوامل، وللعمال الذين يعيشون في مناطق باردة، ويسمح به للأشخاص ذوي الصحة السليمة، وللذين تستطيع معدهم تحمله وهضمه، ويمنع عن البدينين، والذين لديهم نسبة عالية من الكولسترول<sup>(١)</sup>.



(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.



## العسل

قال الإمام علي عليه السلام: «العسل فيه شفاء»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «لم يستشف مريض بمثل شربة عسل»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «العسل شفاء من كل داء، ولا داء فيه، يقل البلغم، ويجلو القلب»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «لحق العسل شفاء من كل داء، قال الله تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾»<sup>(٤)</sup>، وهو مع قراء القرآن، ومضغ اللبان: يذهب البلغم»<sup>(٥)</sup>.

اشتكى رجل [علة] إلى أمير المؤمنين عليه السلام، فقال له: «سل من

(١) المحاسن، الخصال، بحار الأنوار.

(٢) المحاسن، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٣) المحاسن، الجعفریات، دعائم الإسلام، بحار الأنوار، وسائل الشيعة،

مستدرك الوسائل.

(٤) سورة النحل، الآية: ٦٩.

(٥) مكارم الأخلاق، بحار الأنوار، مستدرك الوسائل.



امراتك درهماً من صداقها، فاشتر به عسلاً فاشربه بماء السماء»،  
ف فعل ما أمر به، فبرىء<sup>(١)</sup>.

جاء رجل إلى أمير المؤمنين عليه السلام، فقال: يا أمير المؤمنين، لي  
وجع في بطني، فقال له عليه السلام: «ألك زوجة؟» قال: نعم. قال:  
«استوهب منها طيبة به نفسها من مالها، ثم اشتر به عسلاً، ثم اسكب  
عليه ماء السماء، ثم اشربه، فاني اسمع الله يقول في كتابه ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ  
السَّمَاءِ مَاءً مُّبْرَكًا﴾<sup>(٢)</sup> وقال ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ  
لِلنَّاسِ﴾، وقال: ﴿فَإِنْ طِبَّنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَقَّاسًا فَكُلُوهُ هَيْئًا مَرِيئًا﴾<sup>(٣)</sup>  
شفيت إنشاء الله»، قال: ففعل ذلك، فشفي<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «من أخذ من الزعفران الخالص جزءاً،  
ومن السعد جزءاً، ويضيف إليهما عسلاً، ويشرب مثقالين في كل  
يوم، فإنه يتخوف عليه من شدة الحفظ، أن يكون ساحراً»<sup>(٥)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «ثلاث يزيدن في الحفظ، ويذهبن  
بالغلم: قراءة القرآن، والعسل، واللبن»<sup>(٦)</sup>.

عن الإمام علي عليه السلام أنه قال: «من أصابته علة، فيسأل امرأته

(١) الخصال، المحاسن، فروع الكافي، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٢) سورة ق، الآية: ٩.

(٣) سورة النساء، الآية: ٤.

(٤) تفسير العياشي، بحار الأنوار.

(٥) تفسير العياشي، مكارم الأخلاق، مجمع البيان، بحار الأنوار، وسائل  
الشيعة.

(٦) بحار الأنوار.

ثلاثة دراهم من صداقها، ويشتري بها عسلاً، يم يكتب سورة يس  
بماء المطر ويشربه، شفاه الله، لأنه اجتمع له: الهنيء والمريء  
والشفاء والمبارك»<sup>(١)</sup>.



## العسل في عالم الطب

صفات العسل وطرق غشه تختلف صفات العسل باختلاف البلاد  
الآتي منها، والفصول، نوع النحل، والنباتات التي يطوف عليها،  
وأحبها إليه: البرسيم، والزيزفون، والنعناع، وأكثر أشجار  
المحاصيل. أن العسل النقي سائل صاف، وهو حلو مقبول،  
ورائحته عطرية، والأسمر طعمه حريّف ورائحته غير مقبولة. وأجوده  
للأكل الأبيض الصافي، أو الأزرق الصافي الخالي من الحدة  
والحرافة وكراهة الرائحة. وأما المرّ الأحمر الثخين المتقطع،  
والأسود واليابس فرديء كالعتيق. وأجوده الربيعي، ثم الصيفي،  
وأرداه الشتوي.

يباع العسل مصفى وبشده، ويندر أن يكون المصفى غير  
مغشوش بمادة الغلوكز (شكر العني) الذي يباع بأقل من نصف قيمة  
السكر.

ويُغش العسل بالدقيق المحمّص، ويعرف بوساطة القول  
«الكحول» الضعيف حيث لا يرسب فيه، كما يغش بالنشأ أو الدقيق

(١) الجعفریات، عيون أخبار الرضا عليه السلام، بحار الأنوار، وسائل الشيعة،  
مستدرک الوسائل.

غير المحمص، فيزيل منه خاصة سيولته بالحرارة، وعدم ذوبانه بالماء البارد، ويكتسب اللون الأزرق بمادة اليود، وبذلك يعرف هذا الغش.

### العسل ذو خواص كيميائية

كان العسل يستعمل عند القدماء بمنزلة السكر، فكان قاعدة لشرابهم و لا يزال حتى الآن عند بعض الأقوام.

ويمكن حفظ العسل زمناً طويلاً إذا أذيب وأصبح سائلاً. وإذا وضع في وعاء من البلور، أو الفخار، أو البورسلان، وفي مكان بعيد عن الهواء والنور.

يختلط العسل سواء كان في جوف النحلة أو في داخل عينات القرص الشمعي (النخاريب) بغبار الطلع الذي تجمعه النحلة كراتب غذائي بروتيني، وهذا الغبار الطلعي هو بحد ذاته مادة شديدة التعقيد لم يكشف النقاب بعد عن كثير من خصائصه الكيميائية، وعندما يسخرج العسل من شمعه، يخرج معه عدد كبير من حبيبات هذا الغبار المتباينة من عدد كبير من النباتات، وفي عملية التصفية تنفرز الحبيبات الكبيرة ولكن الصغيرة منها تمر وتبقى ممزوجة بالعسل، مانحة إياه مادة غنية بالمواد الغذائية.

### قيمة العسل الغذائية

وصف العسل بأنه غذاء منشط جداً، وهو يعطي «٣٠٠» حروري في كل مئة غرام، وهو غذاء ذو قيمة كبيرة بحجم صغير. والكيلو الواحد منه يعادل في تغذيته خمسة كيلوات من الحليب، أو ٢٦

موزة، أو ٦٠ برتقالة، أو ٥٠ بيضة، أو ١١،٧٥٠ كيلو غرام من لحم العجل، أو ١٢ كيلو من الخضروات.

والمواد السكرية الموجودة فيه هي سكاكر سهلة الهضم، وهو يقدم لعضلات الجسم نشاطاً سريعاً وقوياً.

ويقول الدكتور «كارتون» أنه غذائي حيواني، معدني معطر، ذو خمائر مفيدة للهضم، وعطره يفتح الشهية، وما فيه من الحديد يكافح فقر الدم، والفوسفور فيه ينشط الخلايا الدماغية وفيتامينات (أ، ب، ج) فيه تجعله غذاء ناجحاً لتغذية العضلات وإنمائها وحمايتها.

وقد أشادت الدكتورة «بربارا كارتلاندا» في كتابها «سحر العسل» بفوائد العسل، ونصحت لمدراء الشركات بأن يقدموا لعمالهم وجبة كل صباح فيها مقدار كاف من العسل، فإنه يضاعف نشاطهم ويزيد نتائجهم، وأشارت في كتابها إلى: أن المسلمين كانوا أول من عرف قيمة غذاء العسل وفوائده العلاجية، بفضل ما ذكره قرآنهم عنه.

ووصف العسل بأنه سريع الهضم والتمثل في الجسم، لأنه سبق أن هضم في معد النحل، ولأنه لا يتعب الكبد كما تتعبه النشويات والسكاكر التجارية.

والعسل غذاء مركز يتمثل في الجسم بسهولة، ويمنحه الدفء والحركة والنشاط، وينفع في مداواة علل كثيرة، وخصوصاً في أمراض الرئة والحلق والمثانة، وهو ملطف ومسهل خفيف.

أن العناصر المغذية في العسل تؤلف ثمانين في المئة من تركيبه، وقيمتها الغذائية تفوق أنواع السكاكر والحلويات والمربيات والزبدة.

وهو يحوي عناصر شافية مستخلصة من الزهور والنباتات، وتتضمن قوة حيوية عظيمة لا تفسد بسهولة، كما هو شأن بقية المنتوجات الطبيعية.

### رأي الأطباء العرب في العسل

ذكر الأطباء العرب أن أجود أنواع العسل للتداوي هو الأحمر اللون، الناصع، الطيب الرائحة، الصافي، الشفاف.

وقالوا: هو منضج، جلاء، مفتح لأفواه العروق، وإذا طبخ صار قليل الحدة والجلاء، فقبل الطبخ نافع في الإنضاج والجلاء، وبعد الطبخ صالح لإصاق اللحم المتشقق.

وإذا طبخ مع الشبث ولطخت به القوابي أبرأها، ومع الملح العادي المعدني إذا قطر في الأذن فاتراً أبرأ آلامها، وإذا تُحِنَّك به وتُغرغر أبرأ ورم اللسان والحنك واللوزتين والحُنَّاق، ونقى جروحها المتفجرة.

وقالوا: أنه ينفع السعال إذا شُرب مسخنه بدهن الورد. والعسل غير المطبوخ يحدث نفخاً، ويحرك السعال، ويسهل البطن، ولذلك لا يستعمل إلا بعد نزع رغوته وهو سريع الإستحالة إلى الصفراء، مذهب للبلغم، يستأصله خصوصاً من المعدة، ويكون صالحاً للمشايع المبرودين والمبلغمين والمرطوبين، وريئاً لذوي الأمزجة الحارة كالصفراوين، وفي الصيف الحار.

والعسل الذي فيه بعض مرارة يدل على أن نحله رعى الأفسنتين وما أشبهه، فيكون صالحاً للكبد والمعدة وفتح السُّدَد. فإن رعى نحله السعتر كان رديئاً للمحرورين.

والعسل غير المطبوخ صالح للمعدة الباردة، وللأمعاء الورمة، ووجع المعدة البلغمي، وهو يغذي غذاء جيداً. أما العسل المطبوخ فصالح للقيء، ملين للطبيعة، يقيء به من شرب أدوية قتالة مع دهن السمسم.

### صفات أخرى من العسل

وقالوا: أن العسل يحفظ على الأسنان صحتها إذا خلط بالخل وتمضمض به في الشهر أياماً، وإذا استن به على الأصبع صقل اللثة والأسنان ويبيضها وأمسك عليها صحتها.

وإذا خلط العسل بدهن ورد ولطخ به على القروح البلغمية المالحة أبرأها. وإذا حقنت القروح والجراحات الغائرة به مع «لسان الحمل» (لمدة ثلاثة أيام) نقّاهَا وغسلها ولحمها.

وإذا جعل من الأدوية الجلّاءة أحدّ البصر وقوّاه، وإذا عجن بدقيق الحوّارَى (الدقيق الأبيض)، فتح الأورام النضيجة وامتنص ما فيها، وإن كانت غير نضيجة نضجها وليّنها، وإذا عجن به «الراوند» الطويل أنبت اللحم في الجراحات العتيفة وإذا أضيف إليه اللوز المر، ولُبّ المَحَلَبِ، ودقيق الشعير، وما أشبهها، وطلّي به البدن درّ العرق، وإذا شُرِبَ بالماء نقّى الصدر المحتاج إلى أفضل تنقية.

وإذا شُرِبَ بالماء عند العطش كان أنفع ما يشربه المفلوجون والخدرّون، ونقّى قروح الرئة وهبأها للأدوية، وإذا خالط الحقن قوَى أساسها.

## رأي الطب الحديث في العسل

وفي الطب الحديث تبين من تحليل العسل أنه يحوي عناصر ثمينة كثيرة، أهمها: السكاكر، التي اكتشف منها حتى الآن نحو ١٥ نوعاً فقط، والبروتين، والمعادن (الحديد، النحاس، الكبريت، البوتاسيوم، المنغنيز، الفوسفور، الكلور، الصوديوم، الكالسيوم، السليكا، السيليكون، المنغنيزيوم)، وفيتامينات (ب١، ب٢، ب٥، ب٦، ج) والخمائر، والنتروجين، والحوامض، والزيوت الاثيرية، والمواد القطرانية.

وفيما يلي نزر قليل من أقوال بعض كبار الأطباء في العالم اليوم عن فوائد العسل:

قال الطبيب الشهير «الدكتور جارفيس في كتابه «طب الشعوب»:

إن التجربة المحققة قد أثبتت أن البكتريا لا تعيش في العسل: لاحتوائه على مادة البوتاس، وهي تحرم البكتريا الرطوبة التي هي مادة حياتها.

ويقول: لقد وضع الدكتور «ساكيت» استاذ البكتريا في كلية الزراعة في «فروت كولنز» أنواعاً من جراثيم الأمراض في قوارير مملوءة بالعسل الصريف فماتت جراثيم التيفويد بعد ثمان وأربعين ساعة، وماتت جراثيم النزلات الصدرية في اليوم الرابع، وجراثيم الزنتارية بعد عشر ساعات، وجراثيم أخرى بعد خمس ساعات.

وأثبتت تجارب أجريت في «معهد باستور» بفرنسا أن العسل معقم، ومضاد للفساد، وأن أي جرثوم لا يستطيع أن يعيش فيه

طويلاً، لأن درجة تركيزه تجذب الماء من أجسام الجراثيم فتبدها.  
وتبين من أبحاث جرثومية أجراها أطباء وعلماء كبار في روسيا:  
أن العسل لا يفسد ولا يتعفن إذا كان في وعاء مفتوح، لأن فيه مادة  
لا تمكن الجراثيم أو الفطور التي يأتي بها الهواء أن تنمو في العسل،  
وأن العَصَوِيَّات التيفية لا تعيش فيه أكثر من ٤٨ ساعة، والزحارية  
تموت خلال ١٠ ساعات، وعصيات السل يوقف تكاثرها:

### فوائد العسل في العلاج

وصف العسل نتيجة أبحاث طويلة ودقيقة بأنه ذو تأثير مدهش في  
بناء جسم الطفل إذا خلط بلبن المرضعة أو غيره، فهو يقوي الرضيع،  
ويساعده على النمو، ويظهر جسمه، ويسهل وظائف أعضائه.

وثبتت فائدة العسل: في معالجة الجروح المتقيحة، والتقرحات  
الجلدية، والتهاب الغدد العرقية، والعظم والنقي، والحروق،  
وعروسة الإبط، وذلك بدهنها، وعولجت الدمامل والحميرة الخبيثة  
بدهنها بالعسل عدة مرات في اليوم بعد تشطيب المكان المصاب،  
ليدخل العسل إلى مكان الداء.

ويوصف العسل اليوم كأحسن علاج لحفظ حيوية الجلد،  
ونضارة الوجه، وقوة الشعر وجماله ولمعانه.

كما يفيد العسل المفكرين، والشيوخ الضعفاء، والأطفال  
الرُضع، وفي مرض البلاغرا المتصف بخشونة الجلد أو الإضطرابات  
الهضمية والعصبية، وهو يثبت الكلس في العظام، ويفيد المصابين  
بأمراض الصدر، ويلين، ويلطف صعوبة البلع والسعال وجفاف  
الفم، وبقي من فقر الدم.

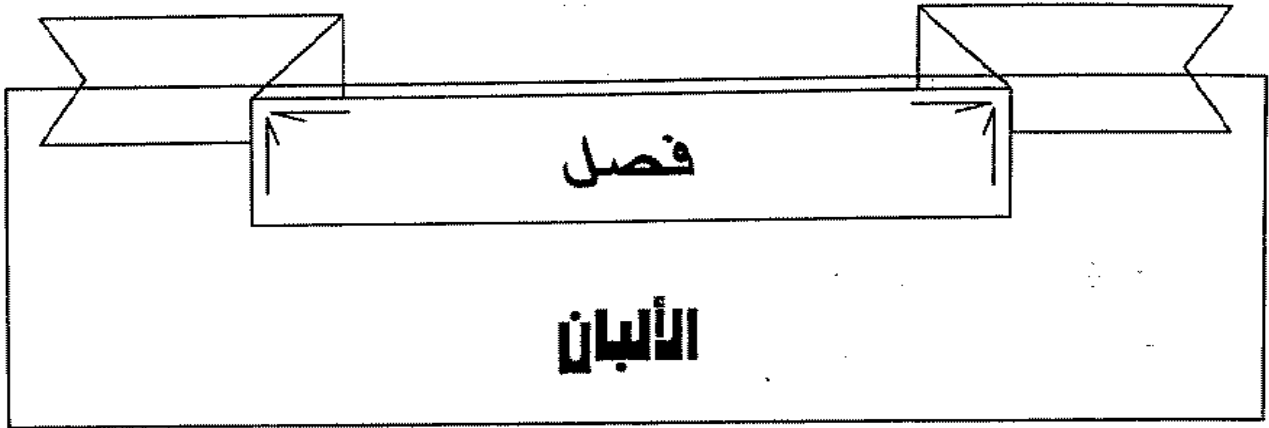


وهو ينفع الكبد والكبيتين والإلتهابات في المعدة، والسل الرئوي، وضيق النفس، والنزلات الصدرية، ويفيد في الأمراض التي تصيب الكليتين مصحوبة بالصدید، ما يفيد في حالات سوء الهضم، والقرحة في المعدة.

والعسل منوّم ومقوي، وذو فائدة عظيمة في الأمراض الباطنية، وأمراض المسالك الهوائية، وهو يلائم كلّ الأمزجة<sup>(١)</sup>.



(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.



## اللبن

قال الإمام علي عليه السلام : «اللبن أحد اللحمين»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «حسو اللبن، شفاء من كل داء إلا الموت»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «إذا شربتم اللبن تمضمضوا، فإن لها دسماً»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام الصادق عليه السلام : «عن آبائه عليهم السلام : «إن علياً عليه السلام كان يستحب أن يفطر على اللبن»<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «إذا ضعف المسلم فليأكل اللحم واللبن، فإن الله عز وجل جعل القوة فيهما»<sup>(٥)</sup>.

(١) مستدرک الوسائل.

(٢) غرر الحکم ودرر الکلم، مستدرک الوسائل.

(٣) الخصال، بحار الأنوار.

(٤) بحار الأنوار.

(٥) المحاسن، بحار الأنوار.

قال الإمام علي عليه السلام : «إذا ضعف المسلم، فليأكل اللحم باللبن»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «إن نبياً من الأنبياء شكأ إلى الله عز وجل الضعف في أمته، فأمرهم أن يأكلوا اللحم باللبن، ففعلوا فاستبانَت القوة في أنفسهم»<sup>(٢)</sup>.

عن سويد بن غفلة قال: دخلت على علي بن أبي طالب عليه السلام فوجدته جالساً وبين يديه إناء فيه لبن، أجد ريح حموضته، وفي يده رغيف أرى قشار الشعر في وجهه، وهو يكسره بيده وطرحة فيه<sup>(٣)</sup>.

### اللبن الرائب في الطب الحديث

ظهر من تحليل اللبن الرائب أن فيه ٨٢٪ من الماء، و ٦،٨٠٪ من سكر اللبن (لاكتوز)، و ٤٨،٠٠٪ من حامض اللبن، و ٦٪ من المواد الدسمة، و ٤،٥٠٪ من البروتينين، و ٦،٠٠٪ من الأملاح المعدنية، وفيه من فيتامينات (أ، ب، ج، د).

وقد تبين من الدراسات التي أجريت على اللبن أنه يتلف جراثيم العصيات القولونية في المعدة والأمعاء، فيفيد في حالات التهاب الكبد والكلبي وضعفها، وفي تصلب الشرايين، والوهن، وتخمرات المعدة، كما أنه يدر البول، ويكافح الحصى في المثانة والكلبي، ويذيب الرمال، وينظم عمل أجهزة الهضم، ويلين، ويرطب، ويهدئ

(١) الخصال، بحار الأنوار.

(٢) المحاسن، فروع الكافي، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٣) مكارم الأخلاق، المحاسن، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

الأعصاب، ويحارب الأرق، ويجمل الوجه، ويطري الجلد.

### اللبن في الغذاء

يقول علماء التغذية أن نسبة طول العمر بين سكان بلغاريا والقوقاز والأناضول هي أعلى نسبة في العالم، والسبب في ذلك أن طعام هذه الشعوب الأساسي هو اللبن الرائب الذي أعطى لأجسامهم القدرة على التجدد الدائم، والحيوية الثابتة، وجمال المظهر، وسلامة الأجهزة من الأمراض.

إن اللبن الرائب يحوي أعلى قيمة غذائية عرفت منذ زمن طويل في بلاد البلقان حتى أطلقوا عليه اسم «غذاء العمر الطويل»، فهو يحمل في تركيبه المواد البروتينية ذات القيمة الحيوية العالية، وعلى أغلب المواد المعدنية اللازمة للجسم، كما أن المادة الدهنية فيه سهلة الهضم، ويضم اللبن معظم الفيتامينات المعروفة تقريباً، فهو غني بفيتامين (أ)، ومجموعة فيتامين (ب) المركب، ولو أن نسبة فيتامين (ج) به قليلة نوعاً، وله قيمة حرارية لا بأس بها.

### اللبن دواء الجسم

يمتاز اللبن الرائب طبيياً عن الحليب باحتواء الأول على حامض اللبن نتيجة تخمره، وهذا يساعد على قتل ما فيه من جراثيم، كما يقضي على الغازات السامة في الجسم، لأن الجراثيم الضارة لا تستطيع البقاء في حامضه اللبني.

والبن يساعد في درجة عالية في أنظمة النحافة، فهو يحتوي من ناحية على نسبة بسيطة من الحروريات، ومن ناحية أخرى يحتوي

على نسبة عالية من البروتين الذي يحفظ عضلات الجسم والوجه خاصة - قوية، كما يحتوي على فيتامينات (ب) التي تفيد البشرة والشعر والعينين، وتساعد في مقاومة الجوع بين الوجبات.

يجب أن يعطى اللبن إلى الأشخاص ذوي الأمعاء الضعيفة، والمصابين بضعف الأعصاب وتهيجا، وبالأرق، وعسر الهضم، والإسهال، والإمساك، والتهابات الأمعاء والمعدة. كما يعطى للأطفال من سن الثمانية أو العشرة أشهر، وللمصابين بالحساسية من الحليب<sup>(١)</sup>.



## لبن البقر

قال الإمام علي عليه السلام : «لبن البقر شفاء»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «البان البقر دواء» [ينفع للذرب]<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «لحوم البقر داء، وألبانها دواء، وأسمانها شفاء»<sup>(٤)</sup>.

## لبن الحليب كغذاء يومي

إن للحليب قيمة غذائية مذهشة، فاللتر الواحد منه يحتوي بنسبة

(١) إرشاد القلوب، بحار الأنوار.

(٢) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

(٣) المحاسن، بحار الأنوار.

(٤) الجعفریات، دعائم الإسلام، المحاسن.

متوسطة على: ٣٥ غراماً زلال، و ٣٠ إلى ٤٠ غراماً دهن، و ٥٠ غراماً سكر الحليب، و ٧ غرامات أملاح معدنية، والفيتامينات A و B و C و D و E K، وعناصر نمو وعناصر أثرية.

وهذه القيم الغذائية والعلاجية كان باستطاعتنا الاستفادة منها كلها لو كان بإمكاننا أن نشرب الحليب وهو بحالته الطبيعية بعد أخذه من الحيوان الحلوب مباشرة، ولكن هذا غير متيسر إلا نادراً، فقطع المسافة حتى وصوله إلى المستهلك، لا بُدَّ له من التعرض إلى إجراءات صحية دقيقة ثم وضعه في قناني وزجاجات حتى يصل إلى مراكز البيع ثم إلى المستهلك، مما يؤدي إلى فقدانه كثيراً من الفوائد والخواص الطبية لاهمة.

### للحليب كعلاج شاف

إن قيمة الحليب لا تنحصر فيما يحتويه من عناصر التغذية بخليط متناسق جعله من قيم المواد الغذائية فحسب، بل بكونه علاجاً شافياً بأوسع سعة أيضاً.

فالزلال في الحليب فالزلال في الأوراق الخضراء يفوق جميع أنواع الزلال الأخرى، ففي كل الأمراض المعدية والأمراض التي تستهلك الزلال بشدة وفي دور النقاهة من الأمراض، يزداد استعمال الحليب والقشوة المستخرجة منه أهمية كدواء وحيد من نوعه، وبالإضافة إلى تلك الأمراض فإنه يشفي من أمراض اليرقان والكبد بكل أنواعه وهو علاج للقرصة المعدية والإثني عشرية، وهو مفيد في معالجة الأمراض الجلدية.

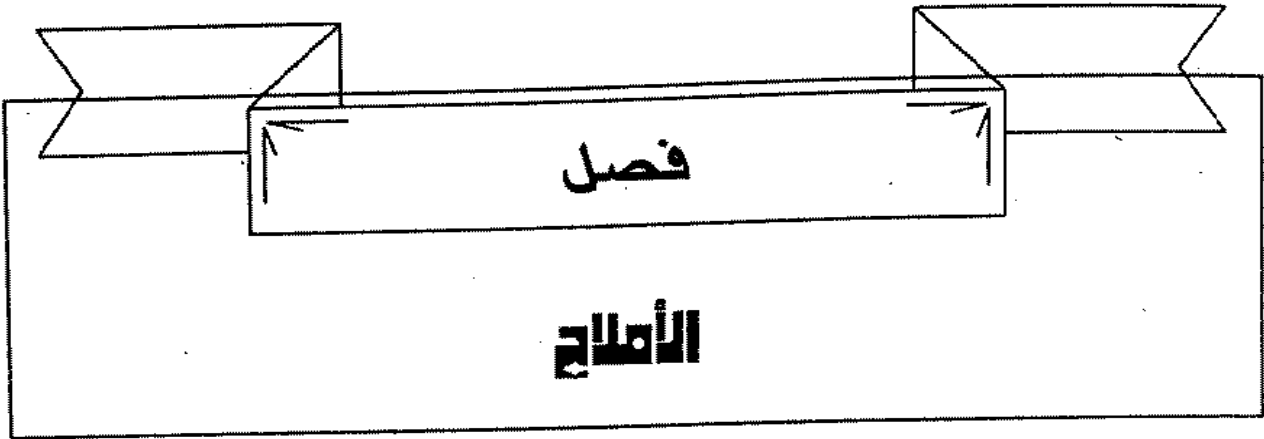
ومن البديهي أن يفيد الحليب في معالجة أعراض الشح

بالفيتامينات لكثرة ما يحتويه من سائر أنواعها مع الأملاح المعدنية والخمائر والعناصر الأثرية، وذلك بتقديم ليتر من الحليب الطازج للمصاب كغذاء يومي<sup>(١)</sup>.

لبن البقر: يغذو البدن ويخصبه، ويطلق البطن باعتدال. وهو من أعدل الألبان وأفضلها بين لبن الضأن، ولبن المعز في الرقة والغلظة والدسم.



(١) أخطاء التمدين في التغذية (بتصرف).



## الملح

قال الإمام علي عليه السلام: «ابدؤا بالملح في أول طعامكم، فلو يعلم الناس ما في الملح لاختاروه على الترياق المجرب»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «من افتتح طعامه بملح، دفع عنه اثنان وسبعون داء»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «من بدأ بالملح اذهب الله عنه سبعين داء»<sup>(٣)</sup>.

روي أن أمير المؤمنين عليه السلام كان يأكل الكراث بالملح الجريش»<sup>(٤)</sup>.

### قيمة الملح الغذائية

إن الملح هو مادة لا يمكن الإستغناء عنها أبداً في الحياة،

- (١) المحاسن، الجعفریات، الخصال، بحار الأنوار.
- (٢) فروع الكافي، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.
- (٣) الجعفریات، مستدرک الوسائل.
- (٤) المحاسن، صحيفة الإمام الرضا عليه السلام، بحار الأنوار.



فجسم الإنسان البالغ يحوي في المتوسط مئة غرام من الملح، يفقد منها كل يوم بالبول والعرق من ٢٠-٣٠ غراماً، فيحتاج إلى تعويض ما يفقده من الملح من الغذاء، ولما كان الملح يلعب دوراً أساسياً في تركيز الماء في النسيج، وكان الملح قد نقص من الجسم، فإن اضطرابات عديدة خطيرة تحدث، ولا تزول إلا بتعويض المفقود من الملح، ولذا نسمع أن سكان البلاد الإستوائية يتناولون مقداراً من الملح لتأمين الماء اللازم لدوام الحيوية في أجسامهم.

إن أكثر الأغذية التي نتناولها تحتوي بالطبيعة مقاديراً من الملح، ففي المئة غرام من اللحوم من ٠,١ - ٠,١٥ غرام من الملح، وفي البيض ٠,٣٠، وفي السمك ٠,١٥، وبعض الأغذية فقيرة بالملح، ففي لتر الحليب نحو ١,٦ غرام، وفي الجبن من ١-٢ غرام، وفي الخبز كما في الحليب، وفي اللحوم المقددة تصل النسبة من ٢-٦ غرام من الملح، وعلى هذا نجد بعض الأنظمة الغذائية للنحافة تمنع تناول الأطعمة التي تحوي الملح بوفرة.

### لله الملح ضروري

إننا نكرر القول بأن الملح ضروري لكل شخص حي، وللحيوانات أيضاً، وأنظمة الأكل بلا ملح يجب أن تحدد بمدة تقصر أو تطول فقط للمصابين بأمراض والكبد والزلزال، وبعض البدينين، وينبغي أيضاً أن يتم ذلك برأي الطبيب وتحت إشرافه.

وفي كل الأحوال، عندما تحدث زيادة كيلوات في الوزن بشكل شاذ، يجب الإمتناع عن تناول الأطعمة ذات الملوحة الزائدة.

والملح النباتي الذي يستعمله الممنوعون عن تناول الملح

العادي، يجب أن يؤخذ بإشراف الطبيب ورأيه، وبخاصة أصحاب أجهزة الهضم الضعيفة.

وللملح بعض الفوائد في صنع الطعام، فهو يثبت طعم المأكولات ويعوض الأملاح التي تبخرت خلال الطهي، ويفيد مزيجه مع عصير الليمون لتقوية اللثة وتنظيف الأسنان، وشرب محلول ملعقة من الملح بكأس ماء تفيد في وقف النزيف الرئوي، والآلام الناتجة عن البرد تخف وطأتها بوضع كيس من المطاط في ماء مملح ساخن، كما أن غسل الرجلين بماء ملح يفيد في حالات التعب أو الورم أو الإلتواء أو خلع العضلات، والمصابون بمرض أديسون ومرض برايت والقيء، يستفيدون من تناول الأطعمة المملحة.

وفرك الجسم بملح مذوب في ماء دافئ حتى يحمر، ثم غسله بماء بارد يحفظ الجسم من الزكام، وفرك فروة شعر الرأس بالملح المذوب بالماء يحفظ الشعر وينشط نموه.

### رأي الطب الحديث في الملح

يرى علماء الطب الحديث أن الملح مادة غذائية ودوائية لا يمكن الإستغناء عنها، ولكن يجب ألا نسيء استعمالها، وذلك بالإفراط في تناولها، وبدون رأي الطبيب، لأن حواس الجسم تتأثر بالملح سريعاً، فيسبب لها الهيجان والحركة الزائدة، كما يسبب التهاب الأغشية المخاطية للمعدة والأمعاء والأوردة والشرايين وغيرها، كما يتعب الكبد والكليتين والمجاري البولية، ويؤثر في البدينين أكثر من تأثيره في النحيفين، فإنه يكثر الرواسب في الدم والبول، ويورم أجفان من يفرطون في تناوله وعيونهم، ويجفف جلدتهم.

والملاح كالسكر تماماً يفيدان، ولكن الإفراط في تناولهما يضر أشد الضرر، فعلى الإنسان أن يكون حكيماً وحذراً في استعمالهما<sup>(١)</sup>.

### حالات نقص الملح

هناك قاعدة وضعها أحد العلماء الألمان هي: أن ٣ غرامات ملح في اليوم للإنسان هي الكمية المطلوبة، و ٣٠ غرام ملح في اليوم للإنسان ضار جداً بالجسم على المدى الطويل، و ٣٠٠ غرام ملح دفعة واحدة تعتبر جرعة قاتلة للإنسان.

ونقص الملح في الجسم له سببان هما:

١- قلة كمية الملح في الغذاء، وهذا غير وارد في معظم بلاد العالم.

٢- زيادة الفقد من الملح من خلال الكليتين والأمعاء والجلد.

وأعراض نقص الملح باختصار هي:

أ- الشعور بالضعف والتعب والدوخة والصداع وتصلب العضلات.

ب- تبدأ زيادة تركيز الدم (لإنخفاض نسبة الماء به).

ج- تزداد نسبة اليوريا في البول.

وبإعطاء الإنسان في هذه الحالات ملحاً في الغذاء، تختفي هذه

الأعراض بسرعة.

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

وأعراض نقص الملح نتيجة لزيادة فقده من الجسم، يحدث في الحالات الآتية:

أ- زيادة المجهود العضلي في الصيف، حيث يفقد الإنسان كمية كبيرة من الملح مع العرق.

ب - فقد الملح في حالات الإسهال الحادة (ما يعرف في مصر بأمراض الصيف التي تصل إلى حد الجفاف للأطفال).

وللتغلب على ذلك يتاطى الإنسان كمية كبيرة من السوائل المحتوية على ملح الطعام، والمعروف في مصر أن العمال الذين يقومون بأعمال شاقة في الصيف (عمال البناء مثلاً) يفضلون أكل الأغذية العالية في نسبة الملح، ويوظفون على شراب الشاي طوال اليوم، وتقدر كمية الملح اللازمة لمثل هذه الظروف بحوالي ١٠ غرامات ملح للفرد في اليوم.

وما هو جدير بالذكر أن «محلول معالجة الجفاف» الذي لاقى في مصر نجاحاً كبيراً لعلاج حالات إسهال الصيف عند الأطفال هو عبارة عن محلول يحتوي على الأملاح والعناصر التي تعوض ما يفقده الطفل من ماء وأملاح نتيجة الإسهال.

### لل حالات زيادة الملح

ارتفاع نسبة الملح في الغذاء مشكلة تواجه جميع الشعوب الآن، وهناك عديد من الدراسات عن علاقة نسبة الملح في الغذاء اليومي، وأمراض ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، والصداع المزمن، وغير ذلك.

وتشمل حالات زيادة الملح على ما يلي:

١ - زيادة نسبة الملح في الغذاء اليومي عن ٣٠ غرام ملح (سواء ملح طبيعي في الغذاء + ملح مضاف إليه في صورة ملح) للفرد يومياً يعتبر عبثاً كبيراً على الجسم وعلى الكليتين خصوصاً، ويسبب على المدى الطويل أضرار صحية.

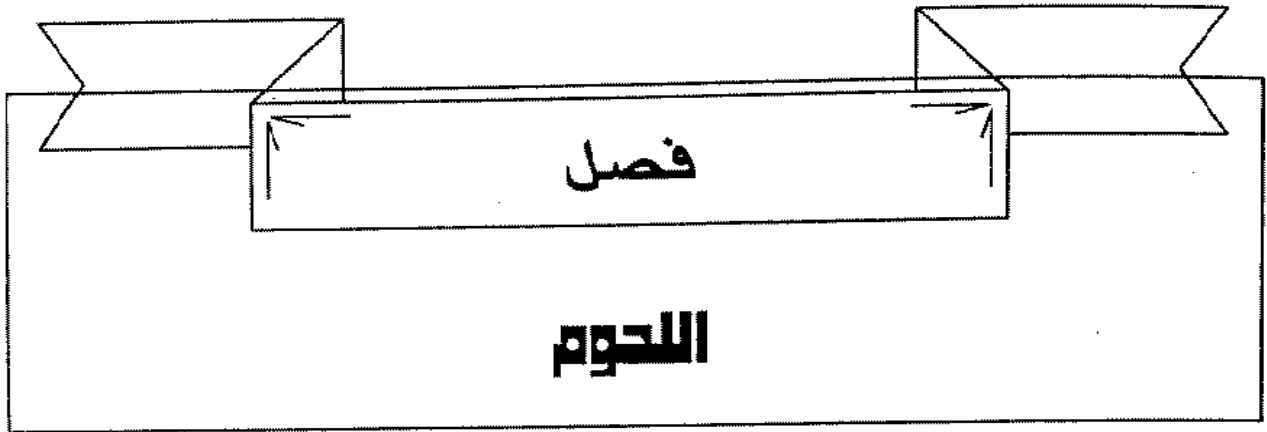
٢ - يمكن للإنسان البالغ تعاطي من ٢٠ إلى ٣٩ غرام مرة واحدة ولا يحدث ارتفاع في درجة الحرارة، (بعكس الأطفال فإنه يحدث لهم ارتفاع في الحرارة بكمية أقل من ذلك) ولكن سوف يحدث غالباً قيء وإسهال، لأن الملح يثير الغشاء المخاطي في المعدة والأمعاء، والقيء والإسهال هما تفاعل الجسم مع المادة الغير مرغوبة ومحاولة طردها قبل امتصاصها.

٣ - إن جرعة واحدة من ٣٠٠ إلى ٥٠٠ غرام ملح تكفي لقتل الإنسان.

٤ - ثبت علمياً أن ارتفاع نسبة الملح في الغذاء اليومي يزيد من أمراض الدورة الدموية، والقلب، وأمراض اختلال وظائف الكليتين.

٥ - أما علاقة الملح بارتفاع ضغط الدم فقد ثبت من التجارب.





## لحم الأوز

قال الإمام علي عليه السلام: الوز جاموس الطير، والدجاج خنزير الطير، والدراج حبش الطير، فأين أنت عن فرخين ناهضين رتبهما امرأة من ربيعة بفضل قوتها<sup>(١)</sup>.

### لحم الأوز وخواصه

الأوز: ضرب من الطيور التي تعيش قرب الماء لأنها تحب السباحة وهي الفصيلة الوزية. وقد خلط بعضهم بينه وبين البط، حيث أن منقار الأوز أقصر، وعنقه أطول من عنق البط.

لحمه دَسَم جداً، يتراوح وزنه في عمر السنة بين ٤ إلى ٦ كيلو غراماً. يعلف بأغذية خاصة حتى يسمن، ويستخرج منه كبده، ذو الخصائص الغذائية المهمة.

كما أن لحمه رديء الغذاء خصوصاً إذا أعتيد عليه، ولكنه ليس بكثير الفضول. وأما شحمه فيعالج فيه: تشقق الشفتين، وجلد الوجه، وداء الثعلب.

(١) بحار الأنوار.

### لحم الأوز في الطب الحديث

جاء في الطب الحديث: أن لحم الأوز يحتوي على: ١٥٪ من الألبومين، و ١٨٪ من الدهن، و ٤٣ و ٠٪ من الأملاح، و ٦٥٪ من الماء.

وهو غني بالدهن، وهذا ما يجعل هضمه عسيراً، ولذا يمنع من أكله المصابون بأمراض: الكبد، والروماتيزم، وبُطء الهضم، وريقة الأمعاء.



### لحم البَطِّ

قال الإمام علي عليه السلام: الناقة الجلالة تحبس على العلف أربعين يوماً، والقررة عشرين يوماً، والشاة سبعة أيام، والبطة خمسة أيام، والدجاجة ثلاثة أيام، ثم تؤكل بعد ذلك لحومها، وتشرب ألبان ذوات الألبان منها، ويؤكل بيض ما يبيض منها<sup>(١)</sup>.

### لحم وبيض البَطِّ

البط: من الطيور الأهلية، وثيق الصلة بالأوز، يقضي معظم وقته في الماء، يقتات الحشرات والحلازين والأسماك والضفادع والأعشاب والحبوب.

لحمه: له مزايا عدة منها تصفية اللون وتحسين الصوت وللحم

(١) بحار الأنوار..

البط دسامة لذا هو بطيئ في الهضم وحر وهو يساعد على السمانة وإذهاب الريح من المعدة وله أيضاً خواص يتقوية الجسم.

بيضه: له مزاية أيضاً إذ هو معتدل الحرارة لكنه غليظ، وأكله مع الملح والصعتر يدفع الضرر بأصحاب القولنج والرياح والدوار.

### لحم البط في الطب الحديث

والطب الحديث: يشبه تركيب لحم الطيور الأخرى، وأنسجتها رقيقة، ولا تحوي ذهنأ، لأن الدهن يوجد تحت الجلد وحول الأمعاء، ويحتوي لحمه فيتامينات وبروتينات ومعادن.



## البقر

قال الإمام علي عليه السلام: لحوم البقر داء<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: لحوم البقر داء، وألبانها دواء، وأسمانها شفاء<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: الناقة الجلالة تحبس على العلف أربعين يوماً، والبقرة عشرين يوماً، والشاة سبعة أيام، والبطة خمسة أيام، والدجاجة ثلاثة أيام، ثم تؤكل بعد ذلك لحومها، و تشرب ذوات الألبان منها، ويؤكل بيض ما يبيض منها<sup>(٣)</sup>.

(١) وسائل الشيعة.

(٢) المحاسن، بحار الأنوار.

(٣) بحار الأنوار.



## البقر وفوائده

البقر: حيوان ثديي، يدعى الذكر ثوراً، يستفيد الإنسان من لحمها ولبنها وجلدها.

لحمه: عسر الهضم، يولد دمًا غليظاً وثقلاً واسترخاءً، ويضر أكله أصحاب الأمراض السوداوية إذا طلي بمرارته مع ماء الكرات البواسير نفعها وسكنها وأزال وجعها، وإذا طلي به الآثار السود من البدن قلعتها وأزالها، وإذا خلطت مع العسل واكتحل بها أزالته الظلمة.

## لحم البقر طبياً

إن لحم البقر أحسن اللحوم كلها لوفرة تغذيته وفيتاميناته، ومئة غرام منه تعطي من ٢٥٠-٣٠٠ حروري، ولكن أكل النيء يمكن أن ينقل الدودة الوحيدة إلى جسم الإنسان، لذا ينصح بأكله مشوياً، أو طبخه طبخاً خفيفاً لا يفقده الكثير من خواصه المقوية.

## عصيره

وعصير لحم البقر يحتوي على خصائص مضادة للتعفنات، لذا يوصف لمرضى السل، وفقر الدم، وإزالة نكهة الدم منه يجب قليه قليلاً قبل عصره.

أما طبخ لحم البقر طويلاً مع مواد دسمة فيجعله صعب الهضم، وغير صالح لذوي المِعَدِ الضعيفة، ولمرضى السكري، والتهاب المفاصل، وعسر الهضم، والكبد، والتهاب المرارة، والضعف الجسمي والفكري.

إن الكمية العادية التي يمكن تناولها من لحم البقر يومياً نحو مئة غرام للرجل البالغ السليم الصحة والأفضل أن تؤخذ المئة غرام من لحم الثور والعجل والخروف والسّمك وغيرها.

كما أنه يصلح لأهل الكدّ والتعب الشديد، ويورث إدمان أكله الأمراض السوداوية كالبهق والجرب والقوباء والجذام، وكثيراً من الأورام، هذا لمن لم يعتدا عليه، أو لم يدفع ضرره بأكل الفلفل والثوم والقرفة والزنجبيل وغيرها.

### المكونات الفعالة في لحم البقر

يحتوي لحم البقر على ٢٨٪ من البروتين، و ٥٨٪ ماء، و ٥٪ من النشويات، و ٤٪ من الدهون، و ٥٪ من المعادن: كالصوديوم، والبوتاسيوم، والفوسفور، والمنغنيزيوم، والكالسيوم، والحديد.



### الجراد

قال الإمام علي عليه السلام: الحيتان والجراد ذكي كلّهُ (١).

قال الإمام علي عليه السلام: الجراد ذكي كلّهُ، والحيتان ذكي كلّهُ، وأما ما هلك في البحر فلا تأكلهُ (٢).

عن أبي جعفر عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: أن علياً عليه السلام كان يقول: الجراد ذكي، والحيتان ذكي، وما مات في البحر فهو ميتة (٣).

(١) فروع الكافي.

(٢) المحاسن، بحار الأنوار.

(٣) مكارم الأخلاق، بحار الأنوار.

بعض فوائد الجراد

الجراد فصيلة من الحشرات المستقيمة الأجنحة، والجراد أصناف مختلفة، فبعضه كبير وبعضه صغيرها، ومنه أحمر وأصفر وأبيض.

نافع لتقطير البول، وإذا تبخر به نفع عسر البول وخصوصاً في النساء، وتبخر به البواسير أيضاً، والجراد السمان التي لا أجنحة لها تشوى وتُأكل للسع العقرب. وأجوده السمين الذي لا يحتاج له.

بعض الجراد وطعمه

إن الذين لا يخشونه يأكلونه، ويحدثونك عنه بأن له طعم صفار البيض، وهم لا شك صادقون، وهم يأكلون ولا يتقززون، ويعينهم العلم على ألا يتقزوا إن الجراد مساره ومهبطه الصحراء، أو الحقول الخضراء، ولن تجد أنظف من صحراء ولا أظهر من حقل، ثم إن غذاءه أطيب غذاء، ذلك خضرة الأرض، والذي يأكله منه الناس إنما يأكل هذه الخضرة بعد انهضامها.

وهنا يجب التنبيه إلى أن هذا الجراد الذي يعرفه الشرق العربي، نباتي في طعامه، فهو لا يمس اللحوم أو ما يخرج عن اللحوم أبداً.



## الجزي

قال الإمام علي عليه السلام: أنهاكم عن الجري، والزمير،  
والمارماهي، والطاي، والطحال<sup>(١)</sup>.

روي عن أمير المؤمنين عليه السلام كان يكره الجريث، ويقول: لا  
تأكل من السمك إلا شيئاً عليه فلوس، وكره المارماهي<sup>(٢)</sup>.

عن حبابة الوالبية، قال: سمعت مولاي أمير المؤمنين عليه السلام  
يقول: أنا أهل بيت لا نشرب المسكر، ولا نأكل الجري، ولا نمسح  
على الخفين، فمن كان من شيعتنا فليقتد بنا وليستنّ بستنا<sup>(٣)</sup>.

### ما هو الجزي

الجري يسمى الجريث ويسمى أيضاً الحنكليس أو الأنكليس،  
وقد خلط بعضهم بينه وبين المارماهي.

أكله محرّم في الشريعة الإسلامية (المذهب الجعفري)، وتذكر  
عنه كتب الطب: أن كل ١٠٠ غرام من لحمه تعطي ٣٠٠ حرورياً،  
وتحتوي على الكثير من فيتامينات: A و D و C و B2.



(١) فروع الكافي.

(٢) فروع الكافي، وسائل الشيعة.

(٣) وسائل الشيعة.

## الْحُوت

قال الإمام علي عليه السلام : أكل الحيتان يذيب الجسد<sup>(١)</sup> .

عن أبي عبد الله عليه السلام عن آبائه عليهم السلام : كان أمير المؤمنين عليه السلام بالكوفة، يركب بغلة رسول الله صلى الله عليه وسلم، ثم يمرّ بسوق الحيتان فيقول: لا تأكلوا ولا تبيعوا ما لم يكن له قشر من السمك<sup>(٢)</sup> .

قال علي عليه السلام : أقلّوا من لحم الحيتان، فإنها تذيب البدن، وتكثر البلغم، وتغلظ النفس<sup>(٣)</sup> .

قال الإمام علي عليه السلام : الحيتان والجراد ذكي كلّهُ<sup>(٤)</sup> .

قال الإمام علي عليه السلام : الجراد ذكي كلّهُ، والحيتان ذكي كلّهُ، وأما ما هلك في البحر فلا تأكله<sup>(٥)</sup> .

عن أبي جعفر عليه السلام عن آبائه : أن علياً عليه السلام كان يقول: الجراد ذكي، والحيتان ذكي، وما مات في البحر فهو ميتة<sup>(٦)</sup> .

### للّه خواص الحوت

الحوت<sup>(٧)</sup> : حيوان ثديي مائي، ضخّم، صغير العينين، كبير

(١) بحار الأنوار.

(٢) فروع الكافي، وسائل الشيعة.

(٣) الخصال، بحار الأنوار.

(٤) فروع الكافي، وسائل الشيعة.

(٥) المحاسن.

(٦) مكارم الأخلاق.

(٧) انظر: حياة الحيوان.

الفم، غليظ الجلد. وهو إما أبيض أو أسود أو رمادي اللون، يتغذى بأنواع الأسماك كالحبّار والصيّدج والقرش وغيرها.

يستفاد من لحمه وزيته الذي يُستخرج من الطبعة الدهنية الموجودة تحت جلده، ومن عظم فكه أيضاً.

وأما زيتته: أبيض اللون يميل إلى البُنّي، ويستخدم في صنع الصابون، ولإسراج المصابيح، ولطهو أنواع الأكل به، ولحبر المطابع، ومستحضرات التجميل.

وزيت كبد الحوت: غني جداً بفيتامين (A)، بل يعتبر من أغنى المصادر بهذا الفيتامين الضروري والهام لسلامة البصر، والجلد، والأغشية المخاطية، ونمو الأنسجة، والعضلات للأطفال، لذلك فإنه يعطى لحالات ضعف البصر وخاصة أثناء الليل (العشر الليلي)، وحالات التهابات الجلد، والأغشية المخاطية، ونقص النمو. فالسمك كمادة غذائية يمنع من الإصابة بأمراض عديدة، منها: السرطان، وأمراض القلب، والبدانة، والتهاب المفاصل، ومرض البول السكري.



## الخنزير

عن الصادق عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: عن علياً عليه السلام أتني برجل كان نصرانياً فأسلم، فإذا معه خنزير قد شواه بالريحان، فقال له: ويحك! ما حملك على ما صنعت؟ قال: مرضت فقدمت إليه، فقال

له أمير المؤمنين عليه السلام : فأين أنت عن لحم المعز، فكان خلفاً منه (١).

الخنزير: حيوان ثديي، أسطواناني الشكل، قصير الأرجل، ذو فم غضروفيّ طويل، يستخدمه في البحث عن الغذاء في الأرض. يستفاد من لحمه ودهنه، ويسبب لحمه للإنسان أمراضاً وبيلة.

### لحم الخنزير ومساوئه

أكل لحم الخنزير يؤدي للإبتلاء بالداء المسمى «تريشينورز»، وهو داء خطير يصحبه إسهال شديد، وأحياناً يحدث إسهالاً دمويّاً مع مَغص وحمى قوية، وانحطاط في القوى، وأوجاع مؤلمة في المفاصل، وجفاف في الحنجرة، وأعضاء التنفس، وانتفاخ ظاهر الوجه وخاصة حول العينين، كما يوجب الضعف العام في الجسم، وتشتد فيه العوارض، وربما يؤدي إلى الموت.

وقد اكتشف الطبيب الإنكليزي «باجت» عام ١٨٣٥م هذا الداء الخطير عن تشريحه جثة انسان كان يُكثر من أكل لحم الخنزير، وبعد التجارب المتعاقبة ظهر لديه أن هذا الداء ينشأ من دودة تسمى «تريشينلا»، تعيش في أمعاء بعض الحيوانات ذوات الثدي كالفيران والجرذان والكلاب والخنازير، غير أنها في الخنازير أربى وأكثر توالداً، خصوصاً وهي تأكل الجيف من كل حيوان يموت وفيه الطفيلية، فإذا أكل الإنسان لحم الخنزير المصاب بها فلا بد وأن يدخل في جوفه قسم كبير من أكياسها الحية المخزونة في لحم

(١) مستدرک الوسائل.

الخنزير المصاب، وبعد مدة و جيزة تذوب تلك الأغشية في أمعاء الإنسان، فتتحرك منها الديدان، وتنتشر في جميع أنحاء البدن، فتسبب الأمراض السالفة الذكر.

يقول «ويني وديكسون» :

إن الإصابة بها تكاد تكون عامة في جهات خارجة من فرنسا وألمانيا وبريطانيا وإيطاليا، ولكنها تكاد نادرة الوجود في البلاد الشرقية، لتحريم دين أهلها أكل لحم الخنزير.

وأدلى بعض الأطباء بالأمر التالية :

١ - أنه ليس من الممكن أن يقرر أن خنزير ما غير مصاب بهذه الديدان، إلا إذا فحص كل جزء من عضلاته تحت المجهر.

٢ - الأنثى الواحدة من هذه الديدان تضع نحو ١٥٠٠ جنين في الغشاء المخاطي المبطن لأمعاء المصاب، فتوزع الملايين المولودة من الإناث جميعاً عبر طريق الدورة الدموية إلى جميع أنحاء الجسم، فتتجمع الأجنة في العضلات الإرادية، حيث تسبب آلاماً شديدة والتهابات عضلية تدعو إلى انتفاخ النسيج العضلي وصلابته، وتكون نتيجة الأورام التي تمتد بطول العضلات.

٣ - أنه لا يوجد علاج لهذا المرض، ولأسباب فنية لا يجدي معه دواء.

٤ - ينقل لحم الخنزير للإنسان بعض الجراثيم العفنة والبارايتفود التي تسبب للإنسان تسمماً حاداً مصحوباً بالتهابات شديدة في الجهاز الهضمي، قد تسبب إلى الوفاة في بضع ساعات.



## تحقيقات جديدة حول مضار لحم الخنزير

بالإضافة إلى التحريم الشرعي، فقد ثبت أن لحم الخنزير ضار وليس في ذلك شك أو ريب، بل هو أمر أثبتته العلم والتجارب بشكل قاطع. فتناوله يساعد على الإصابة بالسرطانات، والتهابات المفاصل، وتصلب الشرايين.

ويحوي لحمه أكبر كمية من حمض البول بين سائر المخلوقات على الكرة الأرضية، بالإضافة إلى أنه لحم الحيوان الوحيد الذي ينتقل عن طريقه للإنسان بيوض الدودة الشريطية المسلحة (وهي غير الدودة الوحيدة المعروفة)، فيصاب بها الإنسان، ويتعرض لمشاكلها الكثيرة، وأضرارها الصحية.

وبسبب طبيعة الخنزير القذرة وطبيعة ما يتناوله من طعام، فهو يأكل اللحوم والقمامة والجذور التي في التراب وغير ذلك، فهو يتعرض للأمراض الكثيرة، منها الطفيليات بأنواعها: كالديدان المفلطحة والشعرية والحلزونية والأسطوانية وغيرها، ومرض التريجينيا وغيرها

هذا، بالإضافة إلى أن لحم الخنزير يحوي من الدهون كميات كبيرة جداً، تتجمع في بعض الأمان وتتوزع في ثنيات لحمه وبين خلاياه، بحيث يصعب الحصول على اللحم خالياً من الدهون، في حين أن تناول دهن الخنزير من أهم أسباب تشكّل حصيات المرارة وانسداد قنواتها وتصلب الشرايين وأمراض الكلى، مع العلم أن نسبة الكولسترول مرتفعة جداً في دهونه، وهذا ما يساعد على زيادة حدوث تصلب الشرايين.

إن احتوائه على نسبة عالية من عديدات السكاكر المخاطية يساعد على حدوث أمراض الروماتيزم، وذلك بسبب ترسب هذه المادة في العظام والمفاصل والغضاريف.

كما ثبت احتوائه على نسبة عالية من هرمونات النمو والكولسترول، ومادة البنزوبيرين المسرطنة التي تؤهل للإصابة بالسرطان، هذا بالإضافة إلى أنه لا يزال يُتكشف حتى الآن مضار جديدة لأكل لحم الخنزير.



## الدجاج

قال الإمام علي عليه السلام: الوز جاموس الطير، والدجاج خنزير الطير، والدراج حبش الطير، فأين أنت عن فرخين ناهضين ربتهما امرأة من ربيعة بفضل قوتها<sup>(١)</sup>.

عن الإمام علي عليه السلام أنه قال: الناقة الجلالة تحبس على العلف أربعين يوماً، والبقرة عشرين يوماً، والشاة سبعة أيام، والبطة خمسة أيام، والدجاجة ثلاثة أيام، ثم تؤكل بعد ذلك لحومها، وتشرب ألبان ذوات الألبان منها، ويؤكل بيض ما يبيض منها<sup>(٢)</sup>.

### فوائد لحم الدجاج

الدجاج: طائر بري، وأكثر طيور العالم وفرة، ويعتبر مصدراً

(١) فروع الكافي، وسائل الشيعة.

(٢) بحار الأنوار.

رئيسياً من مصادر الغذاء عند الإنسان، كما يستفاد من لحمه وبيضه، بل وبقية أعضاء بدنه.

لحم الدجاج: هو أفضل لحم الطير، حار رطب، خفيف على المعدة، يزيد في العقل والمني، ويصفي الصوت، جيد الغذاء جداً، يحسن اللون، إلا أنه يضر المعدة وإصلاحه شرب مقدار من العسل بعد أكله، وهو غني بمادة البروتين، كما يحتوي على فيتامينات PP وB، والحديد.

وأما بيضها: بياضه بارد رطب، وصفته حارة، والطري يزيد في الباه، لكنه إذا أدمن أكله يولد كلفاً، وهو بطيء الهضم، ودفع ضرورة بالاختصار على صفته، وهو يولد خلطاً محموداً.

### المحتويات الفعالة في الدجاج

يحتوي الدجاج على:

- ١- أنسجة عضلية ومرنة، وسلهة المضغ، والهضم.
  - ٢- كمية من الشحم، تزيد أو تنقص تبعاً للعلف، ولا يجوز أن تزيد النسبة عن ٦٪ إلى ٨٪ من وزنها.
  - ٣- فيتامين B، وفيتامين PP، الذي يساعد على توسيع الأوعية الدموية.
  - ٤- أملاح معدنية، وحديد.
  - ٥- إن أكل الدجاج مشويًا يفقده قسماً من شحمه، فيصبح أنفع للإنسان من أن يأكله بطريقة أخرى.
- إن أفضل أنواع الدجاج وأنفعه، هو الدجاج الذي يعيش على

هواه، يتعرّض لأشعة الشمس، ويأكل ما يشاء.

كما يضرّ لحم الدجاج المصابين بالروماتيزم، ومرض الكبد.  
ويجب ألا يؤكل بارداً، لتعرّضه للجراثيم المؤذية، والتي تسبّب  
الإسهال.

### لحم الدجاج في الطب الحديث

وفي الطب الحديث صُنّف لحم الدجاج بأنه (لحم أبيض) وهو  
أقل تغذية من اللحوم الأخرى، وأقل غنى بالبروتين، ويحتوي على  
الفيتامينات من فصائل P و B، ويمتاز عن لحوم الطيور الأخرى  
كالوز والبط والحمام بأنه أخف هضماً.

وبسبب خفة لحم الدجاج فهو يُعطى للأطفال والمرضى  
والنقهاء، لذا يسمح بتناوله في الأنظمة الغذائية المتشددة في منع  
اللحم، ويسمح به أيضاً للمصابين بأمراض الكبد وعسر الهضم،  
بشرط أكله مشوياً أو محمصاً.

أما الدجاج المطبوخ مع الفطر أو الكريما أو الأفوية فلا يسمح  
به لصعوبة هضمة.

وطبخ الدجاج بالماء لا يسمح به للمصابين بركة الأمعاء، أو ببطء  
الهضم، لأن شحم الدجاج الذي يذوب في المرق يجعله ثقيلاً،  
وصعب الهضم، كما أن الطرق الصناعية التي يتبعها مربو الدجاج في  
أنواع الغذاء الذي يقدمونه لها، أو باستعمال وسائل اصطناعية  
تساعد على السمّة بسرعة تسبب لآكلها أضراراً بليغة.



## الدَّرَاج

قال الإمام علي عليه السلام : الوز جاموس الطير، والدجاج خنزير الطير، والدراج حبش الطير، فأين أنت عن فرخين ناهضين ربتهما امرأة من ربيعة بفضل قوتها<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : مَنْ اشتكى فؤاده، وكثر غمه، فليأكل الدراج<sup>(٢)</sup>.

### خواص الدراج

الدراج: من أنواع الطير، يدرج في مشيه، أرقط بسواد وبياض، وهو من طيور العراق ويشبه خلقة طير القطا، قصير المنقار شبيه بالدجاج، لحمه يزيد في الدماغ والفهم وكذلك المني، شحمه يقطر في الأذن فيسكن آلامها.



## الدُّود

عن ابن عباس رضي الله عنه قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: كلوا التمر على الريق، فإنه يقتل الدود<sup>(٣)</sup>.

(١) المحاسن، فروع الكافي، وسائل الشيعة.

(٢) مكارم الأخلاق.

(٣) بحار الأنوار.

قال الإمام علي عليه السلام: من أكل سبع تمرات عجوة عند مضجعه، قتلن الدود في بطنه<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: كل العجوة، فإن تمر العجوة تميتها [أي الدودة]، وليكن عر الريق<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: كلوا خل الخمر، فإنه يقتل الديدان في البطن<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: اسقه خل الخمر، فإن خل الخمر يقتل دواب البطن<sup>(٤)</sup>.

### للأنواع الدود

الدُّود: على أنواع كثيرة، أما الذي يخص بحثنا هو الذي يعيش في جوف الإنسان، فمنه:

١ - الدودة الشُّصية (دودة الأنسيلوستوما): وهي دودة صغيرة مزودة في فمها بخرطوم يشبه الشصّ، تعيش في المعى الدقيق حيث تُنتج عدداً كبيراً من البيوض، يخرج بعضها مع الغائط. تدخل هذه الدودة جسم الإنسان إما مباشرة بواسطة بصاق الفرد المصاب، أو من طريق القدمين واليدين، وتنتقل عبر الأوردة والأوعية اللمفاوية إلى الرئة، ومن ثم إلى الأمعاء، حيث تمتص الدم وتسبب مرض

(١) الجعفریات، طب الأئمة عليهم السلام، بحار الأنوار، مستدرک الوسائل.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام، بحار الأنوار، مستدرک الوسائل.

(٣) عیون أخبار الرضا عليه السلام، بحار الأنوار.

(٤) طب الأئمة عليهم السلام، بحار الأنوار، مستدرک الوسائل.

الأنسيلوستوما، وهو فقر دم حار يعالج هذا النوع من الدود بغلي الماء قبل شربه، ولبس الحذاء وعدم المشي حافياً.

٢ - الدولة الخيطية: تشبه الخيط، تعيش أيضاً في أمعاء الإنسان (المعى الغليظ)، حيث تضع بيوضها هناك ويشبه دخولها البدن دخول الدودة الشصية.



## الزَّمِيرُ

قال الإمام علي عليه السلام: أنها كم عن الجري، و الزمير، والمارماهي، والطافي، والطحال<sup>(١)</sup>.

الزمير: سمكة جسمها ممدود، شديد الانضغاط من الجانبين، مقدمها طويل أحذب، وجسمها أملس لا تغطيه القشور، بل توجد على جانبيها صفائح عظيمة أو قشرية، ولها زعنفة ظهرية بها ثلاث شوكات قوية.



## السَّمَكُ

قال الإمام علي عليه السلام: السمك الطري، يذيب [الجسد] مخ العين<sup>(٢)</sup>.

(١) فروع الكافي، وسائل الشيعة.

(٢) المحاسن، الجعفریات، مستدرک الوسائل.

قال الإمام علي عليه السلام: لا تدمنوا أكل السمك، فإنه يذيب الجسد<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: السمك الطري يذيب اللحم<sup>(٢)</sup>.

روي أن أمير المؤمنين عليه السلام كان يكره الجريث، ويقول: لا تأكل من السمك إلا شيئاً عليه فلوس، وكره المارماهي<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: من لم يأكل اللحم أربعين صباحاً ساء خلقه، وإياكم وأكل السمك، فإن أكل السمك يبلي الجسم<sup>(٤)</sup>.

### السمك، قيمته وأنواعه

السمك البحري: الطري منه بارد رطب، عسر الإنهضام، يولد بلغمًا كثيرًا.

أما المالح: فأجوده ما كان قريب العهد بالتملح، وكلما تقادم عهده ازداد حره ويئسه. وماء ملح الجري المالح إذا جلس فيه من كانت به قرحة الأمعاء في ابتداء العلة وافقه.

وأجود ما في السمك: ما قرب من مؤخرها والطري السمين منه يخصب البدن، وأفضل ما يؤكل مشويًا فهو أغذى، والمطبوخ ضده، ويجب أن يغلى الماء ثم يلقى فيه السمك، والمقلي لأصحاب المعد القوية.

(١) وسائل الشيعة.

(٢) وسائل الشيعة، بحار الأنوار.

(٣) فروع الكافي، وسائل الشيعة.

(٤) بحار الأنوار، وسائل الشيعة.



## قيمة السمك الغذائية

يجمع اختصاصيو التغذية على قيمة السمك الغذائية وتميزه عن اللحوم الأخرى بسهولة هضمه بشرط أن يكون طازجاً ويحتوي على ٢٠٪ من البروتين وهو غني بالكالسيوم والفوسفور والماغنيسيوم واليود وأن كيلو غراماً واحداً من السمك يقدم للجسم ما بين ٢٠٪ - ٢٥٪ من الكالسيوم ما بقي من هشاشة العظام وهذا لا يتحقق من أكل لحم البقر أو الفطائر المغذية وغياب فيتامين «ج» من لحم السمك يسبب نزف اللثة ويظهر لدى الناس الذين يقتصر غذاؤهم على الأرز والسمك المجفف ويمكن تدارك هذا النقص بإضافة عصير الليمون أو البقدونس للسمك وينصح باختيار السمك الأصغر سناً لأنه يوافق جميع الأشخاص من مختلف الأعمار والسمك الكبير غني بالمواد الدسمة ولا يوافق المسنين والمصابين بأمراض الجهاز الهضمي أو أصحاب السمنة .

## الأسماك ذات قيمة غذائية عالية فكيف تحافظ عليها منذ

### شرائها إلى استهلاكها

احرص على تناول السمك باستمرار فمن المعروف أن الأسماك من الأطعمة الغنية في قيمتها الغذائية وذلك لاحتوائها على البروتين السهل الهضم والأحماض الدهنية غير المشبعة «بأوميغا٣» إضافة إلى إنها غنية بالفيتامينات ومصدر هام لليود .

ولكن في المقابل فإن الأسماك والمأكولات البحرية عموماً من الأغذية السريعة الفساد إذا لم يتم تناولها بطريقة صحيحة ويحدث الفساد إما بواسطة العوامل البكتيرية أو العوامل الكيميائية وذلك بين

الأحماض الدهنية غير المشبعة الموجودة بكميات كبيرة في الأسماك والهواء حيث يؤدي تفاعلها إلى سرعة حدوث التزنخ.

وتعتبر البكتيريا أحد أهم عوامل فساد الأسماك حيث توجد ملايين البكتيريا على السطح اللزج للسماك وكذلك على الخياشيم والامعاء وإذا لم يتم حفظ الأسماك باردة بعد شرائها أو صيدها بصورة سريعة فإن تلك البكتيريا تتكاثر وينتج عن ذلك رائحة غير مرغوبة وتغير في اللون وحدث المرض ومن العوامل التي تؤدي إلى سرعة فساد المأكولات البحرية من الحرارة العالية بينما الحرارة المنخفضة تبطئ حدوث الفساد ولهذا فإن الكثير من الأصناف البحرية عند عدم حفظها في درجات البرودة الملائمة فإن ذلك يؤدي إلى تقليل مدة حفظها إلى النصف. أيضاً النظافة مهمة فالأسماك يمكن أن تتلوث بالبكتيريا الموجودة في الثلج الملوث الذي يوضع به السمك لتبريده أو الأوعية أو الأسطح المستخدمة.

أيضاً هناك أنواع أخرى من الأصناف البحرية يجب الاهتمام بها كالأطعمة البحرية الجاهزة للاستهلاك وهي تلك الأنواع التي لا تحتاج إلى تسخين أو طهي قبل استهلاكها وهذه الأصناف قد تكون نيئة مثل المحار والأسماك الصدفية أو مطهوه مسبقاً أو المسلوقة وهي أنواع آمنة للاستهلاك ومغذية ولكن المشكلة عند حصول تلوث تبادلي لهذه الأطعمة كأن يستعمل نفس الأواني المستخدمة للأغذية النيئة أو عند عدم غسل الأيدي فإنها بذلك تصبح مصدراً للتسمم الغذائي.

لاكتشاف علامات الفساد افحص الأسماك قبل شرائها:

١ - اشترى السمك والأصناف البحرية من الأماكن المعروفة

وأحذر من شراء السمك من الباعة الذين يعرضون بضاعتهم خارج المحل لأنها معرضة للأتربة والحرارة والذباب.

٢ - يفضل شراء الأسماك الباردة الطازجة عن المجمدة.

٣ - السمك الجيد والطازج يجب أن يكون لحمه وقشوره متماسك ورائحته غير نفاذة وعند الضغط عليه بالاصبع لا يترك أثراً على السمك وعينه واضحة وبراقة وخياشمه حمراء ليس بها آثار للدماء وغير لزج.

٤ - السمك المريض قد تكون عينه غائرة ولونها غير واضح أو معتمة، لونه متغير وقشرته غير متماسكة وخياشمه لونها باهت ويذبل لونها بمرور الوقت إلى أن تصبح ذات لون رمادي كما يصبح السمك لزجاً وأكثر طراوة وعند الضغط عليه يبقى أثر الضغط عليه لعدة دقائق وذلك بسبب عدم تماسك اللحم وزيادة طراوته.

٥ - عادة إذا كنت غير متأكد من المياه التي تم اصطياد السمك منها وخاصة عند الشك بتلوثها بالمبيدات أو المواد الأخرى فعادة يتركز التلوث في الأجزاء الدهنية منه ولتقليل مخاطر استهلاك تلك الملوثات انزع القشرة والكتل الدهنية عند تنظيف السمك.

٦ - لا تشتري الأسماك المطهوه والمحار والأسماك المدخنة إذا كانت معروضة في نفس مكان وجود الأسماك غير المطهوه لأنها عرضة للتلوث من تلك الأصناف غير المطهوه والتي قد تكون محتوية على جراثيم.

٧ - لا تشتري الأسماك المطهوه إذا لاحظت أن عامل الأغذية لا يتقيد بالاشتراطات الصحية عند تعامله مع تلك الأصناف.

٨ - يفضل عند شراء الأسماك أن يكون الغلاف شفافاً لكي تنظر إذا كان يوجد بها قطع ثلج فقد يعني ذلك أما أن الأسماك محفوظة لمدة طويلة أو أنه قد تم اذابة الثلج عنها لفترة ومن ثم تم اعادة تجميدها مرة أخرى لذا لا تشتريها .

٩ - ضع الأسماك في الثلج عند شرائه لضمان حفظه في مكان بارد حتى وصولك إلى البيت، ومن ثم ضعه في الثلاجة لحفظه .

### كن حريصاً عند تنظيف وحفظ السمك

١ - نظف واغسل وجفف السمك بأسرع وقت لأن الوقت والحرارة يعملان على تغيير طعم ومذاق السمك .

٢ - الأسماك تفسد بسرعة بسبب عصاراتها المعوية القوية الموجودة داخل احشائها وإذا لم تنظف تصبح رائحتها غير جيدة .

٣ - تنظف الأسماك بقطعها من ناحية الحلق مع إزالة الخياشيم والأحشاء الداخلية ثم تغسل وتنشف بالورق أو توضع في مصفاة لتجف وتوضع بعد ذلك في غلاف بلاستيك وتحفظ في الثلاجة .

٤ - يمكن حفظ الأسماك الطازجة مبردة في الثلاجة لمدة يومين فقط مع مراعات وضعها في إناء مغلق .

٥ - أنتبه من التلوث المتبادل واحرص على غسل يديك ولوح التقطيع والسكين بالماء الدافئ والصابون قبل وبعد الاستعمال .

٦ - عادة يتم حفظ السمك كاملاً بعد شرائه بدون تنظيف ولكن لا ينصح بذلك لأنه قد يؤدي إلى فساد السمك وانخفاض جودته .

٧ - تغليف السمك بطريقة غير جيدة يجعله يتعرض للجفاف

ويؤدي إلى حدوث الحروق الباردة به نتيجة تلامسه مع الهواء البارد الجاف وهذا يؤثر على جودة السمك.

٨ - قبل تجميد السمك يجب أن يقطع الرأس وتزال الخياشم والأحشاء الداخلية والزعانف.

٩ - السمك المنظف يمكن حفظه مجمداً بكامله على شكل شرائح.

١٠ - يفضل تقسيم السمك حسب حاجة الأسرة ويغلف بالبلاستيك المتناسك وذلك كغلاف داخلي ومن ثم يوضع في غلاف آخر يحافظ على رطوبة السمك والأغلفة البلاستيكية الخاصة بتجميد الأسماك أو رقائق الألمنيوم كغلاف خارجي ويوضع في الثلاجة، أما أكياس الخبز البلاستيكية فهي لا تصلح للتجميد.

١١ - تذكر أن تضغط على الغلاف لإخراج الهواء منه لتساعد على منع تأكسد السمك مع الهواء وحدوث التزنخ.

١٢ - تأكد بأن درجة الثلاجة عند ١٨ درجة مئوية أو صفر فهرنهايت.

١٣ - يتم تجميد السمك الصغيرة في غلاف واحد أما الكبيرة فيفضل تقطيعها على شكل شرائح بسمك إنش واحد.

١٤ - مدة حفظ الاسماك تزيد كلما كانت درة البرودة منخفضة وتبقى الأسماك محتفظة بجودتها وهي مجمدة لمدة تصل إلى ٣-٤ شهور فقط وخاصة الأسماك الدهنية كالسلمون والهامور والمحار والأسماك المدخنة، أما الأنواع الأخرى فيمكن حفظها مجمدة لمدة ٦-٩ شهور.

إن السمك يتمتع بالقيمة الغذائية التي يتمتع بها اللحم، مع ميزة عليها هو: أن بروتيناته أسهل هضماً من بروتينات اللحوم الأخرى، بشرط أن يكون طازجاً.

والسمك يحتوي على ٢٠٪ من البروتين، أي المقدار نفسه الموجود في اللحم، وهو غني بالكالسيوم، والفوسفور، والمنغنيزيوم، واليود، إن الكيلو الواحد من السمك يقدم لجسم الإنسان من ٢٠، ٠ إلى ٢٥، ٠٪ من الكالسيوم، وهذا لا يحصل عليه إلا من خمسة كيلوات من لحم البقر، أو ثلاثة كيلوات من الفطائر المغذية.

والسمك يحتوي على فيتامينات (أ) و (د)، وهذه لها قيمة ثمينة جداً بالنسبة للجسم وبخاصة فيتامين (د)، لأنها تثبت الكالسيوم الموجود في لحم السمك، وغياب فيتامين (ج) من لحم السمك يسبب داء الحفر، وهذا ما يلاحظ في أسنان البحارة الذين يعتمدون في غذائهم على السمك وحده، وعند الشعوب التي تقتصر في غذائها على الأرز والسمك المجفف، ولكن هذا النقص يمكن تداركه بشيء بسيط، هو إضافة عصير الليمون أو البقدونس إلى غذاء هذه الشعوب<sup>(١)</sup>.

السمك غذاء العقل: بدأ العلماء والأطباء يدركون أن الغذاء المستخرج من البحر هو الغذاء الصحي، وصحيح ما كان ماثوراً منذ القدم من أن السمك هو «غذاء العقل».

والآن نستطيع أن نقول أيضاً: أنه غذاء الدم والأسنان والعظام،

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

وربما أيضاً كان من أنفع أنواع الغذاء قدرة على الوقاية من أمراض القلب.



## الأسماك ذات قيمة غذائية

### لـ زيت السمك دواء الأمراض

ولما كان هناك من ينادي بعلاج الأمراض عن طريق نظام معين للغذاء وأنواع معينة من الأغذية، فقد كشفت البحوث أن لزيت السمك فوائد كثيرة، منها:

- ١ - أنه ذو مفعول قوي على خفض نسبة «الكولسترول»، الذي يتسبب في تصلب الشرايين.
- ٢ - يعمل على تقليل نسبة الدهون بالدم، وهي التي تسبب أمراض القلب.
- ٣ - يعمل على منع تجلط الدم، وهو السبب الرئيسي في حدوث أزمات قلبية.
- ٤ - يعمل على خفض ضغط الدم.
- ٥ - يساعد على منع الإلتهابات الجلدية أو علاجها.
- ٦ - يساعد على منع إلتهاب المفاصل.

### لـ صفات السمك وأنواعه

إن وجود المواد الدسمة في السمك، يتفاوت بحسب تفاوت أنواعه وصفاته.

وهضم السمك يتغير أيضاً بحسب عمر السمك، فالسمك الصغير سله الهضم، وكلما كبر عمره صعب هضمه. والسمك المحفوظ بحالته الطبيعية يحتفظ بمزايا السمك الطازج إلى حد كبير، ولكن المحفوظ بالزيت يفقد من قيمته الغذائية، وبالتالي من سهولة هضمه.

وبيوض السمك ذات قيمة غذائية عالية، وهي غنية بالعناصر المعدنية، وهضمها سهل، ولذا يمكن أن تعطى للأولاد والشيوخ والناقهين.

والسمك الطري الطازج، والصغير السن المشوي والمطبوخ في الفرن يمكن إعطائه للأولاد الصغار والمسنين والمصابين بالأعياء العصبي والعضلي، والنساء الحوامل، والذين يعملون بعقولهم، والمصابين باضطراب الذاكرة وضعفها<sup>(١)</sup>.

### الموت المفاجيء وزيت السمك

قالت ألبرت إن «الجديد في الدراسة أننا ركزنا على الموت المفاجيء لدى أشخاص في صحة جيدة، في حين أن الدراسات السابقة كانت تشمل أشخاصاً أصيبوا قبلاً بأزمات قلبية».

وأضافت: «إلا أنه وللأسف فإن ٥٠٪ من الذين يتوفون بصورة مفاجئة بعد توقف القلب لا تكون لديهم مشكلات سابقة في القلب»، ومن هنا أهمية هذه الأحماض الدهنية في توفير وقاية أولية.

وأكدت دراسة ثانية أجراها فريق برئاسة الطبيب «روبرت ماركبولي» من مركز «كونسورزيو ماريو نيغري سود» في سانتا ماريا

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.



أمبارو بإيطاليا ونشرت في مجلة «سيركوليشن» (الدورة الدموية)، الآثار الواقية للأحماض الدهنية أوميغا ٣ في توفير وقاية ما بعد الإصابة.

وشملت الدراسة مرضى أصيبوا بتوقف في عضلة القلب، وكانوا يأخذون أدوية إضافية على شكل حبيبات هلامية من زيت السمك بمعدل غرام واحد من أحماض أوميغا ٣ يومياً، أي ما يعادل تناول وجبتي سمك أسبوعياً. وتناولت مجموعة أخرى حبوباً غير ذات أثر.

وبعد ثلاثة أشهر، لاحظ الأطباء تراجعاً بنسبة ٤٢٪ في الوفيات لدى المجموعة الأولى.

وللدراستين انعكاسات غذائية مهمة، كما يؤكد الطبيب «ارفين روزنبرغ» من كلية علوم التغذية في جامعة «تافتس في بوسطن» (ماساتشوستس) ويقول:

«إن تناول وجبتين على الأقل من السمك أسبوعياً، ولا سيما من الأسماك الغنية بالدهون، يشكل سلوكاً صحياً وسليماً للحصول على ما يوازي غراماً واحداً من الأحماض الدهنية أوميغا ٣ يومياً».



## السُّنُور

قال الإمام علي عليه السلام: لا أمتنع من طعام طعم منه السنور، ولا من شراب شرب منه السنور<sup>(١)</sup>.

(١) وسائل الشيعة، تهذيب الأحكام.

عن الإمام علي عليه السلام: لا تدع فضل السنور أن تتوضأ منه، إنما هي سبع <sup>(١)</sup>.

### للّ السنور وفوائده

السّنور: حيوان ثدي مثل الهر والأسد والنمر والفهد وغيرهم في الحيوانات الشادية، صغير الأذان، ناعم وكثيف الوبر، ذو عينان كبيرتان نسيياً.

السنور الزّباد: حيوان قصير الأرجل، أما لون فروه فمنقط أو مقلّم عادةً باللونين الأسود والرمادي. يتسلق الأشجار غالباً في الليل. له غدة تحت ذيله تُفرز مادةً دهنيةً عطرةً تعرف باسم (الزّباد).



### الشاة

روي عن الإمام علي عليه السلام أنه قال: الناقة الجلالة تحبس عن العلف أربعين يوماً، والبقرة عشرين يوماً، والشاة سبعة أيام، والبطة خمسة أيام، والدجاجة ثلاثة أيام، ثم تؤكل بعد ذلك لحومها، وتشرب ألبان ذوات الألبان منها، ويؤكل بيض ما يبيض منها <sup>(٢)</sup>.

الشاة: الواحدة من الغنم تقع على الذكر والأنثى من الضأن والمعز، وأصلها شاهة، لأن تصغيرها شويهة، والجمع شياه.

(١) تهذيب الأحكام.

(٢) بحار الأنوار.

## لحم الخرفان في الطب الحديث

لحم الخروف (الضأن): جيد، ومغذ جداً، وهو أغنى من لحم الثور بفيتامينات B، وبخاصة فيتامين B1، ومذاقه أطيب، على أن يكون دهنه قليلاً، لأن الدهن يجعله ثقيلًا على المعدة، وعصيراً للهضم.

وأضلاع الخروف والفخذ هي أحسن لحم للشواء، ويؤخذ معها من البطاطا والبازلاء الخضراء «لا اليابسة»، وإذا طبخت يجب أن يخفف دهنها. ولحم الخروف يمتاز بأنه غير ناقل للطفيليات، ولذا يمكن إطعامه للأطفال.

والأقسام الأخرى من الخروف التي لا تصلح للشواء، والتي تستعمل معها توابل كثيرة ومواد دسمة تصبح ثقيلة على المعدة، و عسيرة الهضم.

تعطي المئة غرام من اللحم المشوي ٢٠٠ درجة كروري، ومن المقلي بالسمن من ٦٠٠ إلى ٧٠٠ درجة كروري. وبسبب غناه بالبورين فيمنع عن المصابين بداء الصرع، والتسمات.

## لحم الغنم طبيًا

لحم الضأن: يولد الدم المقوي لمن أجاد هضمه، وهو يقوي الذهن والحفظ، وينفع أصحاب المرة السوداء. ولحم الهرم منه والهزيل رديء، وكذلك لحم النعاج. وأجوده لحم الذكر الأسود، فإنه أخف وألذ، والخصي أنفع وأجود، والأحمر من الحيوان السمين أخف وأجود غذاءً.

لحم المعز: ليس بجيد الهضم على المعدة، ولا محمود الغذاء. ولحم التيس رديء مطلقاً، شديد اليبوسة، عصر الإنهضام، والمذموم منه المسنّ ولا سيما للمسنيين، ولا رداة فيه لمن اعتاده<sup>(١)</sup>.



## الفرخ

قال الإمام علي عليه السلام: أطيب اللحم، لحم فرخ قد نهض أو يكاد ينهض<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: الوز جاموس الطير، والدجاج خنزير الطير، والدراج حبش الطير، فأين أنت عن فرخين ناهضين ربتهما امرأة من ربيعة بفضل قوتها<sup>(٣)</sup>.

عن الإمام علي عليه السلام أنه ذكر عنده لحم الطير، فقال: أطيب اللحم، لحم فرخ غذته فتاة من ربيعة بفضل قوتها<sup>(٤)</sup>.

### الفرخ ولد الطائر

الفرخ: ولد الطائر، وقد استعمل في كل صغير من الحيوان والنبات. وهو أحرّ من جميع لحوم الطيور المألوفة، ينفع في الفالج، ويزيد في المنى، ويجب اجتنابه المحرورين.



(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

(٢) الدعوات «الراوندي»، بحار الأنوار، مستدرک الوسائل.

(٣) فروع الكافي، وسائل الشيعة.

(٤) وسائل الشيعة.

## اللحم وأصنافه

عن أبي عبد الله عليه السلام عن آبائه عليهم السلام : كان علي عليه السلام يكره إدمان اللحم، ويقول: أن له ضراوة كضراوة الخمر<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : إذا ضعف المسلم، فليأكل اللحم واللبن، فإن الله عز وجل جعل القوة فيهما<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : إذا اشتري أحدكم اللحم فليخرج منه الغدد، فإنه يحرك عرق الجدام<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : كلوا اللحم، فإن اللحم من اللحم، واللحم ينبت اللحم، ومن لم يأكل اللحم أربعين يوماً ساء خلقه، وإذا ساء خلق أحدكم من إنسان أو دابة فأذنوا في أذنه الأذان كله<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : اللحم سيد الطعام في الدنيا والآخرة<sup>(٥)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : عليكم باللحم، فإنه ينبت اللحم، ومن ترك اللحم أربعين يوماً ساء خلقه<sup>(٦)</sup>.

(١) بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٢) الخصال، بحار الأنوار.

(٣) المحاسن، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٤) مكارم الأخلاق.

(٥) صحيفة الإمام الرضا عليه السلام عيون أخبار الرضا عليه السلام، بحار الأنوار،

مستدرک الوسائل.

(٦) المحاسن، فروع الكافي، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

قال الإمام علي عليه السلام: إذا ضعف المسلم، فليأكل اللحم باللبن <sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: إن نبياً من الأنبياء شكال إلى الله عز وجل الضعف في أمته، فأمرهم أن يأكلوا اللحم باللبن ففعلوا، فاستبانت القوة في أنفسهم <sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: اللحم من اللحم، فمن لم يأكل اللحم أربعين يوماً ساء خلقه <sup>(٣)</sup>.

عن جعفر الصادق عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: إن علياً عليه السلام كان يؤتى بغلة له من ماله يبتئع، فيصنع له الطعام، يثرد له الخبز والزيت وتمر العجوة، فيجعل له منه ثريد، ويطعم الناس الخبز واللحم <sup>(٤)</sup>.

عن زيد بن الحسن قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: أن أمير المؤمنين عليه السلام أشبه الناس طعمه برسول الله صلى الله عليه وسلم، كان أكل الخبز والخل والزيت، ويطعم الناس الخبز واللحم <sup>(٥)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: أطيب اللحم لحم فرخ قد نهض، أو يكاد ينهض <sup>(٦)</sup>.

(١) مكارم الأخلاق، المحاسن، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٢) الطب من الكتاب والسنة.

(٣) بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٤) المحاسن، بحار الأنوار.

(٥) المحاسن، الدعوات (الراوندي)، بحار الأنوار، مستدرک الوسائل.

(٦) المحاسن، وسائل الشيعة.

عن الإمام علي عليه السلام أنه ذكر عنده لحم الطير، فقال: أطيب اللحم لحم فرخ غذته فتاة من ربيعة بفضل قوتها<sup>(١)</sup>.

نهى أمير المؤمنين عليه السلام عن: أكل لحم الفحل وقت اغتلامه<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: شيئان ما دخلا جوفاً قط إلا وأصلحاه: الرمان، والماء الفاتر، وشيئان ما دخلا جوفاً قط إلا أفسداه: الجبن، والقديد<sup>(٣)</sup>.

### لحم في الغذاء والطب الحديث

يعتبر اللحم أغنى طعام بالمواد البروتينية، ففيه من ١٨،٥ إلى ٢٢ في المئة من البروتين، ومثل هذا المقدار من المواد الدسمة، وتتبدل هذه النسبة انخفاضاً وارتفاعاً بحسب طبيعة اللحم ونوعه، فتتراوح بين ١٠-٤٥٪. وفي اللحم أيضاً أملاح معدنية وبخاصة الفوسفور الموجود بوفرة في لواحق اللحم بصورة خاصة، وهو فقير بالصوديوم.

وفيه فيتامين (ب)، والنشويات غير موجودة في لحم الحيوان مطلقاً، وهذا ما يجعل العيش على اللحم وحده غير ممكن، وتكون الحياة قصيرة جداً إذا اقتصر الغذاء على اللحم.

وفي اللحم من ٢-٣ في المئة من المواد المستخلصة تظهر في

(١) فروع الكافي، وسائل الشيعة.

(٢) وسائل الشيعة.

(٣) فروع الكافي، وسائل الشيعة.

اللحم بعد ذبح الحيوان، وهذه تولد الحامض البولي المسؤول عن تكوين الحصى الصفراوي، وهذا ما يسبب منع تناول اللحم في بعض الحالات المرضية. ورغم هذا فإن اللحم غذاء حسن الهضم، مولد لطاقات من النشاط والحيوية، وهو يقدم للجسم العناصر التي لا يستغنى عنها لحفظ التوازن في الخلايا، وذلك بفضل المواد التي تضاف إليه عند طبخه واستعماله، فترتفع القيمة الحرارية فيه إلى رقم يتراوح بين ١٥٠-٤٥٠ حرورياً.

إن اللحم المشوي أخف هضماً من المسلوق، واللحم الأقل طبخاً أخف من المطبوخ طويلاً، واللحم الأحمر أسهل هضماً من الأبيض وأبعد من الأبيض عن حمل السموم.

ومرق اللحم المسلوق قيمته الغذائية قليلة بحيث أن ليترأ من المرق يعادل ما في ٤٠ غرام من اللحم من الغذاء، إنه ينشط غشاء المعدة المخاطي لإفراز العصارة الهاضمة، ولكنه لا يحتوي من خواص اللحم سوى قليل من الدهن والأملاح المعدنية، ويفيد فقط مرضى الحميات والجهاز الهضمي في حث معدتهم على طلب الغذاء.

### الحم من الزلاليات الغذائية

يوصي بعض علماء التغذية بأن لا تزيد كمية الزلال في الغذاء اليومي عن ٣٠ غراماً فقط، ويعتبرون تجاوز هذه الكمية من الترف الضار. وأكثر العلماء يقدرون كمية الزلاليات اللازم توفرها في الغذاء اليومي بقدر متوسط بين الحد الصغير (٣٠ غراماً)، والحد المضاعف له أي (٦٠ غراماً).



ويؤكد ثلثة من العلماء بأن أحسن أنواع الزلاليات (واللحوم ليست منها) لا تفيد إلا القليل إذا لم يرافقها وفرة من الفيتامينات، وعناصر النمو في الغذاء، كالخضروات الطازجة، ووفرة الفيتامينات وحدها تضمن حسن استغلال الزلاليات في الغذاء.

### هل أطفمة اللحم مضرة للصحة

إن المسألة كمية ونوع، وقد لخص ذلك عالم التغذية الإنكليزي «ماكس كرزون» بالكلمات الآتية: هناك كثير من الفقراء ممن لا يأكلون اللحم إلا نادراً دون خسارة في صحتهم أو طاقاتهم للعمل».

وفي بعض حالات فقر الدم يُشاهد أن لشرب ماء اللحم الطازج قوة شفائية، وهذا ما يؤكد العالم «تشرني».

وليس هناك ما يعارض التغذية باللحم، على أن يكون ذلك بكمية معتدلة من مصدر سليم كجزء إضافي في الوجبة، وليس الجزء الأساسي فيها. وأكل اللحم بكميات كثيرة وفي كل يوم هو مُضِرٌّ للصحة، منها الإصابة بمرض الاسكوروبوت بعد التغذية باللحم فقط، لمدة طويلة.

ولا يخفى من أنه قد يصاب الإنسان بعد إكثاره من أكل اللحم بمقدار (١٥٠٠ غرام) يومياً بحالات مرضية في الأوعية الدموية الشعرية، فقد تُصاب هذه الأوعية بالفلظة والظول، مما يؤدي إلى انفجار وتزف في الدم، وتورم اللثة وتزفها.

### اللحم يؤثر على النفس والعقل

بعد ذكر الإفراط في التغذية باللحم، نُحذّر من الشح بتمويل

الجسم بالمواد الزلالية والجوع المستمر، لأنه يؤدي إلى هبوط القوى الجسمانية، بل يتعداه إلى القوى النفسية، وإلى اليأس وعدم الإكتراث، واضطراب المزاج، وإلى تدني الإنتاج العقلي أيضاً.

ولكن ليس من الضروري أن يكون تمويل الجسم بالمواد الزلالية بواسطة اللحم، إذ من الممكن أن يتم ذلك بالزلال النباتي وزلال الحليب.

وأتفقت آراء علماء التغذية على أن زلال اللحم غذاء غير كامل، والتغذية به تؤدي إلى ظهور أعراض الشح، والحالات المرضية التي سبق شرحها.

ويقول العالم «بيرشر بتر» إن التغذية باللحم من أسوأ أنواع التغذية اقتصادياً، وأفقرها قوةً بالنسبة لتغذية الإنسان.

وإن اللحم عند تفككه (أي هضمه)، يكون عدداً من الحوامض التي تفسد التوازن (القلوي - الحموضي) في الجسم، مما يؤدي إلى تراكم حامض البول العسير الإنحلال في الأنسجة، وإلى اضطرابات عديدة في عملية الإستقلاب الغذائي، والإصابة بأمراض عضوية.

### نظرة إقتصادية للحوم

عندما دَخَلَ يوليوس قيصر منتصراً إلى روما سنة ٤٥ ق. م، احتفل بوليمة تناول فيها ألوف الضيوف طعاماً مؤلفاً من الدواجن والطيور والأسماك والطراند. ومنذ ذلك العصر حتى الآن جرت العادة في الإحتفالات أن يستهلك المحتفلون كميات هائلة من اللحوم. وغالباً ما ينتقل الناس من طعام الفلاح الفقير الذي يتكوّن

في مُعظمه من الحبوب، إلى طعامٍ غنيّ باللحوم عندما يتسَلَقون سُلْمَ الرخاء.

فاللحوم ليست مجرد طعام، إنها مُكافأةٌ على النجاح، وإن كنا أصبحنا نعي في هذا القرن التكاليف الباهظة التي تذهب إلى تربية المواشي والدجاج من الناحية الصحية والاقتصادية.

فلكي يُنتَج كيلو غراماً واحداً من لحم البقر، علينا تقديم ما مقداره سبعة كيلو غرامات من الحبوب كعلف للأبقار. وتتطلب هذه الكمية من الحبوب سبعة آلاف لتر من الماء العذب لزراعتها. فالإحجام عن أكل قطعة همبرغر يوفر من الماء ما يكفي للإستحمام عشرين مرة.

وبالرغم من المعرفة بهذه المجزرة بحق الطبيعة، فإن ٧٠ في المئة من محصول القمح والذرة وسائر الحبوب في الولايات المتحدة لا تزال تذهب إلى إطعام المواشي، وملايين الآبار في العالم شارفت على النضوب بسبب صرف مخزونها على تربية المواشي والدجاج وسائر الدواجن، بدلاً من صرفه على زراعة الحبوب التي يمكن أكلها مباشرة.

### لح استهلاك اللحوم، عامل للإصابة بالسرطان

فإنتاج اللحم بكميات كبيرة أصبح مصدراً مخيفاً للتلوث، في وقت تؤكد الأوساط الطبية أن أكل اللحم يزيد من إمكانية الإصابة بالسرطان.

ففي الصين مثلاً تحوّل الغذاء نحو اللحوم، فأدى ذلك إلى زيادة

نسبة البدانة، وأمراض القلب، وسرطان الثدي، وسرطان الأمعاء الغليظة لدى السكان بحسب إحصاءات رسمية وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية عن نتائج مشابهة في أماكن أخرى من العالم.

### الحبوب تحوي أحماض أمينة

وكانت في الماضى الاعتراضات حول عدم تناول اللحوم وتركز على أن استهلاك الحبوب لا يوفر للإنسان أنواعاً محددة من البروتينات توفرها اللحوم.

لكن تبين أن ذلك غير صحيح، إذ تحتوي الحبوب مثل: القمح (الخبز)، والعدس، والحمص، والفاصوليا، والصويا، والأرز، والذرة، وغيرها على جميع أنواع الأحماض الأمينية، وهي حوالي عشرين حمضاً، وتسكّل الحجارة اوساس لبناء البروتينات.

ولكن المتطرفين من النباتيين الذين لا يأكلون كل ما مصدره حيواني كاللحم والبيض والحليب ومشتقاته، يحصلون على جميع الحوامض الأمينية بكميات كافية ما عدا ثلاثة، هي:

حمض «ليزين» الذي ينقص في القمح والشعير والأرز.

وحمض «ميثيونين» الذي ينقص في الفاصولية والعدس والصويا ولحم البقر.

وحمض «تريبتوفان» الذي ينقص في الذرة.

يقيس الباحثون هذا النقصان بالمقارنة مع البيض، فالنقصان يعني أنه أقل من النسبة المثوية الموجودة في البيض. وكان يُعتقد أن

النباتيين المتطرفين لا يحصلون عليها بكميات كافية في معظم الأحيان، لذا عليهم أن يخلطوا أنواعاً عدة من الحبوب في كل وجبة طعام، أو أن يتناولوا القليل من البيض والحليب واللحوم.

### ٢٠٠ غرام لحم كل يوم

ويشير المتخصصون في علم التغذية إلى أن الناس في البلدان الغنية يأكلون من اللحوم أكثر بكثير مما يحتاجون إليه، فالجمعية الطبية الأميركية سمحت بخمسين غراماً فقط من البروتين في اليوم للشخص الواحد (٥٥ للرجال و٤٥ للنساء، وبحسب وزن الجسم)، وهو ما يساوي نحو مئتي غرام (أوقية) من اللحم الأحمر، أو رغيفاً من الخبز مع ١٢٥ غرام لحم، أو خمسمائة غرام من الخبز (ثلاثة أرغفة ونصف رغيف).



## المارماهي

قال الإمام علي عليه السلام: أنهاكم عن الجري، والزمير، والمارماهي، والطافي، والطحال<sup>(١)</sup>.

روي عن أن أمير المؤمنين عليه السلام كان يكره الجريث، ويقول: لا تأكل من السمك إلا شيئاً عليه فلوس، وكره المارماهي<sup>(٢)</sup>.

(١) فروع الكافي، وسائل الشيعة.

(٢) الجعفریات، دعائم الإسلام، مستدرک الوسائل.

## لماذا ما هو المارماهي؟

المارماهي: ويسمى بالأنكليس أو الأنقليس وهو غير الجري، يعيش في المياه العذبة. وهو نوع من السمك يُشبه الحيات، أسود اللون، قليل العظام، لا يحتوي جلده على الفلوس، إذا طبخ تبذل إلى دهن.



## المَعزُ

عن الإمام الصادق عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: أن علياً عليه السلام أتى برجل كان نصرانياً فأسلم، فإذا معه خنزير قد شواه بالريحان، فقال له: ويحك! ما حملك على ما صنعت؟ قال: مرضت فقدمت إليه، فقال له أمير المؤمنين عليه السلام: فأين أنت عن المعز؟ فكان خلفاً منه<sup>(١)</sup>.

المعز: نوع من الغنم، ذو شعر كثيف، وذنب قصير، وهو خلاف الضأن. المعز اسم جنس وكذلك المعزى، وواحدة ماعز، والأنثى ماعزة، والجمع مواعز وأمعز.



## النَّاقَة

روي عن علي عليه السلام أنه قال: الناقة الجلالة تحبس على العلف أربعين يوماً، والبقرة عشرين يوماً، والشاة سبعة أيام، والبطة خمسة

(١) بحار الأنوار.

أيام، والدجاجة ثلاثة أيام، ثم تؤكل بعد ذلك لحومها، وتشرب ألبان ذوات الألبان مها، ويؤكل بيض ما يبيض منها<sup>(١)</sup>.

وهناك حديث آخر مشابه لهذا الحديث في النوادر للراوندي، فراجع<sup>(٢)</sup>.

### لشئ من خواص الناقة

الناقة: الأنثى من الإبل وهو البعير، والجمل هو الذكر من الإبل، وخواصه كخواص البعض الآخر. لحمها رديئة كلها، وإذا أحرق وبر الإبل وذري على الدم السائل قطعه، ولحمه يزيد في الباه، وبول الإبل ينفع من ورم الكبد، ويزيد في قوة الرجل<sup>(٣)</sup>.

### لحم الجمل وفصيلها طبيياً

لحم الجمل: يؤكل لحم الجمل في البوادي العربية على مدى واسع، ويؤكل في بعض المدن العربية على مدى ضيق، ويكثر أكله في الأرياف.

يوصف طعمه بأنه: مماثل لطعم لحم العجل، وفيه حلاوة تقرب من الحلاوة التي تميز بها طعم لحم الخيل.

ولحم الفصيل (ولد الجمل): من ألد اللحوم وأطيبها وأقواها غذاءً، وهو لمن اعتاده بمنزلة لحم الضأن لا يولد لهم داء. وذمه

(١) النوادر (الراوندي).

(٢) بحار الأنوار.

(٣) حياة الحيوان.

بعض الأطباء بالنسبة لأهل الرفاهية من الحضرة الذين لم يعتادوه،  
ويسبب لهم عسر الهضم.

ويستعمل لحم الجمل في صنع بعض المأكولات من الخضروات  
وغيرها، كما يستعمل في المأكولات اللحمية التي تستعمل فيها لحوم  
البقر والغنم.

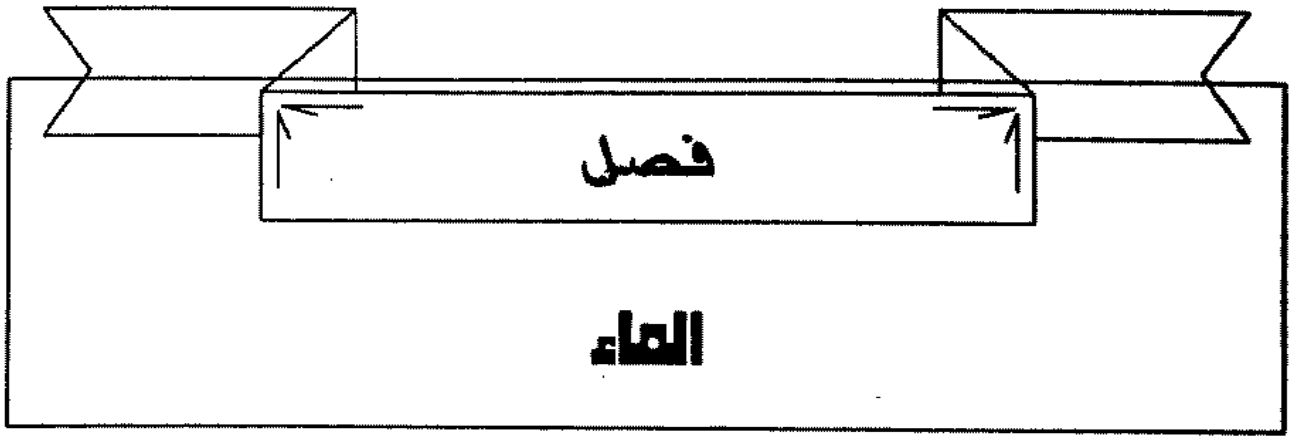
وقال بعض الأطباء عن لحمه أيضاً:

أفضله الصغير منه، وهو جيد للأبدان المعتدلة، ويؤد غذاءً كثيراً  
حاراً رطباً، ويؤد أكله بلغمًا، ويصيب أكله بالغثيان.

وهو أغلظ من سائر اللحوم الوحشية، ويزيد في شدة الجماع،  
ويصلح لأصحاب الكد الشديد، والرياضة المرهقة، وعرق النساء،  
ويزيد في شهوة الطعام، ويستحسن أن يؤكل معه: الفلفل، والكمون،  
والكراويا، والخردل، والخَلّ.







## الماء

قال الإمام علي عليه السلام : «تنظفوا بالماء من الرائحة المنتنة، فإن الله تعالى يبغض من عباده القاذورة»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «ياكم وشرب الماء قياماً على أرجلكم، فإنه يورث الداء الذي لا دواء له، إلا أن يعافي الله عز وجل»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الماء سيد الشراب في الدنيا والآخرة»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «شيئان ما دخلا جوفاً إلا وأصلحاه: الرمان، والماء الفاتر، وشيئان ما دخلا جوفاً إلا أفسداه: الجبن، والقديد»<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «لا تشربوا الماء قائماً»<sup>(٥)</sup>.

(١) علل الشرائع، وسائل الشيعة، بحار الأنوار.

(٢) صحيفة الإمام الرضا عليه السلام، مكارم الأخلاق.

(٣) أمالي الطوسي، وسائل الشيعة.

(٤) بحار الأنوار.

(٥) تحف العقول، بشارة المصطفى لشيعة المرتضى، مستدرک الوسائل، بحار

قال الإمام علي عليه السلام في وصيته لكميل بن زياد: «لا توقرن معدتك طعاماً، ودع فيها للماء موضعاً، وللريح مجالاً، يا كميل: لا ترفعن يدك من الطعام إلا وأنت تشتهييه، فإذا فعلت ذلك فأنت تستمرته. يا كميل: صحة الجسد من قلة الطعام وقلة الماء»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «لا تميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلب يموت كلزوع إذا كثر عليه الماء»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «تنظفوا بالماء من الريح المنتن الذي يتأذى به، وتعهدوا أنفسكم، فإن الله ليغض من عباده القاذورة، الذي يتأنف به من جلس إليه»<sup>(٣)</sup>.



## شرب الماء على مراحل

عن علي عليه السلام أنه: نهى عن العبة الواحدة في الشرب، وقال: «ثلاثة أو اثنتين»<sup>(٤)</sup>.

### قاعدة وقائية

إن في الحديث قاعدة وقائية في اتباعها منع للماء من سلوك طريق خاطيء في الجهاز التنفسي، وغالب ما يسبب نوبات اختناق

(١) طب الإمام الصادق عليه السلام نقلاً عن كشف الأخطار.

(٢) الخصال، بحار الأنوار، تحف العقول.

(٣) مكارم الأخلاق، بحار الأنوار.

(٤) مكارم الأخلاق، والخصال، بحار الأنوار.

عارضة مزعجة جداً، وقد تكون قاتلة، وأقل ما نراه أنه يحصل للشارب وبطريقة خاطئة اختناق قصر المدة يُعرضُ البدن إلى صدمة غير محمودة.

### الماء أساس الحياة

الماء هو العنصر الأساسي في وجود الحياة الإنسانية والحيوانية والنباتية على سطح الكوكب الذي لولا الماء لما كانت عليه حياة، ولا سكنة أحياء، وقد ثبت هذا عملياً في هبوط رواد الفضاء على سطح القمر الذي وجدوه خالياً من أي كائن حي، لأنه لا ماء فيه، وصدق الباري تعالى في قوله الكريم ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا﴾.

### تركيب الماء وصفاته

الماء هذا عنصر أساسي في الحياة يتركب من عنصرين بسيطين هما «الأوكسجين» و «الإيدروجين»، بالإضافة إلى مواد غريبة كبعض الأملاح والغازات التي يمكن الخلاص منها بالتقطير.

والماء لا لون له، بل هو يأخذ لون الإناء الذي يوضع فيه، وإذا تجمع أخذ اللون الأزرق مشوباً بلون المكان الذي تجمع فيه.

والماء لا طعم له ولا رائحة، وإذا وجد طعماً أو رائحة في ماء ما، فهو مكتسب من المكان الذي يتجمع فيه، أو من المجاري التي يمرُّ فيها أثناء جريانه على الأرض، أو من المواد التي ينقلها إليه الهواء.

## الماء والإنسان

لقد رافق الماء الإنسان منذ خلقه، ففي تركيب جسمه: ٦٥٪ من وزنه من الماء، وفي دمه ٨٠٪، وفي دماغه ٨٥٪، وفي عظامه ٢٠٪، وفي عضلاته ٨٠٪.

وحين دبت فيه الحياة كان يعيش في وسط مائي، وظل في هذا الوسط أشهراً ولم يفارق الماء إلا عندما يولد، ويبدأ حياته الجديدة بتناول الماء بما يُعطى له من غذاء، وكلما كبر كان طلبه للماء أكثر، حتى تتراوح نسبة الماء الذي يشربه الإنسان يومياً ما بين لتر واحد إلى ستة لترات بحسب طرز حياته، وغدائه، وعمله، والمكان الذي يقيم فيه، وهو يحصل على أكثر من هذه النسبة من الغذاء الذي يتناوله، وبخاصة من الخضروات والفواكه النيئة، فإذا صام عن الطعام وعن الماء فإنه لا يستطيع العيش بلا ماء أكثر من ثلاثة أيام إلا نادراً.

وإذا حاول الإنسان الإمتناع عن تناول الماء، أو التخفيف منه، خوفاً من السمنة أو لأسباب أخرى، وبلا استشارة الطبيب، بدأت الأعضاء الجسمية تستعين للتعويض عن الماء بهرمونات خاصة تفرزها مراكز الدماغ العليا لإبطاء إفراز الكلية الماء، فيشتد في الجسم الشعور بالعطش، والإلحاح في طلب الماء، فإذا استمر الإمتناع عن شرب الماء، يصبح الجسم كآلة المحرومة من الشحم، فيختل عمل الأعضاء، ويضطرب نظام وظائف الماء في الجسم، وفي مقدمتها إذابة الطعام، وحمله إلى كل أجزاء الجسم، وإخراج الإفرازات المعدية والمعوية وغيرها، ويعقب ذلك حدوث التجاعيد في الأيدي وفي الوجه، ثم عوارض عديدة قد تؤدي إلى الموت.

لا امتناع ولا إفراط

وكما أن الإمتناع عن شرب الماء مضر، فإن الإفراط أيضاً بشرب الماء ينتج ضعفاً عاماً يسبب إبطاء الهضم، ويبطيء عمل الأنسجة والحجيرات، ويمدد مصّل الدم، وينفخ البطن، ويثقله.

ويوصي الأطباء بالإمتناع عن شرب الماء أثناء الأكل ما عدا بعض جرعات لتسهيل ابتلاع الطعام الجاف، ويكون شرب الماء قبل الطعام أو بعده بساعتين، ويقولون: اشرب إذا عطشت باعتدال، ولا تشرب أثناء الأكل إلا جرعات، وليس من حيوان يشرب أثناء الأكل، والطفل الذي يقرب في صغره من الحيوان لا يتطلب الشرب، لولا أن أهله يحملونه على هذه العادة بقوة الإستمرار.

والإنسان لا يجد اللذة بالشرب إلا مع العطش، ولذا يجب ألا يشرب إلا حين يشعر بالحاجة إلى الشرب.

هذا، ويقول علماء أن المصابين بالحمى، أو البول السكري، أو الأمراض المزمنة، يستفيدون من الماء كثيراً إذا أعطوا قدر ما يطلبون.

ويقولون: إن جرعة ماء واحدة كل ربع أو نصف ساعة تساعد على الشفاء من كثير من الإلتهابات المعدية والمعوية، وذوو الراحة الكريهة من العرق يفيدهم شرب الماء الكثير.

وإذا أعطي المرضى الذين يشكون من الإمساك، أو الحرارة المرتفعة، أو العطش الشديد، ملعقة من الماء كل نصف ساعة، فإنه دواء نافع لكثير من أمراض المعدة<sup>(١)</sup>.

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

الماء البارد

قال الإمام علي عليه السلام: «صبوا على المحموم الماء البارد في الصيف، فإنه يسكن حرّها»<sup>(١)</sup>.

عن الصادق عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: «أن أمير المؤمنين عليه السلام كان إذا دخل الحمام هاجت به الحرارة، صبّ عليه الماء البارد، فتسكن عنه الحرارة»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «الإستنجاء بالماء البارد يقطع البواسير»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «اكسروا حرّ الحمى بالبنفسج والماء البارد، فإن حرّها من فسيح جهنم»<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام قال في قول الله تبارك وتعالى: ﴿ثُمَّ لَتَسْتَلْنَ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ﴾؟ قال: «الرطب والماء البارد»<sup>(٥)</sup>.

خواص الماء البارد

الماء العذب نافع للمرضى والأصحاء، والبارد منه أنفع والدُّ، ولا ينبغي شربه على الريق، ولا عقيب الجماع، ولا الإنتباه من النوم، ولا عقيب الحمام، ولا عقيب أكل الفاكهة.

(١) مكارم الأخلاق.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام، بحار الأنوار.

(٣) وسائل الشيعة.

(٤) الخصال، فروع الكافي، بحار الأنوار، وسائل الشيعة، مستدرک الوسائل.

(٥) سورة التكاثر الآية: ٨، مكارم الأخلاق، عيون أخبار الرضا عليه السلام، صحيفةالإمام الرضا عليه السلام، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

## نفع الماء البارد

ينفع الماء البارد: من عفونة الدم، وصعود الأبخرة إلى الرأس، ويدفع العفونات، ويوافق الأمزجة والأسنان، والأزمان والأماكن الجارة، ويضر على كل حالة تحتاج إلى نضج وتحليل: كالزكام والأورام. والشديد البرودة منه يؤدي الأسنان، والإدمان عليه يحدث انفجار الدم والتزلات، وأوجاع الصدر.

والبارد والحار بإفراط ضاران للعصب ولأكثر الأعضاء لأن أحدهما محلل، والآخر منشف.

كما اتضح أيضاً أنّ تعرض الجسم كله أو معظمه للماء البارد له تأثيرات واضحة في زيادة عدد كريات الدم الحمراء والبيضاء. أما إذا اقتصر التعرض للماء البارد على جزء من الجسم، فإن زيادة الكريات الدموية تزداد في هذا الجزء بالذات، ويرجع السبب في ذلك إلى تقلص الأوعية الدموية في الكبد والطحال والكليتين، وبذلك تنطلق كريات الدم من أماكن اختفائها لتخرج إلى الدورة الدموية وتؤدي عملها.

هذا بجانب التأثير الآخر في زيادة سرعة تفاعل الغازات، لأن الدم يسرع في امتصاص الأوكسجين، وفي إخراج غاز ثاني أوكسيد الكربون نتيجة للحمام البارد، وكذلك تزداد قلوية الدم بمقدار ملحوظ.



## الماء الحار

قال الإمام علي عليه السلام: إذا دخل أحدكم الحمّام، فليشرب ثلاثة أكف ماءً حاراً، فإنه يزيد في بهاء الوجه، ويذهب بالألم من البدن<sup>(١)</sup>.

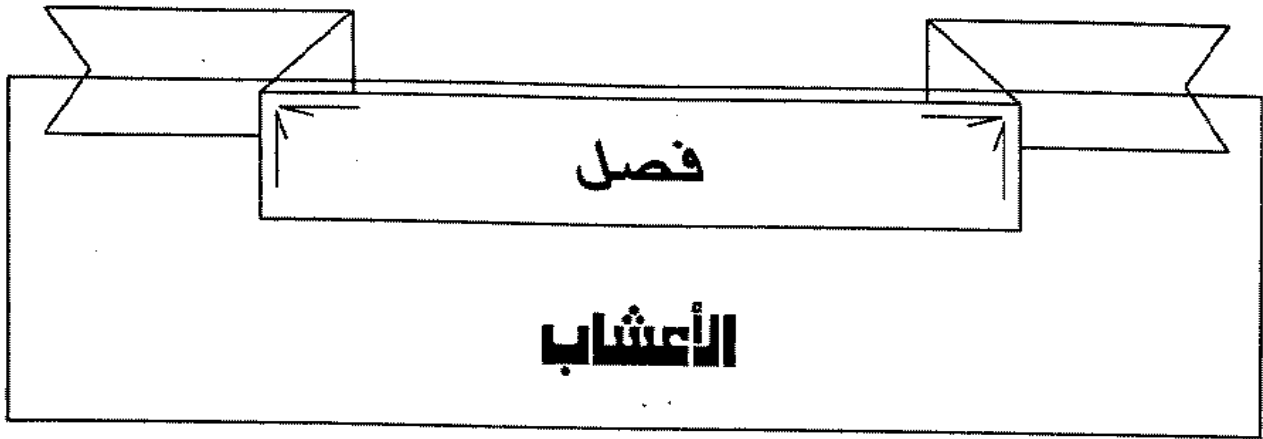
### خواص الماء الحار

الماء الحار يسكن لذع الأخلاط الحارة، ويحلل وينضج، ويخرج الفضول، ويرطب ويسخن، ويفسد الهضم شربه، ويطفو بالطعام إلى أعلى المعدة ويرخيها، ولا يسرع في تسكين العطش، ويذبل البدن، ويؤدي إلى أمراض رديئة، ويضر في أكثر الأمراض، على أنه صالح للشيوخ، وأصحاب الصرع والصداع البارد، والرمد، وأنفع ما إذا استعمل من خارج.



(١) مكارم الأخلاق.





## الأترج

قال الإمام علي عليه السلام : كلوا الأترج قبل الطعام وبعده، قال محمد صلى الله عليه وآله يفعلون ذلك <sup>(١)</sup>.

### الأترج

الأترج من جنس الشجر ومن نوع الشجر الشائك، وهو مشهور ومعروف إذ يسمى عند العامة «بفاس الترنج» ولثمره أنواع أما دقيق أو جليل أو مدحرج وطويل ونباته يكثر بأرض المغرب يقرب المياه.

### خلاصة فوائد الأترج

الفيتامين سي (C) وأهميته للجسم:

إن نقص الفيتامين C يسبب للجسد الإبتلاء بالأعراض والأمراض التالية:

الإلتئام السيء للجروح والكشور، وتقصّف الأوعية الدموية

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، مستدرک الوسائل، بحار الأنوار، الخصال، المحاسن.

الشعرية مع نزفها تحت الجلد، ومرض الأوعية الدموية الشعرية في جذور الأسنان، وعطب ميناء الأسنان والإصابة بالتسوس، ومرض لثة الأسنان (لحمة الأسنان)، وهبوط قابلية التجمد في الدم، وعمل نخاع العظام عامة، ونقص قوة الدفاع في الجسم عامة ضد العدوى بالجراثيم، وخفض العمل في قشرة الغدة الكظرية (التاجية) الهامة للحياة، وإعاقة عملية إفراز السوائل وإخراجها من الجسم.

ومن خلال هذا الاستعراض البسيط يتبين لنا أهمية الفيتامين C في الجسم، فهو ليس له أعمال فردية خاصة يؤديها فحسب، بل عليه واجبات أخرى مثل عملية الإستقلاب الغذائي في الخلية.

#### الحاجة اليومية للفيتامين سي C:

ولأجل الحصول على حاجة الجسم من هذا الفيتامين يجب اللجوء إلى أنواع الليمون والبرتقال والخضار الطازجة، فإن متوسط حاجة الجسم له تبلغ مقدار ١٥٠.٥٠ ميليغرام يومياً، وتزداد الحاجة اليومية للفيتامين C خصوصاً في حالات: الحمل، والإرضاع، والإصابة بالحميات (الأمراض المعدية)، والسرطان، وداء السكري، والتسمم، وحالات الإجهاد بالأعمال المهنية والألعاب الرياضية، بل وحتى في مرحلة النقاهة من الأمراض أو العمليات الجراحية أو الشيخوخة.

وقد دلت الدراسات الحديثة على أن لهذا الحامض عملاً كيمياوياً خاصاً في عملية الإستقلاب الغذائي.

كما ثبت أيضاً معالجة الإصابة بالحصى البولية بالحمية على

الليمون الحامض وتحقيق نتائج إيجابية باهرة (شريطة أن لا تكون الحصاة من نوع أوكسلات .

وزيت قشرة الليمون يلعب دوراً هاماً في الطب الشعبي، إذ يستعمل لمكافحة: النقرس، والروماتيزم، والسّل . ويستعمل في صناعة العطور، وفي المطبخ أيضاً لتحسين طعم الأكل<sup>(١)</sup> .

عصير الليمون يمنع الحمل ويحمي من الإيدز!

يعتقد علماء استراليون أنهم اكتشفوا فائدة جديدة لعصير الليمون، فالقليل منه يمنع الحمل ويحمي من مرض الإيدز القاتل .

وقال روجر شورت خبير علم الوظائف بقسم الولادة في مستشفى ملبورن: إن بضع نقاط من عصير الليمون يمكن أن تكون حلاً رخيصاً وسهلاً لمنع الحمل، وحماية النساء من فيروس «إتش . اي .» المسبب لمرض الإيدز .

ونصح بأن تُبلل قطعة من القطن بقليل من عصير الليمون وتستخدم قبل ممارسة الجنس .

وقال «شورت» لتلفزيون هيئة الإذاعة الأسترالية في برنامج علمي: «يمكننا أن نثبت معملياً أن عصير الليمون فعال جداً في شل حركة السائل المنوي، كما أنه فعال جداً في قتل فيرو «إتش . اي . في» .»

وذكر شورت: أن التجارب المعملية أثبتت أن عصير الليمون لا يقتل فقط السائل المنوي بل أيضاً الفيروس المسبب لمرض الإيدز،

(١) أخطاء التمدن، بتصرف .

ونصح باستخدامه في الدول الفقيرة التي تجد صعوبة في توفير موانع الحمل.

وصرح شورت: بأن استخدام عصير الليمون كمانع للحمل ليس بالفكرة الجديدة، لكنها توارت مع مر السنين.

### فوائد الأترج للأمراض

قشر الأترج يجفف تجفيفاً مع حدة ليست بيسيرة ولذلك صار تجفيفه في الثالثة، وأما في الحرارة، والبرد فهو إما معتدل، وإما زائل إلى الحر شيئاً يسيراً. وقشر الأترج معطر في نفسه وهو يعسر الهضم لأنه صلب، والأترج نافع للإسهال والغم المتولد منها، وهو بذات الوقت ضار بالرئة والعصب لحموضته.



### الباذُورج (الريحان)

عن أبي عبد الله عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: كان أمير المؤمنين عليه السلام يعجبه الباذورج (١).

### الباذورج طبياً

ويقال له أيضاً «الريحان البرّي» و«الريحان القرنفلي»، وهو من الفصيلة الشفوية، نبات عشبي مُعمّر، تزييني وطبي، بري وزراعي، يتكاثر بالبدور. وهو ينبت في حوض البحر المتوسط وأوروبا وجنوب آسيا.

(١) مكارم الأخلاق، وسائل الشيعة، فروع الكافي.

وللإستعمال طبياً يستعمل جميع النبات ما عدا الجذور، من الداخل والخارج، ومغلياً، ومنقوعاً، ومسحوقاً، وبصورة كمادات.

### الريحان في الطب الحديث

قال عنه الطب الحديث بأنه منبه، هاضم، مضاد للتشنج، نافع للزكام، ويستعمل شراباً مقويماً، ومهدئاً للتشنجات، ومطهراً للأمعاء، ومسكناً للمغص المعدي، ويفيد في حالات: الوهن النفسي، والأرق العصبي، والصداع، والدوخة، وآلام الحيض.

ويُصنع من رؤوسه المزهرة شراباً، حيث تنقع في ماء مغلي، وتؤخذ ملعقة من الشراب المغلي محلولة بكأس ماء بعد كل وجبة طعام، أو توضع من خلاصته نقطتان إلى خمس نقط على قطعة سكر، ويؤخذ ثلاث مرات في اليوم، ويؤخذ مغليه كهاضم ١٠ غرامات من الورق في لتر ماء.

ويستعمل الريحان دواءً في بعض مناطق أوروبا حتى اليوم، كما تستخدمه النساء العاملات سعوطاً، ويخلط مع الزفت لإزالة الثآليل<sup>(١)</sup>.



## البرني

قال الإمام علي عليه السلام: عليك بالبرني<sup>(٢)</sup>، فإنه يذهب

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

(٢) البرني: ضرب من التمر، مدور، أحمر اللون، أحمر مشرب بصفرة. يأتي

شرح خواصه في مادة «التمر».

بالإعياء<sup>(١)</sup>، ويدفئ من القرّ، ويشبع من الجوع، وفيه اثنان وسبعون باباً من الشفاء<sup>(٢)</sup>.

قال علي عليه السلام: خير تموركم البرني، فأطعموا نساءكم في نفاسهنّ، تخرج أولادكم حلماً<sup>(٣)</sup>.

وعن التمر، قال علي عليه السلام: خيره البرني<sup>(٤)</sup>.

### ❦ خلاصة فوائده

البرني إنه تمر مغذٍ جداً، وغني بالفيتامينات A و B، وبالفسفور والكلور، وإلى جانب أهميته الغذائية يفيد في حالات التهاب الكلية والرمل، كما ينفع الأعصاب والسعال ونمو الجسم.



### البطيخ

قال الإمام علي عليه السلام: البطيخ شحمة الأرض، لا داء ولا غائلة فيه<sup>(٥)</sup>.

عن الإمام الرضا عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام أنه قال: كان علي بن أبي طالب عليه السلام يأكل البطيخ بالسكر<sup>(٦)</sup>.

(١) الإعياء: كلال مفرط، يعرض في المفاصل والعضلات ويسمى تعباً. القر: البرد.

(٢) بحار الأنوار.

(٣) المحاسن، بحار الأنوار.

(٤) الطب من الكتاب والسنة.

(٥) مكارم الأخلاق، مستدرك الوسائل، بحار الأنوار.

(٦) صحيفة الإمام الرضا عليه السلام، بحار الأنوار، مستدرك الوسائل.

البطيخ في الطب الحديث

في الطب الحديث قيل عن البطيخ الأخضر إنه مرطب، ملين، يطفى الظمأ، يدر البول، يفيد المصابين بالرتية (الروماتيزم)، يحفظ من التيفوئيد. والإكثار منه يسبب عسر الهضم والأفضل أن يؤكل بين الوجبات وليس بعد الطعام مباشرة.

وجاء في تحليله أنه غني بفيتامين (ج=٢)، فقير بفيتامين (أ=A)، فيه ٩٠ إلى ٩٣٪ ماء، وسكر من ٦ إلى ٨٪ وقيل من حمض النيكوتينك (فيتامين P.P) كما فيه فوسفور، وكبريت، وبوتاس، وصودا، وكلورا، وبذوره مغذية، وفيها من المواد الدهنية ٤٣٪، ومن السكر ١٥,٧٪، ومن البروتين ٢٧,١٠٪. وبه فيتامين (ب١)، (ب٢) بكمية قليلة، والقيمة الحرارية في البطيخ إلى ٣٠ إلى ٣٥ سعراً لكل ١٠٠ جرام. وبه ٨ ملليجرام كالسيوم، و٢ ملليجرام حديد، ويعتبر البطيخ مصدر متوسط لفيتامين (أ)، وبه فيتامين (ج) قليل. ويوجد به الحامض الأميني سترولين منفرداً، كما يوجد به مادة الليكوبين التي تعطيه اللون الأحمر، ورمزها الجزيئي (ك٤ يد٦٥)، ولكن لا ينتهي طرفي سلسلته الكربونية بتركيب حلقي، وتتكون سلسلته الكربونية من ثماني وحدات إيزوبرين وبها ١٢ رابطة زوجية، ولون بللوراته أحمر داكن وتنصهر على درجة حرارة ٥١٧٥ م.

وقيل: إن العالم الياباني الدكتور «شوينشيرو إيمامورا» الأستاذ في جامعة «كيوتو» قد استخرج هرموناً سائلاً من بذور البطيخ الأخضر يساعد على مضاعفة أحجام الخضر والنباتات الأخرى، بحيث يصبح حجمها عشرة أضعاف الحجم العادي.

## للـ خلاصة فوائد البطيخ

الشمام أو البطيخ الأصفر يظفي العطش، بارد رطب، وهو علاج للأورام الجلدية، وحث الشيخ الرئيس ابن سينا باستعماله في علاج البهق والكلف والخزاز، وهو يدر البول، وينفع من الحصى في الكلية والمثانة، وبذر البطيخ إذا دقّ ومرس في الماء وشرب نفع من السعال الحاد، ومن أوجاع الصدر، ويستعمل كملين أيضاً.

واستعمال البطيخ بعد الطعام يسبب عسر الهضم، لذا ينبغي تناوله بعد فترة من تناول الطعام.

وهو غني بالماء بنسبة ٩٢٪، وفيتامينات: ث وب٢ (B2)، وبعض المعادن أيضاً كالكبريت، والفوسفور، والكلور، والبوتاسيوم. أما بذوره التي تملح وتؤكل، فهي ذات قيمة غذائية عالية، تبلغ نسبة البروتين فيها ٥,٥٪، بينما يبلغ السكر فيها ٦٪، والشحميات بكية لا تذكر.

## للـ البطيخ الأصفر أو الشمام طبياً

يُدرّ البول وينقي بذلك الدّم، ويفيد في معالجة: أمراض الكلى، والنقرس، والروماتيزم، وينعش الناقيين. والبطيخ يؤكل غالباً غصاً طازجاً مع أو بدون إضافة السكر إليه، والبعض يُتبلونه بالزنجبيل، والبعض الآخر يُضيفونه إلى الفواكه لصنع المربى.

وفي الهند يأكله الهنود كمقبلات قبل وجبة الطعام ويُتبلونه بالملح والفلفل. وأكل كمية كبيرة من البطيخ تولّد الشعور بالثقل في المعدة، والمغص، وتسبب الإسهال.



وبذور البطيخ تحتوي مادة الأمتين، ولذلك تسبب القيء إذا أكلت نيئة، وأكل البطيخ على الريق يُلين البطن ويكافح الإمساك.

ويستعمل البطيخ كأدوات تجميل، وذلك بوضع شرائح منه فوق جلد الوجه فيُكسبه لينّة ونضارة، وإذا بقي على استعماله لمدة أسبوعين أعطى نتائج بارزة جداً.

### البطيخ الأحمر طبيًا

يحتوي على نسبة عالية من الماء (٩٠٪)، ونسبة من السكر تتفاوت بين ٦-٩٪، ونسبة ضئيلة من الفيتامين A، وحامض النيكوتين، ونسبة عالية من الفيتامين C.

ويحتوي من العناصر المعدنية: الصوديوم، والبوتاس، والكلور، والكبريت، والفوسفور. وإن تناوله بكثرة يسبب تمدد عصارة المعدة بما يحتويه من الماء، فينتج عن ذلك عسر في الهضم.

أما بذوره فتحوي على الزلال (٢٧٪) والكاربوهيدرات (١٥٪)، وفيها من الدسم ما تبلغ نسبته (٤٢٪). إذن فلبذور قيمة غذائية.

وهناك بعض الزنوج يعالجون الروماتيزم بعصارة البطيخ الأحمر، فيشؤون لهذا الغرض البطيخة في الفرن ويستعملون عصيرها المصفى للشرب، وهذا جُرب ذلك في بعض حالات الروماتيزم فكان مفيداً<sup>(١)</sup>.

(١) أخطاء التمدين في التغذية.

### عصير البطيخ الأحمر

يحتوي عصير البطيخ على سكر (٦-١٢٪) الغلوكوز والفركتوز والسكراروز، وتختلف نسبة السكر تبعاً للأصناف والمناخ والتربة والتسميد والري، كما يحتوي على فيتامينات: C, B1, B2, PP, وحمض الفوليك، والألياف، وأملاح، المنغنيز، والحديد، والمغنيزيوم، والنيكل، والكبريت، والصوديوم، والبوتاسيوم، والفوسفور.

يعتبر تناول ٢،٥ كيلو غرام من الثمار أو عصيرها، من أفضل الأغذية لمرضى تصلب الشرايين والنقرس والتهاب المفاصل، كما أنه مدر للبول، ويستعمل في حالات الإستسقاء، وأمراض الجهاز القلبي الوعائي والكبد، وفي حالات الحصيان المرارية والكلوية. كما أن مغلي قشرة ثمار البطيخ الطازجة أو المجففة مُدرّ جيد.

### عصير البطيخ الأصفر

يحتوي عصير البطيخ الأصفر على السكر بنسبة تصل إلى ١٢-١٤٪، وتتوقف نسبة السكر على الصنف والمناخ والتربة والتسميد والري، كما يحتوي العصير على قليل من البروتين، وفيتامينات PB, B, C، وأملاح الكبريت، والفوسفور، والصوديوم، والبوتاسيوم، والمغنيزيوم، والكالسيوم، والحديد، والنحاس.

ويفيد في حالات الإمساك، وتصلب الشرايين العصيد، والبواسير، ويسعمل كمهدىء.



## البنفسج

قال الإمام علي عليه السلام : اكسروا حرّ الحمى بالبنفسج والماء البارد، فإن حرّها من فسيح جهنّم <sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : استعطوا بالبنفسج، فإن رسول الله صلى الله عليه وآله قال: لو يعلم الناس ما في البنفسج لحسوه حسواً <sup>(٢)</sup>.

### ❦ خلاصة فوائد البنفسج

البنفسج من النباتات ذات الزهور المعروفة، وأصل الكلمة فارسي مشتق من «بَنَفْسَه».

### ❦ التركيبات الكيميائية

يحتوي البنفسج المعطر على موسيلاز أي اللعاب و حامض الساليسيليك، ومادة زرقاء سريعة الفساد، هذه المادة إذا تأثرت بالحوامض تولد لوناً أحمرأ، والقلياء في هذه المادة يعطي اللون الأخضر.

بالإضافة إلى ذلك، يحتوي على مقدار قليل من الاسانس مع عطر مطبوع، ومادة بأسم ويولين، حيث لها أثر يشبه مادة الامتين.

### ❦ تاريخه المختصر

البنفسج المعطر و الكثير من خواصه الطبية عرفها الناس منذ

(١) مستدرك الوسائل، وسائل الشيعة.

(٢) فروع الكافي، وسائل الشيعة، مستدرك الوسائل.

قديم الأيام، فأصحاب المكتب البقراطي (في القرن ٤ و ٥ الميلادي) كانوا يجوزونه لمداواة الأمراض. أما ديوسكوريد (في القرن الأول الميلادي)، كان يعتقد بأن طبيعته باردة، وأوراقه تشفي أورام العيون ونافع لموارد أخرى أيضاً. أما العرب والإيرانيون (في القرون الوسطى)، كانوا واقفين على بعض خواصه الطبية.

أما (في سنة ١٥٥٤م)، فيعتقد أن شربت البنفسج له أثر ملين. أما (في سنة ١٨٢٣م)، فقد حصل من جميع أقسام هذا النبات على مادة للتقيؤ (الاستفراغ)، وعند معرفة هذه المادة قلّ مصرف جذره تدريجياً بين العامة في طب الأطفال.

### خواص البنفسج الطبية

ورد البنفسج له أثر ملين، ويجمعا لأخلاق بصورة ضعيفة وهو كذلك معرق، أما في طب العامة من الناس فله مصارف كثيرة لمداواة الأمراض.

ويستفاد من ورده اليابس وبعض النباتات نظير الخطمي، والخُباز، والشقايق بنسب مساوية، فيحصل مخلوط يصنع كالشاي لرفع أوجاع الصدر.

وينفع ورد البنفسج المغلي في رفع الزكام، والبرونشيت الحاد، وأوجاع الحلق، والنزلات المزمنة، وبصورة عامة لأمراض الصدر، والتهاب جهاز الهاضمة، والكلية، والمثانة.

العصارة الجديدة من ورد البنفسج لها أثر ملين، وكانت تستعمل سابقاً في أمراض الأطفال بصورة شربت بعنوان ملين، وتستعمل

لمكافحة الزكام، والأمراض الصدرية الحادة، ومرض، لكن مصرفها اليوم أصبح قليلاً.

وأشارت مطالعات إن هذا الشربت، له أثر قوي في قلع الأخطا.

ورق البنفسج له أثر التنعيم، ويستخرج منه لوسيون أي مائعات دوائية لرفع تحريك التهاب الأعصاب الخارجية، وأورام العين، وكذلك يستعمل بصورة حقنة شرجية لرفع تحريكات الأمعاء، والعصارة الجديدة من ورقه بمقدار ٦٠ غراماً، لها أثر مسهل.

جذر البنفسج: له أثر القيء، ويمكن الاستفادة منه في أمراض الأطفال وبعد مصرفه يتحرك مخاط جهاز الهضم، عندها تعرض حالة التهوع والاستفراع في سنة ١٩٠٦م.

وكان الأطباء الألمان يحصلون من جميع أقسام هذا النبات بعد غليانه على دواء لرفع «السعال خصوصاً في أمراض الأطفال»، وضيق النفس. وللبنفسج شهرة أكثر من ذلك، وإن الاستفادة من جميع أقسام النبات نافع للسرطان، وقد حصلت نتائج ملموسة منه في هذا المجال.

البنفسج المعطر له أهمية كبيرة في الصناعة لتهيئة الاسانس، ومصرف المغلي من البنفسج في الطب الإيراني يستفاد لرفع الأوجاع الصدرية، ويستعمل بعنوان منعم ومعرق.

(ترجمت هذه المقالة العلمية من كتاب «كياهان داورئي» النباتات الطبية، تأليف الدكتور علي زرگري).

## وفي الطب الحديث أيضاً

في الطب الحديث يوصف زهر البنفسج شرباً كالشاي بنسبة عشرة غرامات في لتر ماء، يفيد ضد السعال والرشوحات، ويستعمل الزهر كمهدئ لآلام الالتهابات بشكل لبخات. وتمزج زهوره مع السكر وتجفف لاستعماله في معالجة السعال والإمساك، كما أن جذوره تفيد في مكافحة الإمساك. ويضع من زهور البنفسج شراب مقوي ومدر خفيف للبول، كما يفيد مغليه ضد الزحار، «الزنتارية» وانحباس البول، كما أن منقوع زهوره يفيد في أمراض الجلد، وهو منق وملين ومعرق، وجذوره يحضر منها شراب مقيء، وتجفف الزهور ويشرب منقوعها أو مغليها لتهدئة الأعصاب. وفي حالات الصرع وتدخل زهرة البنفسج، في أيامنا، في تركيب الشراب الشعبي المستخرج من «الأزهار الأربعة النافعة للصدر»، وهي تسكن التهيج، وتسهل إخراج المخاط والبلغم.

تحتوي النبتة كلها على حمض الساليسيليل، وهو أحد الأقارب المقربين من الأسبيرين.

الأوراق والأزهار بها مادة (ساپانين) منقوع الأزهار يستعمل كدهان لشفاء بعض الأمراض الجلدية، تحتوي بذور النبات على مادة مقيئة ويحضر منها شراب لهذا الغرض، وتحتوي الأزهار والأوراق على زيت طيار يستخلص منها بالبنزين أو بالكلوروفوم أو بالإثير. يشفي الصداع والاختناق شماً ودهاناً بزيت، يسكن الأورام ضماداً مع دقيق الشعير، وتشفي الأوراق ضماداً مرض الجرب الجلدي.

زيت البنفسج يشفي ضيق التنفس والربو شرباً، بجرعات محسوبة، مسكن للآلام المعوية، والنزلات وآلام الصدر، والكبد، والطحال والكلى والمثانة، والبواسير، وبعض حالات الصرع، مدر للصفراء، مسكن للعطش، ومقوٍ للقلب، شرابه يلين الصدر، والزهور تقاوم تأثير السموم شرباً.

وأوراق البنفسج مسهلة خفيفة ومدرة للبول، يكثر استعمالها، خارجياً، لإزالة الاحتقان.

أما البنفسجة فهي علاج لعسر الهضم، أو في حال الخشية من تسمم غذائي، لتخليص المعدة من محتوياته.

### صفات من البنفسج

ينقع مقدار يتراوح بين ٣٠ غراماً و ٥٠ غراماً من أزهار البنفسج في كل لتر ماء مُغلي، لتوه. ويستخدم هذا المستخرج لعلاج السعال، ويؤخذ خلام اليوم.

ينقع مقدار ١٠٠ غرام من أزهار البنفسج الجافة، في كل لتر ماء مغلي، لتوه، خلال الليل كله، مع تغطية الإناء ثم يصفى المستخرج، ويضاف إليه كيلو غرام واحد من السكر، ويحول إلى شراب يؤخذ منه مقدار ٤ ملاعق كبيرة، أو ٥ ملاعق كبيرة يومياً، وهذا الشراب مسهل.

لبخات الأوراق المطحونة وهي تستعمل لعلاج الشقيقة (صداع نصف الرأس)، وأورام الثدي الحميدة، والجروح، والندوب، والقروح.

ينقع مقدار ٣٠ غراماً من أوراق البنفسج في كل لتر ماء مغلي، لتوه، ويستعمل هذا المستخرج مدرراً للبول، ومسهلاً خفيفاً.

أما لبخات الجذور والأوراق المهروسة المغلاة في الخل (بمعدل ١٠٠ غرام في كل لتر)، فهي تستعمل لعلاج الآلام النقرسية، والروماتيزم.

خارجياً يستعمل مغلى العشب بشكل كمادات لعلاج التسلخات الجلدية عند الأطفال، وتستعمل الأوراق في الحمامات في حالات الأكزما وداء الخنازير والحكة. كما يفيد منقوعه في علاج أمراض المفاصل المزمن والروماتيزم والعصابات، ويستعمل عصير العشب لتنقية الدم وكمادة معرقة ومدرة للبول، حيث يعطي منه ٥ غرامات في فنجان صغير من الماء قبل الأكل ويشرب من المغلي نحو ١-٢ فنجان يومياً مع ملاحظة أن زيادة الجرعة تسبب القيء.



## التُّفَّاح

قال الإمام علي عليه السلام : كلوا التفاح، فإنه نضوح المعدة<sup>(١)</sup>.

### بحث علمي حول التفاح

#### التركيبات الكيميائية

الأقسام المختلفة في شجرة التفاح، لها تركيبات كيميائية هامة،

وهي كالتالي:

(١) الخصال، المحاسن، الجعفریات، بحار الأنوار.



يحتوي ورق شجرة التفاح والقشر وقشر الجذر على مادة الكلوكزيدي باسم الفلوريزين حيث يُنتج الكلوكوز والفلورتين، والمادة الأخيرة تكون بشكل بلورات كالفلس فاقدة اللون، وهي غير محلولة في الماء لكنها محلولة في الكحول، ومن الناحية الطبية تنفي الحمى.

يحتوي التفاح على تركيبات كيميائية مختلفة حسب اختلاف أصله، لكنه يحتوي على المواد التالية بصورة متوسطة:

٨٢٪ إلى ٨٦٪ ماء، ٦ إلى ١٦٪ سكريات، ٠,٩٪ سلولز، ٠,٥٪ بنتوزان، ٠,٤٪ ليكنين، ٠,٦٪ الحوامض الآلية الحرة، ٠,٢٪ حوامض مركبة (خصوصاً حامض ماليك)، ٠,٣٪ تانن، بكتين، مواد دهنية، مواد ألومينوئيدي وغيرها. يحتوي رماده المعادل ٠,٣٪ من الوزن الكلي، على مواد نظير البتاس، السود، السليسيوم، المنغنيز، حامض الفوسفوريك، وغيرها من العناصر.

يحتوي التفاح على الفيتامينات PP,C,B,A وخصوصاً في الفصائل الوحشية والتي تنمو بغير عناية، أكثر هذه الفيتامينات موجودة في قشر التفاح والقشرة الحمراء اللون، ومقداره الكلي يختلف حسب فصائله وشرائط الماء والهواء وخصوصيات مكان نمو النبات. نعم كل ١٠٠ غرام منه تحوي على ١٢٨ كالري من الطاقة، يحتوي بذر التفاح على ٢٤ إلى ٢٧٪ من الدهن، وأميكداين، وأنزيمات مختلفة.

### خواص التفاح الطبية

تحتوي الأقسام المختلفة من شجرة التفاح على اختصاصات طبية، وهي كالتالي:

قشر شجرة التفاح: قابض للأرجاع، ومقو للجسد، وينفي الحمى لأنه يحتوي على الفلوريزين، والأثر الطبي لقشر الجذر يكون أكثر من قشر الساق.

ورق شجرة التفاح: له أثر الإدرار للبول كالقشر الخارجي من الشمرة، يستعمل غالباً كالشاي، ينفع المغلي منه لكثرة الإدرار ورفع الإلتهاب في الكلية والمثانة.

يوجد الفلوريزين في قشر الجديد من الشجرة، والإيزوفلوريزين في الورق، وينفي الحمى، وهو مضاد لأمراض الروماتيسم، ويمكن مصرف مقدار ٠,٥ إلى ٠,٧ غرام منه في اليوم الواحد.

التفاح الناضج يعتبر ملين للأعصاب، مضاد للنزلة والإسهال، مُدرّ للبدن، إن أكثر هذه الخواص موجودة في قشر التفاح، حيث أنه يشتمل على فيتامينات مختلفة.

التفاح المطبوخ ملين للأعصاب، خصوصاً إذا طبخ مع الزبدة، وله أثر التنويم حيث يمنح الإنسان نوماً مريحاً.

ويمنح التفاح الخام أو المطبوخ تشكيل مقاومة في البدن، وذلك لأنه بعد الأكل يُكثّر مقدار حوامض الإدرار خصوصاً الفرميك، لذا يوصى أكله للمبتلين بالروماتيسم، والنقرس، وتصلب الشرايين، وأصحاب السمنة، والبواسير، وأمراض الجلد.

ينفع عصارة التفاح: للزكام، وبحة الصوت، والسعال، ونزلة البرونشيت، وأمراض الصدر، والحالات العصبية وغيرها.

### 🌿 التفاح علاج لأمراض البدن

قالوا في فوائد التفاح أقوالاً كثيرة منها أنه سهل الهضم، يقوي الدماغ والقلب والمعدة، ويفيد في علاج آلام المفاصل والخفقان، ويسكن العطش، ويوقف القيء، ويرفع الروح المعنوية، ويعالج الوسواس في النفس، ويقوي الشهوة، ويذهب عسر التنفس، ويصلح الكبد، وينقي الدم من السموم، ويقوي عضلة القلب.

ولا يقشر التفاح لأن لقشره فوائد علاجية عظيمة، فهو يقاوم داء النقرس، والروماتيزم المزمن، والحصى الكلوية والمرارية، كما يخفف مستوى الكولسترول.

### 🌿 خل التفاح حافظ للأعشاب

إن خلّ التفاح يحتفظ بخواص الأعشاب أو المواد التي تُنقع أو تذاب فيه، وطريقة نقع الأعشاب به تستمر لمدة أسبوعين، حيث يغمر مسحوق العشبة الجافة، أو العشبة وهي الخضراء بواسطة الخلّ ثم تغلق الزجاجاة التي يوضع بها الخلّ والعشبة، وتوضع في الشمس، وبعد انتهاء المدة المحددة يعصر المزيج، ويُعدّ للاستعمال.

وفيد عصير التفاح والليمون والبندورة معاً في حالات عوز الفيتامينات وفقر الدم. ويعتقد أن خلّ التفاح المصنوع من الثمار الجيدة يفيد في حالات الدوالي، وذلك بدهن المنطقة المصابة به صباحاً ومساءً، وتناول ملعقة شاي من خلّ التفاح محلولة في كأس شاي من الماء صباحاً ومساءً، يُخفّض ضغط الدم ويعالج الدوار (الدوخة)، ونظراً لغناه بالبوتاسيوم فيفيد: الجملة العصبية، ويجدد خلايا الدم الحمراء، وهو مهدىء جيد.

## عصير التفاح

يعتبر التفاح واحداً من أهم أنواع الفاكهة، وبدأت زراعته منذ أكثر من خمسة آلاف عام، وعرف الرومان أكثر من ٢٢ صنفاً من التفاح. وتحتوي ثماره على: ١٦٪ سكر، و١٪ حموض عضوية، وفيتامينات: E,P,B2,B1,C والكاروتين، وأملاح البوتاسيوم والكالسيوم، والحديد، والمنغنيز، إضافة إلى البكتين.

يعتبر عصير التفاح ناجاً في حالات تصلب الشرايين العصيدي، وارتفاع ضغط الدم، والنقرس، والحصى الكلوية، ويفيد في أمراض: الأمعاء، والقلب، والكلى، والسمنة، وفي حالات وهن الجسم والتعب الفيزيائي.

ويفيد عصير الأصناف الحامضة في حالات السكري، والتهابات المعدة المترافق مع نقص الحموضة، والإمساك، ويؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميليغرام مرتين في اليوم.



## التمر

قال الإمام علي عليه السلام: خير تمر ركم البرني، فأطعموا نساكن في نفاسهن، تخرج أولادكم حلماً<sup>(١)</sup>.

قال علي عليه السلام: كلوا التمر، فإن فيه شفاءً من الأدواء<sup>(٢)</sup>.

(١) المحاسن، بحار الأنوار.

(٢) مكارم الأخلاق، بحار الأنوار، مستدرک الوسائل.

قال الإمام علي عليه السلام : أطعموا المرأة في شهرها الذي تلد فيه التمر، فإن ولدها يكون حليماً نقياً<sup>(١)</sup>.

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : قال أمير المؤمنين عليه السلام : كلوا التمر على الريق، فإنه يقتل الدود<sup>(٢)</sup>.

عن معروف بن خربوذ، عن رأي أمير المؤمنين عليه السلام : يأكل الخبز بالتمر<sup>(٣)</sup>.

عن أبي عبد الله عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام : كان أمير المؤمنين عليه السلام يأخذ التمر [التمر] فيضعها على اللقمة، ويقول : هذه ادم هذه<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : أشبه تموركم بالطعام، الصرفان<sup>(٥)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : من أكل سبع تمرات عجوة عند مضجعه، قتلن الدود في بطنه<sup>(٦)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : كُلِّ العجوة، فإن تمر العجوة تميتها [أي الدودة]، وليكن على الريق<sup>(٧)</sup>.

(١) بحار الأنوار.

(٢) بحار الأنوار.

(٣) المحاسن، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٤) المحاسن، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٥) المحاسن، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٦) الجعفریات طب الأئمة عليهم السلام، مستدرک الوسائل.

(٧) طب الأئمة عليهم السلام، بحار الأنوار، مستدرک الوسائل.

قال الإمام علي عليه السلام: ما تأكل الحامل من شيء، ولا تتداوى به أفضل من الرطب، قال الله عز وجل لمريم عليها السلام: ﴿وَهُزِيَ إِلَيْكَ بِجَنَاحِ النَّخْلَةِ نَسَقَطَ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا فَكُلِي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا﴾<sup>(١)</sup>، حنكوا أولادكم بالتمر، فهكذا فعل رسول الله صلى الله عليه وآله بالحسن عليه السلام والحسين عليه السلام<sup>(٢)</sup>.

قال علي عليه السلام: خالفوا أصحاب السكر وكلوا التمر، فإن فيه شفاء من الأدوية<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: من أفضل سحور الصائم، السويق بالتمر<sup>(٤)</sup>.

عن جعفر الصادق عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: إن علياً عليه السلام كان يؤتى بغلة له من ماله يئبغ، فيصنع له منها طعام يثرد له الخبز والزيت وتمر العجوة، فيجعل له منه ثريد، ويطعم الناس الخبز واللحم<sup>(٥)</sup>.

عن إمامة بنت أبي العاص بن الربيع (وأما زينب بنت رسول الله صلى الله عليه وآله) قالت: أتاني أمير المؤمنين عليه السلام في شهر رمضان، فأتى بقاء، وتمر، وكماة، وكان يحب الكماة<sup>(٦)</sup>.

(١) سورة مريم، الآيتين: ٢٥-٢٦.

(٢) الخصال، بحار الأنوار.

(٣) المحاسن، الخصال، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٤) مكارم الأخلاق.

(٥) بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٦) المحاسن، بحار الأنوار.

### التمر في الطب الحديث

أما في الطب الحديث فقد أظهر تحليل التمر الجاف أن فيه ٦,٧٠٪ من الكربوهيدرات، و٥,٢٪ من الدهن، و٣٣٪ من الماء، و٣٢,١٪ من الأملاح ب ٢ وج، ومن البروتين، والسكر، والزيت، والكلس، والحديد، والفوسفور، والكبريت، والبوتاس، والمنغنيز، والكلورين، والنحاس، والكالسيوم، والمنغنيزيوم.

### قيمة التمر الغذائية

ومعنى هذا أن التمر ذو قيمة غذائية عظيمة، وهو مقو للعضلات والأعصاب ومرمم، ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، وإذا أضيف إليه الحليب كان من أصلح الأغذية، وبخاصة لمن كان جهازه الهضمي ضعيفاً، إن القيمة الغذائية في التمر تضاهي بعض ما لأنواع اللحوم، وثلاثة أمثال ما للسّمك من قيمة غذائية. وهو يفيد المصابين بفقر الدم، وبالأمرض الصدرية ويُعطى على شكل عجينة أو منقوع يُغلى ويشرب على دفعات. وهو يفيد خاصة الأولاد والصغار والشبان، والرياضيين، والعمال، والناقهين، والنحيفين، والمصابين بفقر الدم، والنساء الحوامل.

كما يزيد في وزن الأطفال، ويحفظ رطوبة العين وبريقها، ويمنع جحوظ كرتها، والخوص، ويكافح الغشاوة، ويقوي الرؤية وأعصاب السمع، ويهدئ الأعصاب، ويحارب القلب العصبي، وينشط الغدة الدرقية، ويشيع السكينة والهدوء في النفس بتناوله صباحاً مع كأس حليب ويقوي الأعصاب، ويلين الأوعية الدموية، ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف<sup>(١)</sup>.

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

## التمر طبيياً والمواد الفعالة فيه

إنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين A، وهذا الفيتامين هو عامل هام للنمو، كما أنه يقي صحة العين بل ومضاداً للعشى الليلي، ويحدّ من نشاط الغدة الدرقية ويحدّ من إفرازتها وما يسببه نشاطها من ازدياد في توتر الأعصاب الودية.

فالتمر إذن يضيف الهدوء والسكينة على الأعصاب المتوترة والنفوس القلقة المضطربة.

ووجود نسبة غير قليلة من الفيتامين ب<sub>٢</sub> في التمر تعطيه فعالية في شفاء آفات الكبد، واليرقان، وفرط التحسس، وجفاف الجلد، والجلد المخاطي، وتكسر الأظافر.

ووجود نسبة عالية من الفوسفور في التمر تجعله غذاءً للخلايا العصبية في الدماغ، وهي أعظم وأنبل ما في جسم الإنسان من خلايا. ومن هذا نستنتج القيمة الدوائية للتمر في تعويض ما يفقد من قوى فكرية عند العاملين فكرياً، وما يضيفه التمر من نشاط على القوة الجنسية.

فالتمر يمكن وصفه في تغذية المصابين بضعف الشهية للطعام لإضطرابات في المعدة والأمعاء، وللمصابين بآفات كبدية تضطرب فيها أعمال الكبد وتضرر خلاياه، وللمصابين بفقر الدم، وكسل الأمعاء. والتمر لا يلائم المصابين بالسمنة، وداء السكري، وارتفاع الحموضة في عصارة الهضم في المعدة<sup>(١)</sup>.

(١) أخطاء التمدين في التغذية (بتصرف).



### التمر والعلم والحديث

والعلم الحديث أثبت فاعلية التمر في تحسين القدرة الجنسية، ودرجة الخصوبة في الرجل، وقد دلت التجارب العلمية على أن تناول التمر يزيد من حيوية وسرعة ونشاط الحيوانات المنوية، مما يزيد من درجة الخصوبة وزيادة القدرة على الإنجاب.

والتمر غني بالفوسفور الذي يدخل في تركيب العظام والأسنان، والمغنيزيوم الذي يقي سگان الواحات من الإصابة بمرض السرطان.

ولغنى التمر بالسكر يعتبر وقوداً للجسم، خاصةً أن سكره سريع الإمتصاص، سهل التمثيل، يذهب رأساً إلى الدم، بل إن المعدة تستطيع هضم التمر وامتصاص سكره خلال ساعة أو أقل، لأنها لا تحتاج إلى إفرازات هضمية تساعد على ذلك، وامتصاص السكر بهذه السرعة يمنح الجسم القدرة، والنشاط، ويدرّ البول، ويغسل الكلى، وينظف الكبد.

لقد كان المسلمون الأولون واقتداءً بالرسول الكريم صلى الله عليه وآله ويجعلون من التمر والماء أو التمر وكأس من الحليب مادة إفطارهم الأولية، ثم يتناولون طعام الإفطار دون الشعور بالتخمة أو الإمتلاء.

### التمر دواء الأعصاب والفكر

ومن الجدير بالذكر أن الأطباء، يرجحون التمر على أية مركبات يودية أخرى، والتي تعطي من أجل تخفيف نشاط الغدة الدرقية حيث يحدّ التمر من نشاطها ويمنع إفرازها بصورة سريعة، مما يؤدي إلى سكينه النفس ودعتها عندما تكون قلقه مضطربة، وبالتالي فالتمر مهدىء للعصبيين، ويعتبر أفضل من أي مهدىء آخر.

والأطباء يصفون عادةً فيتامين «ب» في الحالات العصبية،  
والقرحة المعدية، وفي الجهود العضلية والفكرية، وفي حالات  
استرخاء القلب، لهذا فالتمر ينصح به الرياضيون والمفكرون  
والباحثون عن النقاة.

والتمر ينفع ويساعد على الشفاء من ألم المفاصل الناتج عن  
البرد، ويحمي الجسم من الفالج، ويصبح أكثر فائدةً عند تناول قليل  
من اللوز معه<sup>(١)</sup>.



## التين

قال الإمام علي عليه السلام : أكل التين يلين السدد، وهو نافع لرياح  
القولنج، فأكثروا منه بالنهار، وكلوه بالليل، ولا تكثروا منه<sup>(٢)</sup>.

وقال الإمام علي عليه السلام : عليكم بأكل التين، فإنه نافع للقولنج،  
وأقلّوا من أكل السمك، فإن لحمه يذبل البدن، ويكثر البلغم، ويخلط  
[يغلظ] النفس<sup>(٣)</sup>.

### لل تين في الطب الحديث

أهم خصائص التين أنه كثير التغذية، هاضم للأكل، مقو  
للجسد، ملين للأعصاب، مدر للبول، مفيد لأمراض الصدر، دواء  
موضعي ملطف.

(١) موسوعة الطب الشعبي، التداوي بالنباتات والأعشاب.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام، بحار الأنوار.

### التمر والعلم والحديث

والعلم الحديث أثبت فاعلية التمر في تحسين القدرة الجنسية، ودرجة الخصوبة في الرجل، وقد دلت التجارب العلمية على أن تناول التمر يزيد من حيوية وسرعة ونشاط الحيوانات المنوية، مما يزيد من درجة الخصوبة وزيادة القدرة على الإنجاب.

والتمر غني بالفوسفور الذي يدخل في تركيب العظام والأسنان، والمغنيزيوم الذي يقي سكان الواحات من الإصابة بمرض السرطان.

ولغنى التمر بالسكر يعتبر وقوداً للجسم، خاصةً أن سكره سريع الإمتصاص، سهل التمثيل، يذهب رأساً إلى الدم، بل إن المعدة تستطيع هضم التمر وامتصاص سكره خلال ساعة أو أقل، لأنها لا تحتاج إلى إفرازات هضمية تساعد على ذلك، وامتصاص السكر بهذه السرعة يمنح الجسم القدرة، والنشاط، ويدرّ البول، ويغسل الكلى، وينظف الكبد.

لقد كان المسلمون الأولون واقنءاء بالرسول الكريم صلى الله عليه وسلم ويجعلون من التمر والماء أو التمر وكأس من الحليب مادة إفطارهم الأولية، ثم يتناولون طعام الإفطار دون الشعور بالتخمة أو الإمتلاء.

### التمر دواء الأعصاب والفكر

ومن الجدير بالذكر أن الأطباء، يرجحون التمر على أية مركبات يودية أخرى، والتي تعطى من أجل تخفيف نشاط الغدة الدرقية حيث يحدّ التمر من نشاطها ويمنع إفرازها بصورة سريعة، مما يؤدي إلى سكينه النفس ودعتها عندما تكون قلقه مضطربة، وبالتالي فالتمر مهدىء للعصبيين، ويعتبر أفضل من أي مهدىء آخر.

والأطباء يصفون عادةً فيتامين «ب» في الحالات العصبية،  
والقرحة المعدية، وفي الجهود العضلية والفكرية، وفي حالات  
استرخاء القلب، لهذا فالتمر ينصح به الرياضيون والمفكرون  
والباحثون عن النقاة.

والتمر ينفع ويساعد على الشفاء من ألم المفاصل الناتج عن  
البرد، ويحمي الجسم من الفالج، ويصبح أكثر فائدةً عند تناول قليل  
من اللوز معه<sup>(١)</sup>.



## التين

قال الإمام علي عليه السلام : أكل التين يلين السدد، وهو نافع لرياح  
القولنج، فأكثروا منه بالنهار، وكلوه بالليل، ولا تكثروا منه<sup>(٢)</sup>.

وقال الإمام علي عليه السلام : عليكم بأكل التين، فإنه نافع للقولنج،  
وأقلوا من أكل السمك، فإن لحمه يذبل البدن، ويكثر البلغم، ويخلط  
[يغلظ] النفس<sup>(٣)</sup>.

### التين في الطب الحديث

أهم خصائص التين أنه كثير التغذية، هاضم للأكل، مقو  
للجسد، ملين للأعصاب، مدر للبول، مفيد لأمراض الصدر، دواء  
موضعي ملطف.

(١) موسوعة الطب الشعبي، التداوي بالنباتات والأعشاب.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام، بحار الأنوار.

يستعمل من الداخل لتغذية الأطفال، والشبان، والناقهين، والشيوخ، والرياضيين، والنساء الحوامل. وضد الوهن الطبيعي والعصبي، واضطرابات المعدة والأمعاء، والإمساك، والضعف العام، والتهابات الصدر، ومجاري البول.

ويستعمل من الخارج ضد الذبحة الصدرية، والتهابات الفم، والخراجات، والقروح، والدمامل، ويجري استعماله من الداخل كما يلي: يُغلى من ٤٠ إلى ١٥٠ غرام من التين في لتر ماء ويشرب ضد الرشح المزمن والتهاب الشعب والنزلات الصدرية، والتهاب الحنجرة وقصبة الرئة، ومربي التين مفيد للمصابين بعسر الهضم، وبالإمساك.

وأما العصير الأبيض الذي يخرج من ساق ثمر التين ذو مفعول قابض، وينقع التين للقبض المعدة، وعلاج كسل الأمعاء بأن تأخذ سبع تينات وتشطرها أنصافاً وتوضع في زيت الزيتون، ثم يضاف إليها بضع شرائح الليمون وتركه ليلة، وفي الصباح ترفع شرائح التين بعد تصفيته من الزيت ويؤكل على الريق.

### للته التين في الغذاء

إن التين أكثر احتواءً للسكر من جميع الفواكة ففيه من ٢٠ إلى ٣٠٪ من السكر، وفي الطري منه من المواد الآزوتية من ٠,٧٩ إلى ١٪، وفي اليابس من ٤ إلى ٥,٢٠٪، ومن المواد الدسمة في الطري من ٠,١٠ إلى ٠,٣٠٪ وفي اليابس من ١ إلى ٢,١٠٪، ومن المواد السكرية في الطري من ١٥,٧٠٪ إلى ٧٩,٩٤٪. إلى جانب ما فيه من الحديد، والمنغنيز، والكالسيوم، والبروم وغيرها، وفيتامينات: (أ، ب١، ب٢، ج، ب، ب٢)، والمواد الدسمة والعناصر الجوهرية المتنوعة.

وتعطي المئة غرام من التين ٢٥٠ درجة حرورية، ولذا يعتبر مدفناً في الشتاء، والفوسفور الذي فيه يغذي الجهاز العصبي والمخ. وبما أنه سريع التخمر، فيجب أن يؤكل بسرعة ولا يحتفظ به طويلاً.

يُعطى التين واليابس خاصة للأطفال والناقهين والرياضيين والشبان والنحفاء، ويمنع عن المصابين بالسكري، والسمنة، وعسر الهضم.

### علاجات بالتين

لمعالجة الإمساك، تتبع الطرق التالية:

١ - تطبخ ثلاث أو أربع تينات طازجة مقطعة في قذح حليب مع ١٢ حبة من العنب الجاف (الزبيب)، يشرب الخليط كله صباحاً على الريق.

٢ - تنقع ست حبات من التين في قليل من الماء طوال الليل، تؤكل صباحاً على الريق.

٣ - تنقع أغصان صغيرة من شجر التين في ماء، ويعطى الماء للصغار مسهلاً مطهراً.

٤ - تغلى من ٢٥ إلى ٣٠ غراماً من أوراق التين في لتر من الماء، ويشرب من المغلي للسعال، ولاضطراب الحيض وإدرار الطمث، ويؤخذ قبل الميعاد.

واستعمال التين من الخارج، يجري كما يلي:

١ - أن المغلي المذكور سابقاً لاستعماله داخلياً يستعمل غرغرة للحناق، وغسولاً للقم في حالات التهاب اللثة.

- ٢ - تستعمل كمادات من التين المطبوخ في الماء أو الحليب، وتوضع على الخراجات، والقروح، والدمامل، والحروق، والأسنان المصابة.
- ٣ - تقطع أغصان تين صغيرة وتدهن بحليبها التاكيل والأثقان صباحاً ومساءً فتذوب، ولعصير الأوراق الفائدة نفسها.
- ٤ - كان القدماء يستعملون حليب التين لصنع الجبن «كالمنفخة»، وكانوا يدهنون به اللحم القاسي فيطري في الطبخ.
- ٥ - لالتهابات الحنجرة والقصبات الهوائية: يستخدم منقوع التين كغرغرة ثلاثة مرات يومياً.
- ٦ - مستخرج بالإغلاء نافع للصدر: يغلى مقدار يتراوح بين ٨٠ و١٠٠ غرام من التين الجاف في كل لتر ماء<sup>(١)</sup>.

### المكونات الفعالة للتين

تحتوي الثمار الجافة على:

كمية كبيرة من السكاكر وخاصة الفركتوز والغلوكوز، وحموض عضوية (حمض الليمون والتفاح وحمض الأوكساليك وغيرها).  
وفيتامينات: E, PP C, B2, B1 وكميات كبيرة من أملاح البوتاسيوم، والكالسيوم، والفوسفور، والمغنيزيوم، والحديد.

وتحتوي الأوراق على فلويدات، وحموض عضوية، وزيت طيار، وكومارين، ومواد عفصية، والفيكوسين (مادة كومارينية)، والبرغابتين، والروتين.

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات (بتصرف).

ويحتوي السائل اللبني للثمار والأوراق الطازجة على الألبومين، وقليل من الأملاح المعدنية، ومواد كومارينية، وحمض التفاح، وأنزيمات عدة، ومطاط.

### الإستعمالات الطبية للتين

مستحضرات التين خافضة للضغط الشرياني وحالة لتشنج العضلات الملساء. وتفيد الثمار مرضى القلب والأوعية الدموية بسبب احتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم، كما تفيد في حالات الخثرات الوعائية بسبب إحتوائها على أنزيم.

ويستعمل مغلي في حالات التهابات الحلق، واللوزتين، وبحة الصوت (غرغرة)، والتهابات الكلى، والمجاري البولية، وفقر الدم. ويفيد السائل اللبني للثمار والأوراق وعصير الأفرع الخضراء الفتية في مداواة التآكل، والشعلة، وحب الشباب، والطفح الجلدي الوردي، والبهق، وتفيد الثمار وخاصة غلافها الخارجي في الوقاية من السرطانات.

### لـ وصفات طبية أخرى للتين

يحضر مغلي الثمار من عدة ثمار يضاف إليها ٢٠٠ ميليلتر ماء بدرجة الغليان وتسخن على نار هادئة لمدة نصف ساعة وتصفى، ويؤخذ من المغلي ١٠٠ ميليلتر ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام.

يفيد منقوع الأوراق في حالات الربو القصبي، والتهابات الكلى، والطرق البولية، ويحضر من ثلاث ملاعق طعام من الأوراق الجافة المسحوقة، يضاف إليها نصف لتر ماء بدرجة الغليان، وتترك



في الترمس ٤ ساعات وتصفى، ويستعمل المنقوع بمعدل ١٥٠ ميليلتر ثلاث مرات في اليوم، قبل الطعام بنصف ساعة (تفضل الأوراق الفتية).

### ⚠ تحذير

يُحذَر استعمال التين في حالات التهاب الجهاز الهضمي، والسمنة، ومن قبل مرضى السكري، والنقر<sup>(١)</sup>.



## الثوم

قال الإمام علي عليه السلام: لا يصلح أكل الثوم إلا مطبوخاً<sup>(٢)</sup>.

### ⚠ خلاصة خواص الثوم

الثوم: منشط للجسم، مطيل للعمر، محرض للشهية، ويساعد الثوم الرئتين على التنفس، وخاصة في الحالات المرضية كالبرونشيت والربو والسعال الديكي.

وهو طارد للديدان وعلاج لمسامير الأرجل، فإذا سحق ودهن به أسفل الرجلين أو العمود الفقري أفاد في حالة السعال الديكي، كما يفيد تعقيم الجروح، ويضعف البصر، وينفع من السعال المزمن، وينفع من أوجاع الصدر.

يعتقد البعض أن الثوم يقي من الإصابة بالسرطان، ومن الثابت

(١) موسوعة التداوي بالنبات الطبية.

(٢) مكارم الأخلاق.

طبيياً أنه على الأقل يعيق نمو خلايا السرطان، وبقي كذلك بالإصابة من مرض شلل الأطفال، وينفع مرضى البول السكري، ويخفض الثوم ضغط الدم.

### الثوم بقلّة طبية

نبات بصلي من فصيلة الزنبقيات، أوراقه قرصية الانتساب، عصفية الشكل، ضيقة النصل، أزهاره نووية خيمية، قائمة على شمراخ قرصي ليفي منتصب أجوف.

عرف الناس منافع الثوم منذ القرون الغابرة، عرفوه غذاءً وعرّفوه دواءً وأطلقوا عليه اسم (فيتونسيد) وتعني نبات قاتل. بقلّة تقتل الجراثيم وتبيدها وتقضي عليها.

ليس بين النباتات المعروفة طبيياً بقلّة لها منافع الثوم المتعددة فهو قاتل للحشرات، وقاضٍ على الجراثيم، ومضادّ لتصلّب الشرايين، وخافض للضغط الدموي، وأنه نافع للمسالك التنفسية ومرهم الخلايا، وواقٍ من السرطان.

### المكونات الفعالة للثوم

الثوم في قشره لا تفوح منه رائحة ما، لكنه خلافاً لذلك تنتشر منه رائحة خاصة به لا يستسيغها بعض الناس، إنها رائحة زيت متخمّر بفعل الأنزيمات وفي عام ١٩٤٤ أجرى الطبيبان العالمان Bailey و Cavallito تجارب أفضت إلى عزل زيت الثوم الذائب في الماء، ثم تابع كل من الطبييين Guillanme و Begon سنة ١٩٤٥، محدداً نوعية الزيت كبريتي، ثومي أو بعبارة أدقّ متعدّد أنواع الكبريت تكوّنه مادة . Allicine

ولكن تحاليل الثوم تعود إلى سنة ١٩٠٩ حين أجرى الدكتور Rundgirst، فاستخرج جوهر آخر يُدعى Allimine، مادة أبرية الشكل لا لون لها ولا رائحة.

وفي الثوم أيضاً بروتيد نباتي (متادة آزوتية) تراوح نسبتها من ٦,٥٧ إلى ٦,٨٠٪ في الثوم الغضّ. ونسبة الليبيد من ٠,٠٥ إلى ٠,٠٦٪ فضلاً عن الغلوسيد السكرية والألياف. وفيه أيضاً نسبة ضئيلة من اليود، والسيليس، والكبريت وهو غني أيضاً بفيتامين ث أو حامض اسكوربي الواقي من داء الحفر.

### دراسة حول بودرة الثوم

في دراسة نشرت حديثاً أثبت الباحثون في جامعة سانت جورج وجامعة واقرهامتون أن حبوب الثوم المحضرة من بودرة الثوم تعمل بشكل أفضل في محاربة البكتيريا من الحبوب المحضرة من زيت الثوم. وذلك لأن «الأليسين» وهي المادة الفعالة في الثوم تحافظ على خواصها الطبيعية عندما تكون في حالتها الصلبة داخل حبة الثوم، على عكس حبوب زيت الثوم التي تفقد العديد من خواصها بسبب تحطم الأليسين أثناء المعاملة الحرارية التي تصاحب تحضير حبوب زيت الثوم.

### فوائد الثوم

فهو يساعد على:

١ - خفض مستوى الكولسترول في الدم.

٢ - خفض ضغط الدم.

٣ - منع تجلط الدّم.

٤ - تخفيف لزوجة الدّم.

٥ - محاربة البكتيريا.

٧ - محاربة الميكروبات.

٨ - محاربة الفيروسات.

فوائد أخرى للثوم

١ - طارد للبلغم.

٢ - مضادّ للأكسدة.

٣ - مصدر غني في السيلينيوم.

### للثوم والبصل لمقاومة سرطان المثانة

أكد بحث علمي جديد أن أكل الثوم والبصل يقلص احتمالات الإصابة بسرطان المثانة. وقد أجري البحث لمصلحة المعهد الأميركي للسرطان، ونشرت نتائجه في مجلة المعهد، وتمت الدراسة على وجبات غذاء رجال أصحاب من جهة، ورجال مصابين بسرطان المثانة من جهة ثانية.

وتبين أن الرجال الذين لا يتناولون الخضار يميلون إلى الإصابة بسرطان المثانة بنسبة تبلغ ضعف أولئك الذين يكثر من أكل البصل والثوم. وقالت الدراسة: إن المادة التي تمنع البصل والثوم رانحتها الحادة هي تحديداً المادة المساعدة في عرقلة انتشار السرطان.

وفحصت الدراسة وجبات ٢٣٨ رجلاً مصاباً بسرطان المثانة

ووجبات ٤٧١ رجلاً معافى من مجموعة السن نفسها، وتبين أن الغالبية العظمى من أولئك الذين يتناولون وجبة يومية من البصل أو الثوم تُقدّر بعشرة غرامات كانوا بين مجموعة المعافين.

وأصدرت هيئة البحث بياناً جاء فيه إن من الجائز أيضاً أن هناك صلة بين تناول هذه الخضار وبين تدني نسبة الإصابة بسرطانات: المعدة، والأمعاء، وحتى سرطاني الثدي، والرحم.

### الثوم يعمل على ترميم الحمض النووي

كشف علماء من روسيا أن الثوم يحمي من الطفرات الجينية المشجعة لنمو السرطان، وبيّنت دراسات جديدة على الخلايا البشرية أن خلاصة الثوم تعمل على ترميم وإصلاح المادة الوراثية أو الحمض النووي «دي إن إيه»، وتحمي من التلف الإشعاعي أيضاً.

ووجد الباحثون بعد تعريض مجموعة من الخلايا لثلاث مواد تالفة لحمض «دي إن إيه» وهي إشعاع جاما وكلوريد الكاديوم وأوكسيد نايتروكوينولين، أن الثوم كان أكثر فاعلية ضد الإشعاع، حيث عمل على ترميم وإصلاح التلف خلال ١٥ دقيقة، وحمى الخلايا من آثاره السلبية. كما ساعد في الوقاية من التلف الذي يسببه كلوريد الكاديوم، لكنه لم يؤثر على التلف الناتج عن المادة الكيماوية الثالثة.

وأوضح الباحثون أن الأثر الوقائي للثوم يرجع إلى نجاحه في التخلص من ذرات الأوكسجين المؤذية، المنطلقة من الإشعاع والمواد الكيماوية بصورة أسرع كثيراً مما هي الحال في الظروف العادية.

## الثوم في الطب الحديث

إن غنى الثوم بالفوسفور والكلس يجعل منه منشطاً للجسم، وسبباً في إطالة العمر، كما أن مضغه بشكل جيد واختلاطه باللحاح يجعل منه محرضاً ممتازاً للشهية، إذ يحرك جدران المعدة، وينبه العصارة المعدية، فيكافح التخمة بمجرد تناول حساء صنع منه.

لقد كانت قدرة الثوم الفائقة على قتل الجراثيم مدار بحث العلماء في مختلف العصور، فقد كانوا يريدون معرفة المادة التي تمنحه تلك القدرة، إلى أن كان عام ١٩٤٤ عندما استطاع العلماء عزل مادة «الآليسين» وهي المادة الأساسية التي تكمن وراء الصفات العلاجية النادرة، والرائحة الخاصة التي يتميز بها الثوم.

إننا نلاحظ أن سن ثوم طري وغير مسحوق، لا تظهر منه سوى رائحة ضعيفة فإذا ما سحقناه أو قسمناه، انبعثت منه رائحته الخاصة النفاذة إن لهذه الظاهرة مردها إلى احتكاك مادة الآليسين بالهواء.

فإذا ما أردنا أن نحصل على الفائدة المتوفرة في هذه المادة، فعلينا سحق الثوم بعناية قبل وضعه بالفم أو أثناء مضغه، وإذا علمنا أن مادة الآليسين تحتاج إلى حرارة لا تزيد عن سبع وثلاثين درجة يتبين لنا أن الجسم الإنساني مهياً بصورة طبيعية تلقائية للإفادة من خواص هذه المادة الرئيسية في قوام الثوم.

ذلك من جهة أخرى، أن طهي الثوم يدمر تلك المادة أو يحرمنا من الاستفادة منها. ويعتبر الثوم في مستوى الفطور الدنيا كالبنسلين والستربتوميسين وما شابهها من مضادات الحيوية وما أدراك ما هي هذه المضادات ودورها العلاجي الحاسم في العصر الحديث.

الثوم سلاح مضاد

ويقول باحث هندي إن الثوم يساعد على تشكل العصيات اللبنية، هذه العصيات التي تلعب دوراً هاماً في وقاية أجسامنا.

وفي فترة انتشار الرشوحات يعتبر الثوم سلاحاً مضاداً فعالاً في الوقاية، فإن قضم سن من الثوم قضمًا بطيئاً يمنع انتقال العدوى ويبقي اللوزتين والبلعوم من الالتهاب.

ونظراً لوجود الزيوت الطيارة في الثوم، يساعد الثوم الرئتين على التنفس وخاصة في الحالات المرضية كالبرونشيت والربو والسعال الديكي.

وقد تبين أن الثوم واثق فعال من تصلب الشرايين لأنه يحول دون وجود الكولسترول على جدار الشرايين، فقد أجريت تجربة أعطي فيها عدد من الأرانب غذاءً عنياً جداً بالكولسترول، وأضيف إلى طعامها قليل من زيت الثوم، ثم تبين أن هذا الزيت حال دون ترسب الكولسترول.

عصير الثوم

واستعمل عصير الثوم في حالة السل الحنجري شرباً، والسل الرئوي ومسحوقه يوضع لبخات على مسامير الرجل فيزيلها، ويحضر منه مستحضر طبي معروف باسم «الآينودول» يستعمل من الخارج كمحمر ومهيج للجلد.

هذا، وقد أعلن الطبيب الأستاذ «هانزرويتز» الألماني أنه تأكد له

أن الثوم ينقي الدم من الكولسترول والمواد الدهنية، وأنه يقتل الجراثيم التي تسبب السل والدفترية، وفي بعض الحالات كان أشد فعالية من البنسلين وبعض المضادات الحيوية.

وجاء في نتيجة أبحاث حديثة أجراها علماء روس أن الأبخرة المتصاعدة من الثوم المقشر أو المقطع تكفي لقتل كثير من الجراثيم دون حاجة إلى أن يلمسها الثوم، وشاهدوا أن جراثيم الزنتارية الدفترية والسل تموت بعد تعريضها لبخار الثوم، لمدة خمس دقائق، كما أنمضغ الثوم مدة ثلاث دقائق يقتل جراثيم الدفترية المتجمعة في اللوزتين.

يوجد بالثوم سكر سكورويوز، وهو سكر رباعي يتكون من أربع وحدات م. فركتوز، كما يوجد به مركبات عضوية كبريتية مثل ثنائي كبريتيد الآيل بروبايل، وثنائي كبريتيد ثنائي الآيل كما يوجد به الآليسين، وهو مضاد البكتريا الرئيسي في الثوم.

ولدى تحليلها تبين أنها تحتوي على ٢٥٪ من زيت طيار فيه مركبات كبريتية، كما يحتوي على ٤٩٪ بروتين، و٢،٠ دهن، و٢٢ فحمائيات، و٠،٤٧٪ أملاح، و٦٠٪ ماء.

كما أكدت التجارب التي قام بها العديد من خبراء الطب في العالم مثل شاليه، بيرت، لوير، دويريه وغيرهم، أن الثوم يذيب البلورات التي تتجمع في الجسم ويقلل من الضغط الدموي في الشرايين.

وأكدت أيضاً نتائج دراسات العلماء الفرنسيين، أن الانتظام في



تناول الثوم، يعيق نمو الخلايا السرطانية، كما أنه يعالج حالات التيفود والدوسنتاريا. ومن المشاهدات الطبية لهيئة الصحة العالمية اتضح أن أهل الصين أقل الناس تعرضاً للإصابة بحالات السرطان نتيجة للانتظام في تناول الثوم في جميع مأكولاتهم.

### الثوم في الأبحاث

أكدت الأبحاث الأمريكية أن للثوم تأثيرات مهدئة على الضفائر العصبية الموجودة بالطبقة تحت الغشاء المبطن للمعدة، وعلى الضفائر العصبية للمعدة والأمعاء، وأن تناول الثوم النيء يطهر المعدة والأمعاء، ويساعد على إفراز الحامض المعدي الذي ينشط عملية الهضم، ويزيل حالات المغص أو الإمساك والتزلات المعوية.

وأكدت الدراسات الصينية أن الثوم يعالج الأمراض المعوية البكتيرية والطفيلية وخاصة الناتجة عن بكتيريا السالمونيلا.

من الجدير بالذكر أن معظم علماء الفارماكوبيا يؤكدون أن أفضل أنواع الأدوية الخاصة بأمراض القلب هي التي يدخل فيها الثوم بشكل أو بآخر كعنصر أساسي لحالات الربو وتلوث الفم والأسنان والجهاز البولي.

### علاجات الثوم

للصداع ذي المنشأ العصبي: ذلك موضع الألم بزيت الثوم، وذلك إما بعصر الثوم واستعمال عصيره وحده أو بمزج عصير الثوم مع زيت الزيتون.

ضعف الأعصاب: ضع سناً من الثوم في مقدار كوب من الحليب ثم تدعه يغلي قليلاً. جعله حتى يبرد قليلاً وأشربه دافئاً على الريق، كرر هذا العلاج كل صباح.

الزكام والرشح: لعلاج الزكام والرشح هناك وصفات عديدة منها:

١ - قطع بعض فصوص الثوم ودعها تغلي مع الماء واستنشق البخار.

٢ - تناول فصاً من الثوم بعد كل وجبة طعام.

إن كنت تكره أو تتضايق من تناول الثوم منفرداً، أهرس فصاً من الثوم وضعه مع القليل من عصير الليمون الحامض وتناوله عدة مرات أثناء اليوم.

الانفلونزا: أهرس بضع فصوص من الثوم وأضف إليها عصير الليمون الحامض، إمزجها جيداً وتناولها على الريق كل يوم حتى الشفاء التام. استنشق مساءً بخار الثوم المغلي مع الماء لتطهير الأنف والمجاري التنفسية من جراثيم الأنفلونزا.

آلام الأذن: لتسكين آلام الأذن أهرس بضع فصوص من الثوم، إمزجها مع قليل من زيت الزيتون، دع المزيج يبرد قليلاً ثم صهه بقطعة من الشاش، اقطر قليلاً في كل أذن قبل النوم، كرر هذا العلاج يوماً بعد يوم، لا تكرر هذه العملية يوماً.



## الجَّوز

قال الإمام علي عليه السلام : أكل الجوز في شدة الحرّ، يهتج الحرّ [في الجوف] ويهتج القروح في [على] الجسد، وأكله في الشتاء يسخن الكلّيتين، ويدفع البرد<sup>(١)</sup>.

### خواص الجوز الطبية

أن الجوز غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، حيث فيه من الفوسفور ما يوجد في الكبد والبيض والسمك والأرز، وفيه من فيتامين (ب) و(ج) أكثر مما في التفاح، وفي كل مئة غرام منه (٥٠٠) مم من الفوسفور، و (٦٨٠) من البوتاسيوم.

### الجوز في الطب الحديث

وفي الغذاء لا ينازع أحد في القيمة الغذائية الكبرى التي يتمتع بها الجوز، وكمثال على ذلك أن (٥٠٠) غرام من الجوز المقشور اليابس تحوي (٣٥٠٠) درجة حروري، يعني أن هذه الكمية تزود الإنسان بقوة غذائية لمدة ٤٨ ساعة، ولكن هذه الكمية من الجوز لا يتحملها جهاز الهضم دفعة واحدة لأن الجوز صعب الهضم بقدر ما هو مغذٍ. فهو قد يهيج الأمعاء، كما يلهب اللسان وسقف الحلق وهذا يحدث أيضاً في حالة تناول مثل هذا المقدار من الجوز الأخضر. إن الجوز لا يحوي سكرأ ولا ماء، بل مواد دسمة بكميات كبيرة (كزيت الجوز) والبروتينات التي تشبه بروتينات اللحم، وهذا ما

(١) بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

يجعل النباتيين يستغنون بالجوز واللوز والبندق عن اللحوم.

يضاف إلى ذلك أن الجوز غني أيضاً بالفيتامينات والأملاح المعدنية، فيه من الفوسفور ما يوجد في الكبد والبيض والسّمك والأرز، وفيه من فيتامين (ب) و(ج) أكثر مما في التفاح، ولكنه فقير بفيتامين (أ)، وفي كل مئة غرام منه (٥٠٠) مم من الفوسفور، و(٦٨٠) من البوتاسيوم.

في الطب الحديث يسمح بتناول الجوز للأطفال لاحتوائه على فيتامينات (د) و(أ)، والكالسيوم والحديد، والزنك، فيفيد في مقاومة الكساح وفقر الدم، وينشط النمو لكن بشرط ألا يتناولوا كثيراً منه وأن يجيدوا علكه، ويسمح بتناوله أيضاً للمصابين بالسكري، وللذين يشتغلون كثيراً بعقولهم (شرط أن يتحمّله جهازهم الهضمي)، وهو يفيد أيضاً المصابين بأعراض الصدر والإمساك، والدود، والعمال والرياضيين، وذوي الأعمال المرهقة، بشرط أن تكون معدتهم وأكبادهم سليمة.

### ⚠ تحذير

يمنع الجوز عن ذوي الأمعاء الضعيفة، والمصابين بأمراض الكبد، والكلية، وقرحة المعدة، والمغص، وعصر الهضم، والبدنيين لأنه يزيد في سمّتهم، والمصابين بالتهاب الحلق واللثة.

### ⚠ الجوز طبياً

إن الجوز يحتوي على الكلس، والفوسفور، والفيتامين ب، مما يجعله غذاءً مثالياً للأعصاب، وهو منجم هام للمواد الزلالية والزيوت القيمة جداً في الغذاء، ولا يحتوي على زيوت غير مشبعة.

ويرى علماء البصمات أن الجوز يحتوي على قوة شافية للدماغ. ويمكن لمرضى الكلى الاستفادة منه في التغذية لفقره الشديد بملح الطعام. والجوز لا يلائم السمان لغناه بالمواد الدسمة، حيث أنه غذاء يمنح طاقة عظيمة، وزيته بإمكانه التفاعل في الجسم (أي لا يبقى مخزوناً في الغدد الدهنية)<sup>(١)</sup>.

### علاجات الجوز

يستعمل منقوعاً ومغلياً، وعجينة الأوراق (الأوراق الفتية) في معالجة التهابات البشرة المختلفة، وتقيح البشرة، والتهابات الجلد، والأكزما.

منقوع الأوراق: يحضر ملعقة من الأوراق الجافة المسحوقة، يضاف إليها ٢٠٠ ميليلتر ماء بدرجة الغليان وتترك منقوعة نصف ساعة وتصفى، ويستعمل المنقوع داخلاً بمعدل ٧٠ ميليلتر ثلاث مرات في اليوم.

عجينة الأوراق: تغلى الأوراق المسحوقة مع الماء حتى تصبح كالعصيدة، ويعمل منها كمادة تطبق على الجلد في حالات الأكزما وأورام الغدد العنقية.

ولمعالجة الأكزما يحضر مرهم على النحو التالي:

١٥ غراماً من الأوراق الطازجة، تقطع ويضاف إليها ١٠٠ غرام زيت الزيتون وتترك لمدة سبعة أيام، وبعدها تسخن في حمام مائي

(١) أخطاء التمدين في التغذية (بتصرف).

لمدة ساعة، وتصفى من خلال قطعة قماش، ثم تسخن في حمام مائي نصف ساعة مع إضافة شمع العسل (١٥ غراماً) والتحرك المستمر. يستعمل المرهم دهناً في حالات الأكزما.

تقدم شجرة الجوز إلى الطب النباتي أوراقها، وقشرة ثمرتها، والزيت المستخرج من الأثمار.

الأوراق: تمتلك أوراق شجرة الجوز مزايا منشطة، ومنبهة، ومساعدة على الهضم، ومنقية للدم، فيوصى باستعمالها لعلاج الكسل، والسل الرئوي والعظمي، وأثرها شديد الوضوح في الجهاز الهضمي، وتوتر العضلات، وهي تنبه الكبد ودوران الدم، مع تنقيتها الدم.

وهي تمتلك، كذلك، مزايا المضادات الحيوية، وهي مزايا عرفتتها القرى الجبلية، منذ زمن بعيد، فاستخدمت أوراق الجوز لعلاج المرضى المصابين بالجمرة الخبيثة.

لكن أوراق الجوز شديدة الفاعلية في علاج مرض السكر، وهي تؤثر تأثيراً ملائماً في الأبيض (قوة التجدد والدفور والبناء والهدم في الكائن الحي) المضطرب، وتحدث تخفيفاً ملحوظاً في حلونة الدم، وتخفف العطش والتكرار الكثير للتبول، لدى مرض السكر، وتجنب حدوث تعقيدات المرض، وتستغل أوراق الجوز في وجوه لا تحصى من مجالات الاستعمالات الخارجية، فمستخرج إغلائها ناجح لعلاج السيلان الأبيض من المهبل، والنهاب الرحم المزمن، وبعض أنواع الأكزيما، والقروح، والجروح الدوائية، وتهيج الجفون، وقشرة الرأس، وسقوط الشعر، والذبحة اللوزية.

ويجد الجمال، كذلك، نصيبه في هذا المجال، فلا مثيل لمغطس أوراق الجوز، في جعل الجلد مرناً ناعماً الملمس، وتهديته الاستحكاكات الممكنة.

### الجوز يقلل من إصابة النساء بالسكري

توصلت دراسة أميركية أجريت على ٨٣ ألف امرأة تمت متابعتهم عشرين عاماً إلى أن الجوز يقلل من خطر الإصابة بمرض السكر.

وبيّنت الدراسة التي نشرتها صحيفة «لو جورنال سانتية» الفرنسية أن النساء اللواتي تناولن الجوز لمرة واحدة في الأسبوع، انخفض لديهن خطر الإصابة بالسكري بنسبة ٧ بالمائة، في حين أصبحت هذه النسبة ١٦ بالمائة لدى النساء اللواتي تناولن الجوز من مرة إلى أربع مرات في الأسبوع، و٢٨ بالمائة عند تناول الجوز لأكثر من خمس مرات أسبوعياً.

وأشارت إلى أن الجوز يحمي أيضاً من الأمراض القلبية، كما أنه يقلل من نسبة الكولسترول في الدم.



### الحرمل

قال الإمام علي عليه السلام: في أصل الحرمل نشرة، وفي فرعها شفاء من اثنين وسبعين داء<sup>(١)</sup>.

(١) بحار الأنوار.

الحرملة من هو الحرمل

الحرمل نبات من نوع الجبنة ، وهو نوعان النوع الأحمر والآخر أبيض فالنوع الأحمر ينبت في سوريا ويعرف بالشامي . والأبيض ينبت في كل أرجاء الأراضي العربية ولهذا يعرف بالعربي .

الحرملة في الطب الحديث

يحتوي المجموع الخضري لنبات الحرمل ، وخاصة النموات الحديثة على أربعة قلويدات هي الهارمين الهارمالين الهارمان والبيغانين ، كما تعتبر البذور غنية بالقوليدات ونسبتها وسطياً ٣٪ ويشكل الهارمين منها ٣٠٪ وتحتوي بذور الحرمل على قلويدات بنسبة ٤ إلى ٦٪ من وزن البذور . حيث أن مغلي هذه العشبة أو منقوعها بالماء بعد هرسها يستخدم في حالات التهاب الحلق والحنجرة على شكل غرغرة ، كما يضاف العشب للحمامات لمعالجة الروماتيزم وأمراض الجلد ، يستخدم الهارمين بشكل كلورهيدرات داخلاً أو تحت الجلد في حالة الشلل الاهتزازي والتهاب الدماغ حيث يعمل الهارمين على تحريض الجملة العصبية المركزية ، وخاصة المراكز المحركة في قشرة الدماغ مما يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية المحيطة وارتخاء العضلات .

أما تأثير البيغانين مسكناً للسعال ، كما تستعمل الأوراق لعلاج الربو والنبات سام لذلك يجب الانتباه للكميات المستعملة وهي ملعقة شاي من العشب في كأس ماء ، ثم تغلى ويؤخذ ملعقة ثلاث مرات يومياً .



## بحث علمي حول الحرمل

### التركيبات الكيميائية

يحتوي بذر الحرمل على الكالوثيد نظير: الهارمالين والهارمالول والهارمين.

الهارمالين (الهارميدين، الهارمالول متيل إتر ومعادلته  $C_{13}H_{14}N_{20}$ ، ووزنه المولكولي ٢١٤,٢٦.

الهارمالين: ذو صور بلورية منشورية ذات هرمين ارتورومبيك، أو ذرات قرصية الشكل في حلال المتانول، أو بلورات ذات ثمانية وجوه رومبيك في حلال الأتانول.

يذوب في ٢٢٩ إلى ٢٣١ درجة من الحرارة. ينحل منه مقدار قليل جداً في الماء والكحول والإتر، وينحل بصورة كاملة في الكحول شديدة الحرارة والحوامض الرقيقة أيضاً.

كلريداته تتبلور مع ٢ ملكول من الماء ويكون بصورة بلورات رفيعة بشكل ازبرة، وفي الماء والكحول ينحل بمقادير متوسطة.

الهارمالين من الناحية الطبية يمنح النظام المركزي للأعصاب الطاقة، ويحتوي على مادة سمية. المقدار القاتل منه للفاة الصحرائية: ١٢٠ ملي غراماً على حسب كل كيلو غرام من وزن الحيوان.

هارمالول: ومعادلته  $C_{12}H_{12}N_{250}$ ، ووزنه الملكولي ٢٠٠,٢٤.

ترى هيدراته بصور بلورات حمراء بشكل الإبرة، ويتبلور مع ٣

ملكول من الماء. ينحل بسهولة في الماء، والاستن، والكلروفرم، والهيدروكسيد القليائي، ولا ينحل في الكربونات.

الهارمين بانيس ترين، ياجين، تله باتين، لوكوهارمين الكالوثيده، بمعادلة  $C_{13}H_{12}N_{20}$ ، ووزنه الملكولي ٢١٢,٢٥.

الهارمين ذو صور بلورية منشورية رفيعة الشكل ارتورومبيك ويحصل في المتانول. يذوب في درجة ٢٦١ من الحرارة. تنحل مقادير جزئية منه في الماء، والكحول، والكلروفرم، والإتر.

### خواصه الطبية

يتسعمل بذر هذا النبات في الطبابة القديمة العربية بعنوان: منوم، معرّق، مضاد للدود، ولا يزال في طب العامة له استفادات مهمة، وبذر الحرمل له أثر سمّي أيضاً.

### المكونات الفعالة للحرمل

تحتوي البذور على قلويدات تشكل في مجموعها ٤ إلى ٦٪ من وزن البذور، وأهمها: الهارمالين والهارمين، إضافة إلى كميات قليلة من الهارمالول، والبيغانين، والبيغارين. ويحتوي العشب على قلويدات بنسبة تصل إلى ٣٪، ويشكل البيغانين ٦٠٪ منها، هذا إضافة إلى البيغانيدين، والبغامين، والبيغانول، وتحوي الجذور أيضاً على قلويدات أهمها قلويد الهارمين.

### الإستعمال الطبي للحرمل

استعمل الإغريق مسحوق بذور الحرمل في علاج الديدان الشريطية، كما استعمل أيضاً في علاج الملاريا المزمنة. ويتسعمل

الهارمين الذي يستخلص من الجذور في داء الباركنسون والشلل الإهتزازي، إذ يحرض الجملة العصبية المركزية ويسرع التنفس، ويخفض ضغط الدم، ويوسع الأوعية الدموية المحيطة، ويرخي العضلات، كما أنه مسكن للسعال.

تستعمل البذور ومنقوع العشب في تسكين الألم، ومضاد للإلتهاب والانتانات، وهو معرق ومهدىء، وكذلك غرغرة في التهابات الحلق، والحنجرة، وفي أمراض الجلد (خارجياً).

وتسعمل بذور الحرمل المسحوقة بمعدل ١٠ إلى ١٥ حبة، مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم، أما المنقوع فيحضر كما الشاي من ملعقة شاي من العشب المسحوق، يضاف إليها ٤٠٠ مليلتر ماء بدرجة الغليان، ويؤخذ بمعدل ملعقة طعام ثلاث مرات في اليوم<sup>(١)</sup>.

### الاستعمال الطبي

أ - خارجياً: يستعمل مغلي ومنقوع العشب بشكل غرغرة في حالات التهاب الحلق والحنجرة ويضاف العشب للحمامات في معالجة الروماتيزم ومختلف أمراض الجلد.

ب - داخلياً: يستعمل مستحضر الهارمين في داء باركنسون وفي حالة الشلل الإهتزازي والتهاب الدماغ حيث يحرض الجملة العصبية المركزية خاصة المراكز المحركة في قشرة الدماغ مما يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية المحيطة وارتخاء العضلات فيسرع التنفس ويخفض ضغط الدم.

(١) موسوعة التداوي بالنبات الطبية.

ويستعمل مسحوق البذور في العلاج من الديدان الشريطية حيث تؤثر قلويدات الحرمل على هذه الديدان إذ تشلها وتفقد القدرة على الحركة مما يسهل التخلص منها، كما يؤثر على الكائنات الدقيقة إضافة إلى بذور الحرمل تستعمل في علاج الملاريا المزمنة وليس الملاريا الحادة، كما تستعمل في الطب الشعبي لإدرار الحليب، وفي تقوية الناحية الجنسية.



## الجِنَاء

قال الإمام علي عليه السلام: الجِنَاء بعد النورة، أمان من الجذام والبرص <sup>(١)</sup>.

### لله ما هو الجِنَاء

الجِنَاء: شجرة كشجرة السدر، وورقها يشبه ورق الزيتون، غير أنها أعرض وألين وأشد خضرة. تتواجد بالخليج العربي وهي معروفة جداً، طبعها بارد يابس، وفيها حرارة، تنفع في قروح الفم، والأورام الحارة. ماؤها مطبوخاً ينفع الحروق من النار. وإذا طلي موضع من البدن الذي فيه تقشف أو يبوسة أزالهما، ويثبت شعر الرأس ويمنع من سقوطه.

### لله الجِنَاء في الطب الحديث

أوراق الجِنَاء: تحتوي على مواد جليكوسيدية مختلفة، أهمها

(١) عيون أخبار الرضا عليه السلام، وسائل الشيعة.

المادة الرئيسية المعروفة باسم «اللاوسون» وجزئها الكيماوي من نوع ٢ هيدروكس و ٤,١ نفثوكينون أو ٤,١ نفثوكينون. وهذه المادة هي المسؤولة عن التأثير البايولوجي طيباً، وكذلك مسؤولة عن الصبغة واللون البني المسود، ونسبتها في الأوراق حوالي ٨٨٪ لنوع الحناء بالمقارنة بالصنفين ذو الأزهار البيضاء والحمراء البنفسجية، ونسبة الجليكوسيد في أوراق كل منهما ٥,٠٪ و ٦,٠٪ على الترتيب.

تزداد كمية المواد الفعالة وخاصة مادة «اللاوسون» في أوراق الحناء كلما تقدم النبات في العمر، والأوراق الحديث تحتوي على كميات قليلة من هذه المواد على مثلتها المسنة. بجانب ذلك تحتوي على حمض «الجاليك» ومواد «تانينية» تصل نسبتها بين ٥ و ١٠٪، ومواد سكرية وراتنجية نسبتها حوالي ١١٪.

وقد أثبتت الدراسات المصرية أن قدماء المصريين إستخدموا مسحوق أوراق الحناء في حنيط جثث الموتى لعدم تعفنها، ويرجع ذلك إلى أنها مقاومة للفطريات والجراثيم البكتيرية.

كما أن عجينة أوراق الحناء تفيد أيضاً في حالات الإصابة بالقراع الإنكليزي والقراع العادي، والإصابة الفطرية الناتجة عن أمراض الجرب الجلدي للإنسان والحيوان.

وحديثاً، ثبت فعالية أوراق الحناء ضد بعض أنواع السرطان، منها مرض الساكروما، وتستخدم ضد التقلصات المعدية والعمل على إزالتها، ولها تأثير مشابه لتأثير فيتامين «ك» اللازم لوقف الإدماء والنزيف الداخلي، وفي علاج صداع الرأس، وتضخم الطحال، وتعمل على تخفيض ضغط الدم المرتفع، وتؤدي إلى تقوية القلب

وتنشيطه، كما أن لها فعالية مرتفعة في علاج ضيق الشرايين والعمل على توسيعها، وتفيد في علاج التهاب القولون أو الغليظ<sup>(١)</sup>.

### الحِنَّاء صبغة للشعر وعلاج البدين

يعتبر نبات الحِنَّاء من المواد الهامة المستخدمة في التجميل منذ آلاف السنين، فقد إستخدم قدماء المصريين مسحوق أوراق الحناء لعمل صبغات للشرع باللون الأحمر البُنِّي، ويكسبه في نفس الوقت بريقاً جذاباً ولمعاناً ويقوّي جذور الشعر، ويمنع تكوّن القشر بالرأس، ويزيل الحكة به. في حين أن إضافة صبغة نبات النيلة ذات اللون الأسود الجميل يكسب الشعر لوناً أسوداً داكناً، وإلى الآن تستخدم الحناء لصبغ الشعر باللون الأحمر البُنِّي، ومع النيلة لصبغة باللون الأسود.

وشرب منقوع الأوراق مقوّي للكبد، والطحال، ويخفّض ضغط الدّم العالي عن طريق تنبيه القلب وتوسيع الأوعية الدموية، وكذلك يشفي الصداع ودهاناً بمنقوع الأوراق يشفي بعض الأمراض الجلدية مثل البهق، وتينيا الأصابع، وتشقق الجلد.

في حين أن دَر مسحوق الأوراق على الجروح قابض للتنظيف ويدملها. تحوي الأزهار (وتسمى التمر حنه) زيتاً عطرياً طياراً، وتضاف إلى المشروبات والعطور.



(١) النباتات والأعشاب الطبية (بتصرف).

## الخش

قال الإمام علي عليه السلام لرسول الله صلى الله عليه وسلم : كلوا الخس فإنه يورث  
النعاس ويهضم الطعام (١).

### القيمة الغذائية للخس

يحتوي الخس على مادة هامة هي «لاكتوكاديوم» التي تهدئ  
الأعصاب، ولا تترك أثراً كآثار المخدرات والمنومات وقياساً على  
ذلك فتناول الخس يقوي النظر والأعصاب. ورق الخس مكافح  
للإمساك المزمن نظراً لاحتوائه على ألياف السيللوزية التي تساعد  
الإمعاء في حركته.

### الخس في الطب الحديث

يحتوي الخس على ٢,٠٪ من وزنه مواد دهنية وعلى ٢,٢٪ مواد  
بروتينية، و٩,٠٪ مواد كربوهيدرونية ويشكل الماء ما تبقى بعد هذه  
المواد. وأوراق الخس غنية بالفيتامين «أ» كما تحتوي على فيتامين  
ب١ وج وه.

وصف الخس بأن القيمة الغذائية قليلة ولكن الأبحاث أكدت  
وجود المواد الدهنية والبروتينية والحرورية فيه، إلى جانب غناه  
بالحديد والفوسفور والكلسيوم والنحاس واليود والكلور والزرنيخ  
والكوبالت والكاروتين والتوتياء والمنغنيزيوم والكبريت والكلورورات  
وغيرها. والخس غني بالماء الحيوي الذي يحمل الفيتامينات  
والأملاح المعدنية.

(١) بحار الأنوار، مكارم الأخلاق.

## للخس وعلاجاته

الخس منعش ومهدئ ومضاد للتشنج وهو معالج للخفقات والنوبات السعال، وينظم وظائف الهضم، ويسكن الجهاز التناسلي إذا هو منوم خفيف. والخس معالج للأطفال باعتباره مسكناً للتهيج العصبي والسعال ويهدئ الالتهابات المؤلمة في الكبد والحويصلة والإمعاء.



## الخطمي

قال الإمام علي عليه السلام في وصيته لأصحابه: غسل الرأس بالخطمي، يذهب بالدرن، وينفي الدواب<sup>(١)</sup>.

قال أمير المؤمنين عليه السلام: غسل الرأس بالخطمي، يذهب بالدرن وينفي الأقدار<sup>(٢)</sup>.

## لله ما هو الخطمي

جنس نبات من فصيلة الخبازيات فيه أنواع برية كثيرة، وفيه نوع زراعي مشهور وهو الخطمي الوردي أو الدمشقي. يتبع هذا الفصيلة الخبازية، وهو عشب حولي معمر ذي سيقان طويلة.

وهذا الجنس يحتوي على أنواع كثيرة يمكن التعرف عليها من الشكل الظاهري نباتياً ومن التركيب الداخلي كيميائياً.

(١) بحار الأنوار.

(٢) مكارم الأخلاق، فروع الكافي.



## للأنواع الخطمي

١- الخطمي البنفسجي: وهو قوي النمو، طويل الساق. أما أوراقه فإما قلبية الشكل أو بيضاوية الشكل، والأزهار ذات لون أزرق بنفسجي.

٢- الخطمي الوردي: وهو طويل جداً ويتفرع كثيراً، ومغطى بالأوبار الغزيرة، الأوراق كبيرة الحجم وقلبية الشكل، والأزهار لونها وردي داكن.

## للخواص الخطمي الطبية

إن مستخلص الأوراق والجذور لنبات الخطمي يستخدم كمادة ملىنة في حالة الإمساك المزمن، وكمادة رطبة ضد آلام فتحة الشرج، كما يعالج شعبياً حالات النزلات الشعبية الناتجة من البرد. ويستعمل أيضاً كغسيل مطهر للفم واللثة، وفي تخفيف آلام الأسنان واللثة، ويفيد في علاج السعال.

يضاف الموسيلاج النقي المفصول من الأعضاء النباتية للخطمي في تركيب الأدوية اللازمة لإلتئام الجروح وتخفيف الإلتهابات للأغشية الداخلية لكل من البلعوم والمعدة لتغليفها ثم تلطيفها.

كما يدخل الموسيلاج في الدهون والمعاجين الخارجية لتخفيف وإزالة آلام الجروح للبشرة الجلدية، ويستخدم أيضاً في إزالة الأماكن المتورمة والمنتفخة نتيجة البرد القارس والتعرض للتيارات الباردة والشديدة<sup>(١)</sup>.

(١) النباتات والأعشاب الطيبة (بتصرف).

## الإستعمال الطبّي للخطمي

يستعمل منقوع الجذور في مداواة التهاب الطرق التنفسية، والحلق والحنجرة، وفي التهابات المعدة والأمعاء خاصة عند ارتفاع حموضة المعدة، والقرحة المعدية والإثني عشرية، وفي حالات الإسهال، وفي علاج اللثة والتهاب الأغشية المخاطية للفم.

يحضر المنقوع: من ١٠ غرامات مسحوق الجذامير، يضاف إليها ٢٠٠ مليلتر من ماء بدرجة حرارة الغرفة، ويترك من ٨ إلى ١٠ ساعات، حيث يتم عندها استخلاص المواد اللعابية (الهلامية) فقط، يؤخذ بمعدل ملعقة طعام ٥ أو ٦ مرات في اليوم.

يستعمل مغلي الجذور في حالات التهاب المثانة، والكلية، والقرحة المعدية، والإثني عشرية، وخارجياً في التهابات البشرة على شكل كمادات لمدة ٥ أو ١٠ دقائق صباحاً ومساءً.

يحضر المغلي من ملعقتي طعام من الجذور المسحوقة، يضاف إليها ٢٠٠ مليلتر ماء بدرجة الغليان، ثم يغلي على نار هادئة لمدة نصف ساعة، ويترك بعدها منقوعاً في الماء ١٥ دقيقة ثم يصفى، ويؤخذ بمعدل ٧٠ إلى ١٠٠ مليلتر، ثلاث مرات في اليوم قبيل الطعام.

يفيد مسحوق الجذور في معالجة البهق، دهناً، مع الجلوس في الشمس.

وتعتبر مستحضرات جذر الخطمي على شكل منقوع بارد، فعالة في التهابات التجويف الفموي والحلق (غرغرة)، وعلى شكل كمادات في مداواة الأكرما والصدفية.

### المستحضرات الطبية من الخطمي

المنقوع البارد ويحضر من ١٠ غرامات من الجذور المسحوقة، يضاف إليها ٢٠٠ مليلتر ماء دافىء، وتترك منقوعة ساعة إلى ساعتين، وتصفى، ثم تعصر الجذور وتضاف العصارة إلى المنقوع. يؤخذ من المنقوع ملعقة طعام للكبار (ومعلقة شاي للصغر) كل ساعتين، في حالات التهابات الجهاز التنفسي، والسعال، والسعال الديكي.

المنقوع الساخن ويحضر من ملعقتي طعام من الجذور المسحوقة، يضاف إليها ٢٠٠ مليلتر ماء بدرجة الغليان، وتغلى على نار هادئة ربع ساعة، وتترك بعدها منقوعة ربع ساعة وتصفى. يؤخذ من المنقوع ملعقة طعام كل ساعتين، أو ١٠٠ مليلتر ثلاث مرات في اليوم<sup>(١)</sup>.

التحضير ملعقتي طعام من المزيج المسحوق، يضاف إليهما ٤٠٠ مليلتر ماء بدرجة الغليان، وتترك منقوعة نصف ساعة وتصفى. ويؤخذ منها المنقوع ١٠٠ مليلتر ثلاث مرات في اليوم، في حالات: الإلتهابات الصدرية، والسعال.

### الخطمي في الطب الحديث

المادة الفعالة في نبات الخطمية تتراوح نسبتها بين ٥ و ٢٥٪ من المركب الكربوهيدراتي المعقد والمعروف باسم الميوسيلاج، وتتركز

(١) ٢٠ غراماً من الجذور المسحوقة، و ٢٠ غراماً من أوراق حشيشة السعال، و ١٠ غرامات من المردقوش.

كميته في الجذور ٢٢٪ ثم الأزهار ٢٪ والأوراق ٦,٣٪.

وتزداد كمية الميوسيلاج في الأوراق والجذور في عمر النبات، وتبلغ أقصى قيمة عند بدء التزهير وتكوين الأزهار.

تحتوي أزهار الخطمية على مواد لعابية بنسبة عالية تصل إلى ٣٥٪ ونشا وسكريات خماسية وسداسية ومواد بكتينية، وتاتينات وآثار من زيت عطري طيار بالإضافة لاحتوائها على مالفاسين، واسباراجين، وهيبسين، ومالفادين، ومالفيدول، ومالفين.

تحتوي الجذور على مواد لعابية ونشاء ٢٧٪، والمواد اللعابية تتكون من سكاكر خماسية وسداسية تعطي بالإمالة البنتوز والفاكتور والديكستروز، يستخدم في العلاج مسحوق الجذور والأزهار، وذلك منقوع في الماء المغلي المبرد، يفيد في علاج التهاب الأوعية المخطائية لدى الأطفال، وفي حالات السعال والسعال الديكي والتهابات الرئة والربو، وكذلك في حالات إلتهاب المثانة وحالات القرحة المعدية والإثني عشرية والتهابات الكلية، وهذا التأثير العلاجي يعود للمواد اللعابية. والنبتة بكاملها مخاطية، وهذا الأمر هو الذي يمنحها مزاياها العلاجية، فهي مسكّنة وملطّفة، وقد عرفت خصائصها العلاجية واستخدمت منذ عصر اليونان القديمة، وخاصة فاعليتها في علاج السعال.

ويستعمل الخطمي، يومياً، كلما دعت الحاجة إلى تهدئة التهيجات والالتهابات في الحلق، والمجاري التنفسية، والمثانة، والأمعاء، ثم الإمساك.

وفي مجال الاستعمال الخارجي فإن الخطمي مفيد لعلاج كل الالتهابات تستخدم جميع أجزاء النبات لعمل منقوعات ومطبوخات وضمادات، تشفى التهابات الفم واللثة والحلق كمسكن وملطف. تصنع منه حقناً شرجية لعلاج النزلات المعوية الحادة.

توضع قطوراً في الأذن كغسيل منظم لالتهاباتها، ومضغ الأطفال لأوراقها الجافة تخفف من آلام التسنين لديهم، ويشفى البهاق دهاناً مع الجلوس في الشمس، ومغلى الأوراق مضمضة تشفى خراج الأسنان.



## الخيار

عن إمامة بنت أبي العاص بن الربيع (وأما زينب بنت رسول الله ﷺ) قالت: أتاني أمير المؤمنين عليه السلام في شهر رمضان، فأتى بقاء، وتمر، وكماة، وكان يحب الكماة<sup>(١)</sup>.

### للخيار خواص

الخيار: نبات من الفصيلة القرعية، ذو ساق زاحفة، والثمرة اسطوانية، قصيرة، مستقيمة، مخططة بخطوط. وهو بارد رطب، أفضله الناضج، يسكن الحرارة، ويدر البول. وهو يعرف أيضاً بالبقاء.

(١) المحاسن، فروع الكافي، وسائل الشيعة، بحار الأنوار.

## المكونات الفعالة في الخيار

الخيار من النباتات منخفضة القيمة الغذائية، إذ يشكّل الماء نحو ٩٥٪ منها، أما المادة الجافة من الثمار فتحتوي على الكربوهيدرات، والبروتين، وأملاح: البوتاسيوم، والحديد، والفوسفور، وقليل من: الكاروتين، وفيتامين ب١ وسي.

## الإستعمال الطبي للخيار

تستعمل ثمار الخيار رافعة للشهية، ومنشطة للإمتصاص في الجهاز الهضمي المعوي والمعدى، ويوصى مرضى السكري الإكثار من تناولها.

بفيد عصير الخيار أو منقوع القشرة في حالات حبّ الشباب، والنمش، ولفحة الشمس، وفي حالات تعرّق بشرة الوجه الزائد، حيث تغسل البشرة بعصيره.

وتستعمل ثمار الخيار في التجميل، وخاصة تجميل البشرة الدهنية، حيث يخلط عصير الخيار بمثل حجمه من المعقمات الكحولية وتغسل به البشرة، أو يضاف إليه مثل حجمه من الليمون وتغسل به البشرة، كما يمكن استعمال الصبغة الكحولية للثمار، وتحضر من سحق ٢٠٠ غرام من الثمار، ويضاف إليها ٢٠٠ مليلتر من المعقمات الكحولية ٧٠٪، وتترك منقوعة أسبوعين، وتصفى، ثم تخفظ في وعاء زجاجي في البراد، وتستعمل بدهن البشرة الدهنية بالصبغة الكحولية، أما في حالات البشرة الجافة، فيضاف إلى الصبغة عند استعمالها قليل من الكليرين.

ونظراً لاحتواء عصير الخيار على الأملاح المعدنية والفيتامينات وغيرها، فله: خواص مدرة للبول، ومحسنة لنمو الشعر، ومقوية للقلب، والأوعية الدموية.

ويفيد مزيج من عصير الجزر والخيار والشوندر في حالات الروماتيزم، وزيادة حمض البول في الجسم، ويستعمل بمعدل لا يقل عن ٢٠٠ مليلتر في اليوم.

وتسعمل المحاليق، التي بوساطتها يتسلق الخيار، في حالات النزوفات الرحمية، على شكل منقوع، يحضر من ١٥ غراماً (معلقتي طعام) من المحاليق المسحوقة، يضاف إليها ٢٠٠ مليلتر ماء بدرجة الغليان، تغلى على نار هادئة خمس دقائق، وتترك بعدها منقوعة ساعة. وتستعمل بمعدل ٥٠ مليلتر ثلاث مرات في اليوم، يتم التحسن ووقف النزف خلال أيام عدة<sup>(١)</sup>.

### عصير الخيار

يحتوي عصيره على أملاح البوتاسيوم، والكالسيوم، والحديد، والفوسفور، والكلور، وقليل من فيتامين ب وسي.

ويفيد عصير الخيار للبول، ومحسناً لنمو الشعر، ومقوياً للقلب، والأوعية الدموية. ونظراً لاحتوائه على البوتاسيوم وبكميات كبيرة، فإنه يعمل على تنظيم ضغط الدم، كما يفيد الأسنان واللثة، ويعوق تصلب الشرايين، ويحسن الذاكرة. ويكفي تناول ١٠٠ مليلتر من العصير في اليوم.

(١) موسوعة التداوي بالنباتات الطبية.

ويفيد مزيج عصير الخيار والجزر والشوندر للكلية، والمرارة، والكبد، والبروستات، وفي حالات الحصيات المرارية، والكلوية، والروماتيزم، والأمراض الناتجة عن زيادة حمض البول في الدم.

### فوائد الخيار الطبية

المعروف منذ القدم أن استعمال عصير الخيار شرباً وخارجياً يزيل القذارات الجلدية، ويستعمل الخيار في زماننا الحاضر طيباً كمدّر للبول، ومنظم لإفراغ الأمعاء، وله فعالية في تنقية وتنعيم الجلد.

ولاستعمال الخيار ميادين واسعة الأرجاء، فهو يؤكل طازجاً ومخللاً بالملح أو الخلّ أو الخردل، وهو مُنعش وتابل في السلطات واللبن ومشو للأكل.

### قيمة الخيار الغذائية

وصف الخيار بأنه مجهز بفيتامينات: A و B و C، وبمقادير لا بأس بها من الكالسيوم، والفوسفور، والكبريت، والحديد، والمنغنيز، وهو بارد الطبيعة، ويساعد على الحموضة الزائدة وإراحة الجسم منها.

أما قيمته الغذائية فهي ضعيفة، حيث يوجد ٢٠ حرورياً في كل ١٠٠ غرم. وهو يملأ المعدة، ويضعف الشهية، وهضمه بطيء، فقد يمكث في المعدة ٨ ساعات، وقيل إن المكبوس (المخلل) منه يسهل الهضم إذا أكل باعتدال.

يستفيد من أكله مرضى السكري لأن الخيار خالٍ من السكر،



وفيه فيتامينات تحمي الخلايا، وفيه الكبريت الذي يحفظ جمال الشعر والجلد والأظافر.

ويحذر من أكله الأطفال والمسنون والناقهون، وذلك لصعوبة هضمه، وكذلك المصابون بعسر الهضم، والمغص، وأمراض الكبد، وضعف جهاز الهضم<sup>(١)</sup>.

### الخيار: علاج للجرب وخشونة الجلد

أكد باحثون بريطانيون أنه يمكن استعمال الخيار علاجاً خارجياً للمصابين بالجرب، وخشونة الجلد، واحتقان الوجه.

وأشار الباحثون إلى أنه يمكن استخدام الخيار مصدراً غذائياً لإنقاص الوزن، مع مراعاة منع الخيار عن الأطفال والمسنين لصعوبة هضمه، وكذلك عن المصابين بعسر الهضم أو من يعانون من ضعف في الجهاز الهضمي وأمراض الكبد.



## الدُّبَاء

عن أبي عبد الله عليه السلام عن آبائه عليهم السلام: كان أمير المؤمنين عليه السلام يعجبه الدُّبَاء، ويلتقطه من الصحيفة<sup>(٢)</sup>.

عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: كلوا الدُّبَاء، فإنه يزيد في الدماغ<sup>(٣)</sup>.

(١) أخطاء التمدن في التغذية (بتصرف).

(٢) فروع الكافي، بحار الأنوار.

(٣) أمالي الطوسي، وسائل الشيعة.

عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: كلوا الدباء، ونحن أهل البيت نجبه (١).

### لله ما هو الدباء

الدباء: هو القرع، ويقال له يقطين أيضاً، ويسمى في الشام «كوسا»، وفي بلاد العراق «شجر».

### لله خلاصة فوائد الدباء

طبعه بارد، مولد للبلغم، وهو من طعام المحرورين. يطفىء ويبرد ويسكن اللهب والعطش، وينفع من الحميات، والغير المطبوخ منه يضر المعدة جداً، وإذا شوي واستخرج ماؤه وشرب أسكن حرارة الحمى الملهبة، وهو يقلل الشهوة، وماؤه يذهب الصداع إذا شرب أو غسل به الرأس، والدهن المستخرج منه ينفع وجع الأذن ووجع الأمعاء الحارة.

يحتوي ثمرة الناضج على البروتين والدهن والمواد النشوية، ويحتوي على المعادن كالكبريت والفوسفور والبوتاس والكلس والحديد والمنغنيز.

وأما يذره فيحتوي على فوائد، منها:

- ١- تقوية عضلات المثانة.
- ٢- معالجة التهاب المثانة مطبوخاً.
- ٣- معالجة البروستات.

(١) الجعفریات، طب الأئمة عليهم السلام.

وفيه فيتامينات تحمي الخلايا، وفيه الكبريت الذي يحفظ جمال الشعر والجلد والأظافر.

ويحذر من أكله الأطفال والمسنون والناقهون، وذلك لصعوبة هضمه، وكذلك المصابون بعسر الهضم، والمغص، وأمراض الكبد، وضعف جهاز الهضم<sup>(١)</sup>.

### الخيار: علاج للجرب وخشونة الجلد

أكد باحثون بريطانيون أنه يمكن استعمال الخيار علاجاً خارجياً للمصابين بالجرب، وخشونة الجلد، واحتقان الوجه.

وأشار الباحثون إلى أنه يمكن استخدام الخيار مصدراً غذائياً لإنقاص الوزن، مع مراعاة منع الخيار عن الأطفال والمسنين لصعوبة هضمه، وكذلك عن المصابين بعسر الهضم أو من يعانون من ضعف في الجهاز الهضمي وأمراض الكبد.



## الدُّبَاء

عن أبي عبد الله عليه السلام عن آبائه عليهم السلام : كان أمير المؤمنين عليه السلام يعجبه الدُّبَاء، ويلتقطه من الصحيفة<sup>(٢)</sup>.

عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: كلوا الدُّبَاء، فإنه يزيد في الدماغ<sup>(٣)</sup>.

(١) أخطاء التمدن في التغذية (بتصرف).

(٢) فروع الكافي، بحار الأنوار.

(٣) أمالي الطوسي، وسائل الشيعة.

عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: كلوا الدباء، ونحن أهل البيت نحبه (١).

### لله ما هو الدباء

الدباء: هو القرع، ويقال له يقطين أيضاً، ويسمى في الشام «كوسا»، وفي بلاد العراق «شجر».

### لله خلاصة فوائد الدباء

طبعه بارد، مولد للبلغم، و هو من طعام المحرورين. يطفىء ويبرد ويسكن اللهب والعطش، وينفع من الحميات، والغير المطبوخ منه يضر المعدة جداً، وإذا شوي واستخرج ماؤه وشرب أسكن حرارة الحمى الملهبة، وهو يقلل الشهوة، وماؤه يُذهب الصداع إذا شرب أو غسل به الرأس، والدهن المستخرج منه ينفع وجع الأذن ووجع الأمعاء الحارة.

يحتوي ثمرة الناضج على البروتين والدهن والمواد النشوية، ويحتوي على المعادن كالكبريت والفوسفور والبوتاس والكلس والحديد والمنغنيز.

وأما بذره فيحتوي على فوائد، منها:

١- تقوية عضلات المثانة.

٢- معالجة التهاب المثانة مطبوخاً.

٣- معالجة البروستات.

(١) الجعفریات، طب الأئمة عليهم السلام.

٤- يخفف الظمأ، أي العطش.

٥- يفيد لترميم الجلد وتقوية البدن.

### الدباء في الطب الحديث

ظهر في تحليل اليقطين أنه غنيٌّ بفيتامين (أ)، وفيتامين (ب)، وحوامض اللوسين، والتيروزين، والبيوريزين ومن خواصه أنه غير مهيج ولا سام، وهو هاضم، ومسكّن، ومرطب، وملين، ومدر للبول، ومطهر للصدر، وملطف ويفيد في أمراض وعلل التهابات مجاري البول، وحصر البول، والبواسير، والزحار (الزنتارية)، والإمساك، والوهن، وعسر الهضم، والتهاب الأمعاء، وعلل القلب، والأرق، ومرض السكري.

عرف في عصر النهضة الأوروبية قدرة القرع على طرد الديدان، وعُرف في بداية القرن التاسع عشر، فاعلية بذور القرع في علاج الدودة الشريطية (الوحيدة). وقد عدّت هذه البذور قديماً مسكّنة لالتهابات الأقنية الهضمية والبولية، وأسند إليها القدرة على قمع شهوات الجسد.

أما لبّ القرع فهو قابل للهضم كلياً، وينصح لأصحاب المعدة الرهيفة، وهو مدرّ للبول، ومزيل للإمساك، وصالح لإدخاله في النظام الغذائي لمرضى الكليتين والأمعاء، والمصابين بالتهاب المفاصل والروماتيزم. ويوصى بأخذه باعتباره أول طعام جامد بعد الحمية، أما لبّه الني المهروس، فهو مسكّن قوي، ويمكن أن يجعل لزقة مسكّنة للحروق.

اليقطين أو القرع نبات ينتسب إلى فصيلة الكوسا نفسها، وهو يفوقها في قدرته الغذائية، لأنه مصدر جيّد للفيتامين (أ)، ويحتوي على ٩٠,٧٪ من وزنه ماء، و ٢,٠٪ دسم، و ١,١٪ بروتين، وعلى ٦,٤٥٪ مواد نشوية، و ١,٧٣٪ رماد. كما يحتوي على الحديد والكلس بمقادير أعلى مما هو موجود في الكوسا، وأهم ما يستفاد من اليقطين، تناول بذوره لطرده الدودة الوحيدة من الأمعاء.

### للدبّاء في علاج الجهاز البولي

إن لبّ القرع مُدرّ للبول، ويستعمل في غذاء المصابين بالأوزيما من جرّاء قصور في الكلى أو القلب.

ويؤكل القرع مطهواً بأشكال مختلفة، كما يُضاف إلى مختلف أنواع السلطات الخضرية وسلطات الفواكة، ويُصنع منه مربى إما لوحده أو ممزوجاً مع فواكه.

وأسهل طريقة لاستعمال القرع لطرده السوائل (الأزيما) من الجسم طهوها إلى حساء مع الحليب لمدة أسبوع أو أكثر.

ويعالج تضخّم غدة البروستات عند الشيوخ وما ينتج عنه من اضطرابات التبول بمستحلب بذور القرع، ويُعمل المستحلب بعد أخذ حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها قشورها وتُدق لهرسها قليلاً، ثم يُضاف إليها الماء، وتوضع على النار حتى درجة الغليان بنسبة فنجان كبير واحد لكل ٢٠ غراماً من البذور، ثم يُحلى بالسكر أو العسل ويُشرب ساخناً<sup>(١)</sup>.

(١) المعجم الطيّب النباتي.

### المكونات الفعالة في الدباء

يحتوي لب الثمار على السكر، والنشا، والبروتين، وأملاح الكالسيوم، والبوتاسيوم، والمنغنيز، والحديد، والفوسفور، والنحاس، والكوبالت، وغيرها، كما يحتوي على فيتامينات: A و E و B5 و B2 و B1 و C والايلاثيرين A.

وتحتوي البذور على زيت ثابت يتكون من غليسريدات حمض اللينولينى والأوليونى والنخل والشمع، كما يحتوي فيتوستيرينات (منها الكوكور بيتول)، وراتنج، وحموض عضوية.

### خواص الدباء الطبية

يتميز لب الثمار بفعاليته المدرة، ويستعمل في الأزمات القلبية الوعائية، وفي التهابات الكلية وحوضها، والتهابات المثانة والمبال، ويؤخذ من اللب في هذه الحالات، ٥٠ غراماً مرتين في اليوم.

ويفيد اللب أيضاً في التخلص من الكولسترول، وفي التهابات المعى الغليظ، والقولون المترافق مع الإمساك، وفي حالات فقر الدم. ويؤخذ من اللب في هذه الحالات، ٥٠ غراماً مرتين في اليوم، على شكل عصيدة. كما يفيد اللب في حالات الأكرما، ويمكن استبدال تناول لب الثمار بعصيرها ويؤخذ بمعدل ٥٠ مليلتر مرتين في اليوم، ويفيد في أمراض الكبد والكلى.

### بذور الدباء طبية

تستعمل البذور لطرد الديدان الخيطية، والدودة الوحيدة، ويتم ذلك بتقشير البذور مع الحرص على أن تبقى الطبقة الرقيقة الغشائية

الموجودة تحت القشرة مع البذور. تطحن البذور، ويضاف إليها الماء والعسل، وتؤخذ على الريق، خلال ساعة، وبعد ساعتين إلى ثلاث ساعات يتم تناول مسهل، ويمكن تناول مغلي البذور، حيث تطحن البذور غير المقشورة ويضاف إليها الماء، ثم تسخن في حمام مائي، دون أن تغلي، لمدة ساعتين، وتعصر عجينة البذور، ويؤخذ المغلي قبل الطعام خلال ساعة، وبعد ساعتين إلى ثلاث ساعات يتم تناول مسهل. هذا وبالرغم من أن الأدوية المتوافرة لها الفعالية نفسها أو أكثر، إلا أن البذور تتميز بعدم سميتها، وبالتالي ليس لها آثار جانبية. هذا ويفيد مستحلب البذور في حالات تضخم البروستات وخاصة عند كبار السن<sup>(١)</sup>.

### عصير الدباء

العصير مدرّ ويُخلص الجسم من السوائل، لذلك يستعمل في حالات الأزمات القلبية، وأمراض الكلى، وارتفاع ضغط الدم، والتهابات المرارة، ويخفض الكولسترول في الدم، ويفيد في حالات تصلب الشرايين العصيدي، والسمنة، وفقر الدم. ويؤخذ بمعدل ١٠٠ مليلتر مرتين في اليوم قبل الطعام بنصف ساعة.



### نخالة الدقيق

روي أن علياً عليه السلام: كان لا يُنخلُ له الدقيق<sup>(٢)</sup>.

(١) أخطاء التمدين في التغذية (بتصرف).

(٢) مكارم الأخلاق، المحاسن، بحار الأنوار.



وفي رواية أخرى، يقول سويد بن غفلة: دخلت على الإمام أمير المؤمنين عليه السلام يوماً، وقد حان وقت تناول الغداء، فرأيتته جالساً على جانب مائدة، وفي يده رغيف أرى قشار الشعير في وجهه! فذهبت إلى خادمتها وقلت لها: يا فضة، ألا تتقين الله في هذا الشيخ؟! ألا تنخلون له طعاماً مما أرى فيه من النخالة؟ فقالت: قد تقدم إلينا أن ننخل له طعاماً... فرجع سويد إلى الإمام ثانية وذكر قصته مع فضة، فتبين أن الإمام عليه السلام قد تعلم هذا الأسلوب من النبي الأكرم صلى الله عليه وآله...، ثم تذكر عظمة النبي صلى الله عليه وآله قائلاً: بأبي وأمي من لم ينخل له طعام<sup>(١)</sup>.

### خواص النخالة الطبية

تشكل نخالة الغلات كالقمح والشعير والرز وما شكل ذلك، مصدراً مهماً من مصادر فيتامين ب.

يظهر مرض الكساح مصحوباً بالإختلالات العصبية والمعدية والقلبية، ويمكن أن يؤدي إلى الموت. لقد أثبت العالمان (ايكمان) و(كريتس) أن هذا المرض يحدث من فقدان نوع من الفيتامين ب ١ في الطعام. إن حبة الرز الكاملة (مع القشرة) واجدة للفيتامين ب ١. لكن الحبة المهبوشة لا تحتوي على هذا الفيتامين.

والنخالة ضماد نافع من الأورام الحارة في ابتدائها، والمطبوخة بالشراب تسكن أورام ضماداً، وماؤها يجلو الصدر جلاء معتدلاً ويلين الطبع. وماء النخالة المطبوخ حسواً ينفع من خشونة الصدر، ومن السعال في جميع أوقاته.

(١) المحاسن، بحار الأنوار.

## لل نخالة الدقيق والتحقيقات العلمية

صرح العالم فيكنير عام ١٩٣٩م بأقواله التالية عن الخبز:

١- إن الزلال في الخبز المصنوع من القمح الكامل له أكبر قيمة بيولوجية من الزلال الذي في الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض غير الكامل، لأن الإنسان يستغل زلال النخالة (الرشيم)، ومواد القشرة استغلالاً حسناً.

٢- إن الخبز من الدقيق الكامل مصدر هام لمجموعة الفيتامين ب، وهو من أهم المصادر لهذا الفيتامين بين أنواع الأغذية. فاستعمال ٢٥٠ غراماً من هذا الخبز يومياً يؤمن عادةً ما يحتاج إليه الإنسان من هذا الفيتامين، ولهذا له قيمة اقتصادية هامة أيضاً.

٣- إن الخبز من الدقيق الكامل يُنظّم عمل الأمعاء بما يحتويه من السلولز، ويحول دون الإصابة بالإمساك.

٤- إن الأضرار التي نشاهدها في صحة الأسنان والتي يزداد انتشارها بشكل مخيف، لا يكافحها أكل الخبز الخشن فحسب، بل بقي من الإصابة بها أيضاً.

٥- إن استعمال حبوب القمح بكاملها يؤدي إلى حدّ كبير إلى بقاء الإنحلال المبكر في أجسامنا.

## لل نخالة مستودع الفيتامينات

وعندما نستعرض تأثير الفيتامين ب١ وهو واحد من المجموعة على صحة الأعصاب، وتقويم الشهية للطعام، والهضم الطبيعي، وتنظيم عمل القلب، والشعور بالصحة التامة، يمكننا أن نستنتج من ذلك الأضرار التي تلحق بالجسم عن سُحُوِّ الفيتامينات ب.

إن رثيم (نخالة) القمح مستودع صغير لجميع الفيتامينات من نوع ب، والفيتامين E، ويحتوي أيضاً كعنصر فعال على الفيتامين ك، والفيتامين دي والعناصر الفعّالة للجلد، وحوامض الأمين، والمعادن بارتباطات عضوية سهلة الإمتصاص، منها الفوسفور بنسبة ٥٠٪، والمغنيزيوم، والكوبالت، والنحاس، وعناصر أخرى.

ويحتوي من المواد الغذائية: الزلال ٣٠٪، وزيت الرثيم ٩٪، والنشا، والسكر ٣٨٪، والمواد المعدنية ٥٪.

### للنخالة، شفاء لداء السكري

رثيم الحنطة غذاء شافٍ حيث يُخفّض مستوى السكر المرتفع في الدم، والسكر المفرز مع البول، وهو لذلك ذو أهمية خاصة لمرضى داء السكري، ويعيد إلى الجسم حالته الحسنة وطاقته الكاملة بعد إصابته بالإرهاك.

يقول الأستاذ الألماني «ستب» المشهور بأبحاثه العلمية عن الفيتامينات:

إن للفيتامين ب ١ عند المصابين بداء السكري تأثير يشبه فعالية الأنسولين، والفيتامين ب ١ لا يستطيع التعويض عن الأنسولين، ولكنه يسهل للأنسولين الدخول إلى داخل الخلية.

وللفيتامين E أيضاً فعالية في تخفيض مستوى السكر في الدم، كما ثبت ذلك بتجارب خاصة دون التوصل إلى المعرفة الميكانيكية التي يتم فيها هذا التخفيض.



## الرُّطْبُ

قال الإمام علي عليه السلام: ما استشفيت النساء بمثل أكل الرطب، لأن الله تبارك وتعالى أطعمه مريم بنت عمران، رطباً جنياً في نفاسها<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: ما تأكل الحامل من شيء، ولا تتداوى به أفضل من الرطب، قال الله عز وجل لمريم ﴿وَهَزَيْتَ إِلَيْكَ يَجْعُكَ النَّخْلَةَ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا فَكُلِي وَأَشْرِي وَقَرِي عَيْنًا﴾<sup>(٢)</sup>، حنكوا أولادكم بالتمر، فهكذا فعل رسول الله صلى الله عليه وآله بالحسن عليه السلام والحسين عليه السلام<sup>(٣)</sup>.

### فوائد الرطب الطبية:

جيد للمعدة الباردة، ويزيد في المنى، ويلين الطبع في المبرودين، ولكنه يولد دماً غليظاً، فهو لا يوافق المحرورين.

إن الرطب يحوي مادة مقبضة للرحم تشبه «الأكسيتوسين»، فتناول الرطب يساعد على خروج الجنين ويقلل النزف بعد الولادة، وبما أن الرطب فيه مواد خافضة للضغط الدموي فهو يساعد أيضاً على تقليل النزف عموماً وكذلك عملية الولادة مجهددة مما تتطلب طاقة والرطب غني بالسكاكر.

(١) أمالي الطوسي، بحار الأنوار.

(٢) سورة مريم، الآيتان: ٢٥-٢٦.

(٣) المحاسن، مكارم الأخلاق، صحيفة الإمام الرضا عليه السلام، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

ويحتوي على ألياف كثيرة سيللوزية تساعد الأمعاء على مكافحة القبض.

أما الفيتامين (أ) الذي يحتويه، فهو يعين على النمو، ويبقي من العشا (عمى الليل)، ويساعد الجلد والأغشية الناعمة الرطبة التي تبطن الأنف والحلق على أن تظل سليمة.

أما الفيتامين (ب) الذي يحتويه، فهو يحافظ على سلامة الجهاز العصبي، ويبقي من توتر الأعصاب وانسداد الشهوة للطعام، ويساعد على هضم المواد الكربمائية والدهنية، ويحافظ على سلامة اللسان، والشفاه، والجفون.

### المكونات الفعالة للرطب واستعمالاته الطبية

يحتوي الرطب على عناصر فعالة ومواد سكرية وفيتامينية هي الفروكتوز، والسكراروز، والبروتين، والبكتات، والبكتين، وحمض الليمون، وفيتامين أ، وفيتامين ب، والحديد، والكالسيوم، والبوتاسيوم، ومواد دسمة، والمنغنيزيوم.

يستعمل الرطب طازجاً، وطرياً، ومنقوعاً، وعلى صورة لبخات فوق الجلد لأغراض طبية وهو مقوٍ عام، ومفيد للنشاط الجنسي، ومشوٍ لذيذ للأكل، ومغذٍ للبدن حيث أنه غني بالفيتامينات. وليحذر مرضى السكري من تناوله<sup>(١)</sup>.



(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

## الرُّمَّان

قال الإمام علي عليه السلام: ما أدخل أحد الرمان جوفه، إلا طرد منه وسوسة الشيطان<sup>(١)</sup>.

قال أمير المؤمنين عليه السلام: كلوا الرمان المزّ [بشحمه]، فإنه دباغ المعدة<sup>(٢)</sup>.

عن أبي عبد الله عليه السلام: عن آبائه عليهم السلام: كان أمير المؤمنين عليه السلام إذا أكل الرمان بسط تحته منديلاً، فسئل عن ذلك؟ فقال: لأن فيه حبات من الجنة، ف قيل [له]: أن اليهودي والنصراني [اليهود والنصارى] ومن سواهم [سواهما] يأكلونها [يأكلونه]، قال: إذا كان ذلك بعث الله ملكاً، فانتزعها منه لئلا يأكلها [يأكلونها]<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: أطمعوا صبيانكم الرمان، فإنه أسرع لألستهم<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: كلوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ المعدة، وما من حبة استقرت في معدة امرء مسلم إلا أنارتها، وأمراض شيطان وسوستها أربعين صباحاً<sup>(٥)</sup>.

(١) دعائم الإسلام، مستدرك الوسائل.

(٢) بحار الأنوار.

(٣) بحار الأنوار، فروع الكافي، المحاسن (مع الاختلاف الرواية في كل المصادر).

(٤) بحار الأنوار، أمالي الطوسي.

(٥) مكارم الأخلاق، المحاسن، بحار الأنوار، مستدرك نهج البلاغة (كاشف الغطاء).

قال الإمام علي عليه السلام : كلوا الرمان بشحمه ، فإنه دباغ للمعدة ، وفي كل حبة من الرمان إذا استقرت في المعدة ، حياة للقلب وإنارة للنفس ، وتقرض وسواس الشيطان أربعين ليلة ، والرمان من فواكه الجنة ، قال الله تعالى : ﴿ فِيهَا فَكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ (١) (٢) .

### الطب الحديث في الرمان

في الطب الحديث وُصِفَ الرمان بأنه مقو للقلب ، قابض ، طارد للذودة الشريطية ، مفيد للزُّخَّار «الزنتارية» ، وللوهن العصبي ، ويكافح الأورام في الغشاء المخاطي إذا قطر منه في الأنف مصحوباً بالعسل ، وإذا شُرب عصيره مع الماء والسكر ، أو مع الماء والعسل يكون مسهلاً خفيفاً ، وهو ينظف مجاري التنفس والصدر ، ويطهر الدم ، ويشفي عسر الهضم ، وأكمله مع المأكَل الدسمة يهضمها ، ويخلص الأمعاء من فضلات المأكَل الغليظة .

يحتوي ثمر الرمان (الحلو) على ١٠٪ حامض الليمون ، ٨٤,٢٠٪ ماء ، ٢,٩١٪ رماد ، ٣٪ مواد بروتينية ، ٢,٩١٪ ألياف ، ومواد عفصية ، وعناصر مرّة ، وفيتامينات (أ ، ب ، ج) ، ومقادير قليلة من الحديد ، والفوسفور ، والكبريت ، والكلس ، والبوتاس ، والمنغنيز ، وفي بذوره ترتفع نسبة المواد الدهنية من ٧ إلى ٩٪ .

وتفيد قشور الرمان في حالات الإسهال ، وقشر جذور الرمان إذا غليت بنسبة ٥٠ إلى ٦٠ غرام في لتر ماء لمدة ربع ساعة وشرب من

(١) بحار الأنوار، الخصال، طب الأئمة عليهم السلام ، الجعفریات .

(٢) سورة الرحمن، الآية : ٦٨ .

المغلي كوب في كل صباح، أسقط الدودة الوحيدة<sup>(١)</sup>.

شرب عصير الرمان الحامض منعش ومبرد مع السكر يفيد في الحميات وهو مغذى.

وقد عرف الفراعنة قتل ديدان البطن بواسطة حرق قشور الرمان وخلطة بالعسل. وأن الدهان بهذا المخلوط له أثر في إزالة آثار الجدري والجرب عدة أيام فيزيلاها.

وكما أن أكل رمانة مهروسة تدبغ المعدة في حالة الإسهال.

وحرق مسحوق القشور وذرها على القروح المزمنة يشفيها، ودهان الحبوب مع العسل على الجزء الداخس يشفيه.

وتحتوي الجذور وقلق الساق على تانينات وقلويدان التي تطرد الديدان الشريطية.

وبذور الرمان التي تؤكل كفاكهة تحتوي على مواد سكرية وبروتينية ودهنية وأحماض نباتية أهمها حامض الستريك.

أما قشور الفاكهة فقد وجد أن بها حوالي ٢٨٪ من التانين وهي مادة قابضة، ولذلك تستخدم القشور في علاج الإسهال والدوستاريا.

وقد تم فصل بعض القلويدات السائلة الطيارة من هذا القشور أهمها قلويد بيليتيارين، وهو يستعمل بكفاءة في علاج الديدان الشريطية. وكان الدكتور «ميرا» (Mérat) أول من نبه الأطباء الفرنسيين إلى فائدة الزمان في طرد الشريطية (الدودة الوحيدة).

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.



وأزهار الرمان قابضة، تعطي أفضل النتائج في علاج الإسهال المزمن، والسيلان الأبيض من المهبل، والنزف.

ولحاء الجذر طارد شديد الفاعلية للشريطية المسلحة، والنقيرية.

ويحظر على الأطفال، والحبيبات، والمرضعات.

وقشرة الثمرة طاردة للأسكاريس. ويصنع العصير الناتج من اللب

شراب شعبي منعش مرطب.

كما اتضح أن عصير الرمان يشفي بعض حالات الصداع،

وأعراض العيون، وخاصة ضعف النظر. وأن مغلى أزهار الرمان يفيد

في علاج أمراض اللثة وترهلها.

كما اكتشف العلماء أن الرمان غني في عناصره الغذائية وخاصة

بالفيتامينات وله خواص وقائية وعلاجية عظيمة فقد أثبتت الدراسات

الطبية أنه مسكن للآلام ومخفض للحرارة ويفيد في حالات العطش

الشديد أثناء الطقس الحار وقابض لحالات الإسهال، ومانع للتنزيف

وخاصة الناتج عن البواسير والأغشية المخاطية.

### محتويات الرمان ودبسه

يحتوي الرمان على نسب مختلفة حسب نوعه من السكر،

والأحماض، والزلال، والدهن، والمادة الخشبية.

وأهم ما يحتويه من الأملاح المعدنية هو الحديد، ومن

الفيتامينات هو الفيتامين سي، أما بذره ففيه ترتفع نسبة المواد الزلالية

إلى ٨٪، والمواد الدهنية إلى ٧٪ أو ما قارب ذلك.

ويُصنع من الرمان الحامض نوع من الدبس يستعمل في أنواع

الطبخات، ويقال أنه يفيد في معالجة الإسهال. كما أن الرمان هاضم للطعام، ويساعد على هضم المواد الدهنية<sup>(١)</sup>.

### المكونات الفعالة للرمان

الثمار: للرمان أصناف تختلف عن بعضها البعض بمحتوى ثمارها من السكر والحموض العضوية، يحتوي عصير الأصناف الحامضة على ٨ إلى ١٤٪ من السكر، و ٥ إلى ٩٪ من الحموض، أما الأصناف الحلوة فيحتوي عصيرها على ١٣ إلى ١٩٪ من السكر، و ٢٠ إلى ٢٪ حموض، وتحتل الأصناف متوسطة الحموضة مكاناً وسطاً، حيث يحتوي عصيرها على ١٢ إلى ١٧٪ سكر، و ٢ إلى ٣٪ حموض. ويحتوي العصير إضافة إلى ذلك على حمض الليمون، وفيتامينات: سي وب وأ، وبروتينات، ومواد دسمة.

وعصير الرمان: منشط ومقوي للجسم، ويساعد على الهضم وخاصة هضم المواد الدسمة، ويفيد طحال، وفي حالات فقر الدم، وفي اضطرابات الجهاز الهضمي، وفي فترات النقاهة. ويؤخذ بمعدل ١٠٠ مليلتر (أو ٢٠٠) ثلاث مرات في اليوم، قبل الطعام بنصف ساعة.

قشرة الثمار: تحتوي قشرة الثمار على كمية كبيرة في العفص.

ويستعمل مغلي قشرة الثمار في مداواة الإلتهابات، وقابضة في حالات الديزنطاريا، والإسهال، والتهاب المعدة، والأمعاء واضطراباتها. يحضر المغلي في ملعقة طعام من قشرة الثمار

(١) أخطاء التمدين في التغذية.

المسحوقة، يضاف إليها ١٠٠ مليلتر ماء بدرجة الغليان، يسخن على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة ويصفى، ويؤخذ بمعدل ملعقة طعام ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام.

قشرة الجذر: تحتوي قشرة الجذر على سكاكر، ومواد تريتيبينويدية، وستيروئيدات، وراتنج، وقلويدات (البلترين، والإيزوبلترين، والميتل ايزوبلترين)، كما تحتوي على مواد عفصية، وحموض عضوية.



## الزَّيْبُ

عن أبي عبد الله عن آبائه عليهم السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام:  
إحدى وعشرون زبيبة حمراء في كل يوم على الريق، تدفع جميع  
الأمراض إلا مرض الموت<sup>(١)</sup>.

وعنه عليه السلام قال: من اصطحب إحدى وعشرين زبيبة حمراء لم  
يمرض إلا مرض الموت إن شاء الله تعالى<sup>(٢)</sup>.

عن الرضا، عن آبائه، عن علي عليه السلام قال: الزيب يشد القلب،  
ويذهب بالمرض، ويطفى الحرارة، ويطيب النفس<sup>(٣)</sup>.

عن الرضا عن آبائه عليهم السلام عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: من أكل

(١) بحار الأنوار.

(٢) بحار الأنوار.

(٣) الجعفریات، المحاسن، مستدرك الوسائل.

إحدى وعشرين زبيبة حمراء على الريق، لم يجد في جسده شيئاً يكرهه (١).

عن المفضل، عن أبي عبد الله، عن آبائه، عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: من أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء من أول النهار، دفع عنه كل مرض وسقم (٢).

عن الرضا، عن آبائه، عن علي عليه السلام قال: من أدام أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء على الريق لم يمرض إلا مرض الموت (٣).

عن الرضا عن أبيه عن آبائه عن علي عليه السلام: قال رسول الله ﷺ: عليكم بالزبيب فإنه يكشف المرة، ويذهب بالبلغم، ويشد العصب، ويذهب بالاعياء، ويحسن الخلق، ويطيب النفس، ويذهب بالغم (٤).

### لله من هو الزبيب

الزبيب: هو العنب المجفف في الشمس، ذو سكر عالي، لا يحتوي بعضه على بذر في جوفه.

### لله الزبيب في الطب الحديث

يفيد الزبيب في النزلات واحتراق الصدر أو المعدة والأمعاء، ويدخل في أكثر المشروبات والمغليّات الصدرية والملطفة، ويضم

(١) بحار الأنوار، مستدرك الوسائل.

(٢) أمالي الطوسي، وسائل الشيعة، بحار الأنوار.

(٣) مكارم الأخلاق، عيون أخبار الرضا عليه السلام، بحار الأنوار.

(٤) بحار الأنوار، فروع الكافي، الخصال.

للصمغ والأزهار المضادة للسعال والسكر والعسل، ولذا كان أحد الثمار الصدرية الأربعة وهي الزبيب، والتين، والبلح، والعُنَاب.

### القيمة الغذائية للزبيب

يحتفظ العنب المجفف (الزبيب) بأكثر خواص العنب الطازج بل ويمد الجسم بسعرات حرارية أكثر، فتناول ١٠٠ غرام من الزبيب يعطي للجسم ٢٦٨ (كيلو سعر حراري)، بينما تعطي نفس الكمية من العنب ٦٨ كيلو (سعر حراري) فقط.

نسبة العناصر الغذائية الموجودة في الزبيب ماء ٢٤ غراماً، وبروتين ٢,٢ غرام، ودهون ٠,٥ غرام، وكربوهيدرات ٧١,٢٠ غرام، وفيتامين «ب١» ٠,١٥ ميلليغرام، وفيتامين «ب٢» ٠,٠٨ ميلليغرام، وكالسيوم ٧٨ ميلليغرام، وفوسفور ١٣٩ ميلليغرام، وحديد ٣,٣ ميلليغرام.

### المكونات الفعالة للزبيب

تحتوي الثمار على كميات كبيرة من فيتامين سي، إضافة إلى الكاروتين، وفيتامينات: K و P و E و B6 و B2 و B1، وأملاح الباريوم، والمنغنيز، والزنك، والموليبدين، والفوسفور، والكوبالت، والحديد، والنحاس، واليود.

كما تحتوي على الحموض، وخاصة حمض التفاح وحمض الليمون، وزيت طيار، ومواد عفصية، وفلافونويدات.

وتحتوي الأوراق على كميات كبيرة من: فيتامين P و C، وزيت طيار.

## الإستعمال الطبي للزبيب

مستحضرات الثمار والأوراق من أفضل أدوية عوز الفيتامينات، كما أنها من أفضل المستحضرات التي تعوق الشيخوخة. وتستعمل الثمار الطازجة مع السكر مناصفة للوقاية من تصلب الشرايين العصيدي، ولخفض الضغط الدموي.

ويستعمل عصير الثمار في حالات قرحة المعدة، والإثني عشرية، والتهاب الغشاء المخاطي للمعدة، ولزيادة حموضة المعدة، وفي حالات خلل تبادل المواد، وأمراض الكبد، وارتفاع حمض البول.

ويستعمل منقوع الثمار أو البراعم والأفرع الفتية أو الأوراق مدراً، ومعرفاً، ومضاداً للتهابات الطرق التنفسية العلوية، والسعال، والتهاب الكلى، والطرق البولية، ولمداواة الروماتيزم، والنقرس، والصداع.

يحضر مغلي الثمار من ملعقتي طعاما لثمار، يضاف إليها ٢٠٠ مليلتر ماء بدرجة الغليان، تسخن على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق وتترك منقوعة ٣٠ دقيقة وتصفى، يؤخذ من المغلي ملعقتي طعام أربع مرات في اليوم قبل الطعام، ولمدة ثلاثة أسابيع.

يحضر منقوع الأوراق من خمس ملاعق طعام، يضاف إليها ٥٠٠ مليلتر ماء بدرجة الغليان يسخن على نار هادئة لمدة ثلاث دقائق، ويترك منقوعاً ساعتين. يؤخذ منه ١٥٠ مليلتر ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام<sup>(١)</sup>.



(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

## الزبيب الأحمر

- قال الإمام علي عليه السلام : من يصبح بواحدة وعشرين زبيبة حمراء ، لم يصبه إلا مرض الموت <sup>(١)</sup> .
- قال الإمام علي عليه السلام : من أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء من أول النهار ، دفع الله عنه كل مرض وسقم <sup>(٢)</sup> .
- قال الإمام علي عليه السلام : من أدام أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء على الريق ، لم يمرض إلا مرض الموت <sup>(٣)</sup> .
- قال الإمام علي عليه السلام : من أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء على الريق ، لم يجد في جسده شيئاً يكرهه <sup>(٤)</sup> .
- قال الإمام علي عليه السلام : من أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء ، لم ير في جسده ما يكره <sup>(٥)</sup> .
- قال الإمام علي عليه السلام : من إصطبح إحدى وعشرين زبيبة حمراء ، لم يمرض إلا مرض الموت إنشاء الله تعالى <sup>(٦)</sup> .

(١) بحار الأنوار، المحاسن، الجعفریات، مستدرک الوسائل.

(٢) بحار الأنوار، طب الأئمة عليهم السلام ، مستدرک الوسائل.

(٣) بحار الأنوار، أمالي الطوسي.

(٤) عيون أخبار الرضا عليه السلام ، بحار الأنوار، مكارم الأخلاق.

(٥) الطب في الكتاب والسنة.

(٦) بحار الأنوار، فروع الكافي.

لله ما هو الزبيب

الزبيب الأحمر الكشمش والخراساني منه أشد حلاوة وإحمراراً،  
ينفع السعال والصدر.

لله الزبيب الأحمر وعلاج الأمراض

يحتوي على حامض الليمون، وحامض التفاح، وحامض  
السوكسينيك، واللعاب، والبكتين، وفيتامينات: ب وأ وسي،  
والسكر، والحديد، وأملاح معدنية منها البوتاسيوم، والكالسيوم،  
والحديد، والفوسفور.

حامضه يؤثر في الأسنان فتضر، لذا ينبغي أن تؤكل ثماره  
ناضجة، كما في المشمش الأحمر سكر الفاكهة وهو لا يضر  
المصابين بالسكري. يُدرّ السكر على ثماره فتؤكل كل يوم على الريق  
فتثير اللعاب وتفيضه فتنشط المعد الكسلانة. يتولد من بذوره لعاب  
تعالج به حالة القبض، فتلين الأمعاء وتقذف محتوياتها. وهو يدرّ  
البول فيفيد من أصيب بالروماتيزم، والنقرس، وقصور الكبد  
واحتقانها، واليرقان، والإستسقاء، والرمل.

إن عصير الثمر مرطب يخفّض الحمى، ويصنع منه مربيات  
وذلك بوضع العصير في وعاء نحاسي على نار لينة ثم يُضاف إليه مثل  
وزنه سكر، ويُرفع بعد الغليان عن النار.

لله خواص طبية أخرى للزبيب الأحمر

مُسهِّ هاضم، ملين، مُدرّ، مُنق، ينفع احتقان الكبد. يوصف لقلة



الأكل، ونقص المعادن، والقبض، وعلل الكبد، والنقرس، والتهاب المفاصل، والروماتيزم، والتهاب الجهاز الهضمي والبولي.

اللب يوضع على الجلد المرهق، وتناوله بعد طعام يعين على الهضم ويبي المعدة، وهو أغنى النباتات بفيتامين سي.

يُعد الكشمش خير ما يوصف شتاءً للرشح، والذبحة الحلقية، والتهاب الشعب، والنزلات، ونقص الكالسيوم، ولأشراق الوجه ولسلامة اللثة استعمال براعم الكشمش الغنية بسكر الفاكهة، ويسوغ أكله للمصابين بالسكري، وينقي الدم، ويقضي على الإسهال لوفرة حامض التانيك فيه.

وفي الكشمش أيضاً فيتامين ب، وخاصة ب١، ب٢، وقليل من الكاروتين، وفي الكشمش كمية وافرة من الغلوسيد والبروتيد والمنغنيزيوم<sup>(١)</sup>.

### الكشمش طبيًا

تستعمل الثمار والأوراق في حالات:

- فقر الدم (الثمار بأي شكل).
- الوهن العصبي (الثمار الطازجة، ومغلي، ومنقوع الثمار).
- مقوي ومنشط (الصبغة الكحولية للأوراق).
- عوز الفيتامينات (الثمار بأي شكل).
- مذرة ومعرفة (منقوع الأوراق، ومغلي الثمار).

(١) معجم النباتات الطبية.

يحضر منقوع الأوراق من ملعقة طعام من الأوراق المسحوقة،  
يضاف إليها ٢٠٠ مليلتر ماء بدرجة الغليان، تنقع ١٥ دقيقة.

الجرعة ٢٠٠ مليلتر ٢ أو ٣ مرات في اليوم.

يحضر مغلي الثمار من ملعقتي طعام من الثمار، يضاف إليها  
٢٠٠ مليلتر ماء بدرجة الغليان، تغلى ١٠ دقائق، وترقد بعدها  
ساعة.

الجرعة ١٠٠ مليلتر ثلاث مرات في اليوم.

### الكشمش علاج للبشرة

تستعمل الثمار الناضجة على شكل قناع لمعالجة النمش وذلك  
بسحق الثمار وعمل قناع لمدة ٢٠ أو ٣٠ دقيقة، بعدها يغسل الوجه  
بالماء الدافئ. كما أن قناع الكشمش يعطي البشرة نضارة ومرونة،  
ويحسن من تغذيتها.

ويستعمل منقوع الأوراق في مداواة الإلتهابات الجلدية، والطفح  
الجلدي، وخاصة عند الأطفال. ويحضر المنقوع من ملعقتي طعام  
من الأوراق، يضاف إليهما ٢٠٠ مليلتر ماء بدرجة الغليان، وتترك  
منقوعة نصف ساعة وتصفى.



## الزَعْفَران

قال الإمام علي عليه السلام : من أخذ من الزعفران الخالص جزءاً، ومن السعد جزءاً، ويضيف إليهما عسلاً، ويشرب مثقالين في كل يوم، فإنه يتخوف عليه من شدة الحفظ، أن يكون ساحراً<sup>(١)</sup>.

الزعفران: نبات بصلي من الفصيلة السوسنية، تقطف مياسمه (وهي الأجزاء الشعيرية من الزهرة) وتجفف، وهي حمراء اللون، ذكية الرائحة، شديدة الإحمرار.

### بعض خواص الزعفران

تُعدّ بلاد فارس موطنه الأصلي، ويستفاد منه كمنبه للمعدة، ويدخل في بعض أنواع الكحل لإزالة الغشاوة، ويقطر في الأذن فيسكن آلامها، وقد ثبت من التحليل الكيميائي أن مياسم أزهاره تحوي مادة اللروسين الجلوكوسيدية المقوية للأعصاب، وهي منشطة ومنبهة ومدرة للطمث أيضاً.

### الزعفران صفاته وأصنافه

يعتبر هذا النبات من الأنواع العشبية والمعمرة لوجود الكورمات التي تخرج منها الأوراق الخوصية، شريطية الشكل، قليلة العدد، صغيرة الحجم، والأزهار كبيرة الحجم وغلافها الزهري مكوّن من ستة أجزاء متساوية حجماً وترتيباً. والثمار كبسولية الشكل بداخلها العديد من البذور المستديرة شكلاً، وسمراء لوناً، وصغيرة حجماً.

(١) مكارم الأخلاق، المحاسن، بحار الأنوار، مستدرك الوسائل.

ويشمل هذا الجنس عدة أنواع منها الزعفران الأحمر، والزعفران البرتقالي.

كما تختلف الأنواع والأصناف المحلية لنبات الزعفران في المحتوى للزيت الطيّار، والزيت الثابت، والمواد العضوية الأخرى.

### ❦ إستخلاص الزيت العطري

يمكن استخلاص الزيت الطيّار من الأزهار الكاملة أو مياسمها لنبات الزعفران باستعمال طريقة التقطير بالبخار المباشر أو بطريقة الإستخلاص بالمذيبات العضوية خاصة الإتر. إن كل ١٥٠ ألف زهرة من أزهار الزعفران تعطي حوالي ١٥٠ سم ٣ من الزيت العطري الطيّار.

أما المركب الرئيسي لمكونات الزيت العطري هو السافرانال، والتربينول ٤، ومركبات تربينية أخرى نسبتها قليلة جداً.

### ❦ خواص الزعفران الطبية

إن المسحوق الجاف لمياسم أزهار الزعفران أو مستخلصه المائي أو الككحولي يستعمل في الصناعات الغذائية كماد مكسّبة للون والطعم والرائحة، كما يضاف إلى أنواع الأطعمة المنزلية والجبن الطري لسهولة الهضم والإمتصاص. ويدخل في صناعة بعض الحلويات والمرتبات والمشروبات لتلوينها باللون الأحمر، وإكسابها الطعم المقبول والمميّز بالرائحة العطرية.

تستعمل الأزهار والمياسم الجافة للزعفران في الطب الشعبي بعد نقعها في الماء بمعدل غرام لكل لتر ماء، والمستخلص المائي بعد

تناوله يفيد في نزلات البرد، والسعال، والسعال الديكي، ومهدىء للمعدة والأمعاء، وإزالة وطرود الغازات.

وهو طارد للبلغم، مدرّ للطمث، ومعرّق لزيادة إفراز الغدد العرقية.

وقد تفيد المياسم والأزهار الكاملة في العلاج الطبيعي لتخفيف وإزالة آلام المفاصل، وأمراض الروماتيزم، باستعمال مستخلص هذه الأعضاء الزهرية الناتج من ٢ غرام أزهار أو مياسم بعد غليها في لتر ماء الذي يستعمل بالتدليك الخارجي على مكان الألم، كما يفيد هذا المستخلص عند تناوله بالمضمضة لإزالة آلام اللثة خاصة عند الأطفال.

وثبت علمياً مؤخراً أن المستخلص المائي للأزهار لنبات الزعفران يستخدم في طرد الديدان المعدية والمعوية، ويعمل على تهدئة الجسم في بعض الحالات العصبية، وتنشيط الإدراز البولي، وإفراز العرق<sup>(١)</sup>.

### المكونات الفعالة للزعفران

تحتوي المياسم على نوعين من الغليكوزيدات وهما غليكوزيد الكروسين ويرجع إليه اللون البرتقالي، وغليكوزيد البيكروسين وهو الذي يعطي المياسم الطعم والرائحة المميزين. كما تحتوي المياسم على الكاروتينويدات، والفلافونويدات، وفيتامين: ب١، وفيتامين ب٢، وزين طيار، ومواد آزوتية، وأملاح معدنية أهمها الكالسيوم، والبوتاسيوم.

(١) النباتات والأعشاب الطبية (بتصرف).

## ❦ الإستعمال الأساسي للزعفران

وتسعمل المياسم طبياً، في مداواة الذبحة القلبية، والخلل الوظيفي للقلب والكلى، كما يفيد في أمراض الحصاة الكلوية، والتهاب المثانة، والطرق الصفراوية، وبقي من أمراض الهستيريا.

ومنقوع المياسم مقوي جنسي، ومنشط للجملة العصبية، وتزداد فعاليته عند خلطة من الزنجبيل. ويفيد الزعفران في أمراض البرد، والربو، ومُزید للطمث (الحيض).

يحضر المنقوع من ملعقة شاي من المياسم، يضاف إليها ٢٠٠ مليلتر ماء بدرجة الغليان، وتنقع ١٥ إلى ٢٠ دقيقة وتصفى. يؤخذ من المنقوع ٥٠ مليلتر ثلاث مرات يومياً قبل الطعام<sup>(١)</sup>.

## ❦ الزعفران أحدث علاج لالتهاب الكبد الوبائي

فضلاً عن كونه مضاداً قوياً للأكسدة، وللفيروسات، وللإلتهابات، وللسرطان، ويتمتع بخصائص خافضة للكولسترول، ينصح العلماء بالزعفران لعلاج مرضى التهاب الكبد الوبائي «سي».

فقد أظهرت الدراسات أن الزعفران أكثر فعالية من خلاصة الشاي الأخضر في تثبيط التلف الفيروسي لخلايا الكبد، بعد أن ثبتت قدرته على تحفيز الإنتحار الذاتي المبرمج للخلايا السرطانية.

وتوصل الباحثون بعد دراسة العناصر الطبيعية التي تشجع الإنتحار الذاتي للخلايا الخبيثة وتطويرها كجيل جديد من أدوية

(١) موسوعة التداوي بالنباتات الطبية.

السرطان، مثل السيلينيوم، وفيتامين (أ)، والشاي الأخضر، وفيتامين (د). (٣د). إلا أن مادة «كركيومين» وهي خلاصة مضادة للأكسدة مستخلصة من بهار الزعفران ذي الخصائص الصحية المتميزة هي الأكثر فعالية.

وقد أظهرت هذه المادة قدرةً فريدةً على تقليص الخلايا، وتكسير المادة الوراثية «دي ان إيه»، وإعاقة برمجة الإشارات الخلوية، وهذه المظاهر جميعها تشير إلى عملية الإنتحار الذاتي.

ويرى الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة «التغذية والسرطان» أن على مرضى السرطان أن يتعاطوا ما بين ٢٠٠٠ و ٤٠٠٠ ميليغرام يومياً من خلاصة كركيومين مع وجبة غنية بالمغذيات، حيث تعمل هذه المادة على تجديد وظائف الكبد وحمايته من الأمراض التي تصيبه.

### الزعفران في الطب الحديث

وفي الطب الحديث ثبت أن أزهار الزعفران تحوي مادة مقوية للأعصاب، ومنشطة ومنبهة، ومدرة للطمث (الحيض). ولا يقر الطب الحديث بأنه منشط جنسي، والواقع أن إضافة مواد أخرى إليه كالعنبر وغيره هي التي تعطيه هذه المزية التي تنسب إليه. لقد كان يستعمل في الطب القديم على مدى واسع، أما في الطب الحديث فإنه يستعمل على مدى ضيق جيداً<sup>(١)</sup>.



(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

## السُّعد

قال الإمام علي عليه السلام: من أخذ من الزعفران الخالص جزءاً، ومن السُّعد جزءاً، ويضيف إليهما عسلاً، ويشرب مثقالين في كل يوم، فإنه يتخوف عليه من شدة الحفظ، أن يكون ساحراً<sup>(١)</sup>.

### لله ما هو السُّعد:

السُّعد نبات يشبه الكراث، غير أنه أطول وأرق. ذو أصول سود، طيبة الرائحة. طعمه مُرّ، وثمره يشبه الزيتون، وينبت في الأماكن الرطبة والباردة.

### لله السُّعد في الطب

السُّعد يدر البول والطمث، وينفع القروح التي داخل الفم، وأصوله تفتت الحصاة. وينفع للبواسير ويزيد في العقل والمعدة وحبه نافع للمثانة والبول.

وللسُّعد رائحة طيبة إذ هو مطيب للطعام.



## السَّفَرجل

قال الإمام علي عليه السلام: السفرجل قوة القلب، وحياة الفؤاد، ويشجّع الجبان<sup>(٢)</sup>.

(١) بحار الأنوار.

(٢) مكارم الأخلاق، بحار الأنوار، مستدرک الوسائل.



قال الإمام علي عليه السلام : أكل السفرجل يزيد في قوة الرجل، ويذهب بضعفه<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : أكل السفرجل قوة للقلب الضعيف، ويطيب المعدة، ويذكي الفؤاد، ويشجع الجبان<sup>(٢)</sup>.

### ما هو السفرجل

السفرجل من الفصيلة الوردية، وثمره يشبه التفاح والمشمش، كُمثري الشكل، أصفر اللون، شديد الصفرة، يستعمل نيئاً ومطبوخاً.

### السفرجل في الطب الحديث

ظهر في تحليله أنه يحوي كثيراً من الأملاح الكلسية، والمواد الهضمية، وحامض التفاح. وفيه ٧١٪ من الماء، و٥,٥٪ من البروتين، و١٢,٨٪ من الألياف، و٧,٥٪ من السكر، و٣,٣٪ مواد دهنية، و١٤,٩٪ رماد، و١٣٪ بوتاس، و١٩٪ فوسفور، و٥٪ كبريت، و١٩٪ صودا، و٢٪ كلور، و١٤٪ كلس، ومقدار وثير من فيتامينات (أ، ب، ج، ب ب)، وخصائصه التسكين والتقوية، وفتح الشهية، وعلاج المعدة والكبد.

وهو يشفي الإسهال المزمن، ويقوي القلب، ويفيد المصابين بسل الأمعاء والصدر، والنزيف المعدي والمعوي، وانهايارات الرئة، ويقوي الهضم والأمعاء، ويمنع القيء، ويفيد الأطفال والشيوخ،

(١) بحار الأنوار، طب الأئمة عليهم السلام.

(٢) فروع الكافي، بحار الأنوار، وسائل الشيعة، المحاسن، الخصال.

ويشفي من سيلان اللعاب، ومن الزكام الشديد، ومن سيلان المهبل، وفقد الشهية، والعجز الكبدي<sup>(١)</sup>.

### لل سفرجل في عالم الطب

السفرجل له أهمية طبية خاصة فمغلى الثمار يستعمل قطوراً في الأذن فيشفى جزءاً من صممها ويزيل الدوار، والثمار سكرية وقابضة ويحضر من عصيرها شراب يضاف إلى الأدوية القابضة لتحليلتها، وهو طارد للبلغم ومخفض للحرارة عند شرب العصير على الريق، ومقوي للقلب، وقابض للإسهال والنزيف.

والبذور غروية ويحضر منها مطبوحات توضع على الأورام فتحللها، وتدخل في مركبات للقطرة، ومركبات تثبيت الشعر، وهي مدرة للبول وتمنع القيء عند شربها ومعطر للقم وللمعدة. ومسكن للعطش، ومفيد للحوامل فأكله يحفظ الأجنة ويمنع الإجهاض، ويزيل خشونى الصوت ومزيل للسعال والربو، وباستعماله دهاناً يقطع تأثير العرق الزائد، وهو عموماً كثمرة، تستعمل مقوية للمعدة، ومنشط ومقوي عام وفاتح للشهية، ومنشط للكبد، ويشفي من اليرقان والصداع، ويزيل حرقان البول، ويستعمل كمعطر لأثار العرق، وبكثرة أكثر الثمار تقوي البصر، وعند استعماله دهاناً يشفي الحكى والجرب، وعند مضغ لب الثمار فيشفي قروح القم.

### لل والبذور والزهر للسفرجل طبياً

إن ثمار السفرجل توصف للمصابين بالعلل الرئوية والسل لما فيه

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

قال الإمام علي عليه السلام : أكل السفرجل يزيد في قوة الرجل، ويذهب بضعفه<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : أكل السفرجل قوة للقلب الضعيف، ويطبب المعدة، ويذكي الفؤاد، ويشجع الجبان<sup>(٢)</sup>.

### لله ما هو السفرجل

السفرجل من الفصيلة الوردية، وثمره يشبه التفاح والمشمش، كُثري الشكل، أصفر اللون، شديد الصفرة، يستعمل نيئاً ومطبوخاً.

### لله السفرجل في الطب الحديث

ظهر في تحليله أنه يحوي كثيراً من الأملاح الكلسية، والمواد الهضمية، وحامض التفاح. وفيه ٧١٪ من الماء، و٥,٥٪ من البروتين، و١٢,٨٪ من الألياف، و٧,٥٪ من السكر، و٣,٣٪ مواد دهنية، و١٤,٩٪ رماد، و١٣٪ بوتاس، و١٩٪ فوسفور، و٥٪ كبريت، و١٩٪ صودا، و٢٪ كلور، و١٤٪ كلس، ومقدار وفير من فيتامينات (أ، ب، ج، ب ب)، وخصائصه التسكين والتقوية، وفتح الشهية، وعلاج المعدة والكبد.

وهو يشفي الإسهال المزمن، ويقوي القلب، ويفيد المصابين بسل الأمعاء والصدر، والتنزيف المعدي والمعوي، وانهايارات الرئة، ويقوي الهضم والأمعاء، ويمنع القيء، ويفيد الأطفال والشيوخ،

(١) بحار الأنوار، طب الأئمة عليهم السلام.

(٢) فروع الكافي، بحار الأنوار، وسائل الشيعة، المحاسن، الخصال.

ويشفي من سيلان اللعاب، ومن الزكام الشديد، ومن سيلان المهبل، وفقد الشهية، والعجز الكبدي<sup>(١)</sup>.

### السفرجل في عالم الطب

السفرجل له أهمية طبية خاصة فمغلى الثمار يستعمل قطوراً في الأذن فيشفى جزءاً من صممها ويزيل الدوار، والثمار سكرية وقابضة ويحضر من عصيرها شراب يضاف إلى الأدوية القابضة لتحليلتها، وهو طارد للبلغم ومخفض للحرارة عند شرب العصير على الريق، ومقوي للقلب، وقابض للإسهال والنزيف.

والبذور غروية ويحضر منها مطبوحات توضع على الأورام فتحللها، وتدخل في مركبات للقطرة، ومركبات تثبيت الشعر، وهي مدرة للبول وتمنع القيء عند شربها ومعطر للقم وللمعدة. ومسكن للعطش، ومفيد للحوامل فأكله يحفظ الأجنة ويمنع الإجهاض، ويزيل خشوني الصوت ومزيل للسعال والربو، وباستعماله دهاناً يقطع تأثير العرق الزائد، وهو عموماً كثمرة، تستعمل مقوية للمعدة، ومنشط ومقوي عام وفاتح للشهية، ومنشط للكبد، ويشفي من اليرقان والصداع، ويزيل حرقان البول، ويستعمل كمعطر لأثار العرق، وبكثرة أكثر الثمار تقوي البصر، وعند استعماله دهاناً يشفي الحكي والجرب، وعند مضغ لب الثمار فيشفي قروح القم.

### البذور والزهر للسفرجل طبيًا

إن ثمار السفرجل توصف للمصابين بالعلل الرئوية والسل لما فيه

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

من الأملاح الكلزية وحامض التانين . وفي حالة عسر الهضم أو الإسهال المتسبب من الضعف المعوي يُغلى السفرجل ويُشرب ماؤه، كما يفيد العلل المعدية . ولتقوية الأطفال، وعلاج المسلولين، والمصابين بالعلل الرئوية ننصح لهم الإكثار من أكل السفرجل أو شرب عصيره أو مغليه .

ولطرد الغازات وعسر الهضم يؤخذ مقدار ليرت ونصف اللتر من عصير السفرجل، يُضاف إليها ٢ غرام قرفة، و ٨٠ مليغرام كبش قرنفل، و ٥٠ مليغرام لوز، وتُنقع مدة شهرين، ثم تُصفى ويُضاف إليها شراب السكر البارد، وتُحفظ في قنّان محكمة السدّ .

يُدق بذر السفرجل ويُنقع في نصف كوب ماء حتى يصبح زلالياً القوام، فتُلطخ به الحروق، وتشققات الثديين، والبواسير الملتهبة، وقروح الفم .

إن مرث زهر السفرجل الغضّ أو الجاف في ٣٠ غراماً لير ماء يسكّن السعال، وإذا ما أضيف إليه ماء الزهر أفاد الأرق .

### المكونات العقالة للسفرجل

في كل ١٠٠ غرام سفرجل ماء ٧١ غرام، وغلوسيد ٥,٧ غرام، وبروتيد ٥,٠ غرام، وليبيد ٢,٠ غرام، وأملاح المنغنيزيوم، والفوسفور، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والحديد، والنحاس، والكبريت، والتانين، وبكتين، وفيتامينات: A و PP و C و B .

يوصف من الداخل للإسهال، والزنتاريا (خاصة للأطفال والناقهين والشيوخ)، والقيء، والسّل، وسيلان الأبيض، وسيلان

اللعباب، والخمول الكبدي، والنزلة (التهاب الغشاء المخاطي)، وقلة الأكل.

ويوصف من الخارج: لهبوط الشرج، وتسليخات الشرج، وتشقق النهدين، والالتهابات<sup>(١)</sup>.



## السَّوَاك

قال الإمام علي عليه السلام: السواك مرضاة لله عز وجل، وسنة النبي صلى الله عليه وآله، ومطوية للقم<sup>(٢)</sup>.

كان الإمام علي عليه السلام: يستاك في أول النهار وفي آخره، في شهر رمضان<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: السواك مطهر للقم، مرضاة للرب<sup>(٤)</sup>.

عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: ثلاثة يذهبن بالبلغم، ويزدن في الحفظ: السواك، والصوم، وقراءة القرآن<sup>(٥)</sup>.

### فوائد السواك الطبية

يمتاز السواك بأن يتكون كيميائياً من ألياف السلولز، وبعض

- 
- (١) المعجم الطبي النباتي.
  - (٢) فروع الكافي، مكارم الأخلاق، المحاسن.
  - (٣) بحار الأنوار.
  - (٤) بحار الأنوار، مستدرک الوسائل، جامع الأخبار.
  - (٥) بحار الأنوار.

الزيوت الطيارة، وأملاح معدنية، ومواد عطرية، فهو في الحقيقة فرشاة طبيعية زودت بمسحوق مطهر.

وقد درس علماء الأسنان في العصر الحاضر، الطبقة البكتيرية من الأسنان المسماة بـ (Black Dental) التي لا تصلها شعيرات الفرشاة ومنها تبدأ رائحة الفم وأمراض اللثة، فاتضح أن شعيرات السواك تصل إلى هذه الطبقة بعد أن تفرش جيداً.

### التركيب الكيميائي للسواك

اكتشف علماء من أمريكا وألمانيا ٢٢ مادة طبية في السواك لا توجد في أي معجون أسنان، وهي:

١ - السنجرين وهي مادة مطهرة قوية تقتل الجراثيم.

٢ - العفص وهو مطهر قابض يوقف النزيف.

٣ - مادة شبيهة بالبنسلين تخفف من حدة آلام الأسنان.

٤ - ألياف سلولوزية.

٥ - كلوريد الصوديوم.

٦ - بيكربونات الصوديوم.

٧ - كلوريد البوتاسيوم.

٨ - اكسالات الكالسيوم.

٩ - زيوت عطرية تطيب الفم.

١٠ - أملاح معدنية وهذه إما أن تكون موجودة أصلاً في

النبات، أو تكون موجودة بشكل أملاح عضوية تتحول بالترميد أو

التكليس إلى أملاح ثابتة، ويتم الترميد بتسخين مسحوق العقار في فرن ذي حرارة مرتفعة، فتتخرب المواد العضوية فيه، ثم تتفحم، وأخيراً تتحول إلى مواد معدنية لا تتأثر بالحرارة.

١١ - بلورات السيليس وهي مواد زالقة للأوساخ، ولصلابتها فإنها تحك القلع عن الأسنان، وهي نسبة ٤٪ من العيدان الجافة.

١٢ - مواد سكرية، مثل الجالاكتور والنشا والمواد الصمغية، وهي تساعد على توزيع المواد الفعالة.

١٣ - مواد غير معروفة بعد.

١٤ - شاردة الكالسيوم.

١٥ - شاردة الحديد.

١٦ - شاردة الفوسفات.

١٧ - شاردة الصوديوم.

١٨ - شاردة الفحمات.

١٩ - شاردة الكلور.

٢٠ - شاردة الكبريت.

٢١ - أملاح نشادرية.

٢٢ - مادة تمنع النخر السني.

وقد أجرت «كلية الصيدلة» بجامعة الرياض تجارب عديدة على

المسواك، وبنتيجة هذه التجارب ثبت ما يلي:

أولاً: يحتوي المسواك على العفص، وللمادة العفص هذه تأثير



مضاد للتعفّنات والإسهالات، ويعتبر العفص من المطهّرات الرئيّسة، وله استعمالات مشهورة ضد نزف الدم، ناهيك عن الدور الذي يقوم به كتطهير اللثة والأسنان، وشفاء الجروح الصغيرة ويمنع نزف الدم منها.

ثانياً: في السواك مادة لها علاقة بالخردل وتدعى (Sinnigrin)، وتحوي هذه المادة اتحاد زيت الخردل «أليل» وسكر العنب اليميني. ويمتاز الخردل بأنه من المواد التي طعمها حراق، وهو ما يشعر به الشخص الذي يستعمل السواك لأول مرة.

### دراسات حديثة حول السواك

تنمو أشجار الأراك في الأماكن الحارّة والإستوائية، وتكثر عادة في أودية الصحاري، وتكون قليلة في الجبال. أما في الجزيرة العربية فهي توجد بكثرة وخاصة في «منطقة عسير» في جيزان وأبها، وكذلك ينمو الأراك في طور سيناء، وصعيد مصر، والسودان، وإيران، وشرق الهند، وتشبه الأراك شجرة الرمان.

وقد أثبتت الأبحاث الطبية أن السواك المأخوذ من شجرة الأراك غني بالمواد المطهرة، والمنظفة، والقابضة، والمانعة للنزف الدموي والعفونة، والقاتلة للجراثيم، حيث يحتوي السواك على العفص، ولهذه المادة تأثير مضادّ للتعفّنات والإسهالات، كما يعتبر العفص مطهّراً، وله استعمالات مشهودة ضد نزيف الدّم، كما يطهر اللثة والأسنان، ويشفي جروحها الصغيرة، ويمنع نزيف الدّم منها.

وأما مدة السنجرين فهي عبارة عن جليكوسيد مكونة من اتحاد

زيت الخردل مع سكر العنب اليميني، ويمكن فصلها بواسطة الخميرة المسماة (Myrosin) إلى سكر العنب وزيت الخردل. وللأخير رائحة حادة وطعم حَرَّاق، وهو ما يشعر به الشخص الذي يستعمل السواك لأول مرة، وهذه المادة تساعد على قتل الجراثيم.

### 👉 مسحوق السواك قاتل للجراثيم

وفي مقال للعالم «رودات» مدير معهد عالم الجراثيم والأوبئة في جامعة «روستوك» بألمانيا، يقول فيه: بدأت بإجراء أبحاثي على خشب الأراك (السواك)، سحقتها، وبللتها، ووضعت المسحوق المبلل على مزارع الجراثيم، فظهرت على المزارع آثار كتلك التي يقوم بها البنسلين.

إن هناك حكمة كبيرة في استعمال العرب للسواك بعد بله بالماء، لأن استعماله جافاً لا ينجح لما يحويه من مادة مضادة للجراثيم، ولو استعمل جافاً فهناك اللعاب الذي يمكنه حلّ هذه المادة.

أما الحكمة الأخرى فهي تغيير السواك من حين لآخر، ذلك لأنه يفقد مادته الهامة المقاومة للجراثيم بطول الإستعمال.

### 👉 السواك فرشاة أسنان غنية بالأملاح والمواد المطهرة

وفي قسم الأبحاث بشركة (كوارليفارما) السويسرية للأدوية في «بازل»، ثم إجراء التجارب العملية على خلاصة السواك، فجاءت النتائج الطبية في المحافظة على الفم والأسنان، وقد تمّ صناعة معجون أسنان من خلاصة السواك.

ولو نظرنا إلى تركيب السواك لوجدناه يتكون كيميائياً من ألياف

السليولوز، وبعض الزيوت الطيارة، ومن راتنج عطري، وأملاح معدنية أهمها: كلوريد الصوديوم (ملح الطعام)، وكلوريد البوتاسيوم، وأكسالات الجير.



## الصرفان

قال الإمام علي عليه السلام: أشبه تموركم بالطعام، الصرفان<sup>(١)</sup>.

الصرفان: ضرب من التمر، أحمر اللون، يختاره أطباء العراق على غيره، كما عن ابن البيطار.



## الصّعتر [الزعترا]

عن أبي الحسن الكاظم عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: كان دواء أمير المؤمنين عليه السلام الصعتر، وكان يقول: أنه يصير في المعدة خملاً كخمل القطيفة<sup>(٢)</sup>.

### ما هو الصعتر

الصعتر من الفصيلة الشفوية، له رائحة عطرية قوية وطعم حار، قليل المرورة. يبلغ ارتفاعه من ٣٠ إلى ٤٠ سم، وله أوراق صغيرة مكسوة بشعيرات دقيقة على سطحها الأسفل، وله أزهار بنفسجية اللون.

(١) مكارم الأخلاق، بحار الأنوار.

(٢) بحار الأنوار، المحاسن، وسائل الشيعة.

## الصعتر في الطب الحديث

الصعتر منشط ومضاد لتشنج المجاري الهضمية، وهو يسهل سير الهضم مهدئاً للتقلصات العصبية للمعدة والأمعاء. وهو يطرد الغازات، ويمنع التخمرات، بل هو ينشط الشهية للطعام.

والصعتر مطهر ممتاز، وليس من المدهش استعماله لتعقيم لحم الطرائد الفاسد وتعطيره، فهو «عدو السمين».

وفي المغرب وتونس يستعمل مستخرج إغلاء الصعتر في زيت الزيتون لعلاج الجروح الفاسدة، رغبة في تنظيفها وتعقيمها. وتستعمل مزية الصعتر هذه لعلاج النؤاط (الخبطة)، والتاب الشعب، والتهاب الحرقوة (الأنف والبلعوم).

وينشط الصعتر، عامة، كل الوظائف المضادة للتسمم، ويسهل إفراز العرق، وغزارة البول، ويوصى باستعماله كلما دعت الحاجة إلى تسهيل إفراز سمين الجسم (الزكام، الروماتيزم، كظة الدم).

والصعتر، كذلك، منبه للذاكرة كالشاي، فإذا نقع في ماء مغلي، لتوّه، نصح شرب مستخرجه، بعد وجبات الطعام للمفكرين، للتغلب على النعاس الناتج من عملية الهضم، وتمكينهم من متابعة أعمالهم.

والصعتر، كذلك، طارد جيد للديدان، يمكن تقديمه إلى الأطفال، دون خشية من ضرر.

وفي مجال الاستعمال الخارجي، يوصى باستعمال الصعتر كلما دعت الحاجة إلى تنظيف وتطهير الجروح، والقروح، والمهبل في حال ظهور السيلان الأبيض وهو شديد الفاعلية، باعتباره مهدئاً

للآلام الروماتزمية، والنقرس، والتهاب المفاصل. وهو يتيح تحضير مغاطس مقوية تكثر التوصية باستعمالها للأطفال الهزلي، بل إن للجمال نصيبه من الصعتر فهو منشط ممتاز لجلد الرأس، يمنع ويوقف تساقط الشعر، ويكثفه وينشط نموه.

وهو، كذلك، منظم جيد للأسنان، مقول للثة، منق للنفس، وواقٍ من نخر الأسنان.

وفي الطب الحديث وصف الصعتر أيضاً بأنه يفيد في آلام الحلق والأنف والحنجرة وفي معاجين الأسنان. يطهر الفهم وينبه الأغشية المخاطية ويقويها، ويعطى لتنبيه المعدة وطردها الغازات، وتلطيف الإسهال والمغص.

ويزيد في وزن الجسم، لأنه يساعد على الهضم وامتصاص المواد الدهنية، وطبيخه مع التين يفيد الربو وعسر النفس والسعال، وإذا أخذ مع الخل ازداد مفعوله في طرد الرياح، وإدرار البول والحيض، وتنقية المعدة والكبد والصدر، وتحسين اللون.

### الإستعمالات الصعتر طبياً

إن مغلي الزعتر الممزوج بالعسل يعطي نتائج ممتازة في حالة التهابات الشعب التنفسية، بما في ذلك السعال الديكي والربو، كما يستعمل في علاج الصداع والشقيقة واضطرابات المعدة، واحتقانات الكبد، ويفيد مغلي الزعتر نفسه في تهدئة الآلام الناشئة عن تحركات الحصى في المثانة.

ويستعمل الزعتر أيضاً كدواء خارجي، فهو يريح الأعصاب

المرهقة، وإذا ما أخذ المرء حماماً معطراً من مغلي قوي للزعتر، كانت له فائدة كبيرة، كما أن الأطفال المصابين بالكساح يجدون فيه مقوياً ناجحاً.

وتصنع من مغلي الزعتر القوي لزقات تفيد في تهدئة آلام الأسنان، إذ يغلى ١٥ إلى ٢٠ غراماً من الزعتر في مائة غرام من الماء ويصنع منها اللزقة المطلوبة.

والزعتر مطهر داخلي، والعنصر الفعال فيه هو التيمول، ويستعمله الأطباء طارداً للديدان الشعرية الرأس.

وإضافة (٥٠) غراماً من الصعتر إلى أربعة لترات من الماء والاعتسال بها يزيل التعب العام، ويخفف آلام الروماتيزما، والمفاصل، وعرق النسا. وعلك الصعتر يخفف إزعاجات الخناق، والتعب النفسي، ولاربو، والغدة الدرقية، وتناول ست كاسات من مغلي الصعتر ينفع للسعال الديكي.

ينقع مقدار يتراوح بين ٢٠ غراماً و ٣٠ غراماً في الصعتر في كل لتر ماء مغلي لتوه. وتؤخذ، من هذا المستخرج، ثلاثة أو أربعة فناجين، يومياً، باعتباره منبهاً، ولعلاج الزكام، وعسر الهضم. فإذا جعلنا مقدار الصعتر ٥٠ غراماً كان المستخرج أكثر تنبيهاً.

شراب الصعتر لعلاج السعال الديكي يذاب مقدار ١٧٥ غراماً من العسل في ١٠٠ غرام من مستخرج النقع السابق الحار.

### للصعتر البري

من التوابل الثمينة، وتمتاز بكونها دافعة للريح، وتساعد على

هضم المواد النشوية. ونظراً لفعاليتها كمضادة للإلتهابات، فإنها تساعد الأجهزة الهضمية الحساسة على تقبل اللحوم غير الطازجة. ومن خواصه أيضاً أنه مطهر، ومضاد للتشنج، ودافع للريح، وطارد للبلغم، ومنشط للجسم، وهاضم للطعام.

### لح الصعتر طعام ودواء

يحتوي الزعتر على بعض المواد الفعالة طبيياً مثل الثيمول، وهو عبارة عن زيت طيار، وعلى مواد دابغة مثل (Tannins). والزعتر طعام ودواء فهو مطهر يمنع تكاثر الجراثيم، ودواء فعال للسعال الديكي، والربو، وللآلام الناتجة عن تحركات الحصى في المثانة.

وهو ذو رائحة زكية ولا يخلو منه مطبخ ويستعمل خارجياً لعلاج آلام الأسنان، ومطهراً للقم على شكل غرغرة.

ويتم تحضير مستحلب الزعتر بنسبة ملعقة صغيرة من مسحوق الزعتر على فنجان من الماء المغلي (٥٠ سم ٣)، ويفيد ذلك في حالة السعال الديكي، واضطرابات الجهاز الهضمي، ويفيد في توسيع القصبات الهوائية، وطرده الغازات من الأمعاء.

### لح زيت الصعتر طبيياً

زيت الزعتر يفيد في طرد الديدان من الأمعاء، إذ توضع ٣ أو ٤ نقاط منه على قطعة من السكر ويؤخذ ثلاث مرات يومياً لمدة ٤ إلى ٦ أسابيع، أو بخلطه مع العسل.

يستخلص زيت الزعتر بغمس الأوراق الفضية في كمية كافية من

زيت الزيتون في زجاجة محكمة الإقفال وتترك في الشمس لمدة أسبوعين، ثم تؤخذ الأوراق وتعصر بقطعة من القماش، ويحفظ للإستعمال في الوقت المناسب.

### للصعتر بين الأطعمة

فالزعتر أحد التواب التي نادراً ما يخلو منها مطبخ في بلادنا، والزعتر زكي الرائحة، شهى الطعم، وعلى الموائد الصباحية يؤكل الزعتر المجفف بعد أن يضاف له عدة مواد أخرى تزيد من نكهته كالسمسم والسماق والملح وغيرها. ويستعمل الزعتر في اليخنان واللحم والدجاج.

ويعتبر الزعتر الأخضر مفيداً جداً إذا أضيف لأطباقنا، فهو مهضم ومضاد للتخمرات المعدية والمعوية.

الزعتر يُصلح سائر الأطعمة، ويدفع التخم والعفونات، وإذا أُخذ مع السكر على الريق وفي المساء قوّى البصر، وإذا خلط بالعسل وطليت به الأورام حللها، وماؤه يجلو البيضاء كحلاً ويزيل الصّمم قطوراً، ومع العسل يفيد في عرق النسا طلاءً، ويفتح الشهية، وبذوره تفيد في الناحية الجنسية واليرقان.

والزعتر من أفضل الأغذية مع الجبن، ويفيد من يريد تقوية جسمه، ودهنه مع الأدهان المفضلة للرعشة والفالج.

والزعتر يفيد في احتقان الكبد، ويفيد المتعبين والأطفال المصابين بالكساح إذا تحمّموا بمغلي الزعتر، ويساعد الزعتر المعدة والأمعاء على الهضم.



## تجارب علمية حول الزعتر

من أكثر المحاولات الطبية إثارةً في ميدان طبّ المحافظة على الشباب، هي البحث عن مواد طبيعية تعيد الحيوية والنشاط إلى الأعضاء التي ذهب الهرم بقوتها. وفي هذا المجال، بينما يجري العلماء اختبارات على أعداد آخذة في التزايد من العقاقير المُعقّدة، فإن الكيميائي الإسكتلندي الدكتور (شيان دينز) قد حمل أبحاثه في هذا المضمار إلى أساسيات المشكلة، مستخدماً في أبحاثه نبتة الزعتر.

إن بعض العلماء يرى استناداً إلى تجاربهم المخبرية، أن الزعتر قد يوفر للجسم الحماية من الجذور الحرّة (Free radicals)، وهي الجزيئات الجوّالة المغيرة التي قد تُلحق بخلايا الجسم أخطاراً فادحة.

وقد قام الدكتور «دينز» وزملاؤه في «جامعة سيميلفايز» الطبية بالمَجْر، قاموا بتقصي حقيقة هذه النظرية حول مقدرة الزعتر على مكافحة الجذور الحرّة، فقاموا طوال ستة أشهر بإطعام بعض الحيوانات المخبرية وجبات زاخرة بهذه العشبة.

وفي ختام التجربة قام العلماء بقياس مستويات الأحماض الدسمة غير المشبعة في أدمغة تلك الحيوانات وأكبادها وكلاها وقلوبها وشبكات أعينها. وهذه الأحماض هي التي تحافظ على سلامة الأغشية الخلوية من فتك الجذور الحرّة بخاصة، وتتجه أبحاث الدكتور «دينز» الآن إلى دراسة مفعول الزعتر على الجسم الإنساني.

إن استعمالات الزعتر الأخضر كثيرة، وقد يضاف له البصل

والجبين الأبيض والسماق وزيت الزيتون والليمون ليصبح طبق سلطة مشهية مفيدة، أو يُحشى في العجين مع البصل والزيت والحامض ليقدم فطائر ساخنة.

### ❦ وصفات طبية من الصعتر

يستعمل العشب في مداواة:

- الأورام مختلفة المنشأ، خاصة أورام المعدة والأمعاء.

- فقر الدم، وتضخم الغدة الدرقية.

- منظم لتبادل المواد في الجسم، وموقف للأنزفة، ومدّر.

يحضر المنقوع من ملعقة طعام من العشب، يضاف إليها ٢٠٠

مليلتر ماء بدرجة الغليان، تنقع ساعتين وتصفى. الجرعة ١٠٠  
مليلتر، ثلاث مرات في اليوم.

يحضر المغلي من ملعقة طعام من العشب، يضاف إليها ٢٠٠

مليلتر ماء بدرجة الغليان، تغلى ١٥ دقيقة وتصفى. الجرعة ٥٠  
مليلتر ثلاث مرات في اليوم.



### العجوة

قال الإمام علي عليه السلام: من أكل سبع تمرات عجوة عند مضجعه،  
قتلن الدود في بطنه<sup>(١)</sup>.

(١) طب الأئمة عليهم السلام، بحار الأنوار، الجعفریات.

قال الإمام علي عليه السلام : كل العجوة، فإن تمر العجوة تميتها [أي الدودة]، وليكن على الريق<sup>(١)</sup>.

### لها ما هو العجوة

العجوة ضرب من أجود التمر بالمدينة، يميل لونه إلى السواد.

### لها المكونات الفعالة للعجوة والخواص الطبية لها

تحتوي العجوة (البلح الجاف) على الكثير من العناصر الفعالة، وهي: فيتامينات: B2 و B و A والكاروتين، وهورمون البيتوسين، وسكر الفركتوز، ومائيات الفحم، والحديد، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والفوسفور، والمنغنيزيوم، وحمض النيكوتين، والنياسين.

وهي تستعمل لسلامة الجهاز العصبي، ولأمراض العيون، والأمراض الجلدية، ولأعراض الكبد، وحالات الشيخوخة المبكرة، وحالات مُعيّنة من السرطان، وتفيد في تكوين الجسم، وتجديد الدّم، وتقوية العضلات، كما تساعد على النمو، وحالات ما بعد الولادة، ومرض البلاغرا، وكمشيه للطعام، ومغذٍ للجسم<sup>(٢)</sup>.



(١) بحار الأنوار، مستدرک الوسائل.

(٢) المعجم الطبي النباتي.

## العَدَس

قال الإمام علي عليه السلام: أكل العدس يرق القلب، ويسرع الدمعة<sup>(١)</sup>.

### العدس في الطب الحديث

وفي الطب الحديث ظهر من تحليل العدس أنه يحوي مقادير كبيرة من البروتين، والمواد الحرارية، وكميات قليلة من المواد الدهنية والنشا، كما يحوي البوتاس، والمنغنيز، والكالسيوم، والحديد، والفوسفور، وفيتامينات (ب) و(ج). ولذا اعتبر في مقدمة المواد الغذائية، بل هو أغذى من أكثر اللحوم.

يوصف أكل العدس لذوي الصحة الجيدة، وللذين يبذلون جهداً عظيماً ولضعفاء الأعصاب. وقشوره تكافح الإمساك، وهو يزيد في وزن الأطفال، ويدر الحليب، ويعالج فقر الدم، ويحفظ الأسنان من النخر، وإذا سلق بالماء وهُرس ووضعت منه كمادات على الحُرَّاجات فتحتها.

### تحذير

العدس يضر المصابين بأفات في معدتهم؛ فيسبب لهم غازات ونفخة وتفسخات، ولذا ينصحون بالإقلال منه. والأفضل أن يؤكل العدس حَسَاء في أول الطعام، وأن يضاف إليه كوب من الحليب أو

(١) فروع الكافي، المحاسن، بحار الأنوار، الجعفریات.

قطعة من الزبدة لتعويض فقره بالمواد الدهنية، كما يستحسن أن تؤكل معه سلطة فيها خل أو ليمون، وزيت زيتون، فتزيد في قيمته الغذائية.

ودقيق العدس يفيد ذوي الأعمال الفكرية، والمصابين بعسر الهضم، وبسبب وفرة العناصر الغذائية فيه ينبغي أن يؤكل منه باعتدال.

ويوصف أكله للمصابين بفقر الدم، وللناقهين، وللأطفال. ويمنع عن البدينين، وذوي الأمعاء الضعيفة، والمصابين بأمراض الكبد والكلى والمرارة.

أكل البذور مغذي ومسمن، وشرب مغلي البذور معرق، ومدر للبول، ومقوي للمعدة، ومسكن للحرارة، ويشفي السعال وآلام الصدر، ويشفي الاستسقاء والإسهال. واللبخة من مسحوق البذور على الأورام تنضجها.

### العناصر الفعالة في العدس

يحتوي العدس على مواد كربوهيدرونية وقليل من الشحم، وهذه العناصر تجعل مقداراً من العدس لا يتجاوز خمسين غراماً يعطينا قدرة حرارية مقدارها ٣٣٣ سعراً، ولذا يجب أن يكون العدس غذاء أساسياً للذين يبذلون مجهودات عظيمة شاقة، كما أن احتواءه على الكالسيوم والفوسفور والحديد يفيد آكليته في تقوية العظام والأسنان والدم.

ونظراً لغنى العدس بالفيتامين (ب B) فإن العدس يعتبر مقوياً للأعصاب، وإننا ننصح بتناول العدس غير مقشور لأن هذا الفيتامين

يتوضع في القشور، فضلاً عن أن هذه القشور تفيد في مكافحة الإمساك.

ونسبة البروتين في العدس تفوق نسبة الفول.

يحتوي مواد غذائية ومعادن وفيتامينات قد لا توجد في غيره، والحديد والكلس موجودان في العدس بشكل عضوي طبيعي يتقبله الجسم ويتمثله بسرعة. لذلك يفيد في زيادة وزن الأطفال، ومعالجة فقر الدم، وينفع العدس في وقاية المرء من تنخر الأسنان ومن التردّي في الضعف والهزال.

والعدس يعد من الأغذية البروتينية التي في المرتبة الثانية، وذلك لأن بروتينات الأغذية النباتية أقل جودة من بروتينات المنتجات الحيوانية بالنسبة لصلاحيتها للتغذية وقابليتها للامتصاص والتمثيل وما تولده من الأحماض الأمينية المتنوعة بالجسم.

ولا بد من التنبيه بأن المصابين بآفات في معدتهم، يجب ألا يكثروا من تناول العدس، لأن قشوره قد تؤذي معداتهم وتسبب لهم نفخة ونفخات وغازات. ويوصف آكله للمصابين بفقر الدم، وللناقهين، وللأطفال.

### لبحث علمي حول العدس

#### التركيبات الكيميائية

يحتوي العدس على الأميدون، وأملاح الحديد، والكالسيوم، وفيتامينات C و B والمنغنيز وغيرها. أما مقدار المواد التي يتشكل منها بالمائة هي الماء ١١,٥، المواد البروتينية ٢٣، هيدرات الكربون ٥٩، المواد الدهنية ١، الأملاح المعدنية ٢,٥، والسلولزا.

## العدس في عالم الطب

يحتوي العدس من الفيتامينات A و B2 و B1 و حامض النيكوتين، و F، والحديد، ضرورة حياتية لأنه حجر بناء هام لتكوين خضاب الدم الأحمر (الهيموغلوبين)، ولخمائر عديدة ضرورية لعملية تنفس الخلايا.

ومن خلال الرجوع إلى قائمة محتويات العدس يتضح لنا أنه غذاء مفيد للضعفاء والمقصرين في النمو، والعصبين، والمصابين بفقر الدم، والمعوزين إلى غذاء، فالعدس يجب أن يكون عند هؤلاء جزءاً جوهرياً في تغذيتهم.

## أكثرنا من البقول فإنها تقي من السرطان:

كشفت دراسة جديدة نشرت في مجلة «التغذية» الأميركية: أن البقول بأنواعها مثل الفاصوليا والبازيلاء والعدس، تحتوي على كميات كبيرة من نوع من النشاء الذي يتميز بخصائص تقي من السرطان.

ودرس الباحثون في جامعة «ايلينوي» الأميركية هذا النوع من النشاء المعروف بالنشاء المقاوم الذي لا يمكن هضمه بسهولة، ولهذا السبب يمر عبر المعدة والأمعاء الدقيقة قبل الاستقرار في الأمعاء الغليظة، يحدث تبدأ البكتيريا المفيدة التي تعيش هناك بتكوين مادة واقية من السرطان تدعى «بتيريت» من النشاء المقاوم.

ووجد الباحثون أن البقول تحتوي على نسب عالية من النشاء المقاوم والألياف المفيدة للهضم أكثر من الحبوب عامة، والطحين، والمنتجات التي أساسها الحبوب.

وقال أحد أعضاء فريق البحث لم نكن نتصور أن معظم نشاء البقول يتكون من النشاء المقاوم، ولهذا السبب تعتبر البقول، بكل ما فيها من بروتين وألياف ونشاء مقاوم، غذاءً مفيداً جداً.



## العُنَاب

قال الإمام علي عليه السلام: العُنَاب يذهب الحمى <sup>(١)</sup>.

عن أبي الحصين، قال: كانت عيني قد ابيضت، ولم أكن أبصر بها شيئاً، فرأيت أمير المؤمنين عليه السلام في المنام، فقلت: يا سيدي عيني قد أصابت إلى ما ترى! فقال: خذ العناب فدقه، فاكتحل به. فأخذت العُنَاب فدقته بنواه وكحلته به، فأنجلت عن عيني الظلمة، ونظرت أنا إليها، فإذا هي صحيحة <sup>(٢)</sup>.

### لله ما هو العُنَاب

العناب من الفصيلة السُّدرية، ويشبه ثمره الزيتون، يتغير لونه من الأخضر إلى البني، وجوفه أبيض هَش.

شجرة لا يزيد ارتفاعها عن ٥ متر، قشرتها بنية محمرة، وأوراقها بيضية عريضة، طولها من ٤ إلى ١٠ سنتيمتر وعرضها من ٣ إلى ٩ سنتيمتر، وقمتها مدورة وحافتها مسننة، وسطح الورقة العلوي أخضر أما السفلي فأبيض متبلد، والنورة كبيرة قطرها من ٥ إلى ٩ سنتيمتر،

(١) بحار لأنوار، وسائل الشيعة، مكارم الأخلاق.

(٢) بحار الأنوار، مستدرك الوسائل.



والأزهار صغيرة، وثمرتها بيضية حمراء بُنية اللون، ينمو في المناطق الجبلية الساحلية على ارتفاع يزيد عن ١٠٠٠ متر، وذلك على حواف الجداول والسيول.

### المكونات الفعالة للعناب

تحتوي الثمار على الغلوكوز، والفركتوز، والسكراروز، والسوربيتول، والمانيتول، وحموض عضوية (حمض التفاح، والليمون، و السكسينك، و Sorbic acid) وفيتامينات: E و B1 و P و C و كاروتينات، وكاتشين، ومواد عفصية، وفلافونويدات، وأملاح الحديد، والنحاس، والمنغنيز، وغيرها.

### الإستعمال الطبي لثمار العناب

مستحضرات الثمار مثبطة للبكتريا، والفتور، وموقفة للأنزفة، وملئمة للجروح، ومدرة، وملينة قليلاً، وتخفف الكولسترول في الدم، وتزيد من مرونة الأوعية الدموية ومن مقاومتها للعوامل غير المناسبة، وتنظم تبادل المواد في الجسم، وفعالة في حالات انخفاض حموضة المعدة، وفقر الدم، والإنهاك، ونحول الجسم، ومفيدة كمصدر فيتاميني، وفي التهاب الكلى، والرمال الكلوية.

يستعمل عصير الثمار في حالات ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين العصيدي، وفقر الدم، والتهاب الكلى، ويؤخذ بمعدل ملعقة طعام ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام.

أما في حالة انخفاض حموضة المعدة فيؤخذ منه ملعقة شاي قبل الطعام بنصف ساعة، وكذلك في حال التهاب المرارة وكمفرز للصفراء.

### 🌿 شراب طبي من العناب

وتستعمل الثمار الناضجة في حالات الإمساك، ووهن الأمعاء، ويحضّر الثمار الطازجة شراب، ويحضّر الشراب من كمية من الثمار منزوعة البذور، ومثلها من السكر، وتخلط جيداً حتى يذوب السكر تماماً، وتترك في مكان عاتم ثلاثة أسابيع، وبعدها يصفى الشراب وتعصر الثمار جيداً ويضاف عصيرها إلى الشراب.

ويستعمل الشراب محلولاً في الماء بمعدل ٢٥ إلى ٥٠ مليلتر من الشراب، مرة واحدة في اليوم، مساءً أو صباحاً.

والشراب فعّال في حالات الإمساك، ووهن الأمعاء، وخافض لحموضة المعدة، ويزيد إفراز الصفراء، ويعالج فقر الدّم، وعوز الفيتامينات، ويزيد من مرونة الأوعية الدموية، ويفيد الكبد<sup>(١)</sup>.

### 🌿 وصفات علاجية من العناب

تستعمل الأزهار والثمار في:

- الأورام مختلفة المنشأ (منقوع الأزهار، ومغلي ومنقوع الثمار، وعصير الثمار، وشراب الثمار).
- فقر الدّم وزيادة تخثر الدّم (مغلي ومنقوع الثمار، وشراب الثمار).
- تضخم الغدة الدرقية (منقوع الأزهار).
- تنظيم تبادل المواد في الجسم (مغلي ومنقوع الثمار، وشراب الثمار).

(١) موسوعة التداوي بالنباتات الطبية.

- في حالات عوز الفيتامينات (مغلي ومنقوع الثمار).
- مُلّين وخاصة للأطفال (مغلي ومنقوع الثمار، وشراب الثمار).
- يحضّر مغلي الثمار من ملعقة طعام من الثمار الجافة، يضاف إليها ٢٠٠ مليلتر ماء بدرجة الغليان، تغلى ١٠ دقائق.
- الجرعة ٧٠ مليلتر ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام.
- يحضّر منقوع الثمار من ملعقة طعام من الثمار الجافة، يضاف إليها ٢٠٠ مليلتر ماء بدرجة الغليان، تنقع أربع ساعات.
- الجرعة ١٠٠ مليلتر ثلاث مرات في اليوم.
- يحضّر منقوع الأزهار من ملعقة طعام من الأزهار، يضاف إليها ٢٠٠ مليلتر ماء بدرجة الغليان، تنقع ٣٠ دقيقة.
- الجرعة: ١٠٠ مليلتر ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام.
- الثمار الطازجة كيلو غرام من الثمار الطازجة يضاف إليها ٦٠٠ غرام من السكر.
- الجرعة: ملعقتي طعام في اليوم محلولة في كأس الماء.

### العنّاب في الطب الحديث

وصف العنّاب بأنه من الفواكه المفيدة جداً لأمراض الحلق، وأنه مسكّن ومهدئ، ومكافح للسعال، ونافع للصدر. وفوائده تماثل فوائد البلح والتين من بعض الوجوه، وتصنع منه منقوعات للنزلات الصدرية، ومطبوخات مرخية مدرة للبول ومسهلة، كما تستحضر منه

خلاصة قابضة، وعصارته تلطف حموضة الدم، وينفع في الربو،  
ووجع المثانة والكليتين<sup>(١)</sup>.



## العنب

قال الإمام علي عليه السلام: العنب ادم، وفاكهة، وطعام،  
وحلواء<sup>(٢)</sup>.

عن معروف بن خربوذ، عن رأي أمير المؤمنين عليه السلام: يأكل  
الخبز بالعنب<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: كلوا العنب حبة حبة، فإنه أهنا  
وأمرء<sup>(٤)</sup>.

### ما هو العنب

العنب ثمر الكرم، له أنواع كثيرة ومنه البري والبستاني، وهو  
منتشر في جميع أنحاء الأرض وله شأن عند الناس.

### خواص العنب الطبية

ينفع في سوء الهضم والقبض والبواسير والحصاة الكبدية،  
والنقرس والتسمم المزمن بالزئبق والرصاص، وبعض أمراض الجلد

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات.

(٢) مستدرك الوسائل، بحار الأنوار.

(٣) المحاسن، بحار الأنوار.

(٤) مستدرك نهج البلاغة (كاشف الغطاء).

الحرضية، وبعض أنواع السل الرئوي، والروماتيزم، وازدياد الضغط الدموي، وبول الدم. لذا فهو يعتبر منشطاً قوياً لوظائف الكبد، وينصح بإعطائه للرضع والكهول، وبصفة خاصة للمصابين بفقر الدم والعصبيّين، وناقصي الكلس، والناقهين بالأمراض الإلتهابية والاحقانية.

والجديد من العنب يسهّل البطن، وينفع المعدة، وهو جيد للمرضى، ومنشط للقوة الجنسية. يفيد غذاءً ويقوي البدن ويخصبه بسرعة، ويولّد دماً جديداً، وينفع الصدر والرئة.

وهو أحسن الفواكة غذاءً، يسمّن، ويصلح هزال أكلّي، ويصنّف الدم، ويعدّل الأمزجة الغليظة، وينفع من السوداء والاحتراق، وقشره وبزره يولّدان الأخلاط الغليظة، وشرب الماء عليه يولد الاستسقاء وحُمى العَقَن، لذا ينبغي أن يؤكل فوق الطعام.

### العنب في الطب الحديث

عرف الطب الحديث في تحليل العنب أنه يحوي: البوتاسيوم، والمنغنيز، والكالسيوم، والمنغنيزيوم، والصوديوم، والحديد، والكلور، والفوسفور، واليود بنسب عالية، وهو غني بفيتامينات (أ) و(ب) و(ج) و (د).

### كل العناصر الغذائية في العنب

نتائج تحليل ثمار العنب يحتوي العنب على معظم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، فيحتوي على مواد سكرية بحوالي ١٥٪ هي سكر العنب.

ومنها حوالي ٧٪ جلوكوز، وتزداد كلما نضجت الثمار، ويعتبر سكر العنب من أبسط السكريات وأسهلها امتصاصاً وتمثيلاً في الجسم.

وقد وجد أن تناول ١٠٠ جرام من العنب يعطى للجسم كمية من الطاقة تعادل حوالي ٦٨ سعراً حرارياً وتُعزى هذه الطاقة أساساً إلى احتراق وتمثيل المواد السكرية الموجودة بالعنب داخل الجسم.

ويحتوي الكيلو الواحد منه من ١٢٠ إلى ١٥٠ غراماً من السكر الهاضم، إلى جانب عناصر أخرى هامة تجعله معادلاً في التغذية لحليب المرأة، ويكفي وحده لتغذية الطفل في الأشهر الأولى من حياته، ويستحق أن يكون نوعاً من «الحليب النباتي». كما أن الكيلو الواحد يعطي من القيمة الحرارية أكثر من ٩٠٠ حروري، أي ضعف ما في غيره من النباتات<sup>(١)</sup>.

كما يحتوي العنب على كمية وفيرة من فيتامين «ج» الذي يرفع من مناعة الجسم، ويقلل من احتمالات الإصابة بالميكروبات والجراثيم، وكذلك فيتامين «أ» الضروري لسلامة الجلد. كما يحتوي العنب على البروتينات والتي يستخدمها الجسم في إعادة بناء ما تلف من أنسجة الجسم.

### للح العنب وعناصره

كما يحتوي العنب على بروتين بحوالي ٨٪ وعلى دهون بحوالي ٥٪ بالإضافة إلى مجموعة من أملاح العناصر هي أملاح البوتاسيوم

(١) القاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

والكالسيوم والفوسفور والحديد، وبعض الفيتامينات وأهمها فيتامين «ب» وكذلك «أ» و«ج».

كما أن العنب مصدر غني بالألياف فيحتوي على حوالي ٤,٣٪ والألياف لا تعتبر عنصراً غذائياً، لكنه ثبت أن لها فوائد صحية عديدة، فهي تمنع حدوث الإمساك وتنظم مستوى الجلوكوز والكوليستيرول بالجسم، بل تحمي كذلك من الإصابة بسرطان الأمعاء.

### للّ العنب في الطب الشعبي

- ثبت أن العنب من الفواكة النافعة لأمراض الصدر، فيُعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة.

- وشاي أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض، ولذلك يوصف في حالات الدوسنتاريا، والإسهال، وانحباس البول، واليرقان.

- ويوصف العنب علاجاً شافياً للرمل وأمراض الكلى والإمساك.

- أثبتت التجارب أن تناول العنب يزيد من إدرار البول، ويقلل حموضته، كما يخفف حمض البوليك. وهذا الحامض كما هو معروف من أعدى المخلفات الغذائية على الصحة.

- والعنب يفعل في الأمعاء فعلاً مليناً، ويقلل الاختمارات فيها، ويزيد في خاصية الجسم لاختزان المواد الدهنية، وتنبيه وظائف الكبد، فيزيد من إدرار الصفراء.

- والعنب يساعد الجسم على اختزان المواد الأزوتية والدهنية، فتزيد بذلك مقاومة الجسم للضعف، وتزيد كذلك مقاومته للأمراض.

### استخدامات العنب الطبية

شاع عن العنب استخدامه في الشفاء من بعض الأمراض، فهو:

- يستخدم في حالات الإمساك، نظراً لتأثيره الملين على الأمعاء.

- يستخدم في علاج مرض النقرس أو «داء الملوك»، وهو حالة مرضية تنشأ بسبب زيادة حمض البوليك في الدم، وهو أحد الملفات الغذائية ذات التأثير الضار بالصحة، وترسبه في بعض مفاصل الجسم يسبب آلاماً كثيرة، فقد وجد أن تناول العنب يساعد على تخفيض مستوى هذه المادة بالجسم.

- يستعمل في حالات احتباس البول، حيث يساعد على إدراره.

- يحافظ تناول العنب يصفة عامة على سلامة الكبد وينشط وظائفه، ويزد من إدراره للعصارة الصفراوية، وذلك بفضل احتوائه على كمية وفيرة من المواد السكرية.

- وجد أن عصير العنب له تأثير طارد للبلغم وملطف للسعال.

### العنب يقلل من الإصابة بالسرطان

يقول أحد المهتمين بالعلاج أن المرض يكاد يكون معدوماً في البلدان التي يكثر فيها العنب، ويُعدُّ عنصراً أساسياً من عناصر غذاء السكان، وبعد التجارب في استعمال العنب كعلاج للسرطان، وجد المريض كيف يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة.



## آثار طبية ودراسات حديثة حول العنب

فوائد العنب كثيرة منها معالجة حالات سوء الهضم، والبواسير، والحصاة المرارية، والبولين، والنقرس، والتسمم المزمن بالزئبق والرصاص، وبعض أمراض الجلد، والسل الرئوي، والروماتيزم، وهو منشط قوي لوظائف الكبد، ويمكن اعطاؤه للرضع، ومرضى فقر الدم، وحالة السمّة، والأمراض الإحتقانية المختلفة.

إن بعض علماء التغذية يوازي العنب بالحليب، وبعضهم يؤكد أن للعنب خصائص لا توجد في الحليب. لذلك يعتبر العنب من أغنى الفواكه فائدةً، وله دور فعال في بناء الجسم وتقويته وترميم أنسجته وعلاج الكثير من أمراضه، إضافةً إلى وقاية الجسم من العديد من الأمراض.

وفي «جامعة بيركلي» في كاليفورنيا وَجَدَ الكيميائي تيراس لاتين: أن الميتوجين (Mutogen) المسمى (Quercetin) من أقوى مضادات السرطان المكتشفة، ويمكنه من منع ظهور السرطان، كما أنه يوقف نمو السرطان أيضاً.

هذه المادة الكيميائية موجودة في البصل وموجودة في قشر العنب. والإحصاءات الخاصة بالسرطان تقول إن المرض يكاد يكون معدوماً في البلدان التي يكثر فيها العنب، ويعدّ عنصراً أساسياً من عناصر غذاء السكان.

والعنب له أثر فعال في تنقية الدم وإزالة الإضطراب المفاجيء في نمو أنسجة الجسم. وينصح الدكتور (كارليه) بإعطاء عصير العنب

للمتسممين والمرهقين من رجال الأعمال، وإلى الناقهين والمصابين بالنحافة الزائدة<sup>(١)</sup>.

### عصير العنب وخواصه الطبية

تحتوي ثمار العنب على: السكر بنسبة تصل إلى ١٨-٢٠٪، والحموض العضوية (حمض التفاح، والليمون، والسكسنيك)، وفيتامينات: B12 و B6 و B1 و PP و P و C، وحمض الفوليك، والكاروتين، وأملاح: الحديد، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والمغنيزيوم، والكوبالت، وغيرها.

يُعدّ عصير العنب مقوي ومنشط للجسم، ويحسن وينظم تبادل المواد في الجسم، ويقلل من اضطرابات الإستقلاب، وهو مدرّ لطيف ومهدىء، ويزيد من إفراز المواد المخاطية ويسهل القشع، ويفيد في الأمراض التنفسية، والربو، وفقر الدّم، والسّل، والتهابات المعدة، كما يفيد في أمراض النقرس، وفي خفض ضغط الدّم، ويحسن عمل الجملة القلبية الوعائية، وينظم ضغط الدّم.

يجري تناول العصير قبل الطعام بساعة، وثلاث مرات في اليوم، ويجب البدء بكميات قليلة (١٠٠ مليلتر في المرة الواحدة)، ويزداد تدريجياً حتى الـ ٢٠٠ مليلتر في المرة الواحدة، ولمدة شهر.

ولا ينصح بتناول عصير العنب في: حالات الإسهال، والسكري، والسمنة، والتهاب الرئة الحاد، والقرحة المعدية.

(١) موسوعة الطب الشعبي والتداوي بالنباتات والأعشاب.

## القيمة الغذائية لورق العنب

قد استخدم ورق العنب في بعض الوصفات الشعبية حيث يحضر كشراب لعلاج الدوستاريا والإسهال وانحباس البول.

## سر العلاج العنب

المادة الفعالة لم يتوصل العلماء لمادة معينة موجودة بالعنب يمكن أن نقول أنها تعالج السرطان. لكنه من المرجح أن نجاح العنب كعلاج للسرطان، يرجع إلى وجود ثلاث مواد ضرورية بثمار العنب وهي: أملاح البوتاس البروتين الحديد.

فقد وجد أن مرضى السرطان بصفة عامة تفتقر أجسامهم إلى أملاح البوتاس بذلك يصبح تناول العنب تعويضاً عنها.

أما البروتين فهو عنصر بناء، حيث يشارك في تكوين بروتو بلازم الخلايا بذلك يعمل على إعادة بناء الأنسجة التي أنهكها المرض.

كما يعتبر العنب من أهم مصادر الحديد الذي يحتاجه الجسم لتجديد خلايا الدم بذلك فهو غذاؤ مقوٌ صحي بصفة عامة.

## العلاج بالعنب

طريقة شائعة للعلاج في بعض مناطق فرنسا وسويسرا وألمانيا وتيرول من خلال نظام غذائي يعتمد إلى حد ما على العنب وحده.

نظام علاج طبيعي يعتمد خلاله المريض كلية أو أساساً على العنب كغذاء أو شراب (قاموس لينكوتس الصبي الجديد).

وسيلة لعلاج الدرن الرثوي عن طريق أكل كميات من العنب<sup>(١)</sup>.  
 علاج «طبي» للأمراض خاصة مرض السل، عن طريق الاعتماد  
 على تناول العنب كغذاء أساسي<sup>(٢)</sup>.  
 والعلاج بالعنب وسيلة فعالية لعلاج الإسهال، والدوسنتاريا  
 (باستثناء الدوسنتاريا الأميبية)، والبواسير، واحتقان الطحال،  
 ويساعد على شفاء مرض السل والنقرس وبعض الأمراض  
 الجلدية<sup>(٣)</sup>.



## الفجل

قال الإمام علي عليه السلام: الفجل أصله يقطع البلغم، ويهضم  
 الطعام، وورقه يحدر البول<sup>(٤)</sup>.

### لله ما هو الفجل

الفجل نبات حولي من الفصيلة الصليبية، ومنه أنواعاً كثيرة وذات  
 ألوان مختلفة كالأبيض والأسود والأحمر.

(١) القاموس الطبي.

(٢) موسوعة ويسترن.

(٣) الموسوعة الدولية الحديثة.

(٤) بحار الأنوار، أمالي الطوسي، وسائل الشيعة.

## ❦ قيمة الفجل الغذائية

للفجل قيمة غذائية حسنة لاحتوائه على بعض الفيتامينات، وعلى الكبريت (المفيد للجلد والشعر)، والحديد (المفيد ضد فقر الدم)، ولكن الزيت الطيار الموجود في قشرته هو الذي يعطيه النكهة الحريفة ويجعله صعب الهضم، ولا تتحملة المعد الضعيفة. ويجب أن يعلك كثيراً لأن اللعاب الكثير ضروري لتسهيل هضمه، وأوراقه أحسن منه في كل ما ذكر.

كما يسمح للبدنين بتناول الفجل (بلا مواد دسمة كالسمن والزبدة والزيت وبلا ملح)، وللذين يشكون من قلة إفراز أكبادهم. وبعض الأطباء يوصون بتناول الفجل للمصابين بالرمال والحصى، كما يوصى بتناوله المصابون بأمراض: المرارة، والنقرس، والروماتيزم، والأطفال، والحبالي، وفقر الدم لوجود الحديد فيه. ويشترط أن يكون الفجل طازجاً طرياً ويعلك جيداً. ويفيد الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجلد لوجود الكبريت فيه.

ويمنع عن المصابين بأمراض: الكبد، والمغص المعدي والمعوي، وذوي الأجهزة الهضمية الضعيفة<sup>(١)</sup>.



## ❦ الفجل في الطب الحديث

قال «هيرودوت» أن الفراعنة كانوا يوزعون على العمال المكلفين ببناء أهرام الجيزة هذه الجذور المنشطة المغذية، وفصوص الثوم في

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات.

الوقت نفسه. وقد أوصى «أبقراط» باستعمال الفجل لعلاج الاستسقاء. وأقر الرومان بقدرته على إثارة شهية الطعام، وإنعاش التعب، وتهديئة السعال، واستقدام الطمث.

وَعُدَّ الفجل، في العصر الوسط، مطهراً للدماغ والأوعية الدموية من مزاجها الضار. وإذا كانت مدرسة «سالرن» قد عدته مدرراً للبول معداً لمساعدة أولئك الذين يعجزون عن التبول، فإنها قد جعلته، كذلك، مضاداً للتسمم، كالترياق الشهير.

وقد عدَّ الفجل، في عصر النهضة الأوروبية، خاصاً بعلاج الحصاة ثم انقضى زمن طويل لم يكن فيه الفجل مذكوراً إلا في قائمة أدوية المسنات، وباعتباره مخرجاً للمخاط والبلغم، وعلاجاً للسعال الديكي والنزلات الشعبية، بل مدرراً للبول، ومضاداً للحفر (الإسقربوط) الذي يصيب البحارة في رحلاتهم البحرية الطويلة.

وما لبث الدكتور الألماني «غروم»، في نهاية القرن الماضي، أن مدح مزايا الفجل الأسود وأهميته في علاج الرمال (داء حصوي) الصفراوي، وأخرج الفجل من عالم النسيان. وقد جعله الأب «كنيپ» علاجاً فعالاً لأمراض الصدر، إذا أخذنا منذ بدايتها. وقد أكد الدكتور «ليكليك» مزيته الفجل المذكورتين، وأضاف إليهما فاعليته في تحسين حال المرضى المصابين بالشرى (وهو طفح جلدي ذو بثور حكاكة) والتهاب المفاصل المزمنين. وقد راجع «ليمير» و«لوپر» أبحاث «غروم» على أساس علمي، ونشرا نتائجهما ١٩٥٠م، فذكر أن مستخرج الفجل يسبب إفراغ الصفراء لدى المصابين بالرمال (داء حصوي)، الأمر الذي يجعله فعالاً في علاج كل أولئك الذين يعانون قصوراً كبدياً، والتهاب المرارة، وإصابات الكبد.

وأوصى الألمان «فلام» و«إكستين» باستعماله لعلاج وهن المعدة، وبلغ الهواء، وتولد الغازات (الانتفاخ)، كما أوصيا باستعماله، خارجياً، باعتباره مثيراً لاحمرار الجلد، لإزالة احتقان عضو داخلي. الفجل تختلف قيمته الغذائية بحسب الجزء الذي يؤكل، فرأس الفجلة فقيرة في الفيتامينات مثل فيتامين (أ) و(ج)، ويوجد به أنزيم «شاد لنجر» الذي له القدرة على إجراء عملية (Dehydragemises) لمركبات اللبن، وهذا الأنزيم موجود برؤوس الفجل بوفرة، ويوجد بالنبات مركبات كربوهيدراتي مختزني، أما أوراقه فهي مصدر جيد لفيتامين (أ) و(ج)، ولهذا كانت أوراق الفجل أكثر قيمة غذائية من رأسها أو جذورها، وكانت نتيجة التحليل الكيماوي لنبات الفجل كاملاً هي كما يلي: ٩٣٪ ماء، ١,٢٦ بروتين، ٠,٠٤٪ دهن، ١,٢٥٪ مواد معدنية، ٣,٢٦٪ كربوهيدرات؟

فالفجل يحتوي أيضاً الكالسيوم، والحديد، وحمض النيكوتين، واليود، والكبريت، والمنغنيزيوم، والرافانول (وهو جوهر كبريتي). وقيل في فوائده إنه مشه، مضاد للحفر، مضاد للشرح، مطهر عام، وهو يقوي العظام، ويدّر البول، وعصيره على الريق يفيد ضد الأحماض الصفراوي، ونوبات الكبد والرمال، وبعد الطعام يعين على الهضم وعلل الصدر. وينفع ضد السعال الديكي، وتخمرات الأمعاء.

ويحتوي على حمض النيكوتين الواقي من مرض البلاغرا، وعلى الكالسيوم والحديد.

نظراً لاحتوائه على الفيتامين (ج) فهو مقو للعظام.

هذا ويستعمل سكان فرنسا الفجل كعلاج شافٍ لمكافحة السعال الديكي، وذلك بانتقاء بضع فجلات كبيرة يحفر داخلها ليحشى الفراغ بالسكر.

### الفجل الأسود وخواصه الطبية

أنواع الفجل كثيرة وأغناها بالفيتامين والمعادن، الفجل الأسود حيث فيه فيتامين ب، وفيتامين سي والكبريت، والفوسفور، والمنغنيزيوم، ٩٠ مليغرام بالكيلو الواحد.

أوراقه غنية بالكاروتين والفيتامين، والشرقيون لا يأكلونها خلافاً للغربيين الذين يصنعون منها السلطة أو يضيفونها إليها.

الفجل قليل الغذاء لكنه علاج نافع لأمراض مختلفة لوفرة الكبريت في هذه البقلة، ويُعد الفجل من خيرة المشهيات للطعام فيؤكل قبله، لكنه عسر الهضم يجتنبه المصابون بضعف المعدة.

ويؤكل الفجل الوردي أو يُشرب عصيره صباحاً على الريق لمعالجة اليرقان، ويؤكل مساءً لطرد الأرق، وفي خلال النهار للسعال الديكي.

ولعلاج علل المثانة يُشرب عصير الفجل الأسود من ١٢٥ غراماً مع ٢٠ غراماً عسلاً، وشراب الفجل الأسود خير ما يعالج به السعال والسعال الديكي. فيُقَطَّع الفجل قطعاً صغيرة تُغمر بقطع سكر النبات ٢٤ ساعة، أو تُحشى الفجلة بسكر النبات وتُترك ٢٤ ساعة، ويؤخذ ملء ملعقة طعام كل ساعة. ولتقوية اللثتين ينقع ٣٠ غراماً فجل أسود، و ٣٠ غراماً بذر شمر مع ١٥ غراماً من النعنع وتوضع في لتر



عصير التفاح مدة ١٥ يوماً تُدلك به اللثة، وهذا شأن أوراقه.  
أفضل الفجل الوردي اللون، والفجل بقلة قليلة الغذاء. وهو مشه  
لما فيه من الزيت الكبريتي، غير أنه عسر الهضم يحظر على المصابين  
به أن يأكلوه.

وللفجل الأسود منافع أخرى يوصف لداء الحفر، وآلام النساء،  
والتهاب الأعصاب، والروماتيزم، والنقرس، والرمل الكلوي،  
واحتقان المسالك التنفسية، وعلل الحنجرة، والبلعوم.

### لله مستحضرات من الفجل

تستعمل الجذور الدرنية في الأورام المختلفة المنشأ (العصير)،  
وفقر الدم العصير لوحده، أو مزيج، بكميات متساوية، من عصير  
الفجل والشوندر والجزر، تخلط معاً وتسخن دون أن تغلى، ومن ثم  
توضع في زجاجة عاتمة. يؤخذ منه ملعقة طعام ثلاث مرات في اليوم  
قبل الطعام بربع ساعة ولمدة ثلاثة أشهر.

لا تؤخذ المستحضرات في حالات الحمل، وأمراض القرحة  
المعدية الإثني عشرية، والتهاب القولون، وأمراض القلب.

الجرعة: يؤخذ العصير إما ممزوجاً مع العسل بالتساوي، بمعدل  
ملعقتي طعام مرتين في اليوم، أو مع الماء بالتساوي، بمعدل ملعقتي  
طعام ثلاث مرات في اليوم.

### لله عصير الفجل

يحتوي عصير الفجل على الألياف، وزيت طيار، والكبريت،  
وقليل من البروتين، والسكر، وفيتامين ب١ وسي، والكاروتين،

إضافة إلى أملاح البوتاسيوم، والكالسيوم، والحديد، والفوسفور، والمغنيزيوم، ومواد مثبطة للبكتيريا. يجري الحصول عليه من عصر الجذور الدرنية والأوراق، ولا يفضل تناوله لوحده وإنما يمزج مع عصير الجزر.

يتميز عصير الفجل بكونه مشهياً، ويساعد على زيادة إفراز العصارات الهضمية ويحسن الهضم، كما أنه من المواد الفعالة في الوقاية من تصلب الشرايين العصيدي القلبية منها والدماعية، ويخفض الكولسترول في الدم (ممزوجاً مع عصير الجزر) ويزيد إدرار البول، ولذلك يستعمل في حالات الإستسقاء، والحصى الكلوية، وحصى المثانة (ويفضل مزجه مع العسل).

ويعتبر مزيج عصير الفجل والجزر والشوندر علاجاً ناجعاً لفقر الدم، ويؤخذ بمعدل ٥٠ مليلتر ثلاث مرات في اليوم، قبل الطعام بنصف ساعة. كما يفيد عصير الجزر والفجل في الوقاية من أنواع أمراض السرطان.

### قيمة الفطر الغذائية

يتمتع الفطر بقيمة غذائية عالية تفوق القيمة الغذائية لمعظم الخضار والفواكه، وتعادل تقريباً القيمة الغذائية للحم، الأمر الذي جعل بعض الباحثين إلى اعتبار الفطر بمثابة الغذاء البديل للحم.

تكمن قيمة الفطر الغذائية بالدرجة الأولى في محتواه من البروتينات، فالبروتينات تشكّل حوالي ٥٪ من وزن المادة الطازجة للفطر، وهذا ما يعادل ٣٤ إلى ٤٠٪ من مادته الجافة، وبهذا يتفوق الفطر على معظم أنواع الخضار والفواكه.

ويتميّز الفطر على الأنواع النباتية الأخرى في نوعية البروتينات التي يحتويها أيضاً، فالأحماض الأمينية التي تتكون منها بروتينات الفطر مشابهة كثيراً لتلك التي تتكون منها البروتينات الحيوانية كبروتينات اللحم والحليب والبيض، حيث تتكون بروتينات الفطر من حوالي عشرين حمضاً أمينياً أهمها: لوسين، وثرियोبتن، وتريبتوفان، وفالين. وتشكّل هذه الأحماض الأمينية الأساسية التي تعدّ ضرورية لحياة الإنسان ونموه نمواً طبيعياً.

وإذا عبرنا بالنسبة المئوية عن إمكان البروتينات النباتية المختلفة تعويض البروتين الحيواني، وجدنا أن هذه النسبة تساوي ٤٠-٥٠٪ فقط في حالة بروتينات الحبوب والقول والخضار، بينما هي تقترب كثيراً في حالة بروتينات الفطر من ١٠٠٪.

### الفطر مصدر للفيتامينات والأملاح

ويُعدّ الفطر أيضاً منبعاً للفيتامين، فهو مصدر جيد لمجموعة فيتامين «B»، و فيتامينات: E و C و K، ويمتاز عن باقي النباتات باحتوائه على فيتامين «D»، ويحتوي الفطر أيضاً على الكاروتين المادة الأولية لفيتامين «A».

ويُعدّ الفطر مصدراً جيداً للأملاح المعدنية، أما أهم الأملاح التي يحتويها فهي أملاح: البوتاسيوم، والصوديوم، والفوسفور، كما يحتوي أملاح: الكالسيوم، والحديد، والنحاس.

والفطر يُعدّ فقيراً بالمواد الكربوهيدراتية مقارنةً بالأنواع النباتية الأخرى كالحبوب والبطاطا والتفاح، فالمواد الكربوهيدراتية لا تشكل

سوى ٥ و ٣ - ٢ و ٥٪ من وزن الفطر، كما يعدّ الفطر فقيراً نسبياً بالمواد الدهنية، فمحتواه من المواد الدهنية بين ١ و ٢ - ٢ و ٠، ويتكون هذا المحتوى بالدرجة الأولى من حمض اللينوليك وحمض الأوليك وحمض الستيرين.

كما يحتوي الفطر على العديد من الأنزيمات المهمة التي تساعد في عملية الهضم، كما يحتوي على بعض المواد التي تُفتح الشهية وتحسنها.

### ❦ نقص الفيتامينات عامل لظهور المرض

إن أهمية الفطر لا تكمن باعتباره غذاءً متكاملًا فقط، بل تتعدى ذلك إلى اعتباره بمثابة الدواء أيضاً. فالفطر يحتوي على مجموعة فيتامين «B» الضروري لجسم الإنسان: كالبريبوفلافين الذي يؤدي نقصه إلى التهاب الشفاه وتشققها، واليناسين «B5» الذي يؤدي نقصه إلى التهابات في الجلد والأغشية المخاطية المبطنة للمعدة والأمعاء، والبيوتين «H» الذي يدخل في كثير من التفاعلات الحيوية، ويؤدي نقصه إلى فقد الجسم لمقدرته على مقاومة الأمراض المختلفة، كما يحتوي الفطر على حامض الفوليك الذي يفيد في علاج المرضى المصابين بفقر الدم، وعلى الكولين الذي يُعدّ عاملاً مهماً يساعد في تمثيل المواد الدهنية ومنعها من التراكم في الجسم، يؤدي نقصه إلى نزيف في الكلى وتضخم في الطحال.

### ❦ الفطر علاج لأمراض السرطان

ويعتقد بعض الباحثين أن بعض أجناس الفطر تحتوي على مادة

أو بعض المواد المضادة للسرطان، أو التي تساعد الجسم في الوقاية منه. وهم يستندون في اعتقادهم هذا إلى انخفاض معدل الإصابة بالسرطان بين صفوف منتجي الفطر، وقد عَزَّوْا ذلك إلى اسنهلاك هؤلاء المنتجين لكميات كبيرة من الفطر مقارنةً بغيرهم.

وقد فُصِّلَ حديثاً مضاداً حيوي يدعى من فطر «Agaricus Nebularis» ويستخدم هذا المضاد الحيوي في علاج الأورام السرطانية والوقاية منها.

وقد عثرت الباحثة الأميركية (أندريه سيتزل) وزوجها الكيميائي (رونالد سيتزل)، من جامعة «مونتانا»، على نوع من الفطر ينمو على جذوع أشجار الطقوس YEU، وهو نوع من الأشجار الصنوبرية دائمة الخضرة، واستطاعا أن يجمعاً كمية منه تكفي لإجراء تجارب عليها، وشاهدا مادةً مثل الزبدة تنبتق منها، وقد وجدوا أن هذه المادة هي مادة «التاكسول» القاتلة للسرطان، خاصة سرطان الثدي، وسرطان الرحم.

وقد اقترح عالم الجراثيم «أرنولد ويمان» من معهد «ماساتشو ستس للتكنولوجيا» تقنية لزيادة مادة التاكسول القاتلة للسرطان بتزويد الفطر بمزيد من الأوكسجين، أو بواسطة معالجات الهندسة الوراثية للحصول على سلالة جديدة من هذا الفطر غنيةً بالمادة القاتلة للسرطان.



## الْقُلْفُلُ

قال الإمام علي عليه السلام: لرجل من أصحابه: خذ هليجة صفراء،  
وسبع حبات فلفل، واسحقها، وانخلها، واكتحل بها<sup>(١)</sup>.

### لله ما هو الفلفل

الفلفل وهو نوعان أسود وأبيض، والأسود أشد قوةً من الأبيض.

### لله خواص الفلفل الطبية

أما الفلفل الأسود فمعروف وهو ثمر شجرة بالهند لها عناقيد  
كعناقيد العنب، وأما الأبيض من الفلفل فهو الفلفل الأسود الذي  
يقطع وهو مقارب على النضج فإذا أكتمل نضجه ثم يبس وتشنج سمي  
فلفل أسود. والفلفل موطنه جنوب آسيا ومناطق الأستوائية.

للغذاء ميسر للبول، كاسر للرياح، موافق لأصحاب الأمزجة  
الباردة، ويستعمله المحرورون بالخل أو الحوامض. يستخّن الدم  
ويرقه، وكذلك يستخّن المعدة ويجتنبه من به قرحة أو حرقة في البول  
أو حمى أو حرارة في الكبد، لا سيما في الأزمان الحارة. وهو جالٍ  
لظلمة البصر، يستعمل في المعاجين وأنواع من الأكحال.

### لله الفلفل اللاذع الطعم

له أنواع مختلفة، منها ما هو لاذع الطعم، ومنها العذب الطعم.  
وكما أنها تختلف بالطعم، فإنها تختلف بالشكل واللون.

(١) بحار الأنوار، طب الأئمة عليهم السلام.

والطعم اللاذع في الفلفل يعود إلى وجود عُنصر فَعَال فيها يسمى (كابساسين)، وقد استخلص وحُلِّل كيماوياً ووجد أنه حامض الدتسلين آميد، وفانيليل أمين، كما وجد فيه الكثير من الفيتامين C، والفيتامين P.

### الفلفل الأسود طبيًا

إن مسحوق الفلفل الأسود يطهر الفم، والجلد المخاطي للمعدة، ويبيد جراثيم المثيرات للتخمر في الأمعاء دون أن يصيب فيه «جراثيم كولي» الطبيعية بأذى، بل على العكس من ذلك يساعدها في النمو وفي أداء أعمالها.

### الفلفل الأحمر طبيًا

ويستعمل مسحوق الفلفل الأحمر الحارّ الناضج داخلياً بجرعة تتراوح بين ٢٪ إلى ٥٪ غرام كهاضم للطعام، وطارد لريح البطن، ويستعمل من الخارج بشكل لصقات فوق الجلد كمخرش للجلد دون زيادة الدّم فيه لمعالجة الروماتيزم والالتهاب البلوراوي (بطانة الصدر).

### خواص الفلفل الأحمر الطبية

إن الثمار الطازجة أو الجافة منه قد تؤكل أو تضاف إلى الطعام والخضار كنوع من التوابل الفاتحة للشهية. كما أن المسحوق الأحمر لثماره الجافة يعتبر كمادّة مُكسّبة للطعم الحريف يضاف إلى الطعام والمخللات.

علماً بأن الثمار الطازجة والجافة أو المسحوق الناعم من ثماره وحتى مستخلصاتها تفيد الجسم البشري طبيياً، لأنها تؤدي إلى تنشيط المعدة وتقوية حركاتها، وتزيل بعض الآلام الناتجة من المغص المعوي وتخفيف التقلصات المعوية، وحتى آلام الأسنان واللثة تعمل هي الأخرى على إيقافها وإزالتها نوعاً.

كما قد يضاف مسحوق ثمار الفلفل إلى بودرة التلك مع الماء لعمل معجون رطب قد يوضع فوق الآلام الروماتزمية لتسكينها ولتخفيف حدتها وآلامها الشديدة ولتنشيط الدورة الدموية فيها.

### للصقات طبية من الفلفل الحار

وقد تمكن العلم الحديث من فصل المادة الحريفة المعروفة باسم الكابساسين التي تدخل كمركب رئيسي في الأدوية، وعمل اللصقات التي توضع فوق الآلام الحادة للروماتيزم، والتهاب المفاصل، والكتف، والصدر، والظهر، والأطراف الأخرى، وكذلك لتخفيف الآلام الناتجة من مرض عرق النسا، وآلام الأعصاب.



## الكُرَّاث

عن السياري رَفَعَهُ، قال: كان أمير المؤمنين عليه السلام: يأكل الكراث بالملح الجريش <sup>(١)</sup> <sup>(٢)</sup>.

(١) الخريش أي جرش الشيء، لم ينعم دقه، بمعنى الشيء الخشن.

(٢) بحار الأنوار، فروع الكافي، المحاسن.



## لله ما هو الكراث

الكراث هو بقل خبيث الرائحة من فصيلة الزنبقيات، شبيه بالثوم. يزرع في المناطق المعتدلة المناخ. تؤكل سيقانه مطبوخة.

## لله الكراث وفوائده الطبية

الكراث مدر للبول، يقاوم فقر الدم، يقوي العظام والجلد، وينشط الجهاز الهضمي، ويسبب أمراض تصلب الشرايين والروماتيزم والنعطة والتهابات الكلى والمثانة والسمنة، وإذا خلط مع الشعير نفع مرض الربو.

## لله الكراث في الطب الحديث

وصف في الطب الحديث بأنه داخلياً منشط ومرمم حيوي، يفيد المصابين بالربو والسعال والإمساك، والتخمرات والتحجرات المعوية، ولا سيما إذا فرم وأكل نيئاً. وهو يرطب الالتهابات البدنية، ويلين الشرايين المتصلبة؛ ويقوي الأعصاب، ويكافح الرثة (الروماتيزم)، وداء الصرع، والتهابات المفاصل، وعلل المسالك البولية والحصى والرمال، ويدر البول، ويخفف البدانة، ويصلح خلل الكلية، ويوصف خارجياً لعلل: الخراجات، والدمامل، والتهاب المثانة، وحصر البول، والبواسير، وأثقان الأرجل والأيدي، وعقص الحشرات، والجروح، ويستعمل للعناية بجلد الوجه.

يؤخذ من الداخل مأكولاً، ومغلياً ومنقوعاً، وجذوره تقشر وتهرس وتؤخذ مع الحليب لمكافحة الدود.

## ❦ قيمة الكراث الغذائية

إن الكراث، وإن كان قليل التغذية، فهو مفيد جداً للصحة بسبب غناه بفيتامين ج. وهو يفيد الذين يسيرون على أنظمة غذائية ضد السمنة، والتهاب المفاصل، وأمراض البول، والأمعاء.

الأحسن لهؤلاء أن يستغنوا عن الأجزاء الخضر من هذا النبات، لأنها تحوي عناصر مضرّة للأمعاء. و تناول الكراث المطبوخ مع البطاطا يفيد طالبي النحافة، والأطفال، وذوي المعدة الضعيفة. وحساؤه يقاوم الرشوحات والسعال. وفي التحليل ظهر أن في الكراث فيتامينات «أ، ب، ب، ب، P، ج، و»، وفيه ٩٢,١٪ من الفوسفور، و ٠,٦٪ من الزيت، و ٢٣,٣٪ من البوتاس، و ٣,٢٪ من المنغنيز، و ٤,٨٪ من الحديد، و ١٣,٧٪ من الكبريت، و ٠,٦٪ من الكلورين، و ٠,٥٪ من السيليكون<sup>(١)</sup>.

## ❦ الكراث مؤثر على القنوات الهضمية والمسالك الهوائية

يحتوي الكراث على عنصر فعال طبيّاً هو نوع من الزيت الطيار يسمى «بزيت الكراث»، ويؤثر على الغدد في المعدة والأمعاء (القناة الهضمية)، وعلى البنكرياس، والكبد، والمرارة، ويحرّض الشهية للطعام، ويحول دون حدوث التخمر والتعفن في الأمعاء، فله إذن التأثير الآتي:

١ - على الجهاز الهضمي كله، فإن زيت الكراث يُخرج الجزء

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

الأكبر منه عن طريق الرئة، وذلك لأنه يتحد في داخل الرئة مع ما قد يوجد فيها من إفرازات ويسهل تقشعها، فينظف المسالك الهوائية من القشع عند إصابتها بالتزلات (الرشح).

٢ - على المسالك الهوائية بشدة، والكراث يحتوي - إلى جانب الزيت - على: البوتاس، والمنغنيزيوم، وحوامض معدنية.

٣ - على الجهاز البولي فإنه يُدرّ البول. ولا يستهان بمحتويات الكراث من الفيتامين C، فالكراث إذن يمدّ الجسم بهذا الفيتامين الذي يشح به في الشتاء.

٤ - للكراث تأثير مُحَرِّض للمراكز التي يتكوّن فيها الدّم.



## الكَمَاة

قال الإمام علي عليه السلام: الكماة من المن، وماؤها شفاء للعين<sup>(١)</sup>.

عن أبي بصير، عن فاطمة بنت علي، عن إمامة بنت أبي العاص بن الربيع، وأمها زينب بنت رسول الله صلى الله عليه وآله قالت: أتاني أمير المؤمنين عليه السلام في شهر رمضان، فأتى بقشاء، وتمر، وكماة، وكان يحب الكماة<sup>(٢)</sup>.

(١) بحار الأنوار، دعائم الإسلام، مستدرک الوسائل.

(٢) بحار الأنوار، المحاسن.

## ﴿ ما هو الكمأة ﴾

الكمأة من الفصيلة الكمئية. لا ورق لها ولا جذع. تنمو في الصحاري وتحت أشجار البلوط، خصوصاً في باطن الأرض بأحجام مختلفة من البندقية إلى البرتقالة، وهي ذات رائحة عطرة.

## ﴿ أنواع الكمأة ﴾

أما أشهر أنواع الكمأة فهي كما أبيض شتوي، كما صيفي، كما شتوي، كما جبلي، كما أسود البوّغ (ما يكون في جوفها).

وأنواعها بحسب لون جلدها ثلاثة: الأسود والأبيض والأحمر. نوع الكمأة السوداء وتسمى الفقعة توجد في مناطق البحر الأسود، وتستعمل لتخدير النحل وقت جني العسل، وهي أهم الأجناس، والنوع الأبيض قليل القيمة، والأحمر قليل الوجود، ولذا كان استعماله محدوداً.

تسمى الكمأة باسم «بنت الرعف» لأنها - كما يقال - تكثر في أوقات الصواعق والبروق والأنواء الجوية، فصحفها بعضهم إلى «نبات الرعد». وتسمى باللهجة العامية الدارجة «الكمّة».

## ﴿ الكمأة في الطب الحديث ﴾

وفي الطب الحديث وحد في تحليل تركيبها أن فيها من البروتين نحو ٩٪، ومن النشويات والسكريات ١٣٪، ومن الدسم ١٪، وفيها من المعادن الفوسفور، الصوديوم، الكالسيوم، البوتاسيوم، وهي غنية بفيتامين ب ١، وتفوق في تنشيط القوة الجنسية جميع أنواع الفطور.

وتحتوي الكمأة على كمية من النيتروجين بجانب الكربون والأوكسجين والهيدروجين، وهذا ما يجعل تركيبها شبيهاً بتركيب اللحم، وطعم المطبوخ منها مثل طعم كلى الضأن.

والكمأة النيئة عسرة الهضم، وإذا طبخت جيداً تصبح سلهة الهضم، سائغة الطعم.

تمنع الكمأة عن المصابين بأمراض التحسس كالشري والحكة وبعض العلل الجلدية، وعن المصابين بعسر الهضم، وآفات المعدة والأمعاء<sup>(١)</sup>.

والكمأة غنية بالفيتامين (ب<sub>١</sub>-B<sub>١</sub>) (ريبوفلافين) الذي يفيد في علاج هشاشة الأظفار وسرعة تقصيفها، وتشقق الشفتين، واضطراب الرؤية.



## الكمثرى

قال الإمام علي عليه السلام : كلوا الكمثرى، فإنه يجلي القلب<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : الكمثرى يجلو القلب، ويسكن أوجاع الجوف بأذن الله تعالى<sup>(٣)</sup>.

(١) القاموس الغذاء والتداوي بالنبات.

(٢) بحار الأنوار، طب الأئمة عليهم السلام، وسائل الشيعة.

(٣) بحار الأنوار الخصال.

لحم ما هو الكمثرى

الكمثرى: من الفصيلة الوردية. ثمره يشبه التفاح، وطعمه أحلى منه، ويسمى أيضاً بالأجاص.

لحم الكمثرى في الطب الحديث

والغذائيون المحدثون يقولون أنه فاكهة ثمينة، وفيه خواص تنظيف المعدة الأمعاء، ولبه غني بالأملاح المعدنية، وبخاصة المنغنيز الذي يُعطيه خصائص حيوية عظيمة. وهو من الفواكه ذي السكر الكثير، ولكن سكره لا يضر المصابين بمرض السكر، لأنه سهل الهضم والتمثيل.

وجلد الكمثرى: غني بالمادة العصية، وهذا مع عناصر أخرى فيه - كالكلس تعطي المفرزات التي توجد في الداخل، وبسبب تعرض القشرة للشمس فإنها غنية بالفيتامين وتحوله إلى لب هذه الفاكهة. وفي الحالات التي تكون فيها القشرة رقيقة ينصح بأكلها، أما إذا كانت الأمعاء ضعيفة فتنزع، خوفاً من أن تهيج نسجها جدران الأمعاء.

وأزهار الكمثرى: لها خواص إدرار البول، ومغليها يفيد في بعض اضطرابات المجاري البولية، وبخاصة في حالات التهاب المثانة.

وقد عرف في المواد الأساسية في تركيب الكمثرى: ماء ٨٣٪، سكر ٨٪، مواد حرورية ٣,٥٪، حوامض ٠,٢٪ مواد زلالية ٠,٥٪، ألياف ٤,٣٪، رماد ٠,٣٪، بيكتين، تانين، دسم، فيتامينات (أ،

ب ١، ب ٢، ب ب PP ج)، فوسفور، صوديوم، كالسيوم، منغنيزيوم، كبريت، بوتاسيوم، كلور، زنك، نحاس، حديد، منغنيز، يود، زرنبخ. وتعطي كل مئة غرام من الكمثرى ٦٠ وحدة حرارية.

وخصائصه: أنه مدر للبول والصفراء، ملين، مسله، مرمم للخلايا، مغذ، مفيد للمعدة، مهدء، ومرطب.

ويوصف الكمثرى لعلل: الروماتيزم، الصرع، التهاب المفاصل، الوهن الجسمي والعقلي، فاقه الدم، السل، الإسهالات، السكري<sup>(١)</sup>.

### خواص الكمثرى

يتضح من تحليل كل ١٠٠ جرام من ثمار الكمثرى أنها تعطي ٦٣ سعر حراري، ٨٢,٧ جرام ماء ٠,٧٠ جرام بروتين ٠,٤ جرام دهن ٠,٤ جرام رماد، ١٥,٨ جرام كربوهيدرات، ٢,٤ جرام ألياف. ١٣ ملليجرام كالسيوم ١٦ ملليجرام فوسفور. ٠,٣ ملليجرام حديد. ٢ ملليجرام صوديوم، ١٠٠ ملليجرام بوتاسيوم ٢٠ وحدة دولية من فيتامين (أ). ٠,٢٢ ملليجرام من فيتامين (ب ١) ٠,٤٠ ملليجرام من فيتامين (ب ٢) ٠,١ ملليجرام حامض نيكوتينيك. ٤ ملليجرام فيتامين (ج).

### القيمة الغذائية للكمثرى

تتركز هذه القيمة على ما تحتويه الثمرة من أملاح معدنية، وعناصر أخرى بكميات متبدلة كما هي في جميع الفواكه، وهي التي تفضل الثمرة الطازجة على الثمرة المطبوخة.

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالأعشاب.

ويجب أن لا يقلل من أهمية حامض العفص في الكمثرى، فهو مضاد للإلتهاب في الجلد المخاطي في الجهاز الهضمي. وكذلك المواد الكاربوهيدراتية المختلفة في جدار الخلايا في الكمثرى، وكذلك مادة البكتين، التي تمتص السموم من الأمعاء وتبطل فعاليتها.



## الهَلِيلِجَ الأصفر

قال الإمام علي عليه السلام: لرجل من أصحابه: خذ هليجة صفراء، وسبع حبات فلفل، واسحقها، وانخلها، واكتحل بها<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: لو علم الناس ما في الهليج الأصفر، لاشتروها بوزنها ذهباً<sup>(٢)</sup>.

### ما هو الهليج

الهليج هو ثمر لشجرة ذات فروع كثيرة، أوراقها متعاقبة ومتقاربة، مجتمعة على هيئة كالمظلة، وأزهارها سنبلية الشكل، تُخَلِّفُ ثمرًا بيضويًا منضغطًا، شحمي التركيب، عطري الرائحة، في وسطه نواة كبيرة.

### الهليج تعريفه واستعمالاته الطبية

نبات شجري، دائم الخضرة، ويُعدّ من الأشجار الخشبية والتزينية، وهو من الفصيلة الهليجية. كما أن الجزء المستعمل منه هي

(١) طب الأئمة عليهم السلام، بحار الأنوار.

(٢) المحاسن، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.



قشور الساق ولحاء الأغصان، والثمر البضوي الشكل، وتجمع القشور وتنتشر في العراق لتجف، وقد تستهلك طازجة، ويكثر زراعته في الصين، والهند، والسودان، ومصر.

وطرق استعماله كثيرة، فأما أن يستعمل مغلياً، أو منقوعاً، أو مستحضراً، أو مسحوقاً، أو مرهماً، أو بصورة لبخات أو كمادات.

أنواع الهليلج ثلاثة الأصفر، والأسود الهندي، وكابلي أو صيني، وأجوده الأصفر الشديد الصفرة، وكلها نافعة من الجذام. والأصفر نافع للعين المسترخية، ويدفع المواد التي تسيل كحلاً، ونافع لوجع الطحال، وجيد لدباغ المعدة وتقويتها.



## الهندباء

قال الإمام علي عليه السلام : عليكم بالهندباء، فإنه أخرج م الجنة<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : كل الهندباء، فما من صباغ إلا ويقطر عليه من قطر الجنة<sup>(٢)</sup>.

### الهندباء وخواصه الطبية

الهندباء : بقل سنوي من الفصيلة اللسنيّة التي منها : الخس.

(١) بحار الأنوار، مستدرک الوسائل.

(٢) بحار الأنوار، وسائل الشيعة، المحاسن.

### الهندباء في الطب الحديث

إن الأجزاء التي تستعمل في الطب الحديث من الهندباء هي الأوراق والجذور، وقد ظهر في التحاليل العديدة أن هذا النبات يحتوي على: الكالسيوم، البوتاسيوم، الفوسفور، الصوديوم، الحديد، المنغنيزيوم، المنغنيز، النحاس، مواد سكرية، فيتامينات (ب، ج، ك، ب p) حوامض أمينية، عناصر بروتينية، مواد دسمة، نشأ، جوهر مرّ، وإضافة إلى هذا تحتوي الجذور الأنولين.

أما خصائص هذا النبات فهو مقو، مرمم، ضد فاقة الدم، مشه، مطهر، مدر، مسهل خفيف، مفرغ للصفراء، دافع للحمى، طارد للديدان. ولذا يوصف في حالات فاقة الدم، وآفات الكبد، وأجهزة الهضم، ومسالك البول، والإمساك، والنقرس، والتهاب المفاصل، والرمال، والحصى، وفقد شهية الطعام، والوهن النفسي، والأمراض الجلدية، والإستسقاء، البرداء.

### وصفات طبية من الهندباء

يستعمل كامل النبات مع الجذور في:

- تنظيم تبادل المواد في الجسم، وهو منشط للجسم (منقوع ومغلي الجذور، وعصير الأوراق).

- مضادّ للسّمات المختلفة (مسحوق الجذور بمعدل نصف ملعقة شاي، ثلاث مرات في اليوم).

- مُلّين (منقوع ومغلي الجذور)، مسحوق الجذور يؤخذ منه كمية بطرف السكين، ثلاث مرّات في اليوم.

- مُعَرَّق (منقوع ومغلي الجذور، ومسحوق الجذور بمعدل نصف ملعقة شاي، ثلاث مرات في اليوم).
- مُدَّر (منقوع ومغلي الجذور).
- فقر الدَّم (العصير)، وتنقية الدَّم (العصير، والأوراق الطازجة).

يحضّر منقوع الجذور من: ملعقة طعام من الجذور، يضاف إليها ٢٠٠ مليلتر ماء بدرجة الغليان، تعلى ٢٠ دقيقة وتصفى، وبعدها تترك منقوعة ثلاث ساعات، يؤخذ من لامنقوع ١٠٠ مليلتر ثلاث مرات في اليوم، قبل الطعام بنصف ساعة.

ينصح في الربيع، تناول عصير الأوراق بمعدل ٥٠ إلى ١٠٠ مليلتر كل يوم ولمدة شهر.

### عصير الهندباء

يحتوي عصير الأوراق والجذور معاً على الراتنج، والتاراكسين، والتاراكسيرين، ومواد مُرّة، والكولين، والإينولين، وفيتامينات A و B و C، وحموض عضوية، وأملاح الحديد، والكالسيوم، والفوسفور، والمنغنيزيوم، والصوديوم، وغيرها.

ويفيد هذا العصير في تنظيم تبادل المواد في الجسم، ومنشّط، ومضاد للتسممات، وفي حالات فقر الدَّم، ومدّر للبول. ويفيد مزج عصير الهندباء مع عصير الجزر واللفت في حالات آلام العمود الفقري (وتحدب الظهر)، وهو يقي من أمراض اللثة، وتسوس الأسنان، ويفيد: الطحال، والمرارة، والكليتين، وينشّط الأمعاء، والكبد، ويؤخذ بمعدل ٢٥ إلى ٥٠ مليلتر في اليوم.

## بحث علمي حول الهندباء

التركيبات الكيميائية التي يحتويها جذر الهندباء، يختلف حسب اختلاف الفصول وحسب زمان خروجه من الأرض، فمثلاً في الخريف يكثر الأنولين حتى يصل مقداره إلى ٢٥.

نعم لو قارنا الجذر الجديد والجذر اليابس، يظهر التفاوت المحسوس في تركيبته الكيميائية، وكذلك مرارة الورق في فصل الربيع، ومرارة الجذر بين تبير ومرداد [أي فصل الصيف] حيث تصل إلى أكثر حدّ.

يحتوي جذره على مواد مرّة تعرف باسم تراكزاسين، والكوالين، وتراكزاسترول، وسكريات مختلفة، وحوامض دهنية. فلو استخرج جذره في الخريف ويبس في الهواء الطلق، يكون محتويّاً على المسيلاز [اللعاب]، والثانن، ومقدار قليل من ازسانس. وطبق تحقيقات روتير يحتوي على نوع من الكالويد باسم تاكزين، بالإضافة إلى وجود مادة باسم تاراكزه رول في أعضاء النبات.

والتحقيقات الجديدة تضيف تحقق وجود: حامض هيدروكسي سيناميك، ولولز، ومانيتول، وحامض الفوليك، ومادة ملونة، وفيتامينات C.B.A، وأملاح الكالسيم، والبتاسيم، والحديد، والمغنيزيم، والصوديوم، والمنغنيز، والفوسفور، والسليسيوم، والدياستاز.

كما يستخرج التاراكزه رول (اسكيميول، أنولين، تيليادين، ومعادلته C30 H50 O، ووزنه الملوكولي ٤٢٦,٧٠، من النباتات التالية

١ - Taraxacum officinale Web .

٢ - Tilia cordata Mill

٣ - Litsea dealbata Nees

٤ - Litsea dealbata Mees

التارگزه رول يكون بشكل بلورات ورقية مع مخلوط الكلروفوم والمتانول، أما في البنزين يكون بشكل بلورات رفيعة كالإبرة. يذوب في درجة الحرارة ٢٨٥. ينحل في: البنزين، والكلروفوم، والإتر، والاستات اتيل، والانيديد استيك، البيريدين، الفنل، وينحل بمقادير قليلة في الكحول.

يحتوي ورق هذا النبات على: التراگزاسين، والإينوزيت، والموسيلاز، والسكريات المختلفة، كما يحتوي رماد هذا النبات على مقدار ٣٨,٩٪ من البتاس، فالأثر المدرّ في النبات ناجم لهذا السبب.

### خواص الهندباء الطبية

الأقسام الفيده منه هي الورق والجذر. ويحتوي بذر النبات على ٢٠٪ من المواد الدهنية.

الجذر والورق له أثر التقوية العامة، تقوية المعدة، حصول الإدرار، مضاد للاسكوربوت، مصفي للدم، وينفي الصفراء، بالإضافة إلى أنه مفيد لمرضى السكري، ويستفاد منه اليوم بصورة كثيرة لأنه نافٍ للصفراء، وكذلك لرفع الاحتقانات الكبدية،

والالتهاب، وورم مجرى دفع الصفراء، وأيضاً في دفع الأحجار الصفراوية.

وقد عكست الكتب العلمية الجديدة: أن له أثراً مضاداً للاسكوربوت، وله نتائج مفيدة في دفع حصوة الكلية، والأحجار الصفراوية، وتقليل كلسترول الدم، والسوداء، والأكزيما، والأمراض الجلدية، والروماتيزم، والنقرس، والأوجاع الناشئة من العروق الدموية، وتصفية الدم كالسيانوز درواريس، وقلة الدم، وعلاج السمنة، ورفع السلوليت.

وأما من ناحية استعماله الخارجية، فوضع قطعات مهربة من الجذر والورق على الجراحات، يوجب التيامها وحفظها.

(ترجمتُ هذه المقالة العلمية من كتاب «كياهان داروئي».  
النباتات الطبية، تأليف الدكتور علي زرگري، الجزء الثالث، صفحة (٢٤٠).



## فصل

ما قاله عليه السلام في الأمراض

## الجُذام

قال الإمام علي عليه السلام :

الْحَتَاءُ بَعْدَ الثُّورَةِ، أَمَانٌ مِنَ الْجُذَامِ وَالْبَرَصِ (١).

قال الإمام علي عليه السلام :

إِذَا اشْتَرَى أَحَدُكُمْ اللَّحْمَ، فَلِيُخْرِجْ مِنْهُ الْعُدَدَ، فَإِنَّهُ يُحْرِكُ عِرْقَ الْجُذَامِ (٢).

قال الإمام علي عليه السلام :

لَا يَسْتَلْقِينَ أَحَدُكُمْ فِي الْحَمَّامِ، فَإِنَّهُ يُذِيبُ شَحْمَ الْكُلَيْتَيْنِ، وَلَا يُدْلِكَنَّ رِجْلَهُ بِالْخَزْفِ، فَإِنَّهُ يُورِثُ الْجُذَامَ (٣).

قال الإمام علي عليه السلام :

أَخِذْ الشَّارِبَ مِنَ الْجُمُعَةِ إِلَى الْجُمُعَةِ، أَمَانٌ مِنَ الْجُذَامِ، وَالشَّعْرَ فِي الْأَنْفِ أَمَانٌ مِنْهُ أَيْضاً (٤).

(١) بحار الأنوار.

(٢) مكارم الأخلاق.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام.

(٤) صحيفة الإمام الرضا عليه السلام.

قال الإمام علي ﷺ:

مَنْ بَدَأَ بِالْمَلْحِ: أَذْهَبَ اللَّهُ عَنْهُ سَبْعِينَ دَاءً، [أولها الجُذام]، ما يَعْلَمُ الْعِبَادُ مَا هُوَ<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي ﷺ:

تَنْزَّهُوا عَنْ أَكْلِ الطَّيْرِ الَّذِي لَيْسَ لَهُ قَانِصَةٌ، وَلَا صَيْصِيَّةٌ، وَلَا حَوْصَلَةٌ. وَاتَّقُوا كُلَّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ، وَمَخْلَبٍ مِنَ الطَّيْرِ.

وَلَا تَأْكُلُوا الطِّحَالَ، فَإِنَّهُ يُنْبِتُ الدَّمَ الْفَاسِدَ.

وَلَا تَلْبَسُوا السَّوَادَ، فَإِنَّهُ لِبَاسُ فِرْعَوْنَ.

وَاتَّقُوا الْعُدَّةَ مِنَ اللَّحْمِ، فَإِنَّهُ يُحْرِكُ عِرْقَ الْجُذَامِ<sup>(٢)</sup>.



## الْحِدَّةُ

قال الإمام علي ﷺ:

الْحِدَّةُ ضَرْبٌ مِنَ الْجُنُونِ، لِأَنَّ صَاحِبَهَا يَنْدَمُ، فَإِنْ لَمْ يَنْدَمْ، فَجُنُونُهُ مُسْتَحْكَمٌ<sup>(٣)</sup>.



(١) وسائل الشيعة.

(٢) وسائل الشيعة.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم.



## الحرارة

قال الإمام علي عليه السلام :

كُلُّ التَّفَاحِ، فَإِنه يُطْفِئُ بِهَا الحَرَارَةَ، وَيُبَرِّدُ الجَوْفَ، وَيُذْهَبُ  
بِالحُمَّى (١).

قال الإمام علي عليه السلام :

الزَّبِيبُ: يَشُدُّ القَلْبَ، وَيُذْهَبُ بِالمَرَضِ، وَيُطْفِئُ الحَرَارَةَ،  
وَيُطَيِّبُ النَفْسَ (٢).

قال الإمام علي عليه السلام :

أَكَلُ الجَوْزِ فِي شِدَّةِ الحَرِّ، يُهَيِّجُ الحَرَّ [فِي الجَوْفِ]، وَيُهَيِّجُ  
القُرُوحَ فِي [عَلَى] الجَسَدِ، وَأَكَلُهُ فِي الشِّتَاءِ يُسَخِّنُ الكَلِيتَيْنِ، وَيُدْفَعُ  
البَرْدَ (٣).

عَنِ الإمامِ الصَّادِقِ عليه السلام، عَنِ آبَائِهِ عليهم السلام :

أَنَّ أَمِيرَ المُؤْمِنِينَ عليه السلام : كَانَ إِذَا دَخَلَ الحَمَّامَ، هَاجَتْ بِهِ  
الحَرَارَةُ، صَبَّ عَلَيْهِ المَاءَ البَارِدَ، فَتَسْكُنُ عَنْهُ الحَرَارَةُ (٤).

عَنِ الإمامِ البَاقِرِ عليه السلام، عَنِ آبَائِهِ عليهم السلام، عَنِ أَمِيرِ  
المُؤْمِنِينَ عليه السلام، أَنَّهُ قَالَ :

(١) المحاسن.

(٢) مكارم الأخلاق.

(٣) بحار الأنوار.

(٤) طب الأئمة عليهم السلام.

إذ كان بأحدكم أوجاع في جسده، وقد غلبت الحرارة، فعليه بالفراش.

قيل للباقر ﷺ: يا ابن رسول الله، ما معنى الفراش؟  
قال: غشيان النساء، فإنه يُسكنه ويُطفيه<sup>(١)</sup>.



## الْحُمَى

قال الإمام علي ﷺ:

اكسروا حرَّ الحُمَى بالبنفسج والماء البارد، فإن حرَّها من فسيج جهنم<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي ﷺ:

كُل التفاح، فإنه يُطفي بها الحرارة، ويُبرد الجوف، ويُذهب بالحُمَى<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي ﷺ:

العُناب، يُذهب الحُمَى<sup>(٤)</sup>.

(١) طب الأئمة ﷺ.

(٢) وسائل الشيعة.

(٣) الخصال، فروع الكافي، بحار الأنوار، مستدرک الوسائل، وسائل الشيعة.

(٤) مكارم الأخلاق، الخصال، بحار الأنوار.

قال الإمام علي عليه السلام :

صُبِّوا على المَحْمُومِ الماءَ الباردَ في الصَّيفِ، فإنه يُسْكِنُ  
حَرَّها (١).

قال الإمام علي عليه السلام :

ليس من داءٍ إلا وهو في داخل الجَوفِ، إلا الجَراحةَ والحُمَّى،  
فإنَّهُما يَردان وروداً (٢).

قال الإمام علي عليه السلام :

الحُمَّى، رائدُ المَوْتِ (٣).

قال الإمام علي عليه السلام :

ذَكَرْنَا أهلَ البَيْتِ، شِفاءً من: الوَعَكِ، والأسقامِ، ووسواسِ  
الرَّيبِ (٤).



## الدُّود

عن ابن عباس رضي الله عنهما ، عن الإمام علي عليه السلام : قال  
كُلُوا التَّمْرَ على الرِّيقِ، فإنه يَقْتُلُ الدُّودَ (٥).

(١) طب الأئمة عليهم السلام ، بحار الأنوار.

(٢) بحار الأنوار، الخصال.

(٣) المحاسن، وسائل الشيعة.

(٤) مكارم الأخلاق، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

(٥) بحار الأنوار، المحاسن.

قال الإمام علي عليه السلام:

مَنْ أَكَلَ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةٍ عِنْدَ مَضْجَعِهِ، قَتَلَنَّ الدَّوْدَ فِي بَطْنِهِ (١).

قال الإمام علي عليه السلام:

كُلُّ الْعَجْوَةِ، فَإِنْ تَمَرَ الْعَجْوَةُ تُمِيتُهَا [أَي الدُّدُودَ]، وَلِيَكُنْ عَلَى الرِّيقِ (٢).

قال الإمام علي عليه السلام:

كُلُّوا خَلَّ الخَمْرِ، فَإِنَّهُ يَقْتُلُ الدِّيدَانَ فِي البَطْنِ (٣).

قال الإمام علي عليه السلام:

اسْقِهِ خَلَّ الخَمْرِ، فَإِنْ خَلَّ الخَمْرِ يَقْتُلُ دَوَابَّ البَطْنِ (٤).



## القولنج

قال الإمام علي عليه السلام:

أَكَلَ التَّيْنِ: يُلِينُ السُّدَدَ، وَهُوَ نَافِعٌ لِرِيَّاحِ الفُولَنْجِ، فَأَكْثَرُوا مِنْهُ بِالنَّهَارِ، وَكُلُّوهُ بِاللَّيْلِ، وَلَا تَكْثُرُوا مِنْهُ (٥).

(١) مفاتيح العلوم.

(٢) مكارم الأخلاق.

(٣) فروع الكافي، بحار الأنوار.

(٤) طب الأئمة عليهم السلام.

(٥) الخصال، مكارم الأخلاق.

قال الإمام علي عليه السلام :

عليكم بأكل التين، فإنه نافع للقولنج، وأقلّوا من أكل السمك،  
فإن لحمه يُذبل البدن، ويكثر البلغم، ويُخلط [يُغلظ] النفس<sup>(١)</sup>.



(١) مستدرک نهج البلاغة (کاشف الغطاء).

## فصل

## معرفة النفوس وقواها

عن الكميل بن زياد، قال: سئلت مولانا أمير المؤمنين عليه السلام فقلت له: أريد أن تعرفني نفسي؟.

قال الإمام علي عليه السلام: «يا كميل، وأي الأنفس تريد أن أعرفك؟».

قلت: يا مولاي، هل هي إلا نفس واحدة؟.

قال عليه السلام: «يا كميل، إنما هي أربع: النامية النباتية، والحسية الحيوانية، والناطقة القدسية، والكلية الإلهية، ولكل واحدة من هذه خمس قوى وخاصيتان».

فالنامية النباتية: لها خمس قوى: جاذبة وماسكة وهاضمة ودافعة ومربية، ولها خاصيتان: الزيادة والنقصان، وانبعاثها من الكبد، وهي أشبه الأشياء بنفس الحيوان».

والحسية الحيوانية: لها خمس قوى: سمع وبصر وشم وذوق ولمس، ولها خاصيتان: الشهوة [الرضا في نسخة] والغضب، وانبعاثها من القلب، وهي أشبه الأشياء بنفس السباع».

والناطقة القدسية: ولها خمس قوى: فكر وذكر وعلم وحلم

ونباهة وليس لها انبعاث، وهي أشبه الأشياء بالنفوس الملكية، ولها خاصيتان: النزاهة والحكمة.

والكلية الإلهية: ولها خمس قوى: بقاء وفناء، ونعيم في شفاء، وعز في ذل، وغنى في فقر، وصبر في بلاء، ولها خاصيتان: الرضا والتسليم، وهذه هي التي مبدأها من الله وإليه تعود، قال الله تعالى: ﴿وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي﴾، وقال تعالى: ﴿بِأَيِّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾﴾، والعقل وسط الكل، لكي لا يقول أحدكم شيئاً من الخير والشر إلا بقياس معقول»<sup>(١)</sup>.

### تقسيم وظائف النفس

هذا الحديث الشريف من أهم الأحاديث في علم النفس، حيث يقوم الإمام علي عليه السلام بتصنيف النفس وذكر قواها، ويتبع في دراسته النفسية «المنهج التحليلي»، فيعلل الوظائف النفسية تحليلاً دقيقاً، ويصنفها تصنيفاً شاملاً، يستقضي فيه جميع أقسامها المختلفة.

ويتبع أيضاً «المنهج التركيبي»، فيدرس الوظائف النفسية في ترتيب متصاعد من أبسطها وأدناها إلى الفطرة، إلى أكثرها نمواً وكمالاً، وهو عليه السلام يحاول في هذا الترتيب أن يبين تدرجها فيما بينها تدرجاً خاصاً متجهاً من الأبسط إلى الأكمل، بحيث توجد الوظائف الدنيا في العليا وتكون في خدمتها، بحيث يتضمن وجود الوظائف العليا وجود الوظائف الدنيا، ويكون للعليا عليها سلطة الرياسة.



## غذاء النفس، العلم

عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: «ما لي أرى الناس إذا قُرب إليهم الطعام ليلاً تكلفوا إنارة المصابيح لييصروا ما يدخلون بطونهم، ولا يهتمون بغذاء النفس بأن ينيروا مصابيح ألبابهم بالعلم، ليسلموا من لواحق الجهالة والذنوب في اعتقادهم وأعمالهم»<sup>(١)</sup>.

### الفكر المسموم

من السهل إعادة الصحة والسلامة لمن أصيب بالتسمم الناشئ من تناول طعام فاسد بالعناية الصحية الدقيقة، أما الفكر المسموم والمشبع بالأفكار الخاطئة والمنحرفة، فإعادة السلامة إليه من الأمور الصعبة جداً. إن خطر إناء من الدوندرمة البوظة الفاسدة في محل، أقل بكثير من خطر فيلم مسموم وهتّام.

وحين يقدم أبو الأسرة على شراء طعام لأطفاله يحاول التأكد من سلامة ذلك الطعام، أما حين يقدم على شراء كتاب أو مجلة ليضعها في متناول أيدي أطفاله، فهو لا يتتبع إلى أن هذه المجلة إنما هي غذاء أرواحهم، فإن كان فاسداً أصيبت الأسرة بأجمعها بذلك التسمم الفكري.

إن الذي يهتم بصحته لا يتناول طعاماً من يد شخص مصاب بالسل أو الجدري، لأنه لا يطمئن إلى سلامة الطعام ونظافته. وهناك أفراد مصابون بالأمراض الروحية والخلقية، ولذلك فإن أقوالهم

(١) المحاسن، بحار الأنوار.



وكتاباتهم التي تعتبر بمثابة غذاء روحي للناس ليست مأمونة، وذلك لأن من الممكن أن يلوّث فساد فكر الستهم وأقلامهم أيضاً، ويؤدي ذلك إلى انتشار الإنحراف والفساد في المجتمع.



## الحلم

قال الإمام علي عليه السلام :

خَيْرَ تَمُورِكُمْ الْبُرْنِي، فَأَطْعَمُوا نَسَائِكُمْ فِي نَفَاسِهِنَّ، تَخْرُجْ  
أَوْلَادِكُمْ حُلُمَاءَ<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

أَطْعَمُوا الْمَرْأَةَ فِي شَهْرِهَا الَّذِي تَلِدُ فِيهِ التَّمْرَ، فَإِنْ وُلِدَهَا يَكُونُ  
حَلِيمًا نَقِيًّا<sup>(٢)</sup>.

### لِمَ مَا مَعْنَى الْحَلْمِ

الحلم هو ضبط النفس عند الثورة والغضب حال وجود ما يدعو إليه، وتملك عنانها حذر الاسترسال في هيجانها، فيحدث ما لا تحمد عقباه، فكم جرّ الغضب من الأضرار على أناس ما لو ملكوا أنفسهم وكبحوا جماحها لسلموا منه، وكانوا إلى السيادة التي حرصوا عليها بما فعلوا أقرب.



(١) بحار الأنوار.

(٢) مكارم الأخلاق.

## الغم

قال الإمام علي عليه السلام :

مَنْ اشْتَكَى فَوَادِهِ، وَكَثُرَ غَمُّهُ : فليَأْكُلِ الدُّرَاجَ (١).

قال الإمام علي عليه السلام :

الْغَمُّ، مَرَضُ النَّفْسِ (٢).

قال الإمام علي عليه السلام :

تَخَتَّمُوا بِخَوَاتِمِ الْعَقِيقِ، فَإِنَّهُ لَا يُصِيبُ أَحَدَكُمْ غَمٌّ، مَا دَامَ ذَلِكَ عَلَيْهِ (٣).



## القشف

قال الإمام علي عليه السلام :

الدَّهْنُ يُلِينُ الْبَشْرَةَ، وَيَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ، وَيُسَهِّلُ مَجَارِيَ الْمَاءِ، وَيُذْهِبُ الْقَشْفَ، وَيُسْفِرُ اللَّوْنَ (٤).



(١) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٢) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء).

(٣) وسائل الشيعة.

(٤) الجعفریات.

## النَّفْس

قال الإمام علي عليه السلام :

عليكم بأكل التين، فإنه نافع للقولنج، وأقلوا من أكل السمك، فإن لحمه يُذبل البدن، ويكثر البلغم، ويخلط [يُغلظ] النفس<sup>(١)</sup>.

روى صَعَصَعَة بن صوحان في حديث:

أنه دخل على أمير المؤمنين عليه السلام : وهو على العشاء.

فقال عليه السلام : يا صَعَصَعَة، إدن، فكل.

قال صعصعة: [قد] تعشيت، وبين يديه نصف رمانة، فكسر لي،

وناولني بعضه، فقال عليه السلام :

كله مع قشره [يُريد مع شحمه]، فإنه يذهب بالحفر، والبخر، ويطيب النفس<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

كلوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ للمعدة، وفي كل حبة من الرمان إذا استقرت في المعدة: حياة للقلب، وإنارة للنفس، وتقرض وسواس الشيطان أربعين ليلة.

والرمان من فواكه الجنة، قال الله تعالى: ﴿فِيهَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ

وَرُمَّانٌ﴾<sup>(٣)</sup>.

(١) طب الأئمة عليهم السلام.

(٢) المحاسن.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام.

قال الإمام علي عليه السلام :

الزَّبِيبُ : يَشُدُّ القَلْبَ ، وَيُذْهَبُ بِالْمَرَضِ ، وَيُطْفِئُ الحَرَارَةَ ، وَيُطَيِّبُ النَفْسَ <sup>(١)</sup> .

قال الإمام علي عليه السلام :

أَقْلَوْا مِنْ لَحْمِ الحَيَنَاتِ ، فَإِنَّهَا تُذِيبُ البَدْنَ ، وَتُكْثِرُ البَلْغَمَ ، وَتُغَلِّظُ النَفْسَ <sup>(٢)</sup> .

قال الإمام علي عليه السلام :

كثْرَةُ الأَكْلِ والنَّوْمِ يُفْسِدَانِ النَفْسَ ، وَيَجْلِبَانِ المِضْرَةَ <sup>(٣)</sup> .

قال الإمام علي عليه السلام :

قِلَّةُ الغِذَاءِ : أَكْرَمُ لِلنَّفْسِ ، وَأَدْوَمُ لِلصِّحَّةِ <sup>(٤)</sup> .

قال الإمام علي عليه السلام :

نِعَمَ العَوْنِ عَلَى أَسْرِ النَفْسِ وَكَسَرَ عَادَتِهَا : الجُوعُ <sup>(٥)</sup> .

قال الإمام علي عليه السلام :

إِنَّ النَفْسَ حَمِضَةٌ ، والأُذُنُ مِجَاجَةٌ ، فلا تُحِبْ فَهْمَكَ بالإلْحَاحِ عَلَى قَلْبِكَ ، فَإِنَّ لِكُلِّ عُضْوٍ مِنَ البَدَنِ : اسْتِراخَةَ <sup>(٦)</sup> .

(١) مكارم الأخلاق .

(٢) بحار الأنوار .

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم .

(٤) بحار الأنوار ، الجعفریات .

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم .

(٦) غرر الحكم ودرر الكلم .

قال الإمام علي عليه السلام :

الغَمُّ، مَرَضُ النَّفْسِ (١).

قال الإمام علي عليه السلام :

عليكم بالزَّيْتِ، فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمَرَّةَ، وَيُذْهِبُ الْبَلْغَمَ، وَيَشَدُّ الْعَصَبَ، وَيُذْهِبُ بِالْإِعْيَاءِ، وَيُحَسِّنُ الْخُلُقَ، وَيُطَيِّبُ النَّفْسَ، وَيُذْهِبُ بِالْهَمِّ (٢).



## النوم

قال الإمام علي عليه السلام :

كثْرَةُ الْأَكْلِ وَالنَّوْمُ يُفْسِدَانِ النَّفْسَ، وَيَجْلِبَانِ الْمَضْرَةَ (٣).

قال الإمام علي عليه السلام :

إِذَا أَرَادَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ صَلَاحَ عَبْدِهِ:

الْهَمَّةُ قِلَّةُ الْكَلَامِ، وَقِلَّةُ الطَّعَامِ، وَقِلَّةُ الْمَنَامِ (٤).



(١) فروع الكافي، مستدرک الوسائل.

(٢) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء).

(٣) بحار الأنوار، وسائل الشيعة، الخصال.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم.

## الوسواس

قال الإمام علي عليه السلام :

ما أدخل أحد الرمان جوفه، إلا طرد منه وسوسة الشيطان<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

كُلُوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ المعدة، وما من حبة استقرت في معدة امري مسلمٍ إلا أثارته، وأمضت شيطان وسوستها أربعين صباحاً<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

كُلُوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ للمعدة، وفي كل حبة من الرمان إذا استقرت في المعدة: حياة للقلب، وإنارة للنفس، وتقرض وسواس الشيطان أربعين ليلة.

والرمان من فواكة الجنة، قال الله تعالى: (فيهما فاكهة ونخل ورمان)<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

ذِكْرُنَا أَهْلَ الْبَيْتِ، شِفَاءٌ مِنْ: الْوَعَكِ، وَالْأَسْقَامِ، وَوَسْوَاسِ الرَّيْبِ<sup>(٤)</sup>.

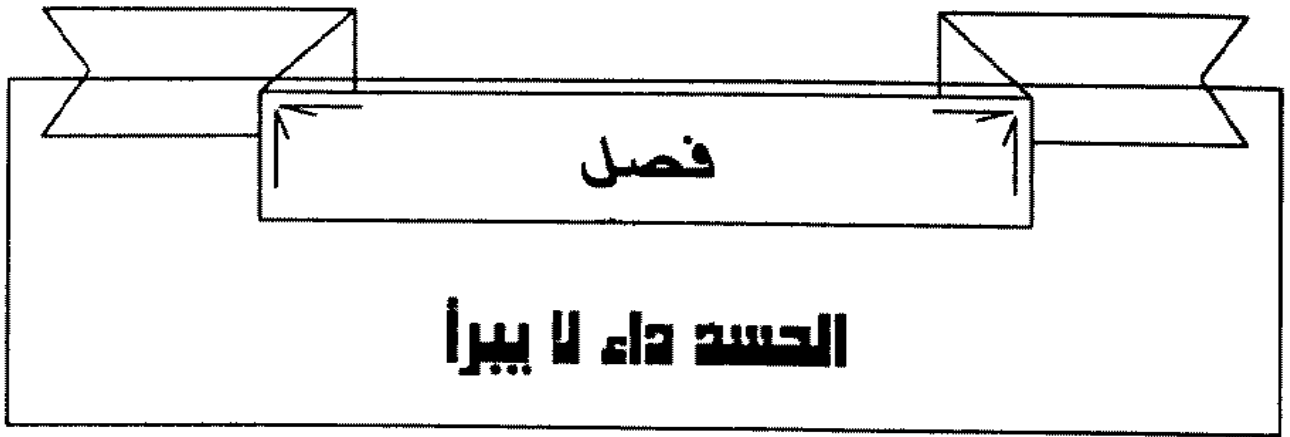


(١) دعائم الإسلام، بحار الأنوار.

(٢) مكارم الأخلاق، بحار الأنوار، فروع الكافي.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام، الخصال، الجعفریات.

(٤) بحار الأنوار، مستدرک الوسائل.



قال الإمام علي عليه السلام : «الحقد داء دوي، ومرض موبى»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الهوى، داء فين»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «العجب لغفلة الحُساد، عن سلامة الأجساد»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الحسد، يذيب الجسد»<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الحسد، يفني الجسد»<sup>(٥)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الحسود دائم السقم، وإن كان صحيح الجسم»<sup>(٦)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الحسود، أبداً عليل»<sup>(٧)</sup>.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٦) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٧) غرر الحكم ودرر الكلم.

قال الإمام علي عليه السلام : «الحسد يُفني ، والحقد يُذري»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الحسد، شر الأمراض»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الحسد، حبس الروح»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الحسود لا يبرأ»<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الحسد، يضي الجسد»<sup>(٥)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الحسود لا شفاء له»<sup>(٦)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الحسد، يُنشيء الكمد»<sup>(٧)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام في ضمن نصائحه : «واعلموا أن أصغر

الحسد أكبر داء الجسد، يبتدي بجسده كالولد والوالد، ثم ينتقل عن الأقارب إلى الأبعد، فاعاذكم الله من الحسد والنكد»<sup>(٨)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الحسد داء عياء، لا يزول إلا بهلاك

الحاسد، أو موت المحسود»<sup>(٩)</sup>.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٦) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٧) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٨) نزهة الناظر وتنبية الخاطر.

(٩) غرر الحكم ودرر الكلم.



### لحم الحسد، داء نفساني

الحسد هو كراهة نعمة الغير وحب زوالها، وإن الحاسد لم يزل يتطلع إلى نِعَم الله على عباده، فلا يهنأ له حال.

وهو داء في النفس أشد من البخل، لأن البخل يضمن بماله على الغير، أما الحسود فإنه يضمن بمال الله ونعمه على عباده، ويتألم من وصوله إلى غيره، فهو العدو بلا سبب، وطالب لزوال النعمة عن غيره وإن لم تصله.

وهذا الداء النفساني لا يحدث إلا عن خبث في الروح، وانطواء النفس على الشر، فإذا ما تمكن من امرءٍ أفسد أخلاقه، وساقه إلى القبائح والجرائم، وأوقع صاحبه في أشد الآلا النفسية والأسقام البدنية<sup>(١)</sup>.

وإليك نصاً من أحد علماء الغرب بهذا الصدد:

«لا يقل خطر الحسد عن ميكروب الطاعون الرثوي، لأنه يجعل صاحبه يعمل لإضرار الآخرين أكثر من العمل لجلب المنفعة لنفسه. وهكذا الحقد والبغضاء وغيرهما من الصفات الرذيلة، فإنها تعتبر معاول هدامة لا أكثر».



### الحرص مرض

قال الإمام علي عليه السلام: «الحرص، مرض لا يوسي»<sup>(٢)</sup>.

(١) طب الإمام الصادق عليه السلام.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم.

الحرص هو شدة الكدح والإسراف في الطلب، وفوقه الشره، وكلاهما داء ينتاب الروح والنفس، وذلك بسبب غلبة القوة البهيمية على العقل، واندحار العقل أمامها حيث يكون مغلوباً، وما الحريص المصاب بهذا الداء إلا فقير، كلما ازداد حرصه ازداد فقره، لأن الفقر هو الحاجة، والحريص والشره ما زالا محتاجين، لأنهما لم يقنعا بكل ما أعطيا، ولم تفتأ نفساهما تطلب الزيادة على ما في أيديهما، فهما فقيران على الدوام.

وقد قيل: الغنى هو غنى النفس. وقيل: القناعة كنز لا يفنى<sup>(١)</sup>.



## الهُمُّ يَخُلُّ الْبَدَنَ

- قال الإمام علي عليه السلام: «الهُمُّ، يذيب الجسد»<sup>(٢)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام: «الهُمُّ، نصف الهرم»<sup>(٣)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام: «الحزن، يهدم الجسد»<sup>(٤)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام: «المريب، أبدأ عليل»<sup>(٥)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام: «الخائف، لا عيش له»<sup>(٦)</sup>.

(١) طب الإمام الصادق عليه السلام.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٣) شرح نهج البلاغة (الفيض).

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم، كنز الفوائد (الكرجكي)، الخصال، بحار الأنوار.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٦) غرر الحكم ودرر الكلم.

- قال الإمام علي عليه السلام : «الهم، ينحل البدن»<sup>(١)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام : الغم، مرض النفس»<sup>(٢)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام : «البريء صحيح، والمريب عليل»<sup>(٣)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام : في ضمن حديث : «والتأني نصف الظفر، كما أن الهم نصف الهرم»<sup>(٤)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام : «بقدر الهم، تكون الهموم»<sup>(٥)</sup>.

### الهم والآثار السلبية

أثبتت البحوث العلمية أن الهم يرهق الأعصاب، ويترك أثراً سيئاً على نشاط الجسم وحيويته، واستمرار هذه الحالة تؤدي إلى السقم والمرض.

والهم حالة نفسية تترك آثاراً سلبية على الروح والجسد، حيث يبدأ بالمريض من الصفر ثم لتتحول حاله إلى مشكلة مرضية عويصة، وكلما ازداد عليه الهم والحزن، كلما أخذ المرض من جسده وقوته ونشاطه، وقد يؤثر في بعض الحالات على جلده وشعره، فنراه مُعكراً الجلد والوجه، مبيض الشعر، محني الظهر، وهكذا.



- (١) غرر الحكم ودرر الكلم.
- (٢) غرر الحكم ودرر الكلم،
- (٣) غرر الحكم ودرر الكلم.
- (٤) نزهة الناظر وتنبيه الخاطر.
- (٥) غرر الحكم ودرر الكلم.

## الحِدَّة من الجنون

قال الإمام علي عليه السلام: «الحِدَّة ضرب من الجنون، لأن صاحبها يندم، فإن لم يندم، فجنونه مستحكم»<sup>(١)</sup>.

### مظاهر الأمراض النفسية

إن الأمراض الروحية والانحرافات النفسية يظهر أثرها على روح المريض نفسه قبل كل شيء، ولكل منها مظاهر وعوارض خاصة. فالإضطراب والحيرة، والإستيحاش، والجمود، واليأس، والجبن ونحوها، تعد من الحالات المرضية، وقد يشتد أثر هذه الإضطرابات والانحرافات، فيؤدي إلى الجنون.

وهناك نوع من الجنون يظهر في الأشخاص السالين والمعتدلين في سلوكهم. أن تحليل أدمغة هؤلاء بأقوى الميكروسكوبات يُثبت سلامة أدمغتهم، وعدم وجود أي نقص في أنسجة المخ عندهم.

فلماذا يا ترى يفقد هؤلاء عقولهم؟.

لقد ألقى هذا السؤال على كبير الأطباء في إحدى المستشفيات العقلية، فأجاب ذلك العالم الذي كان له الكثير من التحقيقات الواسعة والتجارب الدقيقة في أحوال المجانين، أجاب بصراحة: بأنه لم يفهم بعد السبب في فقدان الناس عقولهم، ولم يتوصل أحد إلى سر الموضوع بالضبط.

ومع ذلك فهو كان يقول: بأن كثيراً من هؤلاء المجانين الذين

(١) غرر الحكم ودرر الكلم.

عالجتهم، وجدت أن الجنون يُرضي فيهم الشعور بالأنانية، فكأنهم يجدون في عالم الخيال ما هو محرمون منه في حياتهم الاعتيادية.



## العادة طبع ثان

- قال الإمام علي عليه السلام : «العادة، طبع ثان»<sup>(١)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام : «العادة، عدو متملك»<sup>(٢)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام : «إن طباعك تدعوك إلى ما ألفت»<sup>(٣)</sup>.
- قال الإمام علي عليه السلام : «آفة الرياضة، غلبة العادة»<sup>(٤)</sup>.

### العادة ومعالجة الأمراض

وأما العادة فلأنها كالطبيعة للإنسان، ولذلك يقال: العادة طبع طان، وهي قوة عظيمة في البدن، حتى إن أمراً واحداً إذا قيس إلى أبدان مختلفة العادات، كان مختلف السنبه إليها، وإن انت تلك الأبدان متفقه في الوجوه الأخرى.

مثال ذلك: أبدان ثلاثة حارة المزاج في سن الشباب:

أحدهما: عود تناول الأشياء الحارة.

والثاني: عود تناول الأشياء الباردة.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم.

والثالث: عود تناول الأشياء المتوسطة.

فإن الأول متى تناول عسلاً لم يضرّ به، والثاني متى تناوله أضرّ به، والثالث يضرّ به قليلاً.

فالعادة ركن عظيم في حفظ الصحة، ومعالجة الأمراض. ولذلك جاء العلاج بإعطاء كل بدن على عادته في استعمال الأغذية والأدوية، وغير ذلك.



## قلّة الكلام

قال الإمام علي عليه السلام: «الكلام كالدواء، قليله ينفع، وكثيره يهلك»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «إذا أراد الله سبحانه صلاح عبده: ألهمه قلّة الكلام، وقلّة الطعام، وقلّة المنام»<sup>(٢)</sup>.

### لله الاعتدال في كل شيء

يدعو القرآن الكريم والنبي الأعظم ﷺ وأهل بيته عليهم السلام إلى الاعتدال في جميع أمور الحياة، فإن كل شيء يزيد عن حدّه ينقلب إلى ضده، ففي هذين الحديثين إشارة إلى التقليل في مصرف الدواء، فقليله ينفع وكثيره يهلك، وكذلك الأمر بالقلّة في الكلام أو الطعام والمنام.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم.

أما الدواء: فهو رعاية للصحة العامة، حيث أن الدواء ينفع مرضاً أو عضواً لكنه يهيج داءً أو يصيب عضواً بأنواع الأمراض.

أما الكلام: فقليله هو صالح الفرد لدنياه وآخرته. فكثير ما نسمع أو نرى المصابين بأمراض الحلق والحنجرة واللسان، وليس ذلك في أغلب الحالات إلا لكثرة الكلام.

أما الطعام: فقد أفردنا عنواناً خاصاً به في هذا الكتاب.

أما النوم: فهو واضح، وأهم ما يسببه الأكتثار في النوم هو الخمول، وإنحلال الجسم، والإسترخاء، وقد يؤدي إلى عوارض جانبية غير محمودة، منها الأمراض القلبية، والأمراض في جهاز الهضم.

### قلّة الكلام

كل المعلومات التي نعرفها عن كيفية تنظيم عوامل الكلام في الدماغ مستمدة من دراسة ظروف غير اعتيادية يمر فيها الدماغ، مثل: حصول تلف فيه، أو أثناء تشريحه، أو باستثارته كهربائياً أثناء العمليات، أو بدراسة تأثير العقاقير الطبية عليه. غير أن دراسة الإضطرابات الكلامية المتبوعة بفحص تشريحي دقيق لدماغ المريض بعد وفاته، كانت مثمرة أكثر من غيرها.

هذه الدراسات أدت إلى استنتاج كيفية إتصال المناطق الخاصة بالنطق في الدماغ ببعضها البعض، ونوعية عمل كل منها.

إن مطلق اضطراب في النطق سببه تلف في الدماغ؛ دُعي «البكمة»، ومثل هذا التلف يلي عادةً لانفجار أحد الأنايب الدموية في الدماغ.

الدراسة الطبية لهذه الحالات بدأت عام ١٨٦١م مع الفرنسي «بول بروكا» الذي كان أول من قال إن سبب اضطرابات النطق هو تلف في الدماغ، وحدد القسم المعني بذلك من الدماغ بالتلفيفة الأمامية الثالثة من غلاف الدماغ، وسمي منطقة «بروكا».

تقع منطقة «بروكا» مباشرة أمام المنطقة المحركة للوجه، التي تُحرك من عضلات الوجه: اللسان، والفكين، والحلق، والحنجرة، أو بعبارة أخرى العضلات المعنية بإصدار الكلام. والتلف المباشر لهذه المنطقة المحركة لتلك العضلات، ينتج عنه فقط ضعف خفيف في عضلات الوجه السفلي على الجهة المعاكسة للتلف، دون أي ضعف دائم في الفكين أو اللسان أو الحبال الصوتية أو سقف الحلق، والسبب في ذلك هو أن هذه العضلات يمكن السيطرة عليها بأية جهة من جهتي الدماغ.



## الحمق، والبلاء

قال الإمام علي عليه السلام : «إياكم وتزوج الحمقاء، فإن صحبتها بلاء، وولدها ضياع»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الحمق داء لا يداوى، ومرض لا يبرى»<sup>(٢)</sup>.

(١) الجعفریات، وسائل الشيعة، مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء).

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم.



## الحرق والبلادة

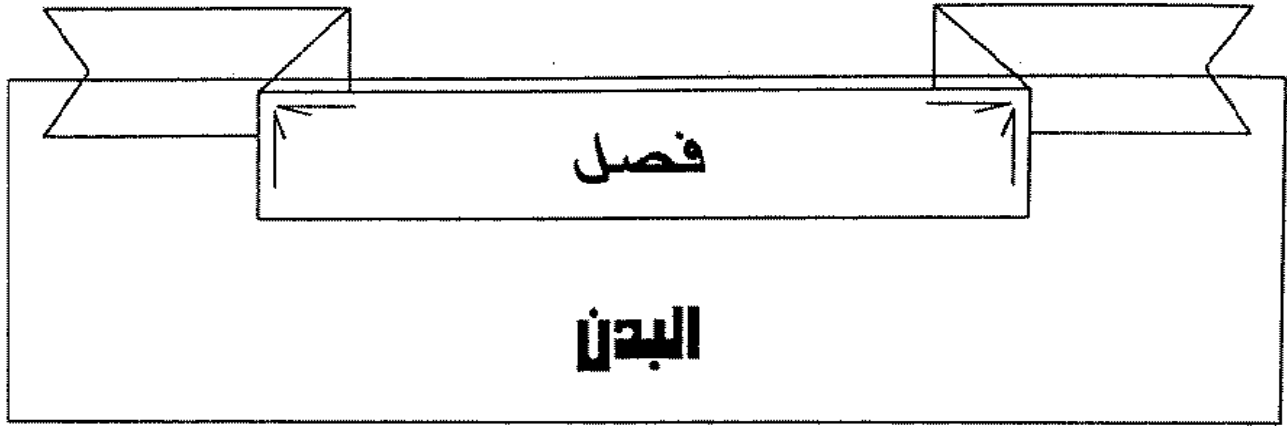
إن الحرق والبلادة والبلّة تنتقل من الآباء والأمهات إلى الأبناء، الأمر الذي يسبب أقسى أنواع شقاء المجتمع، فالفرد الأحرق يظل طوال سنين عمره أسيراً للحرمان العقلي وعدم النضج الفكري، مما يسبب للأمة مشاكل عديدة.

ولقد توصل العلم الحديث بعد التجارب العديدة والإحصائيات الدقيقة إلى خطر هذا النوع من الزواج، ولذلك أخذ العلماء يحذرون منه، إذ يجب أن يعلم كل فرد أن الزوج من الأسر المصابة بالجنون أو الحرق أو البلادة، أو الإدمان على الخمرة يؤدي إلى تحطيم كيان المجتمع، وهدم قانون التكاثر والتناسل، مما يجر معه سلسلة من المعايب والجرائم التي لا تحمد عقبها.

لقد نظر أهل البيت عليهم السلام بعين الوحي النافذة إلى الحقائق لهذا الموضوع وأدركوا أخطاره، فحذروا المسلمين منه.

لقد لاحظ أحد الباحثين في إحصائياته التي أجراها على الأسر التي كان آباؤها أو أمهاتها مصابين بضعف العقل، وجود ٤٧٠ طفلاً ضعيفي العقل منهم و ٦ فقط سالمين، ومن البديهي إن إيجاد جيل منحط ومجرم وأبله، يُعد خيانة كبيرة.





قال الإمام علي عليه السلام :

عليكم بأكل التين، فإنه نافع للقولنج، وأقلّوا من أكل السمك، فإن لحمه يُذبل البدن، ويكثر البلغم، ويُخلط [يُغلظ] النفس<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

أكل الحيتان، يُذيب الجسد<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

أقلّوا من لحم الحيتان، فإنها تُذيب البدن، وتكثر البلغم، وتُغلظ النفس<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

السمك الطري، يُذيب [الجسد] مَخَّ العين<sup>(٤)</sup>.

(١) طب الأئمة عليهم السلام.

(٢) المحاسن.

(٣) بحار الأنوار.

(٤) الجعفریات.

قال الإمام علي عليه السلام :

لا تُدمنوا أكل السمك، فإنه يُذيب الجسد<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

السمك الطري، يُذهب [يُذيب] اللحم<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

مَنْ لم يأكل اللحم أربعين صباحاً ساء خلقه، وإياكم وأكل السمك، فإن أكل السمك يبلي الجسم [يَسْلُ الجسم]<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

إياكم وأكل السمك، فإن السمك يُشل الجسم<sup>(٤)</sup>.



## استراحة البدن

قال الإمام علي عليه السلام : «إن النفس حمضة، والأذن مجاجة، فلا تحب فهمك بالإلحاح على قلبك، فإن لكل عضو من البدن استراحة»<sup>(٥)</sup>.

(١) وسائل الشيعة.

(٢) المحاسن.

(٣) قرب الإسناد.

(٤) بحار الأنوار.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم.

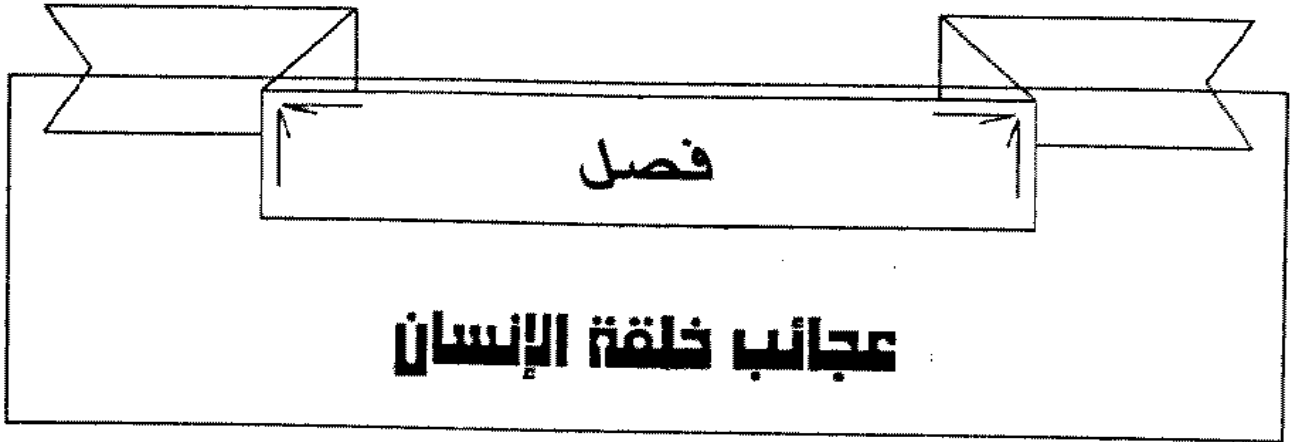
## راحة البدن

يجب للإنسان إعطاء بدنه الراحة عند إجهاده وعنائه، فليس له أن يرهق نفسه وجسمه، لأن في ذلك إلقاءً للنفس في التهلكة أو الضرر وهما محرمان في الإسلام، وعليه أن يخلد، المُجهد، إلى الراحة والاستقرار، ففي الحديث الشريف: «إن لنفسك عليك حقاً، وإن لجسدك عليك حقاً، وإن لزوجك عليك حقاً، وإن لعينك عليك حقاً».

وفي حديث آخر: «نفسك مطية، فارفق بها»، ويعني ذلك أن لا تُحمّلها فوق طاقتها وتُجهدها، فإذا أصابها ضعف أو مرض فعالجها، وليس لك إهمالها، وجاء في الحديث: «رَوَّحُوا الْقُلُوبَ سَاعَةَ بَعْدَ سَاعَةٍ».

إن الراحة تقي الإنسان من الإصابة بكثير من الأمراض، فإنها، على الأكثر، ناشئة عن الجهد والإرهاق، وعدم التوازن في السلوك، وهي من موجبات المرض وأسبابه الرئيسية.





قال الإمام علي عليه السلام: «أعجب لهذا الإنسان ينظر بشحم، ويتكلم بلحم، ويسمع بعظم، ويتنفس من خرم»<sup>(١)</sup>.



## أعضاء الجسد الحساسة

### العين

هذه الكرة الأعجوبة من بدء التكوين إلى نهاية التخلق، وهي من أروع آلات التصوير، وأصغرها وأعقدّها، أدقّها تركيباً وعملاً وصيانة، ففي طبقة واحدة من طبقات شبكة العين يوجد خمسمائة مليون خلية بصرية تسمى «العصبيات والمخاريط»، ووظيفتها نقل مختلف الألوان التي يتكون منها طيف الضوء، ثم تحويلها إلى سيالة عصبية ينقلها عصب البصر المؤلف من نصف مليون ليف عصبي إلى مركز البصر في الدماغ، الذي يحولها صوراً مرئية.

أما من الوجهة التشريحية بصورة مختصرة، فالعين غرفة مظلمة مؤلفة من ثلاثة أغشية أو طبقات وثلاث رطوبات، وهن كالتالي:

(١) غرر الحكم ودرر الكلم.

أ - الطبقة الخارجية أو الصلبة: وهي غشاء متين، يحيط بباقي الطبقات والرطوبات لوقايتها وحفظها، ولا ينفذ النور من هذه الطبقة إلا في مقدمتها، حيث توجد القرنية.

ب - الطبقة الوسطى أو المشيمية: وهي الطبقة المغذية للعين، ويفصلها عن القرنية من الأمام الرطوبة المائية، ومن الخلف حجاب ملون يسمى «القزحية»، وفي الوسط ثقب يسمى «البؤبؤ»، يليه مباشرة الرطوبة الثانية أو «البلورية».

ج - الطبقة الداخلية أو الشبكية: وهي مكونة من الخلايا البصرية، ويفصلها عن القزحية الرطوبة الثالثة أو «الزجاجية»، وهي جسم شفاف لزج كبياض البيض.

### اللسان

وهو آلة للمضغ والبلع، فقد شاءت حكمة الله أن تكون هذه العضلة الصغيرة قوية، نشيطة، لعبوة، لعابية، مخاطية، ولولا ذلك ما تم مضغ ولا بلع، حيث أنه يمزج العاب باللقمة ويعجنها، ولولاها تم هضم النشاء، وهو من أهم عناصر الغذاء.

واللسان كما هو مشهود آلة للتكلم أيضاً، فقد شاءت الحكمة الربانية أن يخلق هذا اللسان مع الشفتين، ليكون وسيلة لتقطيع الهواء وإخراج الحروف بصحة، ولولا ذلك ما كان لنا كلام فصيح.

واللسان آلة للتذوق حيث يُقرش سطحه وجانباه بُحليّات تمتصّ الطعوم، وتؤديها إلى الأعصاب المنتشرة في باطنها. وزُودَ اللسان بغشاء مخاطي فيه أجربة وغلدة تفرز المخاط، كما أنه مزود من تحته

بغدة تفرز اللعاب فوق ما تفرزه الغدد اللعابية الأخرى، ولولا ذلك لما استطاع اللسان أن يتذوق الطعوم.

### الآذن، حاسة السمع

إن حاسة السمع أهم من حاسة البصر في تنمية القدرات العقلية والشعورية عند الطفل، فمن الأسباب الرئيسية للتخلف العقلي الخلقي والمكتسب تعطل آلة السمع، لا فقدان البصر.

تبدأ حاسة السمع بالآذن الخارجية وتنتهي في الدماغ. وبصورة مبسطة جداً، فإن أقسام الآذن الرئيسية هي:

أ- الآذن الخارجية: وهي بدورها تتألف من ثلاثة أقسام: الصيوان، والقناة السمعية الخارجية، والغشاء الطبلي (أو طبلة الآذن).

ب - الآذن الوسطى: وهي حُجرة عظيمة صغيرة، تحوي ثلاثة عظام صغار، تسمى بحسب شكلها: المطرقة، والركابة، والسندان. وهي مرتبطة مع بعضها البعض بعضلات في منتهى الصغر.

ج - الآذن الداخلية: وهي بشكل قوقعة عظمية، وتسمى بالحلزون أيضاً. حجمها لا يتجاوز نصف السنتيمتر المكعب. تتفرع منها ثلاثة إطارات عظمية غير كاملة هي الأقنية الهلالية. وفي داخل القوقعة سائل لمفاوي يسبح فيه ما يقرب من مئة ألف خلية سمعية، تؤلف عصب السمع الذي ينتهي في الدماغ.

لله عضو الشم

يتشكل عضو الشم من زائدتين حلیميتين نابتین في مقدم الدماغ، تمتد إليهما أعصاب الشم الآتية في مقدم الدماغ، وينفذ الريح إلى هاتين الزائدتين من ثقب في المصنفات الموجودة أسفلهما في أعلى فتحتي الأنف.

وعرف علم الفسيولوجيا الحديث عضو الشم بأنه هو الخلايا الشمية الموجودة في الغشاء المخاطي في أعلى فتحتي الأنف، وتتصل بها أعصاب الشم الآتية من المراكز الحسية في المخ.

ويرى ابن سينا أن حاسة الشم في الإنسان ضعيفة، وهي فيه أضعف منها في سائر الحيوانات على خلاف الأمر في حاسة اللمس، فهي في الإنسان أقوى منها في سائر الحيوانات.

لله كيف يحدث الشم؟

يرى العلم الحديث أن هناك أبخرة تتحلل من الأجسام ذات الرائحة، تنتشر في الهواء أو الماء حتى تصل إلى حاسة الشم.

ويقول بوردون تنفعل حاسة الشم عن جزيئات غازية تنبعث من الأجسام ذات الرائحة، وتصل بواسطة الانتشار إلى مكان الحاسة في فتحتي الأنف.





## أعضاء البدن ووظيفة كل منها

قال الإمام علي عليه السلام : «العقل في الدماغ، والضحك في الكبد، والرافة في الطحال، والصوت في الرئة»<sup>(١)</sup>.

### وظائف الأعضاء ومراكز القوى

يلفت الإمام عليه السلام في هذا الحديث إلى وظائف الأعضاء في البدن ومركز كل قوة أنها في عضو خاص به، فقد جعل عليه السلام للدماغ وظيفة تخصه، كما أن للعين والطحال والأذن وبقية الأعضاء وظائف تخصها.

جاء في كتاب علم التشريح إن المخ هو مقر الفكر والذكاء و الإرادة.

وفي كتاب الحكماء السبعة إن العالم الإنكليزي بل والفرنسي ماجندي، والألماني مولر، اكتشفوا من الأعصاب: أعصاب الحس، وأعصاب الحركة، فالرسالة التي تنقلها أعصاب الحس إلى الدماغ، يحيلها الدماغ بدوره إلى العضلات المختلفة بتأدية العمل بواسطة الحركة.

إذن، يتكون الدماغ من جوهر حجابي، وجوهر مُخي، وتجاويف. أما الأعصاب التي في الدماغ فهي كالفروع المنبعثة عنه، ولكنها لا تدخل في تكوين جُوهره.

وجوهر الدماغ بارد رطب، أما برده، فلئلا تشعله كثرة ما يتأدى

(١) الإمام علي عليه السلام والعلم الحديث.

إليه من حركة الأعصاب، وانفعالات الحواس، وحركات الروح في الإستحالات التخيلية والفكرية والتذكرية، أما رطوبته فثلاً تجففه الحركات، وليحسن تشكُّله بالمخيلات.

وجوهر الدماغ متفاوت في اللين والصلابة، فإن الجزء المقدم منه ألين، والجزء المؤخر أصلب، وذلك راجع إلى أن عصب الحس ألين من عصب الحركة، وأن عصب الحس ينبت من الجزء المقدم، وأكثر عصب الحركة ينبت من الجزء المؤخر.



## القلبُ وعاءٌ له إقبالٌ وإدبارٌ

من كلام أمير المؤمنين عليه السلام لكميل بن زياد، قال كميل: أخذ بيدي أمير المؤمنين فأخرجني إلى الجبانة، فلما أصحرت نفس الصعداء، ثم قال عليه السلام: «يا كميل بن زياد، أن هذه القلوب أوعية، فخيرها أوهاما، فاحفظ عني ما أقول لك، النساء ثلاثة: عالم رباني، ومتعلم على سبيل نجاة، وهمج رعاع اتباع كل ناعق، يميلون مع كل ريح، لم يستضيئوا بنور العلم، ولم يلجأوا إلى ركن وثيق.

يا كميل بن زياد: العلم خير من المال، العلم يحرسك وأنت تحرس المال، والمال تنقصه النفقة، والعلم يزكو على الإنفاق.

يا كميل بن زياد: معرفة العلم دين يُدان به، به يكسب الإنسان الطاعة في حياته، وجميل الأحدثه بعد وفاته. والعلم حاكم والمال محكومٌ عليه.

يا كميل بن زياد: هلك خزان الأموال وهم أحياء، والعلماء باقون ما بقي الدهر، أعيانهم مفقودة، وأمثالهم في القلوب موجودة. إن ها هنا لعلماء جمّاً [وأشار بيده إلى صدره]، لو أصبت له حملة، بلى أصبت لقناً غير مأمون عليه، مستعملاً آلة الدين للدنيا، ومستظهِراً بنعم الله على عباده، وبحججه على أوليائه...»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «إن للقلوب شهوة [وكراهة]، وإقبالاً وإدباراً، فأتوها من [قبل] شهوتها وإقبالها، فإن القلب إذا أكره عمي»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: إن للقلوب إقبالاً وإدباراً، فإذا أقبلت فاحملوها على النوافل، وإذا أدبرت فاقصروا بها على الفرائض»<sup>(٣)</sup>.

### للقلب، صلاحه وفساده

أثبت العلم الحديث أن القلب هو مضخة عضلية لا يتجاوز وزنها ٢٥٠ غراماً، ينبض بمعدل ٧٠ ضربة في الدقيقة، أي مئة ألف ضربة يومياً، و ٤٠ مليون ضربة سنوياً، ويضخ ٥ لترات من الدم في الدقيقة، وفي حالة الجهد الكبير ٢٥ لتراً، أي ما معدله مليون و ٤٠٠ ألف غالون في السنة.

وهذه المضخة المعجزة توصل الدم إلى شبكة من الشرايين والأوردة والأوعية الشعرية التي هي في غاية التعقيد، بحيث إذا

(١) نزهة الناظر وتنبيه الخاطر.

(٢) نزهة الناظر وتنبيه الخاطر، غرر الحكم ودرر الكلم.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم.

أفردت ووضعت في خط مستقيم جاوز طولها ستين ألف ميف تقريباً .  
يعمل القلب بدون راحة على مدار الحياة منذ الأسبوع الرابع لحياة  
الجنين ، ويتوقفه مدة تزيد عن ثلاث دقائق يتلف الدماغ ويموت .

وأما من الوجهة الروحية فما هو سرّ هذه المضخة العجيبة التي  
بصلاحها يصلح الجسم كله ، وبفسادها يفسد الجسم كله؟ إنه مع  
الصدر يشكل مستودع الأسرار ، فهما مستودع الروح والسكينة والنور  
والإيمان ، وكذلك الخوف والضيق والهلع والريبة والشك .

ومن يتتبع معاني الآيات والأحاديث الشريفة التي وردت فيها  
كلمتي «القلب» و «الفؤاد» ، يجد أن للقلب أهمية روحية عدا أهميته  
المادية ، لم يقف العلم بعد على أسرارها ، وربما لن يتبينها إلا من  
يعتقد بالروح .



## قلب الطفل

قال الإمام علي عليه السلام لنجمله الحسن عليه السلام : «وإنما قلب الحدث  
كالأرض الخالية ، ما ألقى فيها من شيء قبلته ، فبادرتك بالأدب قبل  
أن يقسوا قلبك ، ويشتغل لُبُّك»<sup>(١)</sup> .

### قلب الطفل صفحة بيضاء

إن قلب الطفل صفحة بيضاء ، لا يوجد فيها فكرة صحيحة أو  
خاطئة . والآباء والأمهات الشاعرون بالمسؤولية هم الذين يستغلون

(١) نهج البلاغة ، غرر الحكم ودرر الكلم ، نزهة الناظر وتنبية الخاطر .

ذلك أقصى الإستغلال، ويجعلون قلوب أطفالهم تتزين بالملكات الفاضلة والأخلاق الحميدة.

إن عواطف الطف ومشاعره تظهر قبل عقله، ويمكن الإستفادة من أحاسيسه قبل ذخائره العقلية بكثير. إن الأطفال في جميع أنحاء العالم يرسلون إلى المدارس من السنة السادسة، ومن ذلك الحين تتفتح المواهب الفكرية للطفل، في حين أن أحاسيسه ومشاعره تبدأ بالنشاط قبل ذلك بزمن طويل.

وفي الوقت الذي لا يفهم الطفل المسائل العلمية ولا يدركها، يدرك القضايا العاطفية وتؤثر فيه كالحدة والغلظة، واللين والرفق، والعطف والحنان، والإحترام، وعدم الإعتناء وغير ذلك، وبصورة موجزة فإن موضوع تنمية المشاعر والأحاسيس يشغل قسماً مهماً من المسائل التربوية، ويقع عبء المسؤولية في أداء هذا الواجب على الأبوين بالدرجة الأولى.



## المقاربة قبل التبول

جاء رجل إلى أمير المؤمنين عليه السلام، فقال: يا أمير المؤمنين، كنت أعزل عن امرأتي، وإنها جاءت بولد.

فقال عليه السلام: «وأناشدك بالله، هل وطئتها ثم عاودتها قبل أن تبول؟».

قال: نعم.

قال: فالولد لك<sup>(١)</sup>.

### توضيح

من هذه الجملة، يُعلم أن الرجل كان يعزل (يقذف السائل المنوي خارج مهبل زوجته) لمنع الحمل، ومع ذلك فقد حدث أن حملت المرأة، فأدى الأمر إلى أن يشك الرجل في زوجته، فجاء يسأل أمير المؤمنين عليه السلام، وإلا فإنه لم يكن يرضى بأن يفشي سره. فنجد الإمام عليه السلام حين يسمع بالقصة، يسأله: هل اتفق له أن جامع زوجته مرتين من دون أن يبول في الأثناء؟ فأجابه بوقوع ذلك، فصرح الإمام بأن الولد له.

والسر في ذلك واضح، لأنه عليه السلام كان يعلم أن ذرة صغيرة من النطفة كافية لأن تلقح بويضة المرأة فتحمل، فيما أن الرجل جامع زوجته في المرة الأولى ثم قذف السائل خارجاً، وبقي مدة لم يبول فيها فبقيت الحيامن في المجرى، وحين جامعها للمرة الثانية خرجت إحدى تلك الحيامن ولقحت المرأة من دون أن يشعر، وبالرغم من أنه قذف السائل خارجاً في المرة الثانية، إلا أن الحيامن المتبقية في المجرى كانت قادرة على الاحتفاظ بنشاطها لمدة ٤٨ ساعة، وكذلك فعلت.

### أطوار خلق الجنين

وعلى ذكر العلقة وكيفية نمو الجنين في الرحم، نذكر كيفية تكامل المراحل:

(١) بحار الأنوار.

يكتمل خلق الطفل في عدة مراحل، فهو يبدأ بمرحلة النطفة وينتهي بمرحلة الولادة، ويمكن الإشارة إليها باختصار شديد:

١ - طور النطفة: وهذا الطور يمتد من اليوم الأول للحمل أي منذ تلقيح سلالة المرأة بسلالة الرجل، بمعنى إتحادهما وانصهارهما حتى اليوم السادس من بداية الحمل، حيث تنقسم البويضة الملقحة وهي خلية واحدة إلى خليتين، ثم أربع، فثمان، وهكذا تتكاثر الخلايا.

٢ - طور العلقة: يمتد هذا الطور من اليوم السابع من بدء الحمل وينتهي في الأسبوع الثالث منه، وخلالها يتعلق الجنين بالطبقة الداخلية للرحم كي يتغذى من دم الحامل بواسطة شعيرات آكلة ومصاصة، وفي هذا الطور يبدو مؤتلفاً من ثلاث طبقات من الخلايا تشمل أعضاء البدن كاملةً.

٣ - طور المضغة: يبدأ من الأسبوع الثالث في حياة الجنين ويمتد حتى الأسبوع السابع، وخلالها تظهر في الجنين الكتل البدنية فتعطيه شكل اللحم الممضوغ، وفيه تتمايز خلايا متخصصة كالخلايا العصبية والقلبية والدموية وغيرها.

٤ - طور العظام: وهو طور سريع يبدأ من الأسبوع السابع من الحمل ولمدة أسبوع واحد فقط، وفيه يتحول قسم من الكتل البدنية (شكل المضغة) من أنسجة غضروفية إلى أنسجة عظمية، لتشكل العمود الفقري وبقية الهيكل العظمي.

٥ - طور اللحم: وهو يبدأ من الأسبوع الثامن من الحمل،

حيث يتحول القسم الباقي من الكتل البدنية إلى عضلات تكسي العمود الفقري، كما أن عظام الأطراف تُكسى فيه بالعضلات.

٦ - طور التسوية: يمتد هذا الطور من بداية الشهر الثالث حتى الولادة، وفيه يتم إعطاء الشكل الإنساني للجنين، بعد أن كانت الأطوار الخمسة السابقة هي أطوار خلق وتجميع وتعديل في أعضاء الجنين، وفي هذا الطور تلج فيه الروح الإنسانية.

٧ - مرحلة الولادة: يخرج الجنين من رحم أمه بعد تسعة أشهر لوحة حيّة، هي أبداع اللوحات الربانية الحيّة التي أحكم ربّها تسويتها، فتبارك الله أحسن الخالقين.



## تأثير رضاعة اللبن

قال الإمام علي عليه السلام: «انظروا من يرضع أولادكم اللبن، فإن الولد يشب عليه»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «ما من لبن يرضع به الصبي، أعظم بركة عليه من لبن أمه»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «لا تسترضعوا الحمقاء، فإن اللبن يغلب الطباع»<sup>(٣)</sup>.

(١) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء).

(٢) المصدر نفسه.

(٣) شرح نهج البلاغة (كاشف الغطاء).



## تحليل لبن الأم عليمًا

لا يختلف طبيبان في أن لبن الأم أفضل الأغذية إطلاقاً لوليدها، حيث أنه يتناسب مع وضعه وعمره ومرضه.

جاء في كتاب علم وظائف الأعضاء: فالأم التي تهمل إرضاع وليدها، ترتكب في حق صحته خيانة لا تغتفر، لأنها تقدم إليه طعاماً غير طبيعي، بدلاً من الطعام الذي يقدمه إليه الله سبحانه.

وجاء في كتاب الصحة والحياة: إذا تعذر على الأم إرضاع طفلها بسبب مرض قد انتابها بعد الولادة، فيحسن بها أن تعهد به إلى حاضنة أو مرضعة، يشترط في اختيارها أن تكون سليمة البنية، خالية من الأمراض المعدية.

أما من الواجهة الكيميائية: فكل حليب يختلف في تركيبه عن الآخر بحسب نوع الثدييات المستقتر منها. والحليب الحيواني المصنع، خاصة المجفف منه، لا يحوي مضادات الأجسام.

أما حليب المرأة: فهو مُعقَّم بما يحويه من مضادات الأجسام القاتلة للمكروبات، كما أن تركيب المواد الغذائية الموجودة فيه تتغير نسبتها تبعاً لحاجات الطفل ونموه وتقدمه في العمر، وتبين أيضاً من خلال الإحصائيات أن المرضعات هنّ أقل النساء تعرضاً للإصابة بسرطان الثدي.

أما من الواجهة النفسية: فكل مخلوق حيّ بحاجة إلى حنان ولطف، وهما ضرورة أساسية في نمو قواه الشعورية والنفسية والعقلية التي تؤثر سلباً أو إيجاباً على نموه الجسدي والروحي، والرضاعة

من خلال التصاق المولود بوالدته تفضي إلى علاقة حميمية تؤدي للتبادل بين الرضيع والمرضع، ولا تتكون هذه العلاقة خلال الإرضاع عبر القارورة.

ونود أن نشير إلى أن اللبن غذاء كامل يحوي جميع المواد الغذائية الضرورية للجسم، وهو يشمل: سكاكر، ودهنيات، وبروتينات، وأملاح معدنية، وفيتامينات.



## عوامل الوراثة

قال الإمام علي عليه السلام: «حسن الأخلاق، برهان كرم الأعراق»<sup>(١)</sup>.

في إحدى الحروب ضرب الإمام علي عليه السلام ولده محمد الحنفية بقائم سيفه، وقال له: «أدركك عرق من أمك»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «انظروا من يرضع أولادكم، فإن الولد يشب عليه»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام لأخيه عقيل: «انظر لي امرأة قد ولدتها الفحولة من العرب لأتزوجها، فتلد لي غلاماً فارساً».

(١) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٢) تنمة المنتهى، معركة صفين، شجاعة الإمام علي (حيدر الموسوي).

(٣) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء).

قال الإمام علي عليه السلام: «خير ما وُزَّث الآباء الأبناء،  
الأدب»<sup>(١)</sup>.

### علم الوراثة، تساوي البقاء

أن قانون الوراثة من القوانين المهمة في حياة الموجودات الحية، وهذا القانون هو الذي يكفل للنبات والحياة والإنسان بقاء صورها النوعية الخاصة بها. وعلى هذا الأساس يكتسب الأبناء صفات الآباء من دون حاجة إلى أي نشاط إرادي منهم.

وقد حققت العلوم التجريبية إنتصارات رائعة في مختلف مظاهر الطبيعة، وبذلك كشفت اللثام عن كثير من الحقائق التي كانت مجهولة لدى السابقين، ولقد ساير (علم الأجنة) و (البحث عن الخلية) التقدم العلمي في المجالات الأخرى في تكامله وتوسعه يوماً بعد يوم.

لقد استطاع العلماء أن يفحصوا الموجودات الصغيرة بواسطة أجهزة قوية وميكروسكوبات (مجاهر) دقيقة، وتوصلوا أخيراً إلى إن منشأ ظهور الموجود الحي هي وحدة صغيرة جداً تسمى (الخلية)، وهذه الخلية تتكامل تحت شروط معينة، وتظهر بصورة حشرة أو حيوان أو إنسان. إن اكتشاف هذا السرّ الدفين عقّد قانون الوراثة أكثر، وأدى إلى توسع البحوث فيه، والتساؤل عن أسرارها هذه الخلية وكيفية تأثير عوامل الوراثة فيها، وأين تكمن؟.

لقد صرف علماء الحياة وقتاً كثيراً خلف الميكروسكوبات في

(١) غرر الحكم ودرر الكلم.

البحث عن أسرار الخلية. فإن المسألة كانت محاطة بمشاكل عديدة، فهم كانوا يواجهون الخلية من جهة، وكيف أن هذا العضو المادي يحتفظ بخواصه الفيزيائية والكيميائية؟ ومن جهة أخرى كانوا يصطدمون بقوانين الوراثة التي أخذت تتضح حسب معادلات رياضية دقيقة، تبعاً لقانون (مندل).

فالجينات هي التي تؤثر في انتقال صفات الشعر، والبشرة، ووضع الأنف، والشفتين وغير ذلك من صفات الآباء والأمهات إلى الأولاد.

### الناقل للصفات الوراثية

لقد أثبت علم الوراثة الحديث إن الصفات الوراثية تنتقل بواسطة الكروموسومات، وتتوزع توزيعاً خاصاً في الخلايا التناسلية، وعليه فإن لهذه الكروموسومات أجزاء صغيرة جداً يبلغ عددها العشرات والمئات تسمى بـ «الجينات»، وهي تكون العوامل الوراثية. لقد توصلوا إلى وضع هذه الجينات في نوع من الذباب اسمه (دروزوفيل)، وعينوا مراكز تلك الجينات بالنسبة إلى الكروموسومات وعرفوا أبعادها.

أن الصفات الوراثية ترتبط بعوامل معينة تسمى بـ «الجينات»، وأن عددها كثير جداً. هذا، ولا تخلو الجينات من تأثير على بعضها البعض، فقد يرتبط تأثير واحد بعدة جينات، بمعنى أن كلاً منها ينقل جزء معيناً من تلك الخواص والصفات.

فأين يكمن عامل الوراثة؟ وفي أي جزء من الخلية؟ وعلى أي الأعضاء يقع عبء هذه الظاهرة؟ أي جزء من (البروتوبلازم)؟، وأي

جانب من (النواة) يجعل الطفل يرث شكل أنف أمه وعيني أبيه،  
والصفة الفلانية من أجداده؟.

وبعد الجهود العظيمة والتتبع الدقيق توصل العلماء إلى أن في  
الخلية (نواة) بيضية الشكل، ذات جدار مَرِن، توجد في داخلها  
أجسام صغيرة تظهر عند إنقسام الخلية، ولقد أسموها بـ  
«الكروموسومات».

ولقد توصل كثير من علماء الحياة إلى معرفة أعدادها، وأثبتوا أن  
كل خلية من خلايا جسم الإنسان تحوي ٤٨ كروموسوماً، وخلية  
الفأرة ٤٠، والذبابة ١٢، والحمص ١٢، والطماطم ٢٤، والنحلة  
٣٢.

ولقد خطا العلماء في تحقيقاتهم العلمية في هذا المضمار خطوة  
أخرى، فتوصلوا إلى: أن في (الكروموسومات) أجساماً صغيرة جداً  
أطلقوا عليها اسم (الجينات)، وأثبتوا أن هذه الأجسام هي الناقل  
للصفات الوراثية في الحقيقة.



## فصل

الإمام علي عليه السلام طيب

## زيادة الحفظ

قال الإمام علي عليه السلام : «ثلاث يذهبن بالبلغم ويزدن في الحفظ: السواك، والصوم، وقراءة القرآن»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «من أخذ من الزعفران الخالص جزءاً، ومن السُعد جزءاً، ويضيف إليهما عسلاً، ويشرب مثقالين في كل يوم، فإنه يتخوف عليه من شدة الحفظ أن يكون ساحراً»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «ثلاث يزيدن في الحفظ، ويذهبن بالبلغم: قراءة القرآن، والعسل، واللُّبان»<sup>(٣)</sup>.

الحافظة، إدراكها ووظائفها

الحافظة هي القوة التي تقوم بحفظ صور المحسوسات والمعاني الجزئية المدركة منها، وتستعيد لها في الشعور عند غياب المحسوسات.

(١) مكارم الأخلاق.

(٢) بحار الأنوار.

(٣) الجعفریات، عيون أخبار الرضا عليه السلام، وسائل الشيعة، بحار الأنوار، مستدرک الوسائل.

يميّز ابن سينا في الدماغ بين مركزين مختلفين لحفظ الآثار الحسية والمعاني الجزئية المستنبطة من المحسوسات، أي أنه يقول بقوتين مختلفتين إحداهما تدرك المحسوسات وهي الحس المشترك، والأخرى تدرك المعاني الجزئية المستنبطة من المحسوسات وهي الوهم. وعلى هذا يمكن تبسيط الكلام والقول

#### أ - القوة المصورة:

هي القوة التي تحفظ صور المحسوسات التي يدركها الحس المشترك، وتبقيها فيها بعد غيبة المحسوسات، وهي كذلك تحفظ الصور التي يبتكرها الخيال، ومكان الصورة هو نهاية التجويف الأمامي من الدماغ، ووظيفة الصورة حفظ الصور فقط، وليس لها حكم على ما تحفظه.

#### ب - القوة الحافظة الذاكرة:

هي قوة مرتبة في التجويف المؤخر من الدماغ، تحفظ ما تدركه القوة الوهمية من المعاني الجزئية غير المحسوسة الموجودة في المحسوسات، وهي تحفظ أيضاً الأفعال والحركات. ووجه التسمية لهذه القوة من أنها حافظة لصيانتها ما فيها، ومتذكرة لسرعة استعدادها لإستثباته والتصور به، مستعيدة إياه إذا قُيد.



## الجلد

قال الإمام علي عليه السلام :

الدُّهْنُ: يُلِينُ البَشْرَةَ، وَيَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ، وَيُسَهِّلُ مَجَارِيَ المَاءِ،  
وَيُذْهِبُ القَشْفَ، وَيُسْفِرُ اللُّونَ<sup>(١)</sup>.



## الدَّم

قال الإمام علي عليه السلام :

تَنْزَهُوا عَنِ أَكْلِ الطَّيْرِ الَّذِي لَيْسَ لَهُ قَانِصَةٌ، وَلَا صِبْصِيَّةٌ، وَلَا  
حَوْصَلَةٌ.

وَاتَّقُوا كُلَّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ، وَمَخْلَبٍ مِنَ الطَّيْرِ.

وَلَا تَأْكُلُوا الطِّحَّالَ، فَإِنَّهُ يُنْبِتُ الدَّمَ الفَاسِدَ.

وَلَا تَلْبَسُوا السَّوَادَ، فَإِنَّهُ لِبَاسُ فِرْعَوْنَ.

وَاقْفُوا العُدَدَ مِنَ اللِّحْمِ، فَإِنَّهُ يُحْرِكُ عِرْقَ الجُدَامِ<sup>(٢)</sup>.



(١) وسائل الشيعة.

(٢) وسائل الشيعة.



## طول العمر

قال الإمام علي عليه السلام :

مَنْ أَرَادَ الْبَقَاءَ وَلَا بَقَاءَ فَلْيُخَفِّفِ الرِّدَاءَ، وَلْيُبَاكِرِ الْغِذَاءَ، وَلْيُقَلِّ  
مِجَامِعَةَ النِّسَاءِ (١).

وفي إحدى الروايات إضافة: وليؤخر العشاء.

وفي أخرى: ويدمن الجِذَاءَ.



## العصب

قال الإمام علي عليه السلام :

عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ، فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمَرَّةَ، وَيُذْهِبُ الْبَلْغَمَ، وَيَشَدُّ  
الْعَصَبَ، وَيُذْهِبُ بِالْإِعْيَاءِ، وَيُحَسِّنُ الْخُلُقَ، وَيُطَيِّبُ النَّفْسَ، وَيُذْهِبُ  
بِالْهَمِّ (٢).



## العقل

قال الإمام علي عليه السلام :

الدُّبَاءُ، يَزِيدُ فِي الْعَقْلِ (٣).

(١) طب الأئمة عليهم السلام.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام.

(٣) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء).

روي عن الإمام علي عليه السلام : ، أنه قال :

كُلُوا الدُّبَاءَ ، فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ (١) .

قال الإمام علي عليه السلام :

عَلَيْكُمْ بِالْقَرَعِ ، فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ (٢) .

قال الإمام علي عليه السلام :

إِنَّ الْحِجَامَةَ : تُصَحِّحُ الْبَدْنَ ، وَتَشُدُّ الْعَقْلَ (٣) .

قال الإمام علي عليه السلام : في ضمن حديث :

وَتَرَكَ شُرْبَ الْخَمْرِ ، تَحْصِينًا لِلْعَقْلِ ... (٤) .

قال الإمام علي عليه السلام :

الدَّهْنُ : يُلِينُ الْبَشْرَةَ ، وَيَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ ، وَيُسَهِّلُ مَجَارِيَ الْمَاءِ ،  
وَيُذْهِبُ الْغَشْفَ ، وَيُسْفِرُ اللَّوْنَ (٥) .



(١) الأماشي (الطوسي).

(٢) طب الأئمة عليه السلام .

(٣) عيون أخبار الرضا عليه السلام .

(٤) بحار الأنوار .

(٥) نزهة الناظر وتنبيه الخاطر .

## العَيْن

عن أبي الحصين، قال:

كانت عيني قد ابيضت، ولم أكن أبصر بها شيئاً، فرأيتُ أمير المؤمنين عليه السلام في المنام.

فقلت: يا سيدي، عيني قد أصابت إلى ما ترى!

فقال عليه السلام: خذ العُناب فدقه، فاكتحل به.

فأخذت العُناب، فدقته بنواه، وكحلتها به، فانجلت عن عيني الظلمة، ونظرت أنا إليها، فإذا هي صحيحة<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام لرجل من أصحابه:

خُذ هَلِيجَة صفراء، وسبع حبات فُلفل، واسحقها، وانخلها، واكتحل بها<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام:

الكمة من المَن، وماؤها شفاء للعين<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام:

السّمك الطّري، يُذيب [الجسد] مَخَّ العَيْن<sup>(٤)</sup>.

(١) وسائل الشيعة.

(٢) مكارم الأخلاق.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام.

(٤) دعائم الإسلام.

قال الإمام علي عليه السلام :

إذا اشتكى أحدكم عينه، فليقرأ آية الكرسي، وليضمها في نفسه، إنها تبرأ، فإنه يُعافى إن شاء الله تعالى (١).



## الفم

قال الإمام علي عليه السلام :

السواك مرضاة لله عزَّ وجلَّ، وسنة النبي ﷺ، ومُطَيِّبة للفم (٢).

قال الإمام علي عليه السلام :

إن أفواهكم طُرق القرآن، فَطَهَرُوهَا بالسواك (٣).

قال الإمام علي عليه السلام :

السواك مُطَهِّرٌ للفم، مرضاة للرب (٤).

قال الإمام علي عليه السلام :

مَضغ اللُّبَان يَشُدُّ الأضراس، وينفي البلغم، ويقطع ریح الفم (٥).

قال الإمام علي عليه السلام :

المَضْمَضَةُ والإِسْتِنشَاقُ سُنَّةٌ، وظهور للفم والأنف، والسُّعُوطُ

(١) الجعفریات.

(٢) مكارم الأخلاق.

(٣) مكارم الأخلاق.

(٤) مَنْ لا يحضره الفقيه.

(٥) بحار الأنوار.

مصححة للرأس، وتنقية للبدن، وسائر أوجاع الرأس<sup>(١)</sup>.



## القلب

قال الإمام علي عليه السلام :

السفرجل يُذكي القلب الضعيف، ويشجع الجبان<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

أكل السفرجل يزيد في قوة الرجل، ويُذهب بضعفه<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

أكل السفرجل قُوَّة للقلب الضعيف، ويُطيب المعدة، ويُذكي  
الفؤاد، ويشجع الجبان، [ويُحسن الولد]<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

الزبيب يشدُّ القلب، ويُذهب بالمرض، ويُطفىء الحرارة، ويُطيب  
النفس<sup>(٥)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

أكل العدس يُرق القلب، ويُسرِّع الدَّمعة<sup>(٦)</sup>.

(١) مكارم الأخلاق.

(٢) وسائل.

(٣) مكارم الأخلاق.

(٤) طب الأئمة عليهم السلام.

(٥) المحاسن.

(٦) مكارم الأخلاق.

قال الإمام علي عليه السلام :

كُلُوا الْكُمَثْرِي، فَإِنَّهُ يَجْلِي الْقَلْبَ (١).

قال الإمام علي عليه السلام :

الْكُمَثْرِي يَجْلُو الْقَلْبَ، وَيُسْكِنُ أَوْجَاعَ الْجَوْفِ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى (٢).

قال الإمام علي عليه السلام :

مَنْ أَكَلَ رُمَانَةً، نَوَّرَ اللَّهُ قَلْبَهُ (٣).

قال الإمام علي عليه السلام :

كُلُوا الرَّمَانَ بِشَحْمِهِ، فَإِنَّهُ دَبَاغٌ لِلْمَعْدَةِ، وَفِي كُلِّ حَبَّةٍ مِنَ الرَّمَانَ إِذَا اسْتَقَرَّتْ فِي الْمَعْدَةِ: حَيَاةٌ لِلْقَلْبِ، وَإِنَارَةٌ لِلنَّفْسِ، وَتَقْرُضُ وَسْوَاسَ الشَّيْطَانِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً.

وَالرَّمَانَ مِنْ فَوَاكِهِ الْجَنَّةِ، قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: (فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ) (٤).

قال الإمام علي عليه السلام :

مَنْ اشْتَكَى فَوَّادَهُ، وَكَثُرَ غَمُّهُ فَلْيَأْكُلِ الدَّرَاجَ (٥).

(١) الجعفریات.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام.

(٣) مكارم الأخلاق.

(٤) الطب من الكتاب والسنة.

(٥) طب الأئمة عليهم السلام.

قال الإمام علي عليه السلام :

لا تُميتوا القلب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلب يموت،  
كالزروع إذا كثر عليه الماء<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

نعم الإدام الخلّ، يكسر المرار، ويحيي القلب<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

العسل شفاء من كل داء، ولا داء فيه، يُقلّ البلغم، ويجلو  
القلب<sup>(٣)</sup>.



## الكُلَيْتَانِ

قال الإمام علي عليه السلام :

أكلُ الجوز في شدة الحرّ، يهيج الحرّ [في الجوف]، ويهيج  
القروح في [على] الجسد، وأكله في الشتاء يُسخن الكليتين، ويدفع  
البرد<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

لا يستلقين أحدكم في الحمام، فإنه يُذيب شحم الكليتين، ولا

(١) مكارم الأخلاق.

(٢) طب الإمام الصادق عليه السلام.

(٣) وسائل الشيعة.

(٤) مكارم الأخلاق.

يُذَلِّكُنَّ رِجْلَهُ بِالْخِزْفِ، فَإِنَّهُ يُورِثُ الْجُدَامَ<sup>(١)</sup>.



## اللِّسَانُ

قال الإمام علي عليه السلام :

أَطْعَمُوا صَبِيَّانِكُمُ الرُّمَانَ، فَإِنَّهُ أَسْرَعُ لِأَلْسِنَتِهِمْ.



## المعدة

عن الإمام علي عليه السلام : أنه قال :

إِنَّ الْأَتْرَجَ لِيَثْقُلُ، فَإِذَا أَكَلَ، فَإِنَّ الْخُبْزَ الْيَابِسَ يَهْضُمُهُ مِنَ  
المعدة<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

كُلُوا التَّفَاحَ، فَإِنَّهُ نَضُوحُ المعدة<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

كُلُوا الرُّمَانَ المَمْرَ [بشحمه]، فَإِنَّهُ دَبَاغُ المعدة<sup>(٤)</sup>.

(١) المحاسن.

(٢) مكارم الأخلاق.

(٣) الأمالي (الطوسي).

(٤) دعائم الإسلام.



قال الإمام علي عليه السلام :

مَنْ أَكَلَ الرَّمَانَ بِشَحْمِهِ، دَبَّعَ مَعِدَتَهُ (١).

قال الإمام علي عليه السلام :

كُلُّوا الرَّمَانَ بِشَحْمِهِ، فَإِنَّهُ دَبَاغٌ لِلْمَعِدَةِ، وَفِي كُلِّ حَبَّةٍ مِنَ الرَّمَانَ إِذَا اسْتَقَرَّتْ فِي الْمَعِدَةِ، حَيَاةٌ لِلْقَلْبِ، وَإِنَارَةٌ لِلنَّفْسِ، وَتَقْرُضُ وَسْوَاسَ الشَّيْطَانِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً. وَالرَّمَانَ مِنْ فَوَاكِهِ الْجَنَّةِ لِقَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿فِيهَا تَنكِهَةٌ وَفَخْلٌ وَرَمَانٌ﴾ (٢).

قال الإمام علي عليه السلام :

أَكَلَ السَّفْرَجِلَ قُوَّةً لِلْقَلْبِ الضَّعِيفِ، وَيُطَيِّبُ الْمَعِدَةَ، وَيُذَكِّي الْفُؤَادَ، وَيُشْجَعُ الْجَبَانَ، [وَيُحَسِّنُ الْوَلَدَ] (٣).

قال الإمام علي عليه السلام :

كُلُّوا الرَّمَانَ بِشَحْمِهِ، فَإِنَّهُ دَبَاغٌ الْمَعِدَةَ، وَمَا مِنْ حَبَّةٍ اسْتَقَرَّتْ فِي مَعِدَةِ امْرِئٍ مُسْلِمٍ إِلَّا أَنْارَتْهَا، وَأَمْرَضَتْ شَيْطَانَ وَسْوَاسَتَهَا أَرْبَعِينَ يَوْمًا (٤).

عن أبي الحسن الكاظم عليه السلام ، عن آبائه عليهم السلام أنه :

كان دواء أمير المؤمنين عليه السلام : الصعتر، وكان يقول :

(١) المحاسن.

(٢) بحار الأنوار.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام.

(٤) المحاسن.

أنه يصير في المعدة خَمَلاً كَحَمَلِ القَطِيفَةِ<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام:

أكل السفرجل: قُوَّةٌ للقلب الضَّعِيفِ، وَيُطَيِّبُ المعدة، وَيُذَكِّي  
الْفؤَادَ، وَيُشَجِّعُ الجَبَانَ، [ويُحَسِّنُ الوَلَدَ]<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام:

مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَضُرَّهُ الطَّعَامُ، فَلَا يَيْكَلْ حَتَّى يَجْعُو، وَتَنْتَقِي  
مَعِدَّتَهُ.

فإذا أكل: فليُسَمِّ اللهَ، وليُجِيدَ المَضْعَ، وليكف عن الطعام وهو  
يشتَهِيه، ويحتاج إليه<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: في وصيته للكُمَيْلِ بن زياد:

لَا تُوقِرَنَّ مَعِدَّتَكَ طَعَاماً، وَدَعْ فِيهَا لِلْمَاءِ مَوْضِعاً، وَلِلرَّيْحِ  
مَجَالاً، يَا كُمَيْلُ:

لَا تَرْقَعَنَّ يَدَكَ مِنَ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ، فَإِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ،  
فَأَنْتَ تَسْتَمِرُّهُ.

يَا كُمَيْلُ: صِحَّةُ الجَسَدِ مِنْ قِلَّةِ الطَّعَامِ، وَقِلَّةِ المَاءِ<sup>(٤)</sup>.

(١) مكارم الأخلاق.

(٢) المحاسن.

(٣) وسائل الشيعة.

(٤) طب الأئمة عليهم السلام.

قال الإمام علي عليه السلام :

المعدة بيتُ الأدوية، والحمة رأس الدواء، لا صحة مع النهم،  
لا مَرَضَ أضنى من العقل<sup>(١)</sup>.



## النسل

قال الإمام علي عليه السلام :

أكل السفرجل قوّة للقلب الضعيف، ويطيّب المعدة، ويذكي  
الفؤاد، ويشجع الجبان، [ويحسن الولد]<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

إنّ نبياً من الأنبياء، شكّا إلى الله [تعالى]، قلّة النسل في أمّته.  
فأمره: أن يأمرهم بأكل البيض. ففعلوا، فكثّر النسل فيهم<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

إنّ نبياً من الأنبياء، شكّا إلى الله تعالى [رَبّه]، قلّة النسل في  
أمّته.

فأمره الله عزّ وجل: أن يأمرهم بأكل الحُبز بالبيض<sup>(٤)</sup>.



(١) بحار الأنوار.

(٢) الدعوات (الراوندي).

(٣) وسائل الشيعة.

(٤) المحاسن.

## النفاس

قال الإمام علي عليه السلام :

خَيْرَ تَمُورِكُمُ الْبُرْنِي، فَأَطْعَمُوا نِسَائِكُمْ فِي نِفَاسِهِنَّ، تَخْرُجْ  
أَوْلَادِكُمْ حُلَمَاءً<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

أَطْعَمُوا الْمَرْأَةَ فِي شَهْرِهَا الَّذِي تَلِدُ فِيهِ التَّمْرَ، فَإِنْ وَلَدَهَا يَكُونُ  
حَلِيمًا نَقِيًّا<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

مَا تَأْكُلُ الْحَامِلُ مِنْ شَيْءٍ، وَلَا تَتَدَاوَى بِهِ أَفْضَلُ مِنَ الرُّطْبِ،  
قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لِمَرْيَمَ عليها السلام : ﴿وَهَزَيْتِ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ  
عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا﴾. حَنَكُوا أَوْلَادَكُمْ بِالتَّمْرِ، فَهَكَذَا فَعَلَ رَسُولُ  
اللَّهِ صلى الله عليه وآله وسلم بِالْحَسَنِ عليه السلام : وَالْحَسِينَ عليه السلام <sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

مَا اسْتَشْفَتِ النِّسَاءُ بِمِثْلِ أَكْلِ الرُّطْبِ، لِأَنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى  
أَطْعَمَهُ مَرْيَمَ بِنْتَ عِمْرَانَ عليها السلام، رُطْبًا جَنِيًّا فِي نِفَاسِهَا<sup>(٤)</sup>.



(١) مكارم الأخلاق.

(٢) المحاسن.

(٣) بحار الأنوار.

(٤) بحار الأنوار.

## البواسير

عن الإمام علي عليه السلام : يا جواد، يا ماجد، يا رحيم، يا قريب،  
يا مُجيب، يا باريء، يا راحم، صل على محمد وآل محمد عليهم السلام ،  
واردُدْ عَلَيَّ نعمتك، واكفني أمرًا وَجَعِي (١).

قال الإمام علي عليه السلام

الإستنجاء بالماء البارد، يقطع البواسير (٢).

قال الإمام علي عليه السلام :

طَوُّ الجلوس على الخلاء، يُورث الباسور (٣).



## البول

قال الإمام علي عليه السلام :

الفجل : أصله يقطع البلغم، ويهضم الطعام. وورقه يَحدر  
البول (٤).



(١) الجعفریات .

(٢) الصحيفة العلوية المباركة.

(٣) وسائل الشيعة.

(٤) وسائل الشيعة.

## التعب

قال الإمام علي عليه السلام :

عليكم بالبرني، فإنه يُذهب بالإعياء، ويُدفيء من القَرِّ، ويُشبع من الجوع، وفيه اثنان وسبعون باباً من الشفاء<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

عليكم بالزيت، فإنه يكشف المرّة، ويُذهب البلغم، ويشدّ العصب، ويُذهب بالإعياء، ويُحسن الخلق، ويُطيب النفس، ويُذهب بالهَمِّ<sup>(٢)</sup>.



## الحمى

قال الإمام علي عليه السلام : «اكسروا حرّ الحمى بالبنفسج والماء البارد، فإن حرّها من فسيح جهنم»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «صُبّوا على المحموم الماء البارد في الصيف، فإنه يسكن حرّها»<sup>(٤)</sup>.

عن الصادق عليه السلام ، عن آبائه عليهم السلام : «أن أمير المؤمنين عليه السلام

(١) مكارم الأخلاق.

(٢) بحار الأنوار.

(٣) الخصال، فروع الكافي، بحار الأنوار، مستدرک الوسائل، وسائل الشيعة.

(٤) مكارم الأخلاق، الخصال، بحار الأنوار.

كان إذا دخل الحمام هاجت به الحرارة<sup>(١)</sup>، صبَّ عليه الماء البارد، فسكن عنه الحرارة<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «ليس من داء إلا وهو داخل الجوف، إلا الجراحة والحُمى، فإنهما يردان وروداً»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «كل التفاح، فإنه يطفى بها الحرارة، ويبرد الجوف، ويذهب بالحُمى»<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «العُتاب، يذهب الحُمى»<sup>(٥)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «الحمى رائد الموت»<sup>(٦)</sup>.

في هذا الحديث إشارة واضحة إلى ارتفاع نسبة الخطر عند ارتفاع درجة الحرارة، حيث قد تؤدي وفي خاتمة المطاف بصاحبها إلى وادي الموت.

### تعريف الحمى

الحمى حرارة غريبة تشتعل بالقلب، رُتبت منه بتوسط الروح والدم والشرايين والعروق إلى جميع البدن، فتشتعل فيه اشتعلاً يضر بالأفعال الطبيعية.

(١) المراد هنا بالحرارة هي الحمى.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام، بحار الأنوار.

(٣) بحار الأنوار، الخصال.

(٤) المحاسن، وسائل الشيعة.

(٥) بحار الأنوار، طب الأئمة عليهم السلام.

(٦) مكارم الأخلاق، بحار الأنوار، وسائل الشيعة.

## أقسام الحمى

تنقسم الحمى إلى قسمين: عرضية، وهي الحادثة أما عن الورم، أو الحركة، أو إصابة حرارة الشمس، أو القيظ (الحر) الشديد، ونحو ذلك. مرضية، وهي ثلاثة أنواع، وهي لا تكون إلا في المادة أولى، ثم منها يسخن جميع البدن.

حمى يوم: فإن كان مبدأ تعلقها بالروح، سميت حمى يوم، لأنها في الغالب تزول في يوم، ونهايتها ثلاثة أيام.

حمى عفية: وإن كان مبدأ تعلقها بأخلاق، سميت: عفية، وهي أربعة أصناف: صفراوية، وسوداوية، وبلغمية، ودموية. وإن كان مبدأ تعلقها بالأعضاء الصلبة الأصلية، سميت حمى دق، حمى تدوم ولا تقلع ولا تكون قوية الحرارة، ولا لها أعراض ظاهرة مثل القلق، وعظم الشفتين، ويبس اللسان وسواده، وينتهي الإنسان منها إلى ذبول وضنى.



## الأسنان

قال الإمام علي عليه السلام:

مَضغُ اللَّبَانِ يَشُدُّ الْأَضْرَاسَ، وَيَنْفِي الْبَلْغَمَ، وَيَقْطَعُ رِيحَ الْفَمِ<sup>(١)</sup>.



(١) بحار الأنوار.



## فصل

مكارم الأخلاق عند الإمام عليه السلام

## الحفظ

قال الإمام علي عليه السلام :

مَنْ أَخَذَ مِنَ الزَّعْفَرَانِ الْخَالِصِ جُزْءاً، وَمِنَ السُّعْدِ جُزْءاً،  
وَيُضِيفُ إِلَيْهِمَا عَسلاً، وَيَشْرَبُ مِثْقَالَيْنِ فِي كُلِّ يَوْمٍ، فَإِنَّهُ يُتَخَوَّفُ عَلَيْهِ  
مِنْ شِدَّةِ الْحِفْظِ، أَنْ يَكُونَ سَاحِراً<sup>(١)</sup>.

روي عن الإمام علي عليه السلام أنه قال :

ثَلَاثَةٌ يُذْهِبْنَ الْبَلْغَمَ، وَيَزِدْنَ فِي الْحِفْظِ السَّوَاكَ، وَالصُّومَ، وَقِرَاءَةَ  
الْقُرْآنِ<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام :

ثَلَاثٌ يَزِيدُنَّ فِي الْحِفْظِ، وَيُذْهِبُنَّ بِالْبَلْغَمِ قِرَاءَةَ الْقُرْآنِ، وَالْعَسَلَ،  
وَاللُّبَانَ<sup>(٣)</sup>.



(١) مستدرک نهج البلاغة (کاشف الغطاء).

(٢) بحار الأنوار.

(٣) بحار الأنوار.

## تقليم الأظفار يوم الجمعة

قال الإمام علي عليه السلام: «تقليم الأظفار يوم الجمعة يمنع كل داء، وتقليمه يوم الخميس يدرّ الرزق درًا»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «تقليم الأظفار يوم الجمعة، قبل الصلاة، يمنع الداء الأعظم»<sup>(٢)</sup>.

### بنية الأظفار

إن الظفر يتألف عادة من ثلاثة أقسام:

١ - جذر: مغروس في طية الجلد، ويمسى بلغة الطبّ «الرحم»، ومن هذه المنطقة وحدها يأخذ الظفر نشأته، فيتجدد وينمو، فإذا تعطلت هذه المنطقة لسبب أو آخر تعطل الظفر كله، وتوقف عن النمو بصورة نهائية.

٢ - الجسم: وهو مؤلف من حجيرات كيراتينية (لحائية)، والكيراتين مادة قرنية تدخل في تركيب الشعر والجزء المتصلب من الجلد، وهذا الجزء من الظفر هو الذي يتعرض للصقل والصباغ.

٣ - الجزء الأقصى: وهو غير الملتصق بالأصابع، والذي يُقص ويُقلم.

### معلومات عامة حول الظفر

تكون قاعدة الظفر ذات لون مائل للبياض، صدفي الشكل، وهي

(١) عيون أخبار الرضا عليه السلام.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام.

أكثر ليونةً من باقي أجزاء الظفر، وهذا اللون يتخذ شكل هلال في قاعدة الظفر ويسمى «هالة».

يبدأ الظفر بالنمو من قسم الرحم المختفي تحت طية الجلد والذي يطلق عليه اسم «الام»، والنمو معناه ظهور طبقات جديدة من الخلايا تنضم إلى الطبقات القديمة، فيزداد الظفر سماكة باتجاه طرفه الخارجي، ويعتقد أنه ينمو بمعدل نصف سنتيمتر كل شهر.

إذا قلع الظفر أو سقط في حادث، فإنه يحتاج إلى أربعة أشهر كي يكتمل نموه من جديد، فإذا تأخر النمو أو تعرض الظفر للكسر بين حين وآخر، ذل ذلك على سوء حالة الصحة العامة لدى الشخص، ووجب عليه تناول: المعادن، والفيتامينات، والكالسيوم<sup>(١)</sup>.



## الشعر

قال الإمام علي عليه السلام: «كثرة الشعر في الجسد، تقطع الشهوة»<sup>(٢)</sup>.

### تحليل علمي للشعر

الشعرة في نظر العلم هي عبارة عن اسطوانة تتألف من قسمين، أولهما: غائر في الجلد ويسمى «الجراب»، والثاني: ظاهر، ويسمى «الجذع»، والجزء الأخير مؤلف من ثلاث طبقات

(١) الجعفریات.

(٢) جمالك سيديتي (بتصرف).

١ - الطبقة الإسفنجية الداخلية: منها لب الشعرة، ووظيفتها امتصاص غذاء الشعرة من النسيج الضام حولها، والأطعمة التي تغذي الشعر هي نفسها التي تساعد على رشد ونمو الجسم، وذلك بسبب البروتينات الموجودة في اللحوم، والبيض، والأسماك، والفاكهة الطازجة، والخضار، ومقدار معقول من المواد الدهنية، ومقدار قليل من السكاكر والنشويات، وإذا كان الشعر دهنياً يلزم تقليل تناول الأطعمة الدهنية وأنواع المقالي.

٢ - الطبقة الوسطى: وهي أسمك طبقة في الشعرة، وتسمى «القشرة»، وتحتوي هذه الطبقة على الأصبغة التي تحدد لون الشعر الطبيعي.

٣ - الطبقة الخارجية: وتسمى «بشرة الشعرة»، وتتألف من صفائح رقيقة شفافة تحيط بالقشرة تشبه قطع القرميد التي يركب بعضها بعضاً، وتمنع جذع الشعرة من التقصف والتعقد.

### لمحة عامة حول الشعر

- من المعروف أن لب الشعرة مركز لمجاري دموية لولاها لما نمت الشعرة ولما واصلت الحياة، ولهذا نرى أن العلاج الفعال لتساقط الشعر يهدف إلى تنشيط الدوران الدموي.

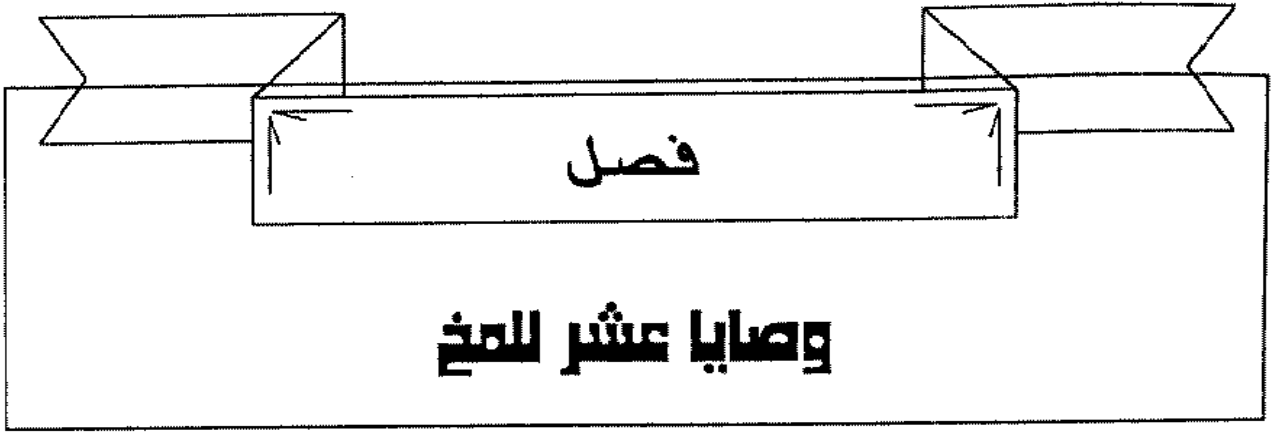
- سرعة نمو الشعر تتفاوت تفاوتاً كبيراً بين شخص وآخر، بل لدى شخص بعينه في فترات مختلفة تبعاً لسنه ولحالته الصحية العامة.

- عمر الشعرة في الرأس يقدر بثلاثة أو أربع سنوات، أما شعر الأهداب فإنها لا تعيش أكثر من مائة وخمسين يوماً. وفي الصيف

والربيع يسرع الشعر في النمو أكثر من سرعته في الفصلين الآخرين .  
 - يتلقى الشعر في ثلثه الوَسْطِي المغروس في الجلد إفرازات  
 غذية تحمل مادة دهنية اسمها «الدهن» . وهذه المادة تغلف الشعرة  
 كي تحميها من العوامل الخارجية، وتكمن الغدد الجلدية قرب منابت  
 الشعر، وبجوار جذوره»<sup>(١)</sup> .



(١) جمالك سيدتي (بتصرف).



إذا تكررت كثيراً تلك اللحظات التي ننسى فيها أين وضعنا مفاتيح السيارة أو أين نسينا النظارة، فإن التدريبات الذهنية وابتاع نظام غذائي صحي للمخ قد يساعد على الحدّ منها.

مثلاً يحتاج الجسم لصيانة مع تقدم العمر كذلك يحتاج المخ. ويرصد بعض العلماء الآن علامات على بدء شيخوخة المخ في أعمار صغيرة ما بين العشرينات والثلاثينات.

وقال الطبيب «غراي سمول» مدير مركز الشيخوخة بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس «شيخوخة المخ تبدأ في سن مبكرة جداً وتستمر بالتدريج على مرّ السنين. وتتسارع بسبب عوامل وراثية أو اختيار أساليب حياة غير صحية. فالجينات الوراثية تتعلق فقط بثلاث العلامات التي تنبئ بالشيخوخة، والباقي يرجع إلى البيئة وأسلوب الحياة فالأمراض: الزهايمر أو تصلّب الشرايين قد تكون النتيجة النهائية لعملية شيخوخة المخ».

ويقدر نحو اثني عشر مليوناً على مستوى العالم يعانون من الزهايمر، ومن المتوقع أن يتزايد انتشار هذا المرض الذي لا يوجد علاج له والذي يمحو الذاكرة، ويحدّ من القدرات الذهنية للمريض عندما يبلغ مواليده ما بعد الحرب العالمية الثانية سن ٦٥ عاماً.

وأورد «سمول» عالم الأعصاب في كتاب بعنوان «كتاب الذاكرة المقدس» الوصايا العشر للحفاظ على شباب المخ. وتشمل تدريبات للذاكرة وتنمية المهارات وتقليل التوتر وتدريبات ذهنية ونظماً غذائياً يساعد على صحة المخ وأسلوب حياة صحياً.

ويقول سمول «تراجع الذاكرة ليس نتيجة حتمية للشيخوخة. فبإمكان عقولنا مقاومتها». ويقدم السلاح لمقاومة هجمة شاملة للمرضع فاختبارات بسيطة للذاكرة تحدد المدى الذي وصلت إليه الحالة، واستخدام وسائل مثل النظر والإلتقاط والربط يضمن ألا تنسى الأسماء والتواريخ المهمة.

ويقول «إذا أردت أن تتذكر الأسماء والوجوه وألا تنساها أبداً فإذا قابلت السيدة بيتي على سبيل المثال، فحالو التقاط علامة مميزة.. حاجب كثيف مثلاً ثم تربطه بأول ما يرد على ذلك مثل الممثل وارن بيتي، ثم تربط بينهما بأن تتخيل الممثل يقبل ذلك الحاجب الكثيف».

ويقتر سمول بأن ذلك قد يبدو غريباً بعض الشيء لكنه ينجح في تثبيت المعلومة. وأظهرت دراسات أن الذين يمارسون نشاطاً ذهنياً في الأربعينات والخمسينات أقل عرضة لمشكلات ضعف الذاكرة وهو ما يدعم نظرية «ما لا تستخدمه تفقده».

ومن أجل تنشيط الذهن ينصح سمول بالبدء بتدريبات بسيطة تتزايد صعوبتها بالتدرج بحل الألغاز، أو تعلم لغة جديدة، أو تعلم العزف على آلة موسيقية.

كما يوصي بالتمارين البدنية، وبنظام غذائي تقل فيه الدهون،

وبأكل الأسماك، والمكسرات، والخضروات التي تحتوي على مواد مضادة للأكسدة، وتقليل التوتر.

ويقول «الجسم يفرز هرمونات توتر مثل الورتيزون، يكون لها أثر سلبي على مراكز الذاكرة في المخ».

وليس من المستغرب أن التمرينات والأطعمة التي ينصح بها في هذه الحالة هي نفسها ما ينصح به للوقاية من أمراض القلب، لأن ما يفيد الجسم يفيد العقل كذلك.

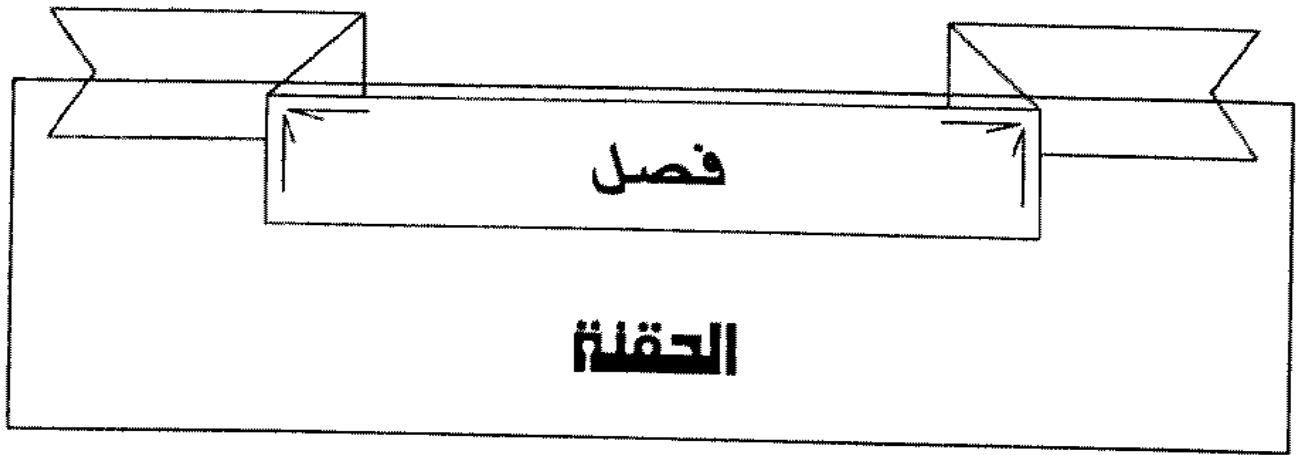
ويثق سمول بأن انفراجة كبيرة في أبحاث علاج الزهايمر ستحدث خلال خمسة أو عشرة أعوام.

من جهة ثانية، أعلنت دورية أرتستليشة براكسيس الطبية ومقرها في مدينة «ميونيخ» أن التدريبات العقلية يمكنها خفض ضغط الدم المرتفع.

وتقول الدورية إن مزيجاً من العلاج السلوكي والتنويم المغناطيسي وما يطلق عليه البرمجة العصبية اللغوية، أمكنها خفض ضغط الدم لدى مرضى الضغط المرتفع. وأدت كذلك إلى تحسّن وظائف الكلى.







قال الإمام علي عليه السلام: «الحقنة من الأربع»<sup>(١)</sup>.

يقول العلامة المجلسي كأن الثلاث الأخر هي: الحجامة والسعوط ولاقيء. أو مكان أحد الأخيرين العسل أو الكي، أو الحماء، أو المشي، ويشهد لكل منها بعض الأخبار.

### الحقنة

إن السوائل التي يفرزها المخرج أو المهبل، هي بمثابة دفاع طبيعي يقوم به ضد الجراثيم التي تهاجمه، وهذه السوائل لا ضرر منها لأنها ذات طبيعة حمضية خفيفة تطهر الموضع وتقضي على الجراثيم التي تصيبه، ولكن الموضع قد يصاب لدى البعض بتخرش غشائه مما يضعف قدرته على مقاومة الأمراض والعيوارض.

وقد يلتجئ المريض في بعض الحالات باستعمال الحقن، شريطة أن يكون هذا الإستعمال صحيحاً لا إفراط فيه، لأن الإكثار من استعمال الحقن يسلب القدرة الطبيعية على المقاومة والدفاع، ويضعف الحساسية التناسلية، ويجعل الأغشية جافة بعد أن كانت طرية.

(١) بحار الأنوار.

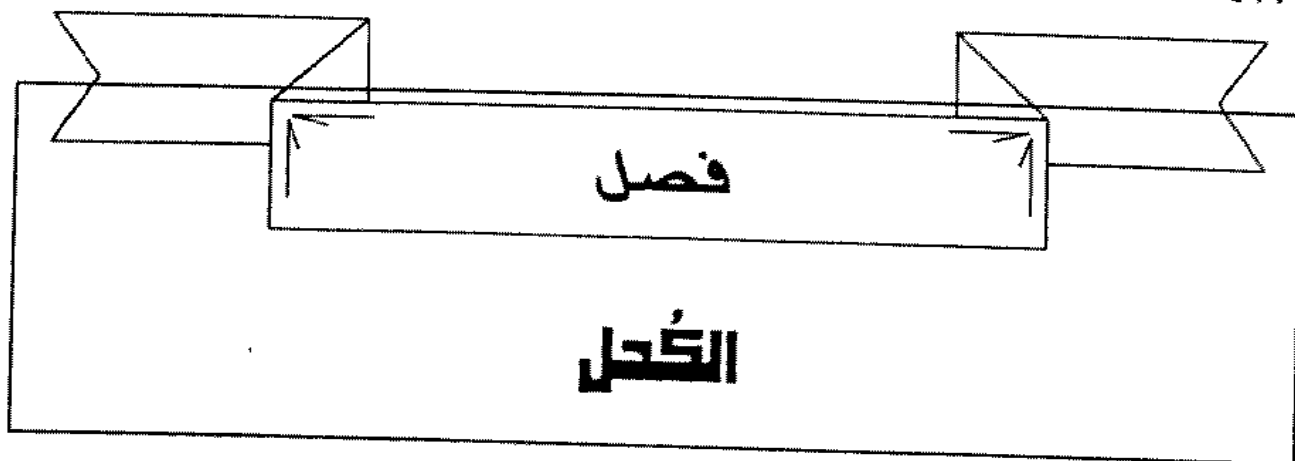
إن الحقنة العادية هي الأداة الشائعة الإستعمال في تطهير المجاري الداخلية، وتتألف من ثلاث قطع الوعاء، والأنبوب المطاطي، والقناة.

أما الماء، فيجب أن يكون فاتراً (لا حاراً كثيراً ولا بارداً)، وقد يضاف ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من ملح الطعام العادي في الماء الفاتر. وهو ذو فوائد عديدة منها أنه ينشط الأغشية المخاطية، ويقوي الدورة الدموية، ويزيد من الحساسية الجنسية، ويمكن الإستفادة من منقوع البابونج، وطريقة تحضيره هي وضع حفنة أو اثنتين من البابونج في لتر من الماء الفاتر، ثم يترك أربعاً وعشرين ساعة، ثم يستعمل كحقنة، وهو ذو أثر مسكّن ومهدئ، أي أن مفعوله هو عكس مفعول الحقن الملحية.

وهناك مَنْ يسعمل مادة «الشبة»، وهي لا ضرر منها إذا استعملت من دون إفراط، ولها خاصية تجفيف الغشاء المخاطي، وتضييق فرجة المهبل والمخرج<sup>(١)</sup>.



(١) جمالك سيّدي (بتصرف).



قال الإمام علي عليه السلام: «من إكتحل فليوتر، ومن فعل فقد أحسن، ومن لم يفعل فلا بأس»<sup>(١)</sup>.

عن أبي الحصين قال: «كانت عيني قد ابيضت، ولم أكن أبصر بها شيئاً، فرأيت أمير المؤمنين عليه السلام في المنام، فقلت: يا سيدي عيني قد أصابت إلى ما ترى؟ فقال: «خذ العُناب فدقه، فاكتحل به، فأخذت العُناب فدقته بنواه، وكحلتها به، فانجلت عن عيني الظلمة، ونظرت أنا إليها، فإذا هي صحيحة»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام لرجل من أصحابه: «خذ هليجة صفراء، وسبع حبات فلفل، وإسحقها، وانخلها، واكتحل بها»<sup>(٣)</sup>.

### لك الإثميد، حجر الكحل

قال الفيروز آبادي الإثميد، بالكسر، حجر الكحل.

وقيل هو الكحل الإصفهاني، مزاجه بارد يابس، يقوي عصب العين، ويحفظ صحتها.

(١) مكارم الأخلاق.

(٢) فروع الكافي، رسائل الشيعة.

(٣) مكارم الأخلاق، بحار الأنوار، مستدرک الوسائل.

وقال الطريحي في مجمع البحرين الإثمد بكسر الهمزة والميم حجرٌ يكتحلُّ به. ويقال: إنه معرب، ومعادنه بالشرق.

وقال ابن إدريس الحلّي في سرائره: الإكتحال بالإثمد عند النوم يذهب القذى، ويصفّي البصر.

وقال الرازي في المنصوري في الطب: بارد يابس، يقوّي العين، ويحفظ عليها صحتها، ويقطع سيلان دم الطمث إذا احتمل به.

وقال الأطباء أجوده الرزين، البراق، السريع التفتت، اللذاع، وقد استعملوه في أمراض العين.



## النُّورَة

قال الإمام علي عليه السلام: «النورة طهور»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «النورة نشرة، وطهور للجسد»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «ينبغي للرجل أن يتوقى النورة يوم الأربعاء، فإنه نحس مستمر [وتجوز النورة في سائر الأيام]»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «الحناء بعد النورة، أمان من الجذام والبرص»<sup>(٤)</sup>.

(١) فروع الكافي، مَنْ لا يحضره الفقيه.

(٢) عيون أخبار الرضا عليه السلام، وسائل الشيعة.

(٣) الخصال، ثواب الأعمال، فروع الكافي.

(٤) الخصال، مكارم الأخلاق.

وعن الإمام علي عليه السلام أنه قال: «أحبّ للمؤمن أن يطلي في كل خمسة عشر يوماً من النورة»<sup>(١)</sup>.

جاء في «القانون في الطب»: النورة هي المترمد من الأجسام الحجرية والخزفية.

أما التي لم يصبها الماء والتي أصابها الماء في الحال فمحرقتان، وإذا بقيت المطفأة يومين أو ثلاثة، فحينئذ لا تحرق بل تسخن فقط، والمغسولة معتدلة يابسة، تقطع نرف الدم، والمغسولة مجففة بلا لذع، والنورة إذا غليت بالدهانات صارت منضجة.

وهي تأكل اللحم الزائد، والمغسولة تدمل، وتنفع من حرق النار جداً.



## الطيب

قال الإمام علي عليه السلام: «التطيب نشرة، والغسل نشرة، والنظر إلى الخضرة نشرة»<sup>(٢)</sup>، والركوب نشرة»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «لا يابى الكرامة إلا حمار، فليل له: ما معنى ذلك؟ فقال: الطيب والوسادة»<sup>(٤)</sup>.

(١) بحار الأنوار، فروع الكافي.

(٢) بحار الأنوار.

(٣) النشرة رقية يعالج بها المجنون أو المريض، وتأتي بمعنى ما يزيل هموم الحياة وأحزانها، سميت بذلك لأنه يُنشر بها عنه ما خامره من الداء.

(٤) مكارم الأخلاق، عيون أخبار الرضا عليه السلام، بحار الأنوار، نهج البلاغة.

قال الإمام علي عليه السلام: «ينبغي للرجل أن لا يدع أن يمس شيئاً من الطيب في كل يوم، فإن لم يقدر فيوم ويوم، لا! فإن لم يقدر، في كل جمعة لا يدع ذلك»<sup>(١)</sup>.

روي أنه: أتى عليه السلام بدهن وكان قد أدهن، فقال [علي] عليه السلام: «إنا لا نرد الطيب»<sup>(٢)</sup>.

### الطيب (العطر)

من أبداع ما اخترعه الإنسان في حقل الفن، وهو: يجلب الإنتباه، وينعش القلب، ويفرح الذات، ويثير أحاسيس دافئة في النفس.

وينبغي التنبه في اختيار العطور، فنوع واحد قد لا يناسب كل شخص بالذات، وقد يترك آثاراً سلبية على روحه وبدنه، وذلك لأن لون الجلد، ودرجة جفافه ودهونته، وتوازنه بين الحموضة والقلوية، والمستوى الهرموني في الجسم، كلها عوامل تؤثر في رائحة العطر إذا لامس الجلد، وفي ردود الفعل على البشرة.

كما يجب أن يعلم بأن زجاجة العطر متى فتحت تأخذ بفقدان خواص شذاها تدريجياً، وذلك بسبب تبخر العطر منها رويداً رويداً رغم أحكام إغلاق الزجاجاة بالغطاء، وأيضاً يؤثر النور وسائر الإشعاعات في العطر، فيفقد توازنه ويخل في تركيبه، لذا يجب

(١) مستدرک نهج البلاغة (کاشف الغطاء).

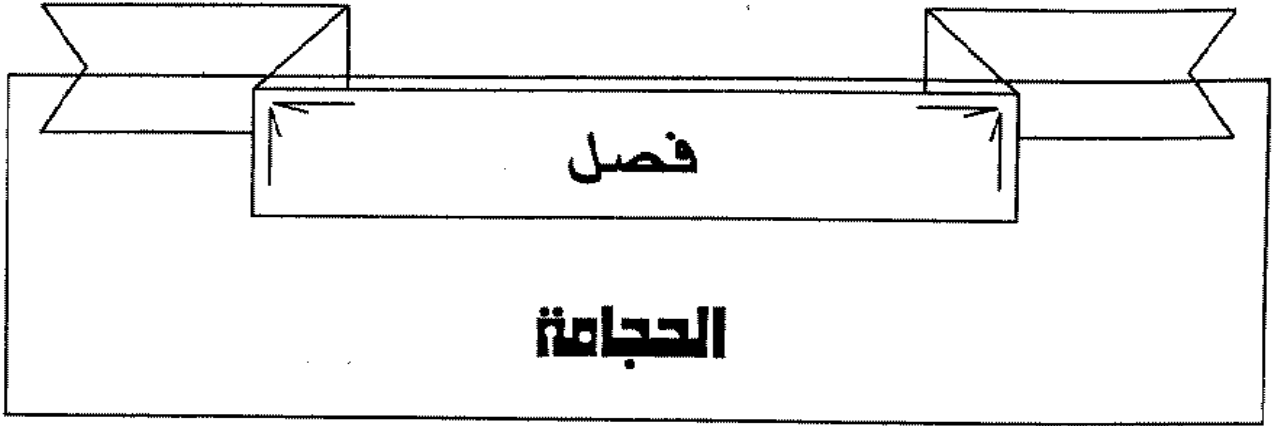
(٢) مکارم الأخلاق.

حفظ الزجاجاة من فتح غطائها، وحفظها في مكان بعيد عن النور وسائر الإشعاعات.

كما أن لبعض العطور مفعول صحي على الجلد أيضاً، وقد يكون لها خاصية التعقيم. وإذا كان الإنسان يشعر بالتعب بعد نهار مرهق فتدليك الساقين ببعض الدهون العطرية أو الكولونيا يعيد إليهما النشاط، ويزيل الإحساس بالإرهاق والتعب<sup>(١)</sup>.



(١) جمالك سيدتي (بتصرف).



قال الإمام علي عليه السلام: «إن الحجامة: تصحح البدن، وتشد العقل»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «توقوا الحجامة يوم الأربعاء والنورة، فإن يوم الأربعاء، يوم نحس مستمر، وفيه خلقت جهنم»<sup>(٢)</sup>.

### الحجامة والطب الحديث

الحجامة هي فصدٌ قليلٍ من الدم من على سطح الجلد، باستخدام كأس زجاجي خاص، وهو ما يذلق عليه اسم «كاسات الهواء». وهي على نوعين: حجامة جافة، ورطبة.

ففي الحجامة الجافة يستن الهواء بداخل الكأس، فيتمدد بالحرارة، وعند ملامسته للجلد يبرد الهواء فينكمش ويقل حجمه، فيحدث فراغاً داخل الكأس يجذب الجلد إلى داخل الكأس وبه كمية من الدم.

وهذا النوع من الحجامة يفيد في تخفيف الآلام الروماتيزمية،

(١) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء).

(٢) الخصال.



وأوجاع الصدر، حيث تنشط الدورة الدموية، وتفيد حالات عسر البول الناتجة عن التهاب الكلية.

أما الحجامة الرطبة فتختلف عن الحجامة الجافة بإحداث جروح سطحية بالمشروط، طو كلّ منها حوالي ٣ سم، ثم يوضع الكأس بنفس الطريقة السابقة، فيمتص بعض الدم من مكان المرض.

وتستعمل الحجامة الرطبة على ظهر القفص الصدري في حالات هبوط القلب المصحوب بارتشاح في الرئتين، وفي بعض أمراض القلب لتخفيف الإحتقان الدموي، وفي آلام المفاصل.

وقد استخدمت الحجامة في الطب الحديث على نطاق واسع في علاج أمراض الدورة الدموية، كعلاج ضغط الدّم، والتهاب عضلة القلب؛ وذلك بحجم منطقة ما تحت عظمة الترقوة اليسرى بثلاثة أصابع؛ والتهاب الغشاء المبطن للقلب، وتخفيف آلام الذبحة الصدرية.

كما استخدمت في علاج أمراض الصدر، والقصبة الهوائية، وكذلك آلام المرارة، والأمعاء.

وعولج بالحجامة من كان يشكو من صداع الرأس، والعيون، وآلام الرقبة، والبطن، وآلام الروماتيزم في العضلات، والروماتيزم المزمن.

كما عولجت بها حالات انقطاع الطمث الأولي والثانوي عند النساء.

## الفوائد الطبية للحجامة

- تنشيط الدورة الدموية والليمفاوية عن طريق التدليك القوي للعضلات، والتفاعل الخلوي بين أنسجة الجسم.
- تنشيط العمليات الحيوية في طبقات الأنسجة تحت الجلد، وبين العضلات حيث تتخلص من فضلات التعب، وتحسن النغمة العضلية، والحالة العامة للعضلات.
- تقلل حالات الورم الناتجة عن ضعف نشاط الدورة الدموية، وخاصة إجهاد الساقين، والإصابة بالشد أو التمزق العضلي أو الكدمات الشديدة.
- تساعد كثيراً في إزالة التهابات الألياف العضلية، والأنسجة العصبية، وتفيد في تقليل الشعور بالألم، والتهاب عرف النسا، وأوجاع البرد، والآلام الروماتيزمية، والصدريّة، والعصبية.



## فصل

## الشهوة أعدى الأعداء

قال الإمام علي عليه السلام : «أعدى عدو للمرء غضبه وشهوته، فمن ملكهما عظمت [علت] درجته، وبلغ غايته»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الشهوة، أضرُّ الأعداء»<sup>(٢)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الشهوات، سموم قاتلات»<sup>(٣)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الإنقياد إلى الشهوة من أدوى الدواء»<sup>(٤)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «الشهوات آفات قاتلات، خير دوائها الصبر عنها»<sup>(٥)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام : «العفة تضعف الشهوة»<sup>(٦)</sup>.

(١) الخصال، بحار الأنوار، مستدرک الوسائل.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٦) غرر الحكم ودرر الكلم.

## الغدد الداخلية والهورمونات

تُشكل الغدد الداخلية والهورمونات التي تفرز في الدم فصلاً مهماً من فصول علم الإحياء في نظر العلماء المعاصرين. ذلك أن نشاط الهورمونات معقد ومعهم للغاية من الناحية العلمية، فهي تلعب دوراً كبيراً في أساس نمو جسم الطفل، وفي موضوع البلوغ أيضاً.

لقد اثبتت البحوث الجديدة لعلماء الأحياء أن الغدد الداخلية تلعب دوراً مهماً في نمو أعضاء الجسم بواسطة الهورمونات التي تفرزها، وإن تأثيرها كبير إلى درجة أن (باند) قد صنف الأشخاص في دور البلوغ حسب علم معرفة الغدد. وأهم هذه الغدد هي الهيبوفيز، والتايروئيد، والغدد التناسلية، والغدد فوق الكلوية.

تؤثر بعض الهورمونات في نمو الجسم، ويؤثر البعض الآخر في نمو الجهاز التناسلي. وإذا صح لنا تسمية المواد الكيماوية المختلفة التي توجد في الجسم بمقادير ضئيلة بإسم التيار، فيجب أن نقول أن هذه الهورمونات تعمل في تيارين مختلفين، ولكنهما يلتقيان في النهاية، خصوصاً بالنسبة إلى مسألة ازدياد طول الجسم، فإنها محصول تأثير غدة التايروئيد والهيبوفيز، عند ذاك تأخذ عملية النمو في الجسم بالتباطؤ بالتدرج، وتبدأ مرحلة البلوغ على أثر نشاط هورمون جديد يفرزه الهيبوفيز، ويفضل الهورمونات التناسلية من قبيل التستوسترون التي تفرز من الخصيتين، والفوليكلين التي تفرز من المبيض.

## هورمونات البلوغ

تؤدي هرمونات البلوغ إلى تحول عظيم في هيكل الطفل، فينمو جسمه بصورة طفرة وفي أشد السرعة، ويخرج من الصورة الطفولية في فترة وجيزة، فيكتسب جميع ميزات الإنسان الراشد. إن النقطة الجديرة بالانتباه هي أن جسم الطفل يجب أن يكون قد تلقى قدرًا كافيًا من النمو قبل ذلك، حتى لا يحصل اضطراب على أثر إفراز هورمونات البلوغ.

ومهما كان عمل الهورمونات مهماً، فإنها لا تستطيع أن توضح بوحدها جميع جانب الطفرة البدني، فعندما تندثر الهورمونات أو تفرز أكثر من المقدار الإعتيادي، يحصل اضطراب في عمل النمو. فوجودها إذن ضروري، ولكن العمل المحرك لها يحتاج إلى ظروف مساعدة، وأهمها استكمال الأعضاء والأنسجة سيرها بالمقدار اللازم حتى تستطيع أعضاء الجسم مواصلة نموها بصورة مطردة، وبعبارة أخرى فإنه لا بد من إنسجام خاص بين عمل الهورمونات والظروف التي تستفيد فيها الأعضاء والأنسجة من تلك الهورونات.

أما البلوغ المبكر فإنه عبارة عن إفراز الغدد الجنسية هورموناتها في جسد الطفل قبل أن يستكمل نموه الطبيعي ويستعد لتقبل البلوغ، وهذا يؤدي إلى النضج الجنسي قبل أوانه.

يتقدم سن البلوغ في النضج الجنسي السابق لأوانه عن العمر الإعتيادي (وهو الذي يتراوح بين ١٢ و ١٧ سنة)، أي أن الغدد الجنسية تبدأ بالعمل قبل السنة العاشرة، وبذلك يتقدم النمو الطولي. هؤلاء المرضى يتقدمون على أقرانهم من حيث النمو لمدة وجيزة،

ولكن لما كانت الطبقة الغضروفية تزول بعد فترة النمو الطولي السريع مباشرة، فإن فترة نمو هؤلاء المرضى قصيرة، لا يلبثون أن يتأخروا عن أقرانهم فيما بعد.

### ❦ إختلاف الظروف الطبيعية

إن أفراد البشر كسائر الموجودات الحيّة في العالم خاضعون لتأثير الظروف الطبيعية المحيطة بهم. وبالنظر إلى إختلاف المناخ، وتغير درجة الحرارة، وسائر العوامل الطبيعية في مختلف نقاط الكرة الأرضية، يختلف النمو عند الأطفال أيضاً، ولهذا فإن السن الذي يظهر فيه بوادر البلوغ الجنسي عند الذكور والإناث مختلف باختلاف المناطق.

ويختلف سن اليأس عند النساء بحسب الظروف المختلفة، فالدورة الشهرية تبدأ في المناطق الحارة أسرع منها في المناطق الباردة. فمثلاً نجد في (لابوني) أنها تبدأ في الثامنة عشرة، في حين أنها تبدأ في (الحبشة) في التاسعة أو العاشرة، لقد اثبتت التجارب الجديدة أنه كلما كان المناخ متغيراً كان هذا العمل أسرع وقوعاً.

ومن هذا السبب نجد أنه بينما تستطيع الفتاة الحبشية أن تلد طفلين أو أكثر، فإن الفتاة اللابونية في نفس السن لم ترَ الدورة الشهرية بعد. هذا الإختلاف بينهما يستند إلى ظروف البيئة والمحيط، فليس بلوغ الحبشيات مبكراً، ولا بلوغ اللابونيات متخلفاً. إن المقصود بالبلوغ المبكر هو أن الولد أو البنت تبلغ قبل الموعد الطبيعي المقرر لهما، وتبدأ الهورمونات الجنسية بالإفراز قبل أن يحين الوقت الإعتيادي لذلك، وهذا بنفسه نوع من أنواع المرض.

## الإختلاف الهورمونية

وبما أن البلوغ المبكر ناشيء من الإختلاف الشديد في إفراز الهورمونات، فبالإمكان تقديم يد العون إلى أكثر هؤلاء المرضى، خصوصاً وأن قصر القامة ليس العارض الوحيد للبلوغ المبكر، بل إن الأختلالات التي تؤدي إلى النضج الجنسي السابق لأوانه، خطيرة جداً.

وقد يظهر الميل الجنسي عند الإنسان قبل مواعده المقرر ولا يكون مستنداً إلى مرض، بل يعود إلى الإثارات التافهة والمناظر المهيجة التي نفذت إلى روح الطفل وسببت النضج الجنسي المبكر.

يقول موريس دبس إن العوامل الروحية، من قبيل مطالعة القضايا المثيرة أو مشاهدة المناظر المهيجة، تُبكر في ظهور بوادر اليأس عند النساء.

وهناك عوامل كثيرة قد تؤدي إلى الإثارات الروحية عند المراهقين، وتسبب النضج الجنسي المبكر عندهم. إن قراءة القصص المثيرة للشهوة، وماهدة الناظر المهيجة، والتعاقب مع الآخرين وتقبيلهم، والإضطجاع على فراش واحد بحيث يحصل الإحتكاك والاتصال والأعمال المشابهة لذلك، تؤدي إلى الإثارات الجنسية والبلوغ المبكر.



## فصل

## الجماع

عن الإمام الباقر عليه السلام ، عن آباءه عليهم السلام ، عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: «إذا كان بأحدكم أوجاع في جسده، وقد غلبت الحرارة، فعليه بالفراش. قيل للباقر: يا ابن رسول الله، ما معنى الفراش؟ قال: غشيان النساء، فإنه يسكنه ويطفئ»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام علي عليه السلام: «من أراد البقاء ولا بقاء: فليخفف الرداء، وليباكر الغذاء، وليقل مجامعة النساء»<sup>(٢)</sup>.

سئل الإمام علي عليه السلام عن الجماع؟ فقال: «حياء يرتفع، وعورات تجتمع، أشبه شيء بالجنون، الإصرار عليه هرم، والإفاقة منه ندم، ثمرة حلاله الولد، إن عاش فتن، وإن مات حزن»<sup>(٣)</sup>.

للإفراط في الجماع

الإفراط في الجماع يسقط القوة، ويضر العصب، ويوقع في الرعشة والفالج والتشنج، ويضعف البصر جداً.

والجماع المعتد ينعش الحرارة الغريزية، ويهيئ البدن للأغذاء،

(١) بحار الأنوار، الخصال.

(٢) فروع الكافي، المحاسن.

(٣) بحار الأنوار، فروع الكافي.



ويفرح، ويحطم الغضب، ويزيل الفكر الرديء، والوسواس السوداوي، وينفع أكثر الأمراض السوداوية والبلغمية.

وربما وقع تارك الجماع في أمراض مثل الدوار، وظلمة البصر، وثقل البدن، وورم الخصية أو الحالب، وإذا عاد إليه برىء بسرعة.

### لله مقاصد الجماع

أما الجماع فكان هدية فيه أكمل هدي تحفظ به الصحة، ويتم به اللذة وسرور النفس، ويحصل به مقاصده التي وضع لأجلها، فإن الجماع وضع في الأصل لثلاثة أمور هي مقاصده الأصلية

أحدهما: حفظ النسل، ودوام النوع الإنساني إلى أن تتكامل العدة التي قدر الله بروزها إلى هذا العالم.

الثاني: إخراج الماء الذي يضر احتباسه واحتقانه بجملته البدن.

الثالث: قضاء الوطر، ونيل اللذة، والتمتع بالنعمة.

وفضلاء الأطباء يرون: أن الجماع من أحمد أسباب حفظ

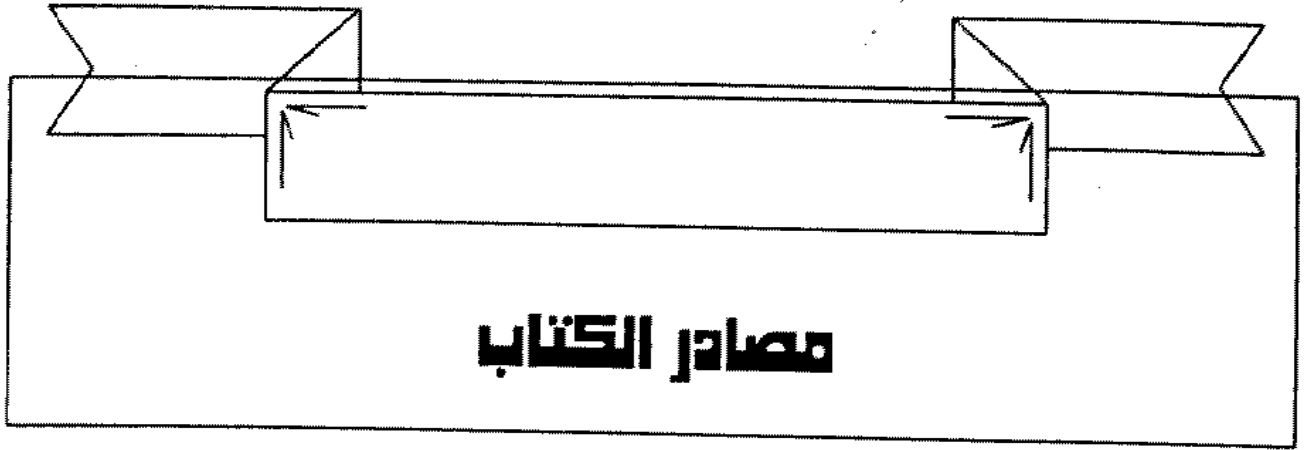
الصحة.

منافع الجماع: غض البصر، وكف النفس، والقدرة على العفة عن الحرام، وتحصيل ذلك للمرأة فهو ينفع نفسه في دنياه وآخرها، وينفع المرأة.

أوقات الجماع: ما كان بعد انهضام الغذاء في المعدة، وفي زمان معتدل، لا على جوع، فإنه يضعف الحار الغريزي، ولا على شبع، فإن يوجب أمراضاً سدرية، ولا على تعب ولا أثر حمام ولا إستفراغ، ولا انفعالٍ نفساني كالغم والحزن، وشدة الفرح.

وأجود أوقاته: بعد هزيع من الليل، إذا صادق انهضام الطعام،  
ثم يغتسل ويتوضأ وينام عقبه، فيرجع إليه قواه، وليحذر الحركة  
والرياضة عقبه، فإنها مضرة جداً.





## مصادر الكتاب

- القرآن الكريم .
- الآداب الطبية في الإسلام، السيد جعفر مرتضى العاملي .
- إحياء التذكرة في النباتات الطبية، الدكتور رمزي مفتاح .
- الأمالي، الشيخ محمد بن الحسن الطوسي .
- أمالي المفيد .
- ابن إدريس الحلبي في سرائره .
- بحار الأنوار، الشيخ محمد باقر المجلسي .
- بشارة المصطفى لشيعه المرتضى .
- تحف العقول، الحرّاني .
- التداوي بالأعشاب، الدكتور أمين رويحة .
- تفسير العياشي، محمد بن مسعود السمرقندي .
- تنمة المنتهى .
- ثواب الأعمال، الشيخ محمد بن علي القمي (الصدوق) .
- الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، عبد الله بن أحمد الأندلسي (ابن البيطار) .
- الجعفریات، محمد بن محمد الكوفي .

- جمالک سیدتی ، الدكتور صبري قباني .
- جسم الإنسان .
- حياة الحيوان ، محمد بن موسى الڤميري (كمال الدين) .
- الخصال ، الشيخ محمد بن علي القمي (الصدوق) .
- دعائم الإسلام ، القاضي النعمان بن محمد المغربي .
- الدعوات ، سعيد بن عبد الله الراوندي (قطب الدين) .
- دفع المضار الكلّية عن الأبدان الإنسانية ، الحسين بن عبد الله بن سينا (الشيخ الرئيس) .
- الذاكرة المقدسة .
- سحر العسل ، بربارا كارتلانڤ .
- شجاعة الإمام علي ؑ ، حيدر موسوي .
- صحيفة الإمام الرضا ؑ .
- الصحيفة العلوية المباركة ، الشيخ عبد الله السماهيجي .
- الصحة والحياة ، د. سلمون .
- طب الأئمة ؑ ، الحسين وعبد الله ابني بسطام الزيات .
- طب الإمام الصادق ؑ ، الشيخ محمد الخليلي .
- طب الإمام علي ؑ ، محسن عقيل .
- طب الإمام علي ؑ ، عبد الحسين الجواهري .
- طب الإمام الكاظم ؑ ، شاکر شبع .
- الطب من الكتاب والسنة ، عبد اللطيف البغدادي (موفق الدين) .

- طب الشعوب، د. جارنس.
- طب الرازي.
- علل الشرائع، الشيخ محمد بن علي القمي (الصدوق).
- عيون أخبار الرضا عليه السلام، الشيخ محمد بن علي القمي (الصدوق).
- علم التشريح.
- علم وظائف الأعضاء.
- الإمام علي عليه السلام والعلم الحديث، (العلامة الشيخ محمد جواد مغنية).
- الغارات، الواقدي.
- الغذاء لا الدواء، الدكتور صبري قباني.
- غرر الحكم ودرر الكلم، الشيخ عبد الواحد الأمدي.
- فردوس الحكمة في الطب، علي بن سهل الطبري.
- فروع الكافي، الشيخ محمد بن يعقوب الكليني.
- الفقه الأرقى في شرح العروة الوثقى، الشيخ عبد الكريم الزنجاني.
- قاموس التداوي بالأعشاب، محمد رفعت.
- قاموس الغذاء والتداوي بالنبات، أحمد قدامه.
- القاموس المحيط في اللغة، محمد بن يعقوب الفيروزآبادي.
- القاموس الطبي.
- القانون في الطب، الحسين بن عبد الله بن سينا (الشيخ الرئيس).
- قرب الإسناد، عبد الله بن جعفر الحميري.

- گياهان داروئي (النباتات الطبية - باللغة الفارسية)، الدكتور علي زرگري.
- کنز الفوائد، الكراجكي.
- نهج الدعوات، الكفعمي.
- كشف الأخطار.
- المحاسن، أحمد بن محمد البرقي.
- مستدرک نهج البلاغة، الشيخ هادي كاشف الغطاء.
- مستدرک الوسائل ومستنبط المسائل، الميرزا حسين النوري.
- مكارم الأخلاق، الحسن بن الفضل الطبرسي، قم.
- مناقب آل أبي طالب عليه السلام، محمد بن علي بن شهر آشوب.
- من لا يحضره الفقيه، الشيخ محمد بن علي القمي (الصدوق).
- المنصوري في الطب، محمد بن زكريا الرازي.
- مجمع البيان.
- مستدرک سفينة البحار.
- موسوعة التداوي بالنبات الطبية.
- الموسوعة الدولية الحديثة.
- موسوعة ويبستر.
- المعجم الطبي النباتي.
- المحجة البيضاء.
- مفاتيح العلوم.

- معركة صفين .
- مجمع البحرين، الطرحي .
- النباتات والأعشاب الطبية، الدكتور نصر أبو زيد .
- نزهة الناظر وتنبيه الخاطر، الحلواني .
- النظام التربوي في الإسلام، الشيخ باقر شريف القرشي .
- النوادر، فضل الله بن علي الراوندي .
- نهج البلاغة، الشريف الرضي .
- النهاية لابن الأثير .
- وسائل الشيعة إلى تحصيل مسائل الشريعة، الشيخ محمد بن الحسن الحرّ العاملي .
- كتاب الدعاء (البروفسور الكسيس كارل) .

## الفهرس

الصفحة	الموضوع
٥	المقدمة
٨	مقدمة علمية
١١	فصل: الإستشفاء بالقرآن العظيم
١١	أثر التسمية
١٢	كلوا واشربوا
١٢	آية الكرسي لوجع العين
١٣	العين وما حولها
١٣	أمراض العين
١٥	آيتان قرآنتان لبكاء الطفل
١٥	لغة البكاء
١٦	آية قرآنية لوجع الفخذين
١٦	آيتان قرآنتان لعسر الولادة
١٧	هرمون الولادة (الأكستوسين)
١٨	آيات قرآنية لوجع الخصرة
١٨	البلغم
٢٠	الثلول آيتان قرآنتان للثلول
٢١	الظهر آيات قرآنية لوجع الظهر
٢٢	فصل: الاستشفاء بالدعاء
٢٢	الدعاء وآثاره النفسية
٢٣	ثمره الدعاء ونتائجه
٢٥	النتائج النفسية - الفيزيولوجية
٢٦	الدعاء والتأثير المادي
٢٧	نتائج الإتصال الروحي بالله



- ٢٨ ..... الشفاء عن طريق الدعاء
- ٢٩ ..... دُعَاءُ قَبْلَ الْأَكْلِ وَالشَّرْبِ
- ٣٠ ..... دُعَاءُ لَطَلِبِ الشِّفَاءِ
- ٣٠ ..... كَلِمَاتٌ عِنْدَ الْأَكْلِ لَا يَضُرُّ مَعَهُنَّ شَيْءٌ
- ٣٠ ..... دُعَاءُ لِلضَّرِيرِ
- ٣١ ..... دُعَاءُ لِلشِّفَاءِ مِنَ السَّقَمِ
- ٣٢ ..... دُعَاءُ لِلبَّوَاسِيرِ
- ٣٢ ..... البواسير، تعريفها وعلاجها
- ٣٣ ..... البواسير، أقسامها وأسبابها
- ٣٣ ..... دُعَاءُ لَوَجَعِ الرَّأْسِ
- ٣٤ ..... الصداع، أسبابه
- ٣٥ ..... دُعَاءُ لَوَجَعِ الْبَطْنِ
- ٣٦ ..... فكرة عن جهاز الهضم وملحقاته
- ٣٨ ..... دُعَاءُ لَعَسْرِ الْوِلَادَةِ
- ٣٨ ..... مراحل الولادة وعسرها
- ٣٩ ..... دُعَاءُ لَوَجَعِ الْجَسَدِ
- ٤٣ ..... الشَّلَلُ دُعَاءُ الْمَشْلُوعِ
- ٤٧ ..... الْفَرْجُ دُعَاءُ لَوَجَعِ الْفَرْجِ
- ٤٩ ..... عَوْدَةٌ لِكُلِّ أَلَمٍ فِي الْجَسَدِ
- ٤٩ ..... عَوْدَةٌ لِلْمَصْرُوعِ
- ٤٩ ..... فصل: الاستشفاء بالعوذات
- ٤٩ ..... الصرع وأصنافه
- ٥٠ ..... يُصَنَّفُ الصَّرَعُ إِلَى قَسْمَيْنِ
- ٥٠ ..... الصرع، أسبابه ووصفه
- ٥٢ ..... عَوْدَةٌ لَوَجَعِ الضَّرْسِ
- ٥٢ ..... الأسنان وشروط صحتها
- ٥٣ ..... علاج تآكل الأسنان (التسوس)
- ٥٣ ..... وجع الأسنان

٥٣	العلاج السريع .....
٥٤	عَوْدَةٌ لِعِرْقِ النِّسَاءِ .....
٥٤	عرق النساء، أسبابه .....
٥٥	عرق النساء، في الحالات مختلفة .....
٥٦	عرق النساء، تعريفه ومعالجته .....
٥٧	عَوْدَةٌ لِبَلَابِلِ الصَّدْرِ .....
٥٩	السُّعال عَوْدَةٌ لِّلسُّعالِ وَكُلِّ مَرَضٍ .....
٦٢	فصل: النظافة العامة .....
٦٣	إهتمام الإسلام بالنظافة .....
٦٤	الحَمَام .....
٦٥	غسل اليدين .....
٦٥	غسل اليدين والتجارب العلمية .....
٦٦	غسل الثياب يدفع الهموم .....
٦٦	أثر النظافة مادياً وروحياً .....
٦٧	من آداب التخلي .....
٦٧	المخلوقات المهجرية .....
٦٨	فوائد المضمضة والاستنشاق .....
٦٨	الطهارة في التشريع الإسلامي .....
٦٩	الحمية .....
٦٩	أنواع الحمية .....
٧٠	دعائم الصحة .....
٧١	توضيح مختصر للحديث .....
٧٢	الحُزْن .....
٧٢	توضيح مختصر للحديث عن الحزن .....
٧٣	فصل: كثرة الأكل .....
٧٥	الشراهة المرضية .....
٧٦	البطنة تمنع الفطنة .....
٧٧	قِلَّةُ الأكل .....

٧٨	.....	قلّة الطعام تطيل العمر
٧٨	.....	الخلال
٧٩	.....	الخلال بعد الطعام
٧٩	.....	خلاصة فوائد الخلال
٨٠	.....	الطعام الحار
٨١	.....	الجوع والمرض!
٨١	.....	قيام الليل
٨٢	.....	وقاية البدن عبر الحذاء
٨٢	.....	فوائد الحذاء
٨٣	.....	هاضم
٨٤	.....	فصل: الصيام صحة
٨٤	.....	الصوم، علاج الأمراض الجسدية والنفسية
٨٦	.....	فصل: البقل
٨٦	.....	الخضار، مصدر غذائي هام
٨٧	.....	تحليل علمي للخضار
٨٧	.....	الخضار الجافة
٨٧	.....	الخضروات والفاكهة لوقاية العظام
٨٨	.....	الخضروات تزيد من كثافة العظام
٨٩	.....	أقسام الخضراوات وميزاتها
٨٩	.....	كيف نتصرف مع الخضراوات
٩٠	.....	الخضراوات اليابسة (الحبوب)
٩١	.....	عصير الخضراوات
٩١	.....	السكر
٩٢	.....	السكر وفوائده الطيبة
٩٢	.....	أنواع من السكر
٩٣	.....	السكر في الطب الحديث
٩٤	.....	السويق
٩٤	.....	سويق الخنطة والشعير

٩٦	.....	البَيْض
٩٦	.....	عناصر البيض
٩٦	.....	فصل: المأكولات
٩٧	.....	البيض غذاء كامل
٩٨	.....	البياض ضد الجراثيم
٩٨	.....	البيض غذاء من الخارج
٩٩	.....	القريد
١٠٠	.....	الثريد خير الطعام
١٠٠	.....	الجبين
١٠١	.....	الجبين في الطب الحديث
١٠٢	.....	الجراثيم المفيدة في الجبن
١٠٢	.....	صنع الجبن
١٠٣	.....	الخبز
١٠٥	.....	الخبز في الطب العربي
١٠٦	.....	المكونات الفعالة للخبز
١٠٧	.....	الخبز الأسمر والنخالة طيباً
١٠٧	.....	المنوعون من تناول الخبز
١٠٨	.....	الهريسة
١٠٩	.....	الهريسة طعام العرب
١٠٩	.....	طعام الحفلات والمآتم
١١٠	.....	تاريخ القمح
١١٠	.....	أنواع القمح وإنتاجه
١١١	.....	القمح في الطب الحديث
١١١	.....	القمح في الطب الحديث
١١٢	.....	قيمة «جنين القمح»
١١٤	.....	قيمة القمح الغذائية
١١٥	.....	فصل: المشروبات
١١٥	.....	الخلّ

١١٦	.....	خل الخمر
١١٦	.....	الخَل ومواد صنعه
١١٧	.....	الخل في الطب الحديث
١١٩	.....	فوائد خل التفاح
١١٩	.....	الخَمْر
١١٩	.....	الخَمرة أم الخبائث
١٢٠	.....	إدمان الكحول والإبتلاء بالأمراض
١٢١	.....	فصل: الدهون والزيوت
١٢١	.....	الدُهْن
١٢١	.....	الدهن ومنايع صنعه
١٢٢	.....	الدهن في الطب الحديث
١٢٣	.....	الزُبْدَة
١٢٣	.....	المكونات الفعّالة للزبدة
١٢٤	.....	فوائد الزبدة طيباً
١٢٥	.....	الزيت
١٢٦	.....	الزيوت النباتية
١٢٧	.....	لماذا تفضل الزيوت النباتية
١٢٨	.....	زيت الزيتون وفوائده الطيبة
١٢٩	.....	زيت الزيتون في الطب الحديث
١٣١	.....	الإحساس بالشبع دون ارتفاع الكولسترول
١٣١	.....	نتائج الدراسات الطيبة
١٣٢	.....	زيت الزيتون لمقاومة الأمراض
١٣٢	.....	زيت الزيتون يمنع نمو الأورام السرطانية
١٣٣	.....	السمن
١٣٣	.....	السمن الحيواني والنباتي
١٣٤	.....	سمن البقر
١٣٤	.....	السمن الحيواني
١٣٥	.....	السمن الحيواني في الطب الحديث

١٣٧	.....	فصل : دواء فيه شفاء
١٣٧	.....	العسل
١٣٩	.....	العسل في عالم الطب
١٤٠	.....	العسل ذو خواص كيميائية
١٤٠	.....	قيمة العسل الغذائية
١٤٢	.....	رأي الأطباء العرب في العسل
١٤٣	.....	وصفات أخرى من العسل
١٤٤	.....	رأي الطب الحديث في العسل
١٤٥	.....	فوائد العسل في العلاج
١٤٧	.....	فصل : الألبان
١٤٧	.....	اللبن
١٤٨	.....	اللبن الرائب في الطب الحديث
١٤٩	.....	اللبن في الغذاء
١٤٩	.....	اللبن دواء الجسم
١٥٠	.....	لبن البقر
١٥٠	.....	الحليب كغذاء يومي
١٥١	.....	الحليب كعلاج شافٍ
١٥٣	.....	فصل : الأملاح
١٥٣	.....	الملح
١٥٣	.....	قيمة الملح الغذائية
١٥٤	.....	الملح ضروري
١٥٥	.....	رأي الطب الحديث في الملح
١٥٦	.....	حالات نقص الملح
١٥٧	.....	حالات زيادة الملح
١٥٩	.....	فصل : اللحوم
١٥٩	.....	لحم الأوز
١٥٩	.....	لحم الأوز وخواصه
١٦٠	.....	لحم الأوز في الطب الحديث

١٦٠	.....	لحم البَطِّ
١٦٠	.....	منافع لحم وبيض البَطِّ
١٦١	.....	لحم البط في الطب الحديث
١٦١	.....	البَقْر
١٦٢	.....	البقر وفوائده
١٦٢	.....	لحم البقر طيباً
١٦٢	.....	عصيره
١٦٣	.....	المكوّنات الفعّالة في لحم البقر
١٦٣	.....	الجرَادُ
١٦٤	.....	بعض فوائد الجراد
١٦٤	.....	الجراد وطعمه
١٦٥	.....	الجِرِّي
١٦٥	.....	ما هو الجِرِّي
١٦٦	.....	الحُوت
١٦٦	.....	خواص الحوت
١٦٧	.....	الخِثْزِير
١٦٨	.....	لحم الخنزير ومساوئه
١٧٠	.....	تحقيقات جديدة حول مضار لحم الخنزير
١٧١	.....	الدَّجَاجُ
١٧١	.....	فوائد لحم الدجاج
١٧٢	.....	المحتويات الفعّالة في الدجاج
١٧٣	.....	الدجاج في الطب الحديث
١٧٤	.....	الدَّرَاجُ
١٧٤	.....	خواص الدراج
١٧٤	.....	الدُّود
١٧٥	.....	أنواع الدود
١٧٦	.....	الرِّمِّيُّ
١٧٦	.....	السَّمَكُ

- ١٧٧ ..... السمك، قيمته وأنواعه
- ١٧٨ ..... قيمة السمك الغذائية
- ..... الأسماك ذات قيمة غذائية عالية فكيف تحافظ عليها منذ شرائها
- ١٧٨ ..... إلى استهلاكها
- ١٨١ ..... كن حريصاً عند تنظيف وحفظ السمك
- ١٨٤ ..... الأسماك ذات قيمة غذائية
- ١٨٤ ..... زيت السمك دواء الأمراض
- ١٨٤ ..... صفات السمك وأنواعه
- ١٨٥ ..... الموت المفاجيء وزيت السمك
- ١٨٦ ..... السنور
- ١٨٧ ..... السنور وفوائده
- ١٨٧ ..... الشاة
- ١٨٨ ..... لحم الخرفان في الطب الحديث
- ١٨٨ ..... لحوم الغنم طيباً
- ١٨٩ ..... الفَرْخُ
- ١٨٩ ..... الفرخ ولد الطائر
- ١٩٠ ..... اللحم وأصنافه
- ١٩٢ ..... اللحم في الغذاء والطب الحديث
- ١٩٣ ..... اللحم من الزلايات الغذائية
- ١٩٤ ..... هل أطعمة اللحم مضرّة للصحة
- ١٩٤ ..... اللحم يؤثر على النفس والعقل
- ١٩٥ ..... نظرة إقتصادية للحوم
- ١٩٦ ..... إستهلاك اللحوم، عامل للإصابة بالسرطان
- ١٩٧ ..... الحبوب تحوي أحماض أمينة
- ١٩٨ ..... ٢٠٠ غرام لحم كل يوم
- ١٩٨ ..... المارماهي
- ١٩٩ ..... ما هو المارماهي؟
- ١٩٩ ..... المَعزُّ



١٩٩	.....	النَّائِقَةُ
٢٠٠	.....	شيء من خواص الناقة
٢٠٠	.....	لحم الجَمَلِ وفصيلها طيباً
٢٠٢	.....	فصل: الماء
٢٠٢	.....	الماء
٢٠٣	.....	شرب الماء على مراحل
٢٠٣	.....	قاعدة وقائية
٢٠٤	.....	الماء أساس الحياة
٢٠٤	.....	تركيب الماء وصفاته
٢٠٥	.....	الماء والإنسان
٢٠٦	.....	لا امتناع ولا إفراط
٢٠٧	.....	الماء البارد
٢٠٧	.....	خواص الماء البارد
٢٠٨	.....	نفع الماء البارد
٢٠٩	.....	الماء الحار
٢٠٩	.....	خواص الماء الحار
٢١٠	.....	فصل: الأعشاب
٢١٠	.....	الأترج
٢١٠	.....	خلاصة فوائد الأترج
٢١٣	.....	فوائد الأترج للأمراض
٢١٣	.....	الباذُورج (الريحان)
٢١٣	.....	الباذورج طيباً
٢١٤	.....	الريحان في الطب الحديث
٢١٤	.....	البرني
٢١٥	.....	خلاصة فوائده
٢١٥	.....	البَطِيخُ
٢١٦	.....	البطيخ في الطب الحديث
٢١٧	.....	خلاصة فوائد البطيخ

٢١٧	..... البطيخ الأصفر أو الشمام طيباً
٢١٨	..... البطيخ الأحمر طيباً
٢١٩	..... عصير البطيخ الأحمر
٢١٩	..... عصير البطيخ الأصفر
٢٢٠	..... البنفسج
٢٢٠	..... خلاصة فوائد البنفسج
٢٢٠	..... التركيبات الكيميائية
٢٢٠	..... تاريخه المختصر
٢٢١	..... خواص البنفسج الطبية
٢٢٣	..... وفي الطب الحديث أيضاً
٢٢٤	..... وصفات من البنفسج
٢٢٥	..... الثَّفَاحُ
٢٢٥	..... بحث علمي حول التفاح
٢٢٦	..... خواص التفاح الطبية
٢٢٨	..... التفاح علاج لأمراض البدن
٢٢٨	..... خل التفاح حافظ للأعشاب
٢٢٩	..... عصير التفاح
٢٢٩	..... التَّمْر
٢٣٢	..... التمر في الطب الحديث
٢٣٢	..... قيمة التمر الغذائية
٢٣٣	..... التمر طيباً والمواد الفعالة فيه
٢٣٤	..... التمر والعلم الحديث
٢٣٤	..... التمر دواء الأعصاب والفكر
٢٣٥	..... الثَّيْن
٢٣٥	..... التين في الطب الحديث
٢٣٦	..... التين في الغذاء
٢٣٧	..... علاجات بالتين
٢٣٨	..... المكونات الفعالة للتين

٢٣٩	.....	الإستعمالات الطبية للتين
٢٣٩	.....	وصفات طبية أخرى للتين
٢٤٠	.....	تحذير
٢٤٠	.....	الثوم
٢٤٠	.....	خلاصة خواص الثوم
٢٤١	.....	الثوم بقله طبية
٢٤١	.....	المكونات الفعالة للثوم
٢٤٢	.....	دراسة حول بودرة الثوم
٢٤٢	.....	فوائد الثوم
٢٤٣	.....	الثوم والبصل لمقاومة سرطان المثانة
٢٤٤	.....	الثوم يعمل على ترميم الحمض النووي
٢٤٥	.....	الثوم في الطب الحديث
٢٤٦	.....	الثوم سلاح مضاد
٢٤٦	.....	عصير الثوم
٢٤٨	.....	الثوم في الأبحاث
٢٤٨	.....	علاجات الثوم
٢٥٠	.....	الجوز
٢٥٠	.....	خواص الجوز الطبية
٢٥٠	.....	الجوز في الطب الحديث
٢٥١	.....	تحذير
٢٥١	.....	الجوز طيباً
٢٥٢	.....	علاجات الجوز
٢٥٤	.....	الجوز يقلل من إصابة النساء بالسكري
٢٥٤	.....	الحرملة
٢٥٥	.....	من هو الحرملة
٢٥٥	.....	الحرملة في الطب الحديث
٢٥٦	.....	بحث علمي حول الحرملة
٢٥٧	.....	خواصه الطبية

- ٢٥٧ ..... المكونات الفعّالة للحرمّل
- ٢٥٧ ..... الإستعمال الطّبيّ للحرمّل
- ٢٥٨ ..... الاستعمال الطّبيّ
- ٢٥٩ ..... الحِنَاء
- ٢٥٩ ..... ما هو الحناء
- ٢٥٩ ..... الحِنَاء في الطب الحديث
- ٢٦١ ..... الحِنَاء صبغة للشعر وعلاج البدن
- ٢٦٢ ..... الخس
- ٢٦٢ ..... القيمة الغذائية للخس
- ٢٦٢ ..... الخس في الطب الحديث
- ٢٦٣ ..... الخس وعلاجاته
- ٢٦٣ ..... الخَطْمِيّ
- ٢٦٣ ..... ما هو الخطمي
- ٢٦٤ ..... أنواع الخطمي
- ٢٦٤ ..... خواص الخطمي الطّبية
- ٢٦٥ ..... الإستعمال الطّبيّ للخطمي
- ٢٦٦ ..... المستحضرات الطّبية من الخطمي
- ٢٦٦ ..... الخطمي في الطب الحديث
- ٢٦٨ ..... الخيار
- ٢٦٨ ..... خواص الخيار
- ٢٦٩ ..... المكونات الفعّالة في الخيار
- ٢٦٩ ..... الإستعمال الطّبيّ للخيار
- ٢٧٠ ..... عصير الخيار
- ٢٧١ ..... فوائد الخيار الطّبية
- ٢٧١ ..... قيمة الخيار الغذائية
- ٢٧٢ ..... الخيار: علاج للجرب وخشونة الجلد
- ٢٧٢ ..... الدُّبَاء
- ٢٧٣ ..... ما هو الدباء

٢٧٣	.....	خلاصة فوائد الدباء
٢٧٤	.....	الدِّبَاءُ فِي الطَّبِّ الْحَدِيثِ
٢٧٥	.....	الدِّبَاءُ فِي عِلَاجِ الْجِهَازِ الْبُولِيِّ
٢٧٦	.....	المكونات الفعّالة في الدِّبَاءِ
٢٧٦	.....	خواص الدِّبَاءِ الطَّيِّبِ
٢٧٦	.....	بذور الدِّبَاءِ طَيِّبِ
٢٧٧	.....	عصير الدِّبَاءِ
٢٧٧	.....	نخالة الدقيق
٢٧٨	.....	خواص النخالة الطيبة
٢٧٩	.....	نخالة الدقيق والتحقيقات العلمية
٢٧٩	.....	النخالة مستودع الفيتامينات
٢٨٠	.....	النخالة، شفاء لداء السُّكَّرِيِّ
٢٨١	.....	الرُّطْبُ
٢٨١	.....	فوائد الرطب الطيبة:
٢٨٢	.....	المكونات الفعّالة للرطب واستعمالاته الطيبة
٢٨٣	.....	الرُّمَّانُ
٢٨٤	.....	الرمّان في الطب الحديث
٢٨٦	.....	محتويات الرمان ودبسه
٢٨٧	.....	المكونات الفعّالة للرمان
٢٨٨	.....	الرَّزْبِيبُ
٢٨٩	.....	من هو الزبيب
٢٨٩	.....	الزبيب في الطب الحديث
٢٩٠	.....	القيمة الغذائية للزبيب
٢٩٠	.....	المكونات الفعّالة للزبيب
٢٩١	.....	الإستعمال الطبي للزبيب
٢٩٢	.....	الرَّزْبِيبُ الْأَحْمَرُ
٢٩٣	.....	ما هو الزبيب
٢٩٣	.....	الزبيب الأحمر وعلاج الأمراض

- ٢٩٣ ..... خواص طيبة أخرى للزبيب الأحمر
- ٢٩٤ ..... الكشمش طيباً
- ٢٩٥ ..... الكشمش علاج للبشرة
- ٢٩٦ ..... الزّعفران
- ٢٩٦ ..... بعض خواص الزعفران
- ٢٩٦ ..... الزعفران صفاته وأصنافه
- ٢٩٧ ..... إستخلاص الزيت العطري
- ٢٩٧ ..... خواص الزعفران الطيبة
- ٢٩٨ ..... المكونات الفعالة للزعفران
- ٢٩٩ ..... الإستعمال الأساسي للزعفران
- ٢٩٩ ..... الزعفران أحدث علاج لالتهاب الكبد الوبائي
- ٣٠٠ ..... الزعفران في الطب الحديث
- ٣٠١ ..... السُّعد
- ٣٠١ ..... ما هو السُّعد
- ٣٠١ ..... السعد في الطب
- ٣٠١ ..... السَّفْرَجَل
- ٣٠٢ ..... ما هو السفرجل
- ٣٠٢ ..... السفرجل في الطب الحديث
- ٣٠٣ ..... السفرجل في عالم الطب
- ٣٠٣ ..... والبذور والزهر للسفرجل طيباً
- ٣٠٤ ..... المكونات الفعالة للسفرجل
- ٣٠٥ ..... السَّوَاك
- ٣٠٥ ..... فوائد السواك الطيبة
- ٣٠٦ ..... التركيب الكيميائي للسواك
- ٣٠٨ ..... دراسات حديثة حول السواك
- ٣٠٩ ..... مسحوق السواك قاتل للجراثيم
- ٣٠٩ ..... السواك فرشاة أسنان غنية بالأملاح والمواد المطهرة
- ٣١٠ ..... الصَّرْفَان

- الصَّعْتَرُ [الزَعْتَر] ..... ٣١٠
- ما هو الصعتر ..... ٣١٠
- الصعتر في الطب الحديث ..... ٣١١
- الإستعمالات الصعتر طيباً ..... ٣١٢
- الصعتر البرّي ..... ٣١٣
- الصعتر طعام ودواء ..... ٣١٤
- زيت الصعتر طيباً ..... ٣١٤
- الصعتر بين الأطعمة ..... ٣١٥
- تجارب علمية حول الزعتر ..... ٣١٦
- وصفات طيبة من الصعتر ..... ٣١٧
- العَجْوَة ..... ٣١٧
- ما هو العجوة ..... ٣١٨
- المكونات الفعّالة للعجوة والخواص الطيبة لها ..... ٣١٨
- العَدَس ..... ٣١٩
- العدس في الطب الحديث ..... ٣١٩
- تحذير ..... ٣١٩
- العناصر الفعّالة في العدس ..... ٣٢٠
- بحث علمي حول العدس ..... ٣٢١
- العدس في عالم الطب ..... ٣٢٢
- أكثرها من البقول فإنها تقي من السرطان: ..... ٣٢٢
- العُنَّاب ..... ٣٢٣
- ما هو العناب ..... ٣٢٣
- المكونات الفعّالة للعناب ..... ٣٢٤
- الإستعمال الطبي لثمار العناب ..... ٣٢٤
- شراب طبي من العناب ..... ٣٢٥
- وصفات علاجية من العناب ..... ٣٢٥
- العناب في الطب الحديث ..... ٣٢٦
- العِنْبُ ..... ٣٢٧

- ٣٢٧ ..... ما هو العنب
- ٣٢٧ ..... خواص العنب الطبية
- ٣٢٨ ..... العنب في الطب الحديث
- ٣٢٨ ..... كل العناصر الغذائية في العنب
- ٣٢٩ ..... العنب وعناصره
- ٣٣٠ ..... العنب في الطب الشعبي
- ٣٣١ ..... استخدامات العنب الطبية
- ٣٣١ ..... العنب يقلل من الإصابة بالسرطان
- ٣٣٢ ..... آثار طبية ودراسات حديثة حول العنب
- ٣٣٣ ..... عصير العنب وخواصه الطبية
- ٣٣٤ ..... القيمة الغذائية لورق العنب
- ٣٣٤ ..... سر العلاج العنب
- ٣٣٤ ..... العلاج بالعنب
- ٣٣٥ ..... الفجل
- ٣٣٥ ..... ما هو الفجل
- ٣٣٦ ..... قيمة الفجل الغذائية
- ٣٣٦ ..... الفجل في الطب الحديث
- ٣٣٩ ..... الفجل الأسود وخواصه الطبية
- ٣٤٠ ..... مستحضرات من الفجل
- ٣٤٠ ..... عصير الفجل
- ٣٤١ ..... قيمة الفطر الغذائية
- ٣٤٢ ..... الفطر مصدر للفيتامينات والأملاح
- ٣٤٣ ..... نقص الفيتامينات عامل لظهور المرض
- ٣٤٣ ..... الفطر علاج لأمراض السرطان
- ٣٤٥ ..... الفُلْفُلُ
- ٣٤٥ ..... ما هو الفلفل
- ٣٤٥ ..... خواص الفلفل الطبية
- ٣٤٥ ..... الفلفل اللاذع الطعم



- ٣٤٦ ..... الفلفل الأسود طيباً
- ٣٤٦ ..... الفلفل الأحمر طيباً
- ٣٤٦ ..... خواص الفلفل الأحمر الطيبة
- ٣٤٧ ..... لصقات طيبة من الفلفل الحارّ
- ٣٤٧ ..... الكُرَّاث
- ٣٤٨ ..... ما هو الكراث
- ٣٤٨ ..... الكراث وفوائده الطيبة
- ٣٤٨ ..... الكراث في الطب الحديث
- ٣٤٩ ..... قيمة الكراث الغذائية
- ٣٤٩ ..... الكراث مؤثر على القنوات الهضمية والمسالك الهوائية
- ٣٥٠ ..... الكَمَّأة
- ٣٥١ ..... ما هو الكمّأة
- ٣٥١ ..... أنواع الكمّأة
- ٣٥١ ..... الكمّأة في الطب الحديث
- ٣٥٢ ..... الكُمَثْرَى
- ٣٥٣ ..... ما هو الكمثري
- ٣٥٣ ..... الكمثري في الطب الحديث
- ٣٥٤ ..... خواص الكمثري
- ٣٥٤ ..... القيمة الغذائية للكمثري
- ٣٥٥ ..... الهَلِيلِجَ الأصفرَ
- ٣٥٥ ..... ما هو الهليلج
- ٣٥٥ ..... الهليلج تعريفه واستعمالاته الطيبة
- ٣٥٦ ..... الهِنْدِباءَ
- ٣٥٦ ..... الهندباء وخواصه الطيبة
- ٣٥٧ ..... الهندباء في الطب الحديث
- ٣٥٧ ..... وصفات طيبة من الهندباء
- ٣٥٨ ..... عصير الهندباء
- ٣٥٩ ..... بحث علمي حول الهندباء

٣٦٠	.....	خواص الهندباء الطبية
٣٦٢	.....	فصل: ما قاله ﷺ في الأمراض
٣٦٢	.....	الجذام
٣٦٣	.....	الجِدَّة
٣٦٤	.....	الحرارة
٣٦٥	.....	الحُمى
٣٦٦	.....	الدُّود
٣٦٧	.....	القولنج
٣٦٩	.....	فصل: معرفة النفوس وقواها
٣٧٠	.....	تقسيم وظائف النفس
٣٧١	.....	غذاء النفس، العلم
٣٧١	.....	الفكر المسموم
٣٧٢	.....	الحلم
٣٧٢	.....	ما معنى الحلم
٣٧٣	.....	الغَم
٣٧٣	.....	القَشْف
٣٧٤	.....	النَّفْس
٣٧٦	.....	النَّوْم
٣٧٧	.....	الوسواس
٣٧٨	.....	فصل: الحسد داء لا يبرأ
٣٨٠	.....	الحسد، داء نفساني
٣٨٠	.....	الحرص مرض
٣٨١	.....	الهُمُّ يَجَلُّ البدن
٣٨٢	.....	الهم والآثار السلبية
٣٨٣	.....	الجِدَّة من الجنون
٣٨٣	.....	مظاهر الأمراض النفسية
٣٨٤	.....	العادة طبع ثان
٣٨٤	.....	العادة ومعالجة الأمراض

- ٣٨٥ ..... قلة الكلام
- ٣٨٥ ..... الاعتدال في كل شيء
- ٣٨٦ ..... قلة الكلام
- ٣٨٧ ..... الحمق، والبلاء
- ٣٨٨ ..... الحمق والبلادة
- ٣٨٩ ..... فصل: البدن
- ٣٩٠ ..... استراحة البدن
- ٣٩١ ..... راحة البدن
- ٣٩٢ ..... أعضاء الجسد الحساسة
- ٣٩٢ ..... فصل: عجائب خلقة الإنسان
- ٣٩٢ ..... العين
- ٣٩٣ ..... اللسان
- ٣٩٤ ..... الأذن، حاسة السمع
- ٣٩٥ ..... عضو الشم
- ٣٩٥ ..... كيف يحدث الشم؟
- ٣٩٦ ..... أعضاء البدن ووظيفة كل منها
- ٣٩٦ ..... وظائف الأعضاء ومراكز القوى
- ٣٩٧ ..... القلب وعاء له إقبال وإدبار
- ٣٩٨ ..... القلب، صلاحه وفساده
- ٣٩٩ ..... قلب الطفل
- ٣٩٩ ..... قلب الطفل صحيفة بيضاء
- ٤٠٠ ..... المقاربة قبل التبول
- ٤٠١ ..... أطوار خلق الجنين
- ٤٠٣ ..... تأثير رضاعة اللبن
- ٤٠٤ ..... تحليل لبن الأم عليمًا
- ٤٠٥ ..... عوامل الوراثة
- ٤٠٦ ..... الوراثة، تساوي البقاء
- ٤٠٧ ..... الناقل للصفات الوراثية

٤٠٩	.....	زيادة الحفظ
٤٠٩	.....	فصل: الإمام علي <small>عليه السلام</small> طيب
٤٠٩	.....	الحافظة، إدراكها ووظائفها
٤١١	.....	الجلد
٤١١	.....	الدَّم
٤١٢	.....	طول العُمر
٤١٢	.....	العَصَب
٤١٢	.....	العقل
٤١٤	.....	العين
٤١٥	.....	القَم
٤١٦	.....	القلب
٤١٨	.....	الكُلَيْتَان
٤١٩	.....	اللِّسَان
٤١٩	.....	المعدة
٤٢٢	.....	النسل
٤٢٣	.....	التفاس
٤٢٤	.....	البواسير
٤٢٤	.....	البول
٤٢٥	.....	التعب
٤٢٥	.....	الحمى
٤٢٦	.....	تعريف الحمى
٤٢٧	.....	أقسام الحمى
٤٢٧	.....	الأسنان
٤٢٨	.....	فصل: مكارم الأخلاق عند الإمام <small>عليه السلام</small>
٤٢٩	.....	تقليم الأظفار يوم الجمعة
٤٢٩	.....	بنية الأظفار
٤٢٩	.....	معلومات عامة حول الظفر
٤٣٠	.....	الشعر

٤٣٠	.....	تحليل علمي للشعر
٤٣١	.....	لمحة عامة حول الشعر
٤٣٣	.....	فصل: وصايا عشر للمخ
٤٣٦	.....	فصل: الحفنة
٤٣٦	.....	الحفنة
٤٣٨	.....	فصل: الكحل
٤٣٨	.....	الإثمد، حجر الكحل
٤٣٩	.....	الثورة
٤٤٠	.....	الطيب
٤٤١	.....	الطيب (العطر)
٤٤٣	.....	فصل: الحجامة
٤٤٣	.....	الحجامة والطب الحديث
٤٤٥	.....	الفوائد الطبية للحجامة
٤٤٦	.....	فصل: الشهوة أعدى الأعداء
٤٤٧	.....	الغدد الداخلية والهورمونات
٤٤٨	.....	هورمونات البلوغ
٤٤٩	.....	إختلاف الظروف الطبيعية
٤٥٠	.....	الإختلاف الهورمونية
٤٥١	.....	فصل: الجماع
٤٥١	.....	الإفراط في الجماع
٤٥٢	.....	مقاصد الجماع
٤٥٤	.....	مصادر الكتاب
٤٥٩	.....	الفهرس







دارالمحبين

ISBN: 964-8991-23-5



9 789648 991239

دارالرضيع ( للطباعة والنشر والتوزيع )

العراق - النجف الأشرف - سوق الحويش

مركز التوزيع :

نقال : ٠٧٨٠١٢٢٨٢٨٤