التداوي بالنباتات الغذائية

هناك عدد من النباتات التي عرفها الإنسان غذاءً، كما عرفها في الوقت ذاته علاجاً في ميدان الطب الشعبي لبعض الأمراض.

وسنقدم عرضاً لتلك النباتات الغذائية المستخدمة في العلاج، مع بيان الأجزاء التي تستخدم منها في ذلك، وطبيعة الأمراض أو الأدواء التي يمكن علاجها بها.

عائلة الفاكهة

أبو فروه: يسمى ملك الغابات، وبلّوط الملك، وشاهْبَلّوط (شاه بلوط)، وقصطل، وقسطل، والأجزاء المستعملة منه قشور السيقان والورق والبذور. وتؤكل ثماره، كما تحمص وتسحق وتستعمل بديلاً للبُن في عمل القهوة. ويُستعمل منقوع القشور مقوياً عاماً وعلاجاً للتبول اللاإرادي الذي قد يصيب الصغار والكبار، ومغليها لإيقاف الإسهال، وحماماً مقعدياً ساخناً لعلاج سقوط أو تمدد الشرج والرحم، وغسولاً لتطهير الرَحم وإيقاف السيلان من المهبل، وحقنة شرجية لمعالجة البواسير، وقروح المستقيم. كما تستعمل القشور في الدباغة والصباغة لاحتوائها على مادة صفراء قابضة.

الأترج: (راجع: الترنج).

الأتروج: (راجع: الترنج).

أبوفروة

الإجّاص: (راجع: الكمثرى).

الأناناس: (راجع: العناص).

البرشومي: ويسمى الصبّار والتين الشوكي. والأجزاء المستعملة منه السيقان المفلطحة العصيرية، والأزهار والثمار. ينمو برياً، كما يزرع أيضاً في المنطقة الجنوبية على جبال السروات، بما في ذلك منطقة الطائف والباحة وأبها وجميع المدن والقرى والهجر التي بينها. ويستفاد منه نباتاً للزينة وغذاءً وسياجاً للبساتين والمزارع. وثماره إحدى فواكه الصيف المشهورة فضلاً عن أنها مغذية، ومبردة ومليِّنة. وتستخدم مشوية، بعد تحضيرها على شكل شراب عسلي القوام، طاردة للبلغم ومفيدة للسعال الديكي، كما أنها تزيد من إفراز الصفراء، وتفيد مرضى السيلان. وفي منطقة أبها تؤخذ أزهار البرشومي التي فوق الثمار وتجفف وتسحق وتخلط مع عسل وتستعمل لعلاج الربو. ويعمل مخلوط من سيقان البرشومي المفلطحة، مع قشر الليمون، وشجرة الدهيماء، والطرثوث، والحوذان، ويد فاطمة (كف مريم)، وهو مخلوط نافع لمرضى البول السكري. وتُستعمل هذه الوصفة في شمال المملكة، وتستخدم عصارة السيقان المفلطحة علاجاً للحروق والخدوش والكدمات، كما تُستعمل السيقان المفلطحة المهروسة لبخةً على القروح فتفيدها، وكذلك على العيون المتقرحة. وتوضع هذه اللبخة، بعد تسخينها، على الدمامل فتساعد على فتح الدُمّل وشفائه. وكانت أقراص البرشومي (الألواح) البيضية ذات الأشواك القوية الطويلة، تستعمل في تنظيف الملابس في الباحة قديماً وتصنيع الصابون، لأنها تفرز رغوة منظفة. وتحمل ثمار التين الشوكي أشواكاً مثل الإبر شاكة وقد يسبب دخولها إلى البشرة أحساساً حاداً بالهرش والحكة. ولذا يستخدم الناس القفازات البلاستيكية لتجنب هذه الإبر. ولا يتناول حتى يسلخ عنه قشره ذو الأشواك.

البرشومي (التين الشوكي)

البطيخ: يعد البطيخ من نباتات الفاكهة عند الناس، ولكن من وجهة نظر علماء الزراعة فهو من محاصيل الخُضر. ويسمى (جِحٌ وحبحبْ ورقّي

البطيخ، يستخدم بكثرة في فصل الصيف

ومورد). والأجزاء المستخدمة منه الثمرة بكاملها والبذور والجذور. ويزرع في جميع أنحاء المملكة، ونتاجه مميز في المنطقة الوسطى. ويُستعمل بكثرة في فصل الصيف، لأنه من الفواكه الملطفة للحرارة، المعوضة عن فقدان السوائل. كما يدخل في عمل المربيَّات. ويفيد المصابين بالرثيه (الروماتزم)، كما يدر البول ويصفي الكلى. وهو غني بالفيتامينات خاصة فيتامين (ج) والمواد السكرية والألياف والأملاح. ويدخل في بعض الوصفات المركبة لإزالة التهاب الرحم وانتفاخ البطن، وتفتيت حصاة الكلى، وعلاج السعال والنزلات الحادة. وإذا عجن لبه بدقيق الحنطة وجفف في الشمس، نفع من الكلف والبهق والحرارة. أما بذوره فتؤكل بعد تجفيفها وتحميصها وتمليحها.

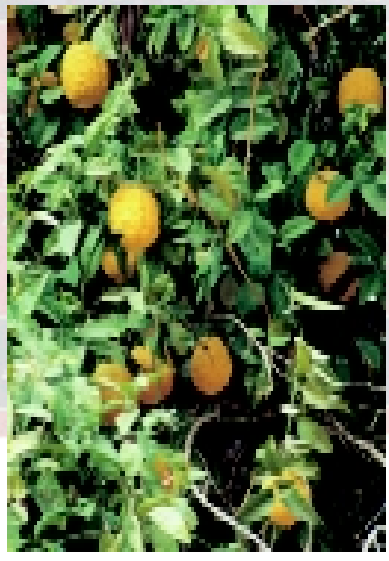
بلوط الملك: (راجع: أبو فروه).

البندق (الجلّوز): والأجزاء المستخدمة منه الأوراق وقشرة الساق والثمار. تؤخذ ملعقة صغيرة من زيته صباحاً لمدة اسبوعين لطرد الدودة الوحيدة. ويُستعمل مغلي قشر أغصانه، بنسبة ٢٥ جراماً لكل لتر من الماء، شراباً لحالات الحمى. ويُستعمل مغلي أزهاره، بنسبة ٣٠ جراماً لكل لتر ماء، شراباً لعلاج الترهل. ويُستعمل مغلي ورقه، بنسبة ٢٥ جراماً لكل لتر، شراباً مدراً للبول، ولعلاج أمراض الجلد. كما يُستعمل مستحلب الثمار الصغيرة معرّقاً، لمعالجة الأنفلونزا أو تخفيض درجة الحرارة. وإذا سحق وشرب بماء العسل نفع من السعال المزمن، وإذا أكل مع التين والسذاب، نفع من لدغ العقارب. ويدخل في منطقة القصيم، في تركيبة مع مجموعة أخرى من العقاقير، مقوياً عاماً ولزيادة الخصوبة لدى الرجال. كما يُستعمل مسحوقه مع الفلفل الأسود مقوياً ومضاداً لنوبات الحمى المتقطعة، وتصل

البندق (الجلّوز)

جرعته إلى جرام واحد. أما زيت البندق، فيستعمل في المراهم وأدوية الجلد، وينفع في تقوية الشعر ومنع سقوطه. كما يُستعمل خليط من أوراقه الجافة، مع الجوز وقليل من الملح الناعم مع غلي المزيج في زيت الزيتون، دهاناً موضعياً يفيد آلام الروماتزم.

الترنج: يسمى الأترج والأتروج والطرنج، ولا يكاد يعرف عند عامة أهل نجد إلا بالترنج. ويزرع في كافة مناطق المملكة. والجزء المستخدم منه هو الثمار. وقد ورد ذكره في الحديث الشريف، حيث وصف رسول الله ﷺ المؤمن الذي يقرأ القرآن بالأُترجة، طعمها طيب وريحها طيب. يستعمل محسناً للهضم



الترنج (قشر ثمر الأترنج)

وطارداً للأرياح وفاتحاً للشهية. كما يستخدم قشر الثمر بعد حرقه طلاء لعلاج البرص. وبذره نافع من لدغات العقارب إذا وضع مسحوقه على مكان اللدغة.

التفاح: يوجد منه أنواع كثيرة تشمل الأحمر والأصفر والأخضر والأحمر القاني. ويزرع في جميع المناطق الباردة من العالم، كما يزرع في المناطق الباردة من المملكة في منطقتي الشمال والجنوب. والتفاح من الأغذية الجيدة، بالإضافة إلى أنه في مجال العلاج كثير الاستعمال ويقال «تناول تفاحة كل يوم تغنك عن زيارة الطبيب». والأجزاء المستخدمة منه الثمار والأوراق وقشر الساق. ويُستعمل علاجاً لالتهاب الحنجرة وبحة الصوت، حيث تؤخذ الثمار وتفرم، ثم يضاف إليها كمية قليلة من سكر النبات، وكمية قليلة من الشمر أو الينسون وتؤكل، فتشفي بحة الصوت والتهاب الحنجرة. كما تفرم الثمار ويضاف إليها كمية قليلة من الزعفران، ثم تسخن وتبرد قليلاً وتؤكل، لعلاج الإمساك المزمن. ويفيد مغلي الأوراق الطازجة الغضة، ضد السموم، خاصة سموم الأفاعي. وهناك وصفة جيدة من التفاح لوقف الإسهال الحاد لدى الرضع والأطفال في الصيف. وهي أن يمنع الطفل أو الرضيع عن أكل

أي شيء غير ثمار التفاح، حيث يبشر عدد من الثمار بعد إزالة قشورها وبذورها تماماً، ثم يعطى للطفل أو الرضيع منها حتى الشبع ثلاث مرات في اليوم، وبعد تحسن حالة الطفل تقلل الكمية، ويعطى مع التفاح مغلي مسحوق الشوفان. ومع استمرار التحسن يعود الطفل إلى غذائه الطبيعي. ويُستعمل شاي التفاح لعلاج أمراض الحصاة الكلوية والمرارية، والنقرس، والروماتزم، والسعال، والبحة الصوتية والتهاب الأغشية المخاطية للمعدة والأمعاء الغليظة. والطريقة أن تؤخذ ثلاث تفاحات غير مقشورة وتقسم إلى عدة أقسام، ثم تغلى في لتر من الماء، ويضاف إليها سكر حسب الرغبة، أو من دون سكر، ويشرب منها قدر كوب كامل ثلاث مرات في اليوم. ويوصي الأطباء بأكل التفاح باستمرار لمعالجة أمراض الكبد، وارتفاع ضغط الدم، وكذلك الإمساك والإصابة بانتفاخ أو تورم الغدد الليمفاوية. والتفاح المشوي مع العجين علاج جيد لقلة الشهية. ويُستعمل شاي قشور التفاح المجففة في الشتاء، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق القشور، ويغلى في كوب ماء ثم يشرب المغلي ساخناً. وهذه الوصفة جيدة لآلام البرد والزكام ولإنعاش الجسم. ولعلاج

أنواع من التفاح

احتقان أصابع القدمين، أو تشققها في الشتاء، يوضع التفاح المهروس هرساً جيداً على المكان المصاب، ويفضل إضافة زيت بذر الكتان إلى التفاح المهروس ثم يربط المكان المصاب بشاش ويترك طوال الليل. ويُستعمل التفاح المهروس أيضاً لعلاج التشققات التي تحدث في حلمة الثدي عند المرضعات، بالإضافة إلى كونه علاجاً شافياً للجروح. ويستخدم مسحوق قشور الساق ذروراً لعلاج الجروح الحديثة.

التوت: ويعرف بعدة أسماء مثل الفرصاد والفشكل والغلام. ورد أنه ليس من كلام العرب الأصلي واسمه بالعربية الفرصاد. ومنه نوعان أحمر يميل إلى السواد، وأبيض، وكلاهما يزرع بكميات كبيرة في المنطقة الجنوبية من المملكة، خاصة أبها والقرى المجاورة لها. والأجزاء المستخدمة منه الثمار والأزهار

والأوراق والجذور. وثماره الطازجة ذات قيمة كبيرة لإزالة حموضة الجوف، التي هي منشأ الأمراض وهبوط القوة والشعور بالوهن. ولأنها قلوية التأثير فهي تغسل الكلى والمسالك البولية، كما أنها تنقي الجسم من السموم، وتزيد القابلية لتناول الطعام، وتفيد الناقهين. وإذا طبخت الثمار في الماء أو اللبن، صارت شراباً ملطفاً جداً لمرضى الحصبة والجدري والحمى القرمزية، ومفيدة جداً للنزلات الصدرية وضيق المسالك التنفسية. كما يشرب مغلي جذور التوت بمعدل كوب يومياً على الريق، لعلاج الاسهال وإخراج الديدان المعوية. أما التوت الأبيض فيستعمل أكلاً وشراباً لعلاج الدوسنتاريا، وكذلك لإدرار البول. وعصير أوراق التوت مفيدٌ جداً ضد لدغ الرتيلاء وهي من الهوام كالعنكبوت. كما يُستخدم عصير الثمرة شراباً وغرغرة ثلاث مرات في اليوم، لعلاج الحميات والتهابات الحنجرة. ويُستخدم مسحوق قشر سيقان شجرة التوت ترياقاً للتسمم بالشوكران. ويُستعمل مغلي ثماره غرغرةً لعلاج الاختناق والبحة. وتُستعمل عصارة أوراقه غرغرة لتسكين آلام الأسنان، كما يُستعمل مغلي جذوره للغرض نفسه.

ولقطع المواد السائلة من الجروح أو القروح الخبيثة، والأورام التي تصيب الحنك واللسان، تستعمل عصارة أوراق التوت الممزوجة بالعسل. كما يُستعمل التوت الطازج، بعد هرسه على هيئة قناع للوجه لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة، ثم يزال بعد ذلك بالماء الفاتر، ويغسل الوجه بماء الورد، وتكرر هذه العملية مرتين أسبوعياً، وهذه الوصفة مفيدة جداً لعلاج حب الشباب وتطهير البشرة وتنعيمها. وإذا خلط ورق التوت بعد هرسه، مع الكركم وورق التين الأسود بماء المطر، ثم خضب به الشعر فإنه يسوّده. وإذا وضع ثمر التوت الأسود على لدغة العقرب فإنه يسكن الوجع في الحال. كما يُستعمل قشر التوت الأسود ذروراً على القروح المتقيحة فيجففها ويشفيها. «وثمار التوت ثمار كاذبة أيضاً إذ إنها تتكون من نورة كاملة

التوت الأسود

تحمل العديد من الأزهار التي يتضخم الكأس فيها ويمتلئ بمواد سكرية» (الشنواني ١٩٩٦ : ٨٢).

التين: جاء في لسان العرب «قال أبو حنيفة أجناسه كثيرة بريّة وريفية وسهلية وجبلية وهو كثير بأرض العرب، قال وأخبرني رجل من أعراب السراة وهم أهل تين، قال التين بالسراة كثير مباح وتأكله رطباً وتزبّبه فتدّخره». ومنه عدة أنواع، الأصفر والأخضر والبنفسجي والأسود. ويزرع في جميع مناطق المملكة، وفي الطائف، وفي الباحة ويسمى فيها الحماط، وعسير وحائل تزرع أفضل أنواعه. والأجزاء المستخدمة منه الثمار الناضجة الطازجة أو المجففة، والأوراق والعصارة اللبنية للأغصان. تنقع ثلاث حبات من التين الجاف في كوب من الماء البارد في المساء، وفي الصباح الباكر تؤكل هذه الثمار، ويشرب ماؤها على الريق، أو تطبخ أربع ثمار طازجة مقطعة في قدح من اللبن، مع ١٢ حبة زبيب، ويشرب الخليط صباحاً على الريق، وذلك لعلاج الإمساك. ويشرب كوب من منقوع التين يومياً، قبل الطعام لمدة أسبوع لعلاج السعال الديكي. ولعلاج تلبكات الأمعاء تؤخذ ٦ ثمرات جافة، وتقطع شرائح، ثم تغمر في زيت الزيتون، ويضاف إليها بضع شرائح من الليمون، وتترك لمدة ١٢ ساعة، وفي الصباح تؤكل تلك الشرائح على الريق. كما تستعمل أوراق التين إذ تغلى ثلاثون ورقة في لتر من الماء، ويشرب من هذا المغلي لاضطرابات الحيض، ولإدراره، فيؤخذ قبل العادة الشهرية. كما تعطى الثمار الجافة للأطفال والناقهين وذوي الأجسام النحيلة. ويستعمل مغلي الأوراق شرباً لعلاج السعال. ويستعمل شراب التين لإدرار اللبن لدى المرضعات، كما يفيد لآلام الصدر وللسعال المزمن. ويستعمل مطبوخ الثمار مع الجميز (ضرب من التين البري وثماره تؤكل) ودقيق الشعير ضماداً ضد الأورام الصلبة والدمامل، ومع الخردل طلاء على الحكة. كما تستعمل الأوراق على هيئة لبخة لعلاج القوباء، وتستعمل مخلوطة مع الرمان على شكل عجينة لعلاج الداحوس. ولعلاج طنين الأذن يستعمل مطبوخ الثمار مع الخردل على هيئة قطرة في الأذن. وتستعمل العصارة اللبنية لسيقان النبات، خاصة قبل أن تورق، لعلاج آلام الأسنان المتآكلة، كما تستخدم دهاناً للأورام خلف الأذن. وتؤخذ الثمار الجافة وتشطر كل ثمرة إلى نصفين، ثم تغلى في لبن وتبرد قليلاً، ثم تغطى بها

التين (الحماط)

الجوافة

الجروح والقروح المزمنة بحيث يكون سطح الثمرة الداخلي فوق الجرح مباشرة، وتربط برباط من الشاش، مع تجديد هذا الضماد أربع مرات في اليوم. وتستعمل النساء في الجنوب أوراق التين عند عمل الحناء، فعقب تخضيب اليدين تلف المرأة فوقهما عدة أوراق من التين طازج القطف، ثم تلف فوقها قطعة قماش وتربطها حتى الصباح الباكر. ويقال إن ورق التين يزيد في احمرار الحناء ولمعانها في اليدين. وتستعمل أغصانه الرفيعة الغضة الطازجة كأنبوبة تدخل في رأس الخراج بعد كيِّه بمخيط، ويترك الغصن لتسهيل خروج الصديد، ثم يخرج منه، وبعد ثلاثة أيام يشفى الخراج بإذن الله.

التين الشوكي: (راجع: البرشومي).

الجحّ: (راجع: البطيخ).

الجلوز: (راجع: البندق).

الجوافة: فاكهةٌ لذيذة ذات رائحة زكية، والأجزاء المستخدمة منها الثمار والأوراق، فتؤكل الثمار طازجة أو يؤكل مسحوقها للوقاية من مرض الاسقربوط. كما يستخدم مغلي الأوراق بمعدل ٢-٣ أكواب يومياً لعلاج السعال والنزلات الشعبية.

الجوز: شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ١٨ متراً، تزرع في المملكة على نطاق ضيق، ويستورد الجوز وقشوره وصمغه وخشبه من الهند وسوريا وتركيا. وهو معروف من قديم الزمان. والأجزاء المستعملة منه قشور السيقان -وتسمى الديرم والديرمان- والأوراق والزيت الثابت والصمغ الذي يعرف بالسندروس، والجوزة نفسها. وللجوز قيمة غذائية كبيرة، فهو غني بالبروتينات، ومفيد للكساح وفقر الدم. وينصح أصحاب الأعمال الذهنية الذين يحتاج عملهم إلى

تركيز، بتناول جزء يسير منه. ويستعمل مغلي القشور في منطقة القصيم شراباً لعلاج البواسير، وهو فاتح للشهية. ويفيد منقوع ورق الجوز غسولاً للعين وبثورها وللإكزيما. أما مغلي الأوراق فيفيد الشعر ويجعله ناعماً. واستخدامه حقنة مهبلية يقطع السيلانات عند المرأة. وزيت الجوز مع البطاطا، نافع لعلاج الدودة الوحيدة (ثعبان البطن). وفي المنطقة الوسطى اعتادت النساء على استعمال الديرمان (قشور شجرة الجوز) لفرك الأسنان واللثة والشفاه فيشدها، ويصبغها بلون ياقوتي غامق جميل. وإذا استخدم السندروس مسحوقاً أو دهاناً أو بخوراً على البواسير جففها. ودخانه نافع في تسكين وجع الأسنان. وإذا خلط بشراب واكتحل به جلا الآثار التي في العين. ويدخل في تركيب وصفة تستخدم كبواً للصداع.

الجوز

حب السلاطين: ويعرف بعدة أسماء مثل حب الزلم، وحب العزيز، وحب الملوك، وفلفل السودان، والسعد. وهو نبات يقرب من شجرة الرمان. ويسمى حب العزيز لأن العزيز بن المعز لدين الله الفاطمي، صاحب مصر، كان مولعاً بأكله. وينمو برياً في مصر والشام، وتستورده المملكة منهما. وكان الفراعنة يستخدمون ثماره فاكهة، ويسلقونها ويضيفونها إلى حبوب الشعير، لتقليل مرارتها وإكسابها طعماً حلواً. وجاء حب السلاطين ضمن الوصفات الفرعونية لطرد ثعبان البطن، ولعلاج الإكزيما، وحكة الجلد، والبلهارسيا، والتهاب الفم، وضمن دهانات لحالات الحمى. ويُستعمل منقوع حبه بما يوازي كوباً واحداً يومياً لعلاج حالات الصداع والاضطرابات المعوية، وإدرار البول. كما تُستعمل ثماره الطازجة أو الجافة، أو عصيرها لزيادة إدرار الحليب عند المرضعات. وإذا أُكلت ثماره دوماً فإنها تقوي الظهر، وتنفع من أوجاع الكلى، وتخفف آلام الوركين والفخذين خاصة إذا أُخذت مع العسل. وإذا مضغت ووضعت على الكلف في الوجه أذهبته. كما يُستعمل زيت البذور دهاناً ثلاث مرات في اليوم ضد تشققات الثدي لدى المرضعات.

الحبحب: (راجع: البطيخ).
الحصرم: (راجع: العنب).
الحماط: (راجع: التين).
الرقّي: (راجع: البطيخ).

الرمان: ورد ذكر الرمان في القرآن الكريم، قال تعالى ﴿فيهما فاكهة ونخل ورمان﴾ (الرحمن: ٦٨) وقال تعالى ﴿وجنات من أعناب والزيتون والرمان﴾ (الأنعام: ٩٩). ويعرف الرمان بعدة أسماء مثل: السلطان والسفري والكلخي وميمونه والعظمي. وهناك نوعان من الرمان؛ حلو وحامض، ويزرع في جميع مناطق المملكة تقريباً، ولكن أشهر المناطق في زراعته وجودته الطائف والزيمة والباحة (وادي بيده) وأبها. ويعرف الأهالي في منطقة الجنوب الرمان الحلو -الذي يمتلىء بالماء وبذوره لينة جداً- بالنوع الطائفي، أما النوع الآخر الأحمر ذو البذور الصلبة، فيعرف بالرمان العظامي، ويفضل الناس النوع الأول. والأجزاء المستخدمة من الرمان أزهاره وثماره وقشوره. تغلى قشور ثمار الرمان في الماء بنسبة ٣ جرامات في ٢٠ ملليمتراً من الماء، ويؤخذ من الشراب بعد تصفيته ملء ملعقة ثلاث أو أربع مرات في اليوم في حالات الإسهال الشديد والدوسنتاريا. ولعلاج الدودة الشريطية يغلى ٥٠ إلى ٦٠ جراماً من القشور (القلف)، في حوالي ٧٥ ملليلتراً من الماء، ويستمر الغلي حتى يصبح حجم المحلول ٥٠ ملليمتراً، ثم يصفى وتشرب هذه الكمية على ثلاث دفعات، بين كل مرة وأخرى نصف ساعة، وهو علاج ناجع للدودة الشريطية، مع ملاحظة شرب حساء بعد هذا العلاج. كما يستخدم الرمان الحامض لعلاج القيء وإيقافه. ويستعمل عصير الرمان، بمقدار كوبين يومياً، لعلاج الحمى الشديدة والاسهال المزمن والدوسنتاريا الأميبية والصداع وضعف النظر، والمواظبة على استعمال هذه الوصفة تنقي الدم وتقاوم عسر الهضم. وإذا أُكل الرمان مع الدسم أو المواد الدسمة، فإنه يساعد على سرعة هضمها. ولعلاج تقرحات اللثة والتهاباتها، يستعمل مغلي أزهار الرمان، غرغرة ومضمضة ثلاث مرات في اليوم. كما يستعمل منقوع الرمان، على هيئة قطرة في الأنف بمعدل

الرمان

ثلاث نقاط، ثلاث مرات في اليوم، لعلاج حالات البرد والرشح. وإذا دق قشر الرمان المجفف، وذر على القروح المبتلة، جففها وأبرأها. وإن حرق وسحق وذر المسحوق على الجرح، كان أكثر فائدة. وإذا طبخ قشر الرمان، ثم قَعد المريض على هذا الطبيخ، نفع من استرخاء المستقيم وخروجه. وإذا أحرق قشر الرمان المجفف، وخلط بعسل النحل، ثم طلي به على آثار الجدري أياماً متتالية، فإنه يذهبها. وتستعمل قشور الرمان، على هيئة مغلي مع الحناء، لتثبيت لون الشعر. كما تستعمل في تثبيت دباغة الجلود.

الزيتون: وهو نوعان من الشجر؛ نوع حقلي ثماره كبيرة تتحول عند النضوج إلى اللون الأصفر أو الأسود، حسب نوع الشجرة، وتشبه ثمار العناب، ويؤكل الثمر مخللاً ويعصر لاستخراج زيته الذي يستعمل في الطعام بدلاً عن السمن والزيوت النباتية الأخرى، ونوع آخر من الزيتون ذو ثمر صغير لا يؤكل ولا يستخرج زيته، وينمو برياً، وقد تزرع أشجاره للاستفادة منها كحطب سريع الاشتعال يمكث جمره مدة طويلة قبل أن يتحول إلى رماد. ويعرف الزيتون في الجنوب باسم العتم (الزيتون البري)، بينما يطلق اسم الزيتون على الخروع عند أهالي تلك

شجر الزيتون

المناطق، ما عدا الباحة فهي لا تستخدم لفظ زيتون على الإطلاق لأن الخروع فيها يسمى الجار. وأوراق الزيتون تستخدم علاجاً للحمى (مرض يصيب باطن الأطراف)، وثماره تستخدم في تطبيب الحوامل، وينمو الزيتون بكثرة في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، وخاصة فلسطين واليونان والمغرب وتونس وأسبانيا، وغيرها من البلدان المجاورة. كما ينمو العتم برياً في المملكة، خاصة في المناطق المعتدلة والباردة. والأجزاء المستخدمة من الزيتون هي؛ الثمار الناضجة، وغير الناضجة، والأوراق. وقد ورد ذكره في القرآن الكريم، قال تعالى ﴿والتين والزيتون وطور سينين﴾ (التين ١-٢). وثمار الزيتون تقوي المعدة وتفتح الانسدادات، أينما كانت في الجسم. والشديد النضج منه يفيد لأمراض الكبد. ويستعمل مغلي الأوراق علاجاً للسُكَّر،

أنواع من الزيتون

كما أنّ زيته ملطفٌ ومليِّنٌ ومدرٌ للصفراء، ويفتت الحصى في الكلى أو في المثانة، ويفيد مرضى السُكّر. ولهذا الغرض تُشرب ملعقتان من الزيت، مرة في الصباح وأخرى في المساء، قبل النوم. وتمضغ الأوراق لتقوية اللثة، وشفاء قروحها وكذلك أورام الحلق. وإذا دقت الأوراق الطازجة وضُمِّدت القروح والأورام بعصارتها أذهبتها، وإذا حقنت عصارة الأوراق في الشرج فإنه يشفي قروح المعدة والأمعاء. ويصنع مرهم من الثوم وزيت الزيتون، وذلك بأن يبشر رأس ثوم ويغمر في ٢٠٠ ملليلتر من زيت الزيتون، ويترك لمدة يومين أو ثلاثة، ثم تفرك به الأماكن التي بها روماتزم، وكذلك الأعصاب الملتهبة فيسكنها. ويطلى الوجه والرقبة بمزيج مكون من نصف ملعقة زيت زيتون، وصفار بيضة واحدة، ثم يضاف بضع نقاط من عصير الليمون، ويترك على الوجه والرقبة لمدة ثلث ساعة، ثم يزال بماء فاتر؛ فيكسبهما نقاءً وصفاءً. ويستعمل زيت الزيتون دهاناً ضد الكساح عند الأطفال، كما يستعمل دهاناً للجلد للمحافظة عليه من أشعة الشمس. ولمنع تساقط الشعر تُدلك فروة الرأس بزيته، كل ليلة مدة عشرة أيام، مع تغطيتها ليلاً وغسلها صباحاً. وكذلك يفيد الزيت لعلاج الخراجات والدمامل والقوباء، وتشقق الأيدي والأرجل. ويدلك بزيته جسم المصاب بالبرد ويغطى حتى يعرق فيشفى.

السفري: (راجع: الرمان).

السلطان: (راجع: الرمان).

شاه بلوط: (راجع: أبو فروه).

الصبّار: (راجع: البرشومي).

الطرنج: (راجع: الترنج).

العتم: (راجع: الزيتون).

العنب: يعرف بالكرْم والكرمة وكذلك بالكشمش. والكشمش عنب صغار لا بذور له يكون أصفر وأحمر وأسود وهو ألين من العنب وأقل قبضاً وأسهل خروجاً وجاء في لسان العرب «الكشمش ضرب من العنب وهو كثير بالسراة». وهو عدة أنواع، منها ما هو أحمر وأسود وأخضر وأصفر وأبيض، ومنه ما هو ببذر ومن دون بذر. ويزرع العنب في أغلب بقاع العالم، وتكثر زراعته في المملكة، خاصة في مناطق

المدينة والطائف وبني مالك وغامد وزهران وعسير والقصيم والرياض وحائل. وأجوده الأصفر ثم الأحمر فالأسود. ويُستعمل العنب مقوياً عاماً، خاصة في حالات أمراض المعدة والأمعاء، وكذلك في حالات فقر الدم وآلام الرئتين والقصبات. ويُستعمل مغلي بذوره مدرًّا للبول، ويُستعمل عصير العنب المبستر لعلاج ارتفاع ضغط الدم. وإذا دقت الأغصان الطرية مع الأوراق، وأضيف لها سكر، ثم شربت فإنها تعقل البطن. ويُستعمل صمغ العنب لتفتيت حصاة الكلى والمثانة، حيث يؤخذ منه مقدار قليل ويشرب معه ماء أو لبن مرة في الصباح، ويفيد ذلك أيضاً لالتهابات المعدة. كما يستعمل الصمغ لعلاج الكلف والنمش والجرب، ويفيد أيضاً في علاج اللثة والقروح الخبيثة التي تتكون في الفرج. وعصارة أوراق العنب جيدة لقرحة المعدة وقرحة الأمعاء وللذين ينفثون دماً، كذلك تفيد الحوامل من النساء. أما الحصرم، وهو الذي لمّا ينضج من العنب، فهو مفيد جداً للمعدة والكبد إذ يقويهما، وهو قاطع للعطش، نافع من القيء والإسهال المعدي. كما يُستعمل عصير الحصرم لإزالة السمنة، وإذا اكتحل به فإنه يقوي حدقة العين ويقطع الرطوبة الغليظة منها ويذهب خشونة العين ويخفف الحكة بها. ويُستعمل الزبيب مزيلاً

أنواع من العنب

للحموضة من الدم وملطفاً جداً للصدر. ويحضر من الزبيب مغلي يُستعمل غرغرةً في النزلات الصدرية الخفيفة. وتستعمل أوراق العنب الأحمر قابضة ومضادة للنزلات عند المتقدمين في السن. أما عصارة أغصان العنب، التي تنزل منه عند قطعها فجيدة جداً لمرض السكري. كما يصنع من الزبيب، مطبوخٌ مجربٌ جيد لأمراض الكبد والطحال، وآخر لعلاج الربو. كما يدخل الزبيب في عمل شراب العناب النافع من ذات الرئة وآخر نافع من وجع المفاصل. ويُستعمل مسحوق أوراق العنب الجافة، ذروراً لنزيف الرحم. وتسمى أشجار العنب في جبال السراة بالحبل، جاء في لسان العرب «والحبل شجر العنب، واحدته حبله». ويتداوى بأوراقها التي تُدخل في رحم المرأة مع أدوية أخرى لكي تحمل عندما يتأخر حَمْلها.

العظمي: (راجع: الرمان).

العنناص: وهو الأناناس، ويمتاز هذا النبات بجذعه القصير السميك الذي يحمل بعض الأوراق الغليظة. وهو نبات معمر يزهر بعد حوالي خمسة عشر شهراً من زراعته، حيث تتحول هذه الأزهار بعد التلقيح إلى ثمار الأناناس المعروفة التي يكتمل نضجها بعد ستة أشهر. وكل نبتة منه تحمل ثمرة واحدة، قد يصل وزنها إلى ٣ كجم. وتوجد عدة أنواع من الأناناس، منها؛ الصيني الناعم، وهو يزرع في هاواي واستراليا وأمريكا الجنوبية؛ والأسباني الأحمر الذي يزرع في شرق وجنوب أفريقيا وكوبا وبورتوريكو؛ والسلانقور الأحمر الذي يزرع في ماليزيا؛ والكيو الذي يزرع في الهند. وقد زرع الأناناس بنجاح في منطقة فيفا بجنوب المملكة. والأجزاء المستخدمة من النبات الثمار والأوراق. ويُستعمل مسحوق الثمار الجافة لعلاج التهابات الفم واللثة والأسنان، حيث تؤخذ ملعقة من المسحوق يومياً حتى يتم الشفاء، كما تُستعمل أوراق الأناناس مضغاً لعلاج اللثة المترهلة. ويوصي الأطباء المرضى الذين يعانون من نقص البوتاس بأكل ثمار الأناناس نظراً لاحتوائه على كمية من البوتاس. فيداوم المريض على أكله حتى ترجع نسبته في الدم إلى معدلها الطبيعي. كما يُعطى عصير الأناناس، بعد إضافة ملح الطعام إليه، لمرضى الاسهال أو القيء لتعويض الجسم عما فقده من أملاح وماء، وبذلك يسترد الجسم صحته وعافيته بسرعة.

العنناص (الأناناس)

الغلام: (راجع: التوت).

الفستق: ويسمى الفستق الحلبي، وهو منتشر بكثرة في بلاد الشام. وتستورد المملكة مُعظم احتياجاتها منه من سوريا. والأجزاء المستخدمة منه البذور وغلاف البذرة والأوراق والزيت. ويُستعمل مغلي قشور البذرة شراباً لتسكين القيء، ويُستعمل الزيت مسكناً لآلام الأعصاب ومهدئاً. وتؤكل بذور الفستق لتقوية المعدة

الفستق

والكبد، وتقوية القلب وإنعاشه، كما تنفع من علل الصدر والرئة، وتزيل المغص، وتشدّ اللثة والأسنان، وتطيب رائحة الفم وتزيل قروحه. كما يُستعمل مغلي البذور ضد نهش الأفاعي والعقارب. وإذا غسل شعر الرأس بمغلي قشر شجرة الفستق، فإنه يقتل القمل. ويُستعمل دهنه في تحضير بعض المركبات الغالية الثمن، مثل عود البخور وزيت الكهرمانه.

الفشكل: (راجع: التوت).

قسطل: (راجع: أبو فروه).

قصطل: (راجع: أبو فروه).

الكرم: (راجع: العنب).

الكشمش: (راجع: العنب).

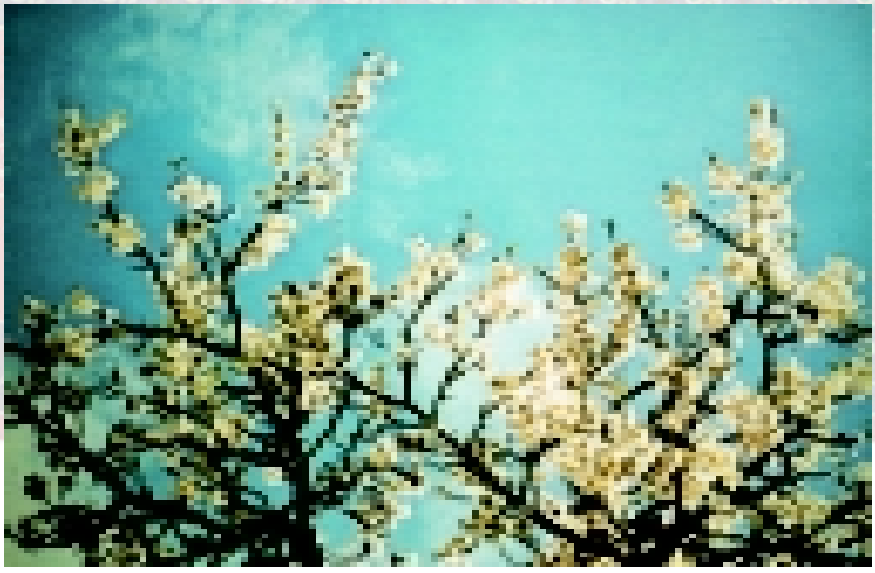
الكلخي: (راجع: الرمان).

الكمثرى: جاء في لسان العرب «الكمثرى معروف من الفواكه، هذا الذي تسميه العامة الإجاص»، وتعرف الكمثرى في منطقة عسير بالعرنوط أو العرموط في المنطقة الشرقية. وتزرع في المملكة على نطاق ضيق في الطائف وأبها والقصيم والمناطق الشمالية، كما تستورد من بلاد الشام وتركيا وغيرها. وقد يحصل خلط عند بعض الناس في التسمية حيث يطلقون عليها اسم الإجاص، ولكن الإجاص ثمر آخر. والجزء المستعمل هو الثمار، وهي فاكهة مغذية، ولها فوائد طبية. وأحسن ابن قدامة في حصر بعض خواص الكمثرى حيث قال «إن أطباء القرون الوسطى نسبوا إلى الكمثرى خواص قابضة، وقالوا إنها صالحة لوقف إسهال المعدة ولكنها ثقيلة بطيئة الهضم حريفة، وتسبب الصداع والغازات في البطن، وذكر أن الأطباء العرب قالوا إنها تقوي المعدة والأمعاء وتقطع العطش وتسكن الصفراء وتعقل البطن وتدمل الجراح»

الكمثرى

(١٩٨٣: ٦٠٦). والكمثرى مفيدة لتجديد خلايا الجسم، ولعلاج الصرع والسّل. كما أنها مدرة للبول ونافعة لحالات الروماتزم طلاءً.

اللوز: يزرع اللوز في المملكة على نطاق ضيق في المناطق الباردة، ومنها بني مالك وغامد وزهران، وهناك مثل شعبي يقول «إن أمطرت فحنطه، وإن أصحت فلوز»، لأن اللوز يتحمل الجفاف. كما يستورد إلى المملكة من الشام وتركيا. ويوجد منه صنفان؛ حلو ومر. والأجزاء المستعملة منهما البذور والزيت الثابت المستخرج منهما، والزيت الطيار المستخرج من اللوز المر، والجذور. واللوز الحلو هو أحد المكسرات الغنية بالمواد الغذائية من البروتينات والفيتامينات والدهون، ويوصف للمرأة الحامل قبيل الولادة. وهو صعب الهضم نيئاً، وسريع الهضم إذا تم تحميصه. ويستخدم أيضاً مشهياً. وحليبه مغذ، ويعالج السعال والتهاب المسالك البولية، ويحضّر مستحلب اللوز أو شرابه بأن يؤخذ ٥٠ جراماً من اللوز و ٥٠ جراماً من السكر، أو العسل وهو أفضل، مع لتر ماء، ويغمس اللوز المقشور بضع دقائق في الماء الفاتر، ثم يدق في هاون مع قليل من الماء البارد، إلى أن يصبح معجوناً، ثم يضاف له بقية الماء والسكر، ويهرس ذلك كله، ثم يصفى بقطعة قماش (شاش). وقد يشرب بارداً أو ساخناً



شجر اللوز

حبات اللوز

حسب الطلب. ويُستعمل الزيت الثابت ملیناً ومهدئاً لالتهابات الشعب الهوائية. وبذور اللوز المر لا تستعمل في الغذاء على الإطلاق، لأنها تحتوي على بعض المواد السامة ذات المرارة المعهودة فيها، ولكن يحضر منها ماء اللوز المر، وذلك بعد ترطيبها بماء دافىء وتقطيرها، إذ يصفى الماء، ويستعمل مسكناً ومهدئاً للألم. ومعجون اللوز المر مفيد للإكزيما والنمش، وإزالة رائحة الرجلين والإبط. ويُستعمل زيت اللوز مهدئاً لحكة الجلد، خاصة الإكزيما، ومرطباً للبشرة، ومجمِّلاً للجلد، كما يدخل في تركيب قطرة الأذن.

اللومي: (راجع: الليمون).

الليمون: وهو نوعان؛ أحدهما كبير بيضي الشكل يعرف بالشعيري، والثاني صغير مدور يعرف باسم بنزهير. ويزرع في جميع مناطق المملكة، وتناسبه المناطق الحارة. والأجزاء المستخدمة منه أوراقه وأزهاره وثمرته بما فيها من قشور وبذور ولب. يُستعمل عصير الثمار مضافاً إلى ماء الشرب للتخفيف من الزكام والأنفلونزا وللوقاية من أمراض الكوليرا والحميات، ولعلاج الإسهال وتلبك المعدة. كما يشرب لحالات كسل الكبد والكلى، ولأوجاع المفاصل والنقرس والروماتزم. ويُستعمل زيت قشر الليمون لزيادة إفرازات المعدة التي تساعد على الهضم، ولمنع التقلصات المعدية والمعوية، وهو بذلك خير علاج للمغص وطرد الرياح والغازات، وهو مدر للبول، ومطهر للجهاز التنفسي. كما يساعد على نزول الإفرازات اللزجة من الحنجرة والقصبة الهوائية، أي إنه علاج ناجع لحالات البرد ومطهر ضد الميكروبات، كما يطرد الديدان ويزيل التعفنات المعوية. يُستعمل عصير الليمون، في وصفة مركبة من عصير الليمون واللبان الذكر والتين والعنب علاجاً ناجحاً للنزلات المعوية. ويُستعمل مغلي الأزهار مهدئاً جيداً للأعصاب. كما يُستعمل الليمون مع

الليمون

القهوة ترياقاً ضد التسمم، وهذه الوصفة منتشرة في حائل. ويُستعمل الليمون المجفف، المعروف باللومي مع الأرز المطبوخ، ومع المرقوق والقرصان مشهياً جيداً، ولإضفاء رائحة ونكهة طيبتين إلى الطعام. ويُستعمل عصير الليمون على هيئة غرغرة ومضمضة بمعدل ثلاث مرات في اليوم لعلاج التهاب الفم والحنجرة واللسان، ولعلاج اللثة الضعيفة والمترهلة، على شرط تدليك اللثة. ويستخدم عصير الليمون في عمل مكمدات دافئة توضع على أماكن الروماتزم المفصلي والصداع وضربة الشمس، كما-*+ يستخدم عن طريق التدليك الموضعي كعلاج لخشونة الجلد، خاصة إذا مزج مع الجلسرين وماء الكولونيا. كما يُستعمل قابضاً للأوعية الدموية، إذ يوقف النزيف، خاصة نزيف اللثة. ويُستخدم في تضميد الجروح والقروح، لاسيما التي لا يتوقف نزيفها، ولوقف الرعاف من الأنف، حيث تؤخذ قطعة شاش أو قطن، ويعصر عليها ليمون، فيكون ذلك كفيلاً بوقف النزيف. كما يُستخدم دهاناً لإعطاء البشرة لوناً أكثر بياضاً، والتخلص من البقع الجلدية والنمش. ويُستخدم مزيج من عصير الليمون الطازج مع ماء الورد، كمنشط ومنعش، حيث تبلل قطعة من القطن بهذا السائل الطبيعي، وتمرر على بشرة الوجه، فيقويها وينعشها. ولتنظيف بشرة الوجه جيداً، يخلط مقدار ملعقة صغيرة من عصير الليمون، وأخرى من عصير البرتقال، مع كوب من الزبادي، ثم توضع طبقة من هذا الخليط على بشرة الوجه لمدة سبع دقائق، ثم يغسل الوجه. كما يُستخدم عصير الليمون مع الأكسجين السائل لتخفيف لون الشعر الغامق وذلك عن طريق التدليك الموضعي لفروة الرأس.

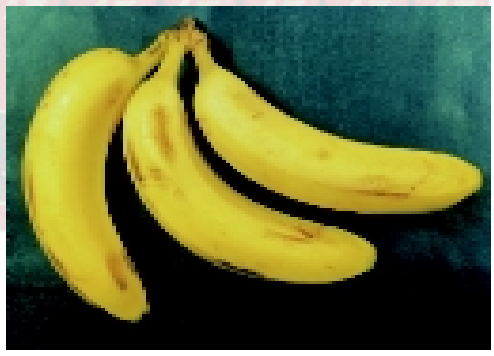
ملك الغابات: (راجع: أبو فروه).

المورد: (راجع: البطيخ).

الموز: جاء في لسان العرب وصف لطيف لنبتة الموز عن أبي حنيفة «لها ورقة

طويلة عريضة تكون ثلاثة أذرع في ذراعين، وترتفع قامة، ولا تزال فراخها تنبت حولها كل واحد منها أصغر من صاحبه فإذا أجرت قطعت الأم من أصلها وطلع فرخها الذي كان لحق بها فيصير أماً وتبقى البواقي فراخاً فلا تزال هكذا ولذلك قال أشعب لابنه فيما رواه الأصمعي: لم لا تكون مثلي قال: مثلي كمثل الموزة لا تصلح حتى تموت أمها».

يزرع الموز في المنطقة الجنوبية من المملكة، خاصة منطقة جازان والسفوح الغربية من منطقة الباحة، وتسمى الأصدار، وكذلك بلدة ذي عين بتهامة، كما يستورد من الخارج. والجزء المستعمل منه هو الثمرة، وهو من الفواكه المغذية. ويدخل في عمل الكعك والمعجنات، ومنها المرسه المكونة من دقيق البر المخبوز والعسل والسمن البري، وهي أكلة شعبية مشهورة في منطقة جازان، وتسمى في الحجاز



الموز

المعصوب. ويستخدم روح الموز لإضافة نكهة للحلويات. كما يستعمل مع الحليب في العصائر المعلبة. وإذا مزج بالخل وعصير الليمون وطلي به الرأس الأقرع أو الحكة أفاد كثيراً، وإذا طبخ مع بذور البطيخ ودُهن به الوجه فإنه يجلي الكلف، وينعِّم البشرة، ويحسِّن اللون.

الميمونه: (راجع: الرمان).

النخيل: تطلق العرب عدة أسماء على ثمرة النخلة اعتماداً على درجة النضج، جاء في لسان العرب «الأصمعي: إذا اخضر حبه واستدار فهو خلال، فإذا عظم فهو البسر فإذا احمرت فهي شِقْحه. الجوهري: البسر أوله طلع ثم خلال ثم بلح ثم بسر ثم رطب ثم تمر» والعامة في نجد يطلقون البسر على الأخضر، وقد يطلقونه على الملون، ويسمى الملون اللون، ومنهم من يسميه الحمرقان -أي أحمر قان- فإذا بدأ بالاستواء فظهرت عليه نقط قيل له منقطْ وإذا استوى أسفلها قيل متذنبه وإذا استوت حتى نصفها سميت منصفه فإذا بلغ إلى قريب من حلقومها قيل محلقمه وإذا اكتملت قيل زقيطه ثم يقال له رُطَبْ فإذا بدأ بالجفاف قيل له تَمرْ، وما صلب منه يقال له يبيسْ. والأجزاء المستخدمة منه اللقاح والثمار والنوى والأوراق

والكوافير (جمع كافور وهو غمد الطلع). والنخلة شجرة مباركة تزرع في كثير من البلدان، وفي الحديث «أكرموا عَمتكم النخلة». وقد ورد ذكر النخل والرطب في القرآن الكريم، قال تعالى ﴿وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنيا﴾ (مريم: ٢٥). كما ورد ذكر التمر في أحاديث كثيرة، قال ابن عباس «كان أحب التمر إلى رسول الله العجوة» (رواه الترمذي وأبو داود وابن ماجة) لأن العجوة غذاء فاضل كاف، وإذا أضيف إليها السمن تمت كفايتها. وفي رواية «العجوة من فاكهة الجنة» (رواه الترمذي وابن ماجة والدارمي وأحمد). وعن سعد بن أبي وقاص مرفوعاً «من تَصبَّحَ بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر» (رواه البخاري ومسلم). وفي رواية مسلم «من أكل سبع تمرات مما بين لابتيها حين يصبح لم يضره سم حتى يمسي». وتَصبَّحَ يعني أكل صبيحة كل يوم، والعجوة نوع من تمر المدينة أكبر من الصيحاني، يضرب لونه إلى سواد، من غرس النبي، ﷺ.

ويستخرج من اللقاح ماء اللقاح وهو إلى كونه مطيبًا للماء فهو يستخدم لعلاج عسر الهضم. ويُستعمل البلح (الذي لم يتحول إلى بسر ولا يزال أخضر) قابضاً للمعدة، إذ يعصر ويشرب ماؤه، كما يُستعمل لشد اللثة وقابضاً للإسهال. وإذا أكل البسر الأصفر أو الأحمر، قبل أن يتحول إلى رطب، فإنه يكون ملیناً، ويوقف سيلان الرطوبة السائلة من الرحم، ويقطع الدم النازف من البواسير. وهو دابغ للمعدة واللثة، وإذا استمر المرء في أكله فإنه يقطع عرق الجذام ويوقفه، ويدر اللبن. والتمر قابض للرحم، كما يعمل على تسهيل الولادة، خصوصاً إذا أُكثر أكله في الأشهر الأخيرة من الحمل. وقد ثبت أن للتمر تأثيراً على ضغط الدم عند الحامل، حيث يوصي الأطباء المرأة الحامل بالإكثار من أكله، خاصة التي لديها ارتفاع في ضغط الدم، فيخفضه. فارتفاع ضغط الدم عند الولادة له خطورته وخصوصاً أثناء الطلق الذي يسبق الولادة، حين تنقبض العضلات ويُعْصر الجسم عصراً مما يزيد في ارتفاع الضغط. وإذا نقع التمرُ في اللبن وأضيف إليه القرنفل، فإن تأثيره يكون أقوى، وفائدته أعظم.

ويُستعمل التمر لقطع البلغم، خصوصاً إذا أكل على الريق. وهو يصلح أوجاع الظهر، ويصلح الكلى الضعيفة، وإذا غلي مع الحلبة وشرب،

التمور علاج وغذاء

فإنه يقطع البلغم. كما يُستعمل بعد النقع في اللبن الحامض أو الحليب الطازج، مقوياً للجسم وينعشه إنعاشاً بالغاً، لا سيما إذا أضيف إليه مسحوق الدارسين أو القرنفل، وهو يزيد من المني إذا أكل في الشتاء. أما نوى التمر فقد وجد أنه يحتوي على معادن كثيرة، وبروتين، وبعض الهرمونات. ويستخدم بشكل كبير في أغلب مناطق المملكة مخفضاً للسكر، حيث يحمص النوى ثم يسحق ويستعمل مع الماء أو الحليب، كما يُستعمل على هيئة سفوف، ملعقة صباحاً وأخرى مساء. ويُستعمل نقيع النوى بعد دقه علفاً للماشية، وقد وجد أنه يزيد وزنها نظراً للهرمونات الموجودة فيه. وكان الحجاج في الماضي عند الذهاب إلى الحج يصطحبون معهم كمية كبيرة من مسحوق نوى التمر لتغذية الإبل، فتصل إلى مكة المكرمة وهي بحالة جيدة، في حين أن الإبل التي لا تغذى بالنوى تضعف في الطريق ولا تستطيع مواصلة السير إلى مكة.

وفي الخليج والمنطقة الشرقية طرق كانت شائعة عند القدماء حيث كانوا يتداوون بالتمور منها الدليكه أو التمريّه، وتسمى حيّاسه، وهي عجين التمر المنزوع النوى مع السمن، توضع على العظم المكسور كجبيرة أو للرضوض، ويلفها

ممارس الطب الشعبي بطريقة معينة، حيث تبقى فترة زمنية دون أن تفقد حرارتها، وهي طريقة شائعة في زمن الغوص، وكانت فعالة لجبر الكسور. والمريس لقتل الديدان إذ ينقع التمر مع ورق السمسم، أو يجعل مريساً يشربه من به ديدان فيقتلها. وإذا أصيب شخص بحبوب أو بثور أو أي طفح جلدي يصبخ عليها تمر أضيف إليه زيت أو شحم خروف، وبعد وضعها لمدة يومين مربوطة بالقماش تنزع فيكون الموضع قد طاب. ويصبخ على العين بصبخة ينام بها الشخص، وينزعها صباحاً، فتكون قد طابت عينه. وتستخدم الحيّاسه لمنع التقيؤ؛ كما تستخدم لتعديل التواء شريان أمام القلب، يسمى قرفوصَ الفؤاد، بسبب بقاء بعض الطعام فوق فوهة المعدة وهي تستخدم حتى اليوم. ويُستعمل مغلي النوى لإخراج الحصاة من الكلى. ويُستخدم نوى التمر في المجاعات غذاء للإنسان حيث يطحن ويؤكل، وهو مفيد لاحتوائه على معظم ما يحتاج إليه الجسم. كما يُستخدم مسحوق النوى لمنع حالات المغص والإسهال عند الحيوانات، حيث يضاف مع الأعلاف التي قد تسبب إسهالاً للحيوانات. وأما مسحوق نوى التمر المحروق فيعالج القروح الخبيثة.

وإذا غسل نوى التمر بعد حرقه، ثم اكتحل به، ومرر به على رمش العين فإنه ينبت الهدب ويزيد من طوله، وكذلك يفيد لقروح العين. وكذلك إذا خلط بالسنبل الهندي واكتحل به، كان جيداً لنمو هدب العين، ولعلاج الرمد.

ويستخدم مجبرو العظام، في بعض المناطق في المملكة، وذلك إذا جبر العظم بطريقة خاطئة، خليط لب التمر بالملح، ويوضع هذا المزيج لبخة فوق العظم المراد تعديله، ويترك على العظم مدة، ثم تُعاد هذه الطريقة عدة مرات حتى يلين العظم تماماً، وعند ذلك يمكن إعادة تجبير العظام بطريقة صحيحة ولذلك ينصح بعض المجبرين بتجنب أكل التمر خوفا من تأثيره على الكسر. ويُستعمل خليط من التمر والملح لعلاج الضربات المصحوبة بكدمات أو تشققات في الرأس، حيث يوقف النزيف وتشفى الجروح. كما يُستعمل معجون التمر مع الملح والخل لإيقاف النزيف. ويعمل من التمر عجوة لعلاج تشققات الجلد وتشفن المرافق والرُكب. أما كافور النخيل فيستخدم مضغاً لشد اللثة، وتطييب رائحة الفم، كما يضاف إلى الماء لتعطيره وتطهيره. وفي المنطقة الوسطى يستخدم منقوع خوص النخيل لتخفيض نسبة السكر في

الدم ويستعمل منقوع من الخوص المحروق لعلاج الوثاب. ومن العبارات الشائعة لدى سكان نجد عن التمر أنه «مسامير الركب» كناية عن فائدته العظيمة في تقوية الجسم والمفاصل لما فيه من السكر الباعث على النشاط وتجديد الطاقة.

عائلة الخضار

الباميا (البامية): وتسمى أيضاً الباميا. والأجزاء المستعملة منها الثمار والبذور والأزهار والزيت الثابت. وهي إحدى الخضراوات المشهورة التي تزرع في جميع أنحاء المملكة. ومادتها الهلامية تشبه المادة الهلامية للملوخية، وتعد من نباتات الغذاء ذات الألياف. وتحتوي البذور على مواد بروتينية، وعلى زيت ثابت بتركيز ملحوظ. ويعمل من ثمارها حساءٌ لذيذٌ، يفيد الناقهين. وهي تُليِّن الصدر، وتزيد إفرازات اللبن عند المرضعات. وأزهارها

الباميا

مع الزيت تنفع قروح الكلى والمثانة شرباً. وإذا خلطت الثمار النيئة مع الملح خلطاً ناعماً، ووضعت على النواسير أفادتها. وبسبب هلامية قوام مرقه ظن بعض الناس أن البامية تساعد على النشاط الجنسي. ويستخدم أهالي حائل البامية مع الملوخية لحماية المعدة من الحموضة.

الباياظ: (راجع: العنبروت).

البربير: (راجع: الرجله).

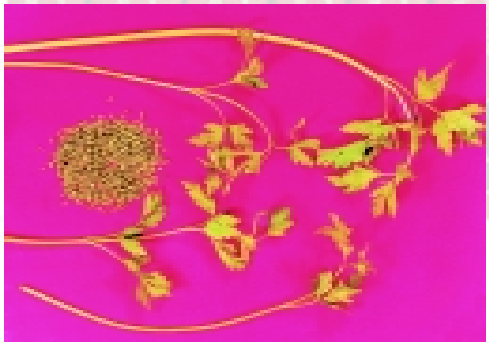
البصل: يزرع في معظم دول العالم، كما يزرع في المملكة. وهو ثمر ذو طبقات حتى ضرب به المثل في كثرة طبقاته؛ فيقال «أكسى من البصل». والأجزاء المستخدمة منه الأبصال. والبصل معروف من قديم الزمن، ولا يخلو بيت منه؛ وقد قيل «إن البصلة وحدها تكاد تكون صيدلية عامة». ومن العادات المشهورة في المنطقة الوسطى من المملكة أنه لا يتناسب أكل البصل مع شرب اللبن؛ وفي ذلك يقول المثل الشعبي «إذا تبي المرض عينه، كل بصل واشرب لبينه». يستعمل البصل نيئاً لعلاج حالات السكري، ومرض التيفوئيد، وضعف الدورة الدموية، بالإضافة إلى تأثيره الكبير في منع عفونة الجهاز الهضمي. وتؤكل بصلة إلى بصلتين في اليوم لعلاج التهاب البروستاتا، وللضعف الجنسي. ويؤخذ

من عصيره نصف ملعقة وتمزج جيداً مع كوب ماء، ويشرب مرتين في اليوم لعلاج تليف الكبد وتصلب الشرايين. ويمزج عصير البصل بالعسل، وتؤخذ منه ملعقة كل ساعتين لعلاج السعال الديكي، وملعقة صغيرة كل أربع ساعات لعلاج الربو الشديد. ولعلاج البواسير تؤخذ بصلة كبيرة ثم تقطع إلى شرائح، وتغلى في لتر من الماء لمدة أربع دقائق، ثم يبرد المحلول ويصفى بالترشيح، ويؤخذ من المحلول الصافي حقنة شرجية لعلاج البواسير. وإذا قطر عصير البصل في الأذن أزال الطنين والقيح والآلام. وإذا طبخ البصل وشرب مطبوخاً فإنه مدر جيد للبول، وإذا سحق ونقع في الخل فإنه يزيل البقع والنمش من الوجه، كما يمكن تدليك فروة الرأس بعصير البصل لعلاج سقوط الشعر. وله قوة عالية في قتل الجراثيم، مثل جراثيم التقيح في الدمامل وغيرها، وجراثيم التيفوئيد في الأمعاء وجراثيم الجهاز التناسلي، وجراثيم التهاب السحايا. كما أن أكل البصل يطهر الفم، ويقتل جميع أنواع البكتيريا التي تعيش بصفة دائمة فيه، غير أن له رائحة مؤذية حتى جاء في المثل الحجازي «ياداخل بين البصلة وقشرتها ما ينوبك إلا صنتها». ولذلك وصف الرسول ﷺ البصل بأنه نبته خبيثة وعلى آكلها أن لا يؤذي المصلين بحضوره لصلاة الجماعة، إلاَّ إذا قتلها طبخاً. ومثلها الثوم. ويحتوي البصل على زيوت طيارة ومواد كبريتية وأحماض مختلفة.

وقد ثبت أن أكل بصلة متوسطة الحجم يومياً يخفض كمية السكر لدى المصابين بداء السكري، ويقلل لديهم من جفاف الريق والشعور بالعطش. وعلى مرضى السكري الذين يتناولون البصل كثيراً ويستعملون الأنسولين، مراجعة الطبيب لتقليل جرعاته لأن البصل يخفض نسبة سكر الدم بشكل كبير. ولعلاج الجروح المتعفنة توضع لبخة مكونة من البصل المبشور، مع زيت الزيتون. ولعلاج مسامير أصابع القدم -وهو مرض يحدث بين أصابع القدم، ويسميه العامة مسماراً لأن جزءه العلوي يشبه قاعدة المسمار- تؤخذ شرائح من البصل وتوضع فوق المسمار، ويلف عليها شاش وتترك حتى الصباح، وتكرر العملية عدة أيام، ثم توضع الأصابع في ماء ساخن وتغسل بالصابون، فينتزع المسمار. وتوضع شرائح من البصل مشبعة بالخل على الثآليل مع لفها بشاش أو لاصق، ويكرر ذلك عدة مرات، ثم تحك الثآليل فتزول بسهولة. كما يُبْشرُ

البصل ويهرس، ثم يوضع على داحوس الأصابع وهو بارد، ويربط بشاش أو لاصق، فلا يلبث أن ينفجر الداحوس. وفي منطقة القصيم يشوون البصلة ويضعونها على الداحوس الذي يحدث في الأطراف فيشفى. وتوضع لبخة دافئة من البصل المهروس فوق منطقة المثانة والكلى لإزالة عسر البول، وفوق الصدر لعلاج التهاب الرئتين، وفوق الحنجرة لعلاج بحة الصوت، وعلى الدمامل مع ربطها بقطعة شاش لتفجيرها وتطهيرها. ويدعك البهاق الذي يتكون عند بعض الأطفال، خاصة أسفل الأذن، وعلى الوجنتين، بالبصل مرتين في اليوم فتعود البشرة إلى طبيعتها بعد أسبوع. وتُحك الثعلبة (انحسار الشعر) أولاً بقطعة قماش من الصوف ثم تحك عقب ذلك بشرائح البصل الطازج جيداً، وتكرر العملية مرتين في اليوم، ولمدة أسبوعين، فتشفى الثعلبة وينمو الشعر. كما تؤخذ كميات متساوية من عصير البصل والعسل، ثم تمزج جيداً، ويقطر من هذا المزيج في العين، لعدة أيام لعلاج الماء الأبيض لدى كبار السن.

البقدونس: ويعرف باسم مقدونس. والجزء المستخدم منه هو الجذور والأوراق والبذور والزيوت. كان قدماء المصريين يستعملونه خافضاً للحرارة، ولعسر الدورة الشهرية أو انقطاعها، ولإزالة الالتهابات والأورام على هيئة لبخات. واستعملوا بذوره لإزالة غازات الأمعاء، وعسر البول. ويُستخدم عصير البقدونس الممزوج مع أي نوع من عصير الفواكه شراباً، بمعدل كوب أو كوبين يومياً، لعلاج حالات الجدري، والالتهابات الكبدية، وآلام الطمث والكلى وعسر البول ولإدرار اللبن. ويُستخدم مغلي مسحوق البذور، بنسبة ملعقة صغيرة لكل كوب من الماء، شراباً بمعدل كوب صباحاً ومساء لإزالة حصى الكلى، وتجمع السوائل في الجسم. وتمضغ جذوره لإعطاء الفم رائحة عطرية مقبولة، بعد أكل البصل والثوم. كما تستخدم الأوراق المشوية المهروسة على هيئة لبخات موضعية على مكان الإصابة بحالات التواء المفاصل وتصلب الشرايين والتهاب



البقدونس

العينين. ويُستعمل مغلي الأوراق والجذور، بمعدل عشرة جرامات لكل فنجان من الماء المغلي، غسولاً لإزالة البقع الجلدية، وتخفيف حالات النمش. ويُستعمل زيت البقدونس في التدليك الموضعي، لقتل القمل.

بقلة الأنصار: (راجع: الكرنب).

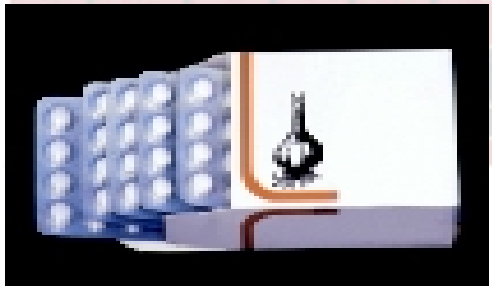
البقلة الحمقاء: (راجع: الرجله).

البقلة المباركه: (راجع: الرجله).

الثوم: يزرع في جميع مناطق المملكة، ويستورد من الخارج. والجزء المستخدم منه الفصوص الناضجة أو زيته. ويؤخذ فص واحد ثلاث مرات يومياً قبل الأكل بنصف ساعة، إذ يفيد لحالات المغص وعفونة المعدة والأمعاء وللدوسنتاريا والسعال الديكي وضعف الكبد والأنفلونزا، ويؤخذ فصان صباحاً على الريق في حالات تصلب الشرايين، ومرض السكر، وارتفاع ضغط الدم. وفي حالات الإسهال الحاد يُحضّر مزيج مكون من حوالي ١٠٠ جرام من الثوم مقشور، و١٠٠ مليلتر من الماء و١٠٠ جرام من السكر، ثم يؤخذ منه ثلاث ملاعق يومياً قبل الأكل. ويستعمل الثوم لقتل الديدان الشعرية في الأمعاء، فيسقى الطفل في الصباح الباكر كوباً من اللبن الذي غُليت فيه عدة فصوص من الثوم، ثم يعطى الطفل بعد ذلك حقنة شرجية دافئة من مغلي الثوم. والطريقة هي أن تغلى ثلاثة فصوص من الثوم في ثلاثة أرباع لتر من اللبن ثم يصفى ويحقن، وهو ما يزال دافئاً، في الشرج، وبذلك تموت الديدان الشعرية وتخرج مع البراز. ويستعمل الثوم أيضاً لقتل الدودة الوحيدة المعروفة باسم ثعبان البطن، حيث يمزج رأس ثوم كبير بعد البشر مع كوب ونصف من الماء، ويغلى المزيج حوالي عشرين دقيقة، ثم يتناول المريض هذا المزيج صباحاً على الريق، مع عدم تناول أي أطعمة، ويمكن للمريض أن يشرب سوائل حتى الظهر، ثم تكرر العملية يومياً إلى أن تخرج الدودة. وقد أثبتت الدراسات أن أكل الثوم يقتل جميع أنواع الميكروبات، سواء أكانت تعيش في الفم أم في الأمعاء أم في أي مكان آخر من الجسم، حتى قيل إن الأبخرة المتصاعدة منه كافية لقتل الميكروبات، دون الحاجة إلى أن يلمس الثوم هذه الميكروبات. ويُحكى أن رجلاً من أهالي الباحة في الزمن الماضي أُصيب بمرض عضال لم يشف منه، فقرر أهله الذهاب به إلى مكة المكرمة للعلاج، فاستأجروا جملاً لحمله إلى هناك. وكان الجمل يحمل بالمصادفة كمية من الثوم، ولأن السفر

الثوم

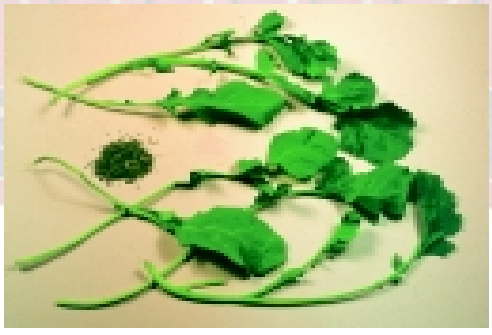
بهذه الوسيلة يستغرق زمناً طويلاً قبل الوصول إلى مكة المكرمة، فقد شفي المريض لأنه كان محاطاً بالثوم وما يتصاعد منه من رائحة نفاذة، وذلك بفضل الله عليه. وقد تمكن بعض العلماء في روسيا من فصل مادة من الثوم لاستعمالها مضاداً حيوياً تشبه في مفعولها البنسلين -ويتوافر اليوم في الصيدليات مستخلص للثوم خالٍ من الرائحة المميزة له، لأغراض الاستطباب- ولذلك يستعمل الثوم لعلاج تقيح اللثة المزمن، حيث تدلك اللثة بعصير الثوم. كما يستعمل لتطهير الجروح المتعفنة والمتقيحة مزيج من عصير الثوم والدهن بنسبة ١٠مل من عصير الثوم و ٩٠مل دهناً، ثم تضمد به الأماكن المصابة وتُلف بالشاش الطبي. ويستخدم مزيج من الثوم المهروس مع الزيت لعلاج الجرب في الإنسان، فيدلك به المكان المصاب مرة واحدة يومياً مع الاستحمام بالماء الساخن وتبديل الملابس. وكذلك يستعمل عصير الثوم، مخلوطاً بالكراث، دهاناً موضعياً لعلاج لسع الحشرات والكدمات الجلدية وليس المقصود بالكراث النبات المعروف بل هو كما جاء في لسان العرب «شجرة جبلية لها خِطْرة ناعمة لينة إذا فدغت هريقت لبنا، والناس يستمشون بلبنها... ويؤتى بالمجذوم حتى يتوسط به منبت الكراث، فيقيم فيه. ويخلط له بطعامه وشرابه، فلا يلبث أن يبرأ من جذامه». كما يستعمل فص واحد من الثوم



أقراص الثوم الطبية

مهروساً، ويوضع فوق المسامير التي تصيب ما بين أصابع الأرجل، ويربط بالشاش، ثم يزال في الصباح الباكر. وتكرر العملية حتى خروج المسمار. ويستعمل الثوم لعلاج السعال الديكي (القحيقحان)، إذ يهرس وتدلك به منطقة الظهر، وعلى طول جانبي العمود الفقري. ولعلاج قشرة فروة الرأس، تمزج فصوص الثوم المهروسة، مع كمية مناسبة من الكحول الإثيلي، ويحفظ المزيج في زجاجة مغلقة، وفي مكان دافىء حوالي عشرة أيام، ثم تصفى أو ترشح، ليستعمل المزيج لتدليك فروة الرأس مرتين يومياً صباحاً ومساء. ومن الاستخدامات الشعبية الشائعة للثوم علاج الربو، وذلك بأن توضع عدة فصوص منه مقسومة إلى نصفين على عضد المصاب، وتترك لمدة ٣-٤ ساعات، ثم تنزع بعد ذلك مخلفةً آثاراً شديدة تشبه آثار الحرق، وهي ممارسة معروفة في المنطقة الوسطى من المملكة. كما يستخدم الثوم لعلاج الثعلبة، بأن تدلك الثعلبة بقطعة قماش صوف، ثم تؤخذ عدة فصوص من الثوم، ويشطر كل فص إلى شطرين، ثم تدلك الثعلبة بالعصير الذي يخرج من فص الثوم، وتكرر العملية مرتين يومياً حتى تزول الثعلبة تماماً. وبالمثل تؤخذ فصوص الثوم، ويقسّم كل فص إلى جزئين، ثم يدهن بهاق الوجه بالماء الذي يخرج من فص الثوم المشطور، وتكرر العملية مرتين في اليوم، حتى يزول البهاق.

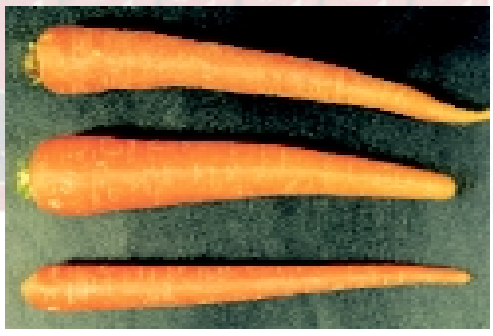
الجرجير: منه صنفان، بري وآخر يزرع في جميع أنحاء المملكة، والجزء المستخدم منه الأوراق. وهو أحد الخضراوات المشهورة في أطباق السلطات المستخدمة لفتح الشهية، وعصيره يفيد في تقوية الدم، وهو ينظف الصدر من البلغم، كما يساعد المعدة على الهضم، ويساعد منقوعه على إدرار البول والطمث، ويخفض سكر الدم. ويخلط الجرجير مع بذور الفجل والقرنفل والزنجبيل لعلاج العقم عند الرجال، وعصير أوراق الجرجير وبذوره منشطٌ جنسي. كما يُستعمل عصير الجرجير في تدليك فروة الرأس لإنبات الشعر المتساقط



الجرجير

بعد الحميات. ويصنع من الجرجير مرهمٌ نافعٌ لمداواة الحروق، وذلك بدق ورق الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم وكمية من ورق التوت وطبخها بزيت الكتان، وتصفية المزيج وهو ساخن بقطعة من الشاش، ويوضع على المكان المحروق. كما تستخدم الأوراق المهروسة لبخةً على الجروح والكدمات. وعصير الجرجير ومسحوق بذوره يستعملان طلاءً لعلاج النمش والبهق.

الجزر: يزرع في جميع أنحاء المملكة دون استثناء، ويستعمل منه الزيت الطيار والأوراق والبذور والجذور. ويُستخدم عصيره مقوياً عاماً، ويعتقد كثير من الناس أنه يقوي البصر. كما يستخدم مع السكر لعلاج السعال عند الأطفال، وكذلك حالات الرشح والبرد والصداع. ويدخل في عمل كثير من أنواع المقبلات فاتحاً للشهية، ويمد الجسم بما يحتاجه من



لجزر

فيتامين أ. كما يفيد في قتل الديدان الشعرية عند الأطفال، ومدراً للبول، ويستخدم لعلاج الإسهال. ويُستعمل مبشور جذوره الطازجة لبخةً لتخفيف آلام الحروق الجلدية. وعصيره المركز نافع جداً لعلاج القوباء طلاء. ويُستخدم مبشوره على شكل أقنعة للتجميل، أو غسولات يومية لتطرية بشرة الوجه وإعادة النضارة إليها، كما يُستخدم زيته الطيار في الصناعات العطرية.

الحرسف: (راجع: الخرشوف).

الحرشف: (راجع: الخرشوف).

الخبّاز: ويسمى الخبيز خبازي وملوخية أهل الشام، وخبيزه. ويسمى في الجنوب القَبَله. ويوجد منه صنفان؛ بستاني وبري. ينمو البري كما يُزرع البستاني من الخباز في معظم مناطق المملكة، ويباع في الأسواق ضمن الخضراوات. ويستخدم البري في الأغراض العلاجية أكثر من البستاني، الذي يُستعمل أكثر في الغذاء. والأجزاء المستخدمة منه الأوراق والأزهار، والسيقان مع الأوراق، ولكن الأزهار لا تستخدم مع السيقان. ويشرب مغلي الأوراق والسيقان لعلاج النزلات الصدرية، خاصة السعال المصحوب ببلغم، وكذلك النزلات المعوية

(الإسهال)، ولعلاج التهابات الحلق واللوزتين. والجرعة ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخناً فنجانان أو ثلاثة في اليوم. كما يشرب مغلي الأزهار لعلاج قروح الكلى والمثانة، ويسف مسحوق البذور لعلاج قروح المثانة. ويُستعمل منقوع الأوراق مع الأزهار، لإدرار الحليب (اللبن لدى المرضعات). ويفيد شرب مغلي سيقان النوع البستاني في تسكين أوجاع الأمعاء وعلاج قروحها، وكذلك المثانة، وهو ملين جيد للبطن ومسكن لآلامه، كما أنه يدر البول. وتُستخدم البذور لإخراج السموم من المعدة، حيث تشرب ويتقيأ المسموم باستمرار حتى تنظف المعدة من السم. ويُستعمل مهروس العشبة الغضة الطازجة لبخة لعلاج القروح، ويستعمل مغليها مضمضة وغرغرة لالتهابات الفم واللوزتين، وتكميداً للخراريج والبثور والإكزيما. ويُحضَّر المغلي بوضع ملعقتين إلى ثلاث ملاعق كبيرة من العشب الجاف في ٤-٥ أكواب ماء، وتغلى لمدة ٤-٥ دقائق. وتدخل العشبة، خاصة الأزهار، في تحضير المراهم، التي تُستعمل في حالات حساسية البشرة، ولعلاج الحروق ولتليين حلمة الثدي. وإذا تضمد من لَسَعتهُ الزنابير، أو النحل بأوراق الخباز الطازجة، برأ موضع اللسعة، وإذا خلط مسحوق الخباز البري بالزيت، فإنه علاج جيد للحروق، وإذا مضغ ورقه نيئاً وخلط بالملح وضمدت به العين، فإنه ينقيها من النواسير.

الخبازي: (راجع: الخباز).

الخبيز: (راجع: الخباز).

الخبيزه: (راجع: الخباز).

الخرشوف: (وله عدة أسماء منها حُرْسُفْ، وحَرْشَفْ، وعكُّوب، وسلبين، وضوبع، وأرضي شوكي). والجزء المستعمل منه هو النورات والحراشف الزهرية المحيطة بها. ويزرع في المملكة على نطاق ضيق. ويستورد من الخارج، خاصة من بلدان البحر الأبيض المتوسط. وهو أحد الخضراوات لذيذة الطعم، الغنية بمادة الأنيولين المعوضة للطاقة، وكذلك مادة السينارين

الخرشوف

المنشطة للكبد، الخافضة للكوليسترول. وهو يستعمل ضمن الوصفات الغذائية الخاصة بإنقاص الوزن، كما يُستعمل مدراً للبول ومقوياً للباءة، وله تأثير ملين. ويعمل من مغلي النبات المركز مرهم لعلاج الرائحة الكريهة في الفم.

الخس: يزرع في جميع أنحاء المملكة، كما ينمو برياً في الجنوب. والأجزاء المستخدمة منه البذور والأوراق والزيت والعصارة الجافة. ويُستعمل زيته في الأكل ويعرف بالزيت الحلو، وهو غني بفيتامين (هـ) المعروف بفائدته في علاج العقم. وتستخدم أوراقه، نيئة أو مسلوقة، لقطع العطش، ولخفض حرارة المعدة والتهاباتها. ويُستخدم بذر الخس للحد من كثرة الاحتلام، ويسكِّن شهوة الجماع. وتستخدم العصارة الجافة، أو الأوراق الجافة مهدئاً ومقوياً. وإذا أكل نيئاً بالخل سكن الصداع المتولد عن

لخس

الأبخرة الصفراوية. وهو ينفع للأورام الحارة والحمراء طلاء وضماداً. ويُستعمل الخس البري لعلاج قروح قرنية العين.

الدُّباء: ويسمى في بعض مناطق المملكة القرع أو قرع نجد أو اليقطين. وفي بعض مناطق القصيم يعرف باسم النجد. والأجزاء المستخدمة منه الثمرة والبذور والزيت الثابت. وهو يزرع في كافة مناطق المملكة، وله أنواع عدة. ومن الأمثال الشائعة في شمال المملكة «قرعه قضبتها وانخرعت». وتحكى قصة المثل أن رجلاً جاء إلى مزرعة قرع، وأخذ واحدة، فلما رآه صاحب المزرعة أخبره الرجل بأنه لم يقصد أو يتعمد قطعها وأخذها، وإنما فقط أمسك بها أو لمسها، فانخرعت القرعة بيده أي انفصلت، ونطقها بلهجته العامية «قرعي قضبتها وانخرعي» فذهبت مثلاً. وأكل القرع يطرد السوائل من الجسم، ولهذا الغرض يقشر نصف كيلوجرام من الثمرة، ويقطع مكعبات صغيرة تسلق مع كمية من السكر، وتهرس لتصبح عجينة رخوة، ثم يضاف إليها مقدار من اللبن، ويستعمل حساءً دون ملح، ويتناول المريض يومياً من هذا الحساء لمدة ستة أيام، ثم يوقف تناوله أربعة أيام، ثم تكرر العملية مرة ثانية. وعصير القرع

بذور الدباء

ملين، على أن يتناوله الإنسان على الريق، كما أنه يحد من نشاط الغدة الدرقية، ويفيد في علاج الحموضة الزائدة في المعدة. ويقال إن عصيره نافع في شفاء آلام المفاصل، خاصة مفصل الركبة. ولمعالجة التضخم في البروستاتا عند كبار السن، ومعالجة الأرق والتهاب مجرى البول، يؤخذ مقدار ثلاثة جرامات من البذور الطازجة وتنزع عنها قشورها وتهرس قليلاً، ثم يضاف إليها مقدار فنجان من الماء المغلي، وينتظر عدة دقائق، ثم يحلى المنقوع بالسكر ويشرب ساخناً مرتين في اليوم لمدة خمسة أيام، ثم بعد توقف يومين، تكرر العملية لخمسة أيام أخرى، حتى يبلغ عدد الأيام التي شرب خلالها، المنقوع عشرين يوماً ثم تكرر العملية بعد توقف أسبوعين، ويعاد الاستعمال، مع تخفيف الكمية إلى النصف. أما لعلاج الدودة الوحيدة (ثعبان البطن)، فيقشر مقدار ٦٥ جراماً من البذور الطازجة، ثم تسحق سحقاً ناعماً، وتمزج مع كمية كافية من السكر، ويحقن بها المصاب حقنة شرجية صغيرة عدة مرات، مع فواصل استراحة، على أن تكون آخر حقنة بعد ساعة من الحقنة التي سبقتها، وأن يكون العلاج على الريق. وبعد ذلك يؤخذ مسهل زيتي مباشرة. ويمكن أن يحضر هذا العلاج أيضاً بالطريقة التالية: مسحوق ٦٠ جراماً من البذور المقشرة، يعالج كالسابق ويحلى بالسكر، أو إن أمكن بالعسل، ويضاف إليه المسهل الزيتي (زيت خروع طبي) بمقدار ٥٠جراماً، ويؤخذ على ثلاث دفعات خلال ربع ساعة. وإذا لم يتحقق المطلوب تعاد هذه الوصفة بعد أسبوعين. ولعلاج العجز الجنسي تؤخذ كميات متساوية، من بذر القرع والخيار والبطيخ الأصفر وتقشر وتدق ناعماً، ثم تمزج بمقدار من السكر، وتؤكل كل يوم بمعدل ثلاث ملاعق.

الدباء الهندي: (راجع: العنبروت).

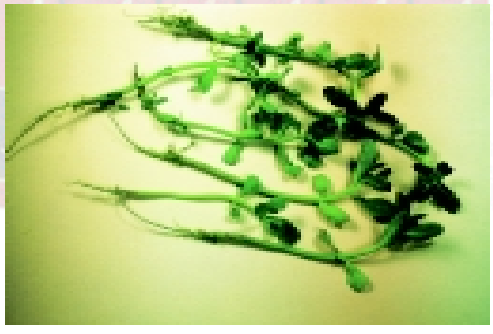
الرجله: وتسمى البقلة الحمقاء والبقلة المباركة، وتسمى في الخليج البربير وفي سدير تسمى الفرفح وفي بلاد الشام الفرفحنّة جاء في لسان العرب «الرجلة

ضرب من الحمض وقوم يسمّون البقلة الحمقاء الرجلة، وإنما هي الفرفخ. وقال أبو حنيفة: ومن كلامهم، هو أحمق من رجلة، يعنون هذه البقلة، وذلك لأنها تنبت على طرق الناس فتداس، وفي المسايل فيقلعها السيل»، وتزرع في أغلب مناطق المملكة. والجزء المستعمل هو العشبة بكاملها وبذورها. تُستعمل أوراقها مع السلطات، ويعمل منها حساءٌ جيدٌ للناقهين. وهي تسبب إدرار البول، وتنفع عند استسقاء البطن، وتفيد من ألم الضرس ضماداً. وبذورها مفيدة للقضاء على الدودة الوحيدة. ويُنصح من لديهم أرق والعصبيون، بشرب المطبوخ المركز للنبات مرتين في اليوم. كما يشفي مهروس الأوراق والجذور من الصداع طلاء. ومسحوق الأوراق ولبختها نافع للجروح والبثور، ولبخة الأوراق الطرية المهروسة نافعة للحروق.

سلبين: (راجع: الخرشوف).

السلجم البلدي: (راجع: اللفت).

السلق: بقلة معروفة، وورقه رخص يطبخ. ويوجد منه صنفان؛ أسود وأبيض. وينمو برياً في أغلب مناطق المملكة، كما يستورده العطارون من بلاد الشام. والجزء المستخدم منه الأوراق، وقد عرفه الأجداد من مئات السنين. ويُستعمل السلق الطازج، بعد غسله جيداً، ضمن مكونات الطعام اليومي لمرضى الإمساك والتهابات القولون والأنيميا. ومطبوخ أوراقه يفيد ملیناً ومدراً للبول، وفي علاج التهابات المثانة. كما يُستعمل بعد سلقه في الماء المغلي، ويخلط مع الخل والكراوية ودهن اللوز، لعلاج الكبد والطحال. ويستخدم مسلوق الأوراق، بعد طبخه بالزيت، لحبس البطن من الإسهال. كما تستخدم الأوراق، بعد سلقها،



الرجلة

ورق السلق

على شكل ضماد لإزالة آلام الجروح السطحية. ويُستخدم مسحوق الأوراق الجافة ذروراً فوق القروح المصابة، ثم تغطى بقطعة نظيفة من الشاش وتترك حتى الصباح، ويكرر العلاج حتى الشفاء. كما يمكن استخدام هذه الوصفة لعلاج الحروق. ومغلي أوراق السلق مفيد جداً لعلاج البثور وحروق النار. وإذا استعملت عصارة الأوراق الطازجة سعوطاً فإنها تنقي الرأس، وتزيل آلام الأذن. وإذا دقت الأوراق وضمد بها على موضع البهق، بعد غسل الموضع بنطرون، فإنها تنقيه وتنفعه. وإذا جرد موضع داء الثعلبة ووضع عليه السلق المهروس، نبت الشعر فيه. وينفع السلق الكلف إذا وضع الورق ضماداً. وإذا قطر ماء السلق الفاتر في الأذن أذهب الألم وسَكَّنَه. وإذا ضمد به مع مرارة الديك الرومي أذهب اللّقْوَه، ونفع من قروح الأذن. وإذا قطر ماؤه، بعد عصر الأوراق، في الأنف نفع من الشقيقه (الصداع النصفي) ووجع الضرس، وإذا غُسل الرأس بعصارة أوراق السلق، نَظُف من القشرة والدَرَن والصئبان، وطال الشعر. ويُستخدم مغلي جذوره لسدد الخياشيم.

الشبث: يُعرف محلياً باسم شذاب البر وهو الشبت، وهو ينمو في جميع مناطق المملكة. والأجزاء المستخدمة منه الثمار، وزيت الثمار، والأوراق. يُستعمل تابلاً (جمعه توابل)، وتستخدم بذوره فاتحاً للشهية ومشروباً للنفساء بعد الولادة. كما ينفع أيضاً في علاج المغص لدى الأطفال. وتُستعمل ثمار الشبث بعد غليها لإدرار الطمث. ويُستخدم منقوعها طارداً للأرياح لدى الصغار، ويدخل ضمن وصفات مركبة مقيئة. وإذا سُخنت الأوراق مع قليل من الزيت، ووضعت على البثور والخراجات بادرت بفتحها. ومضغ بذوره يزيل رائحة الفم الكريهة. جاء في لسان العرب هو «نبت من نجيل السباخ... ومنابتها السهل... ويتداوى بها». ويُخلط بذر الشبث مع بذر الخشخاش وبذر الشويلاء إضافة إلى شحم الحنظل ويُدهن الرأس بهذا الخليط، لدفع الصداع. وإذا مُزج مع العسل كان دهاناً جيداً لآلام الرقبة، كما تنفع بذوره لمعالجة بعض أمراض أوعية الساق الدموية.

شذاب البر: (راجع: الشبث).

الضوبع: (راجع: الخرشوف).

العكّوب: (راجع: الخرشوف).

العنبروت: يعرف بعدة أسماء مثل الباياظ أو البياظ أو عنبة الهند أو دُبَّاء

هندي وهو الباباي. ينمو نبات العنبروت في المناطق الاستوائية، وكذلك في الوجه القبلي من مصر، وفي جنوب وشرق السودان. وتستورد المملكة كميات كبيرة من العنبروت من البرازيل. وقد نجحت زراعته في المملكة نجاحاً باهراً في منطقة جازان. والأجزاء المستخدمة منه الثمار الناضجة وغير الناضجة، والأوراق. ويُستعمل عصير الثمار طبياً في علاج المصابين بالديدان المستديرة، وهذه الوصفة كثيرة الاستعمال في جنوب المملكة. كما يُستعمل أيضاً في إدرار الطمث. وتُستعمل خميرة البابين، المفصولة من الثمار والأوراق، في علاج الأميبا، وكذلك لإخراج المخاط الزائد في الفم أو المعدة. وتستعمل الثمار أو الأوراق الطازجة، لما فيها من خميرة البابين الهاضمة في تطرية لحوم المواشي المسنة، حيث تدعك بها قبل طبخها فتنضج بسرعة. وهذه الوصفة معروفة في تهامة عسير.

الفجل: يزرع في جميع مناطق المملكة، وتستعمل كل أجزائه، وهي الجذر والورق والبذور والزيت الطيار. والفجل من الخضراوات المعروفة المألوفة، وله فوائد طبية عديدة. وهو يُستعمل مشهياً ومسبباً لإفراز العُصارات الهاضمة، كما يستعمل مطبوخاً لعلاج السعال المزمن. ويفيد في حالات الإمساك وعسر الهضم، وفي أوجاع المفاصل والنقرس، وهو مادة مقيئة. وفي حائل، يخلطون بذور الفجل مع الخردل مع عود القرح مع سميراء وعسل، ويستخدم مقوياً للباءة. ويدخل الفجل ضمن وصفات مركبة، منها دواء يقيء به المرطوب، أي الذي في جوفه كمية كبيرة من البلغم. ولعلاج خشونة الصوت وطرد البلغم، يشرب عصير الفجل مع العسل. وتخلط بذور الفجل مع الجرجير والقرنفل والزنجبيل في العلا وتبوك والمدينة المنورة، وتستخدم علاجاً للعقم عند الرجال.

العنبروت

فجل أحمر

كما يفيد ماء الفـجل لجلاء العين، وإذا خلط الـفجل مع الكـندس أزال البهق الأسود، وعصارته وزيته نافعان للأذن. كما يزيل الفجـل النمش وآثار الضرب والكلـف. وهو نافع لبعـض الأمراض الجلدية كالقوباء وطارد للغازات.

الفجل البرّيّ: (راجع: اللفت).

الفرفح: (راجع: الرجله).

القَبَله: (راجع: الخباز).

القـثاء: وهو مثـل الخيار. والقـثاء نوعـان؛ الأول، وهو الـنوع الـعادي، والثاني وهو ما يعرف باسم قثاء الحمار. وتستخدم جميع أجزائه، ويزرع في جميع أنحاء المملكة. والقثاء نبات زاحف يشبه نبـات اليقطـين. وأكله يسـكن الحرارة والصفراء، ويدر البول، ويسكن العطش. وتستعمل عصارة الثـمرة المجففة لعلاج اليرقـان، وتمنع الاستسقـاء، وتُقيء إذا أذيبت في المـاء، وتدر البول، والجرعة حوالي خمس أوقية. وإذا استعملت المرأة عصارة الثمار تحميلة نزل الطمث. وإذا قُطرت عصـارة النبات في الأذن سكـن وجعها. وإذا تمضمض الإنسان بعصارة ساقه مخلـوطاً مع سويق الشعير، فإنـه يحلـل أي ورم في الفم. أما إذا وضع على الجروح المتقيحة، مخلوطاً مع صمغ البطم، فإنـه يساعد على شفائهـا. وإذا

القثاء

طبخ النبات بالخل، وتضمد به نـفع في علاج النقرس. وإذا احتقن بطبيخ النبات أفاد لعرق النسا. وتزيل قشور الثمار الجافة الندب أو العلامات السوداء في الوجه إذا سحقت وذرت فوقها، كما تذهب الجرب والقوابي. وإذا استعط بـعصارة ثمرته، نفعت من اليرقان. وتخلط العصارة مع العسل، ويلطخ به الحنك لعلاج الخناق البلـغمي. كمـا ينقي الـكلف والبـهق والثآليل، إذا اسـتعمل طلاء مع الخل. وإذا استنشق المغمى عليه، أو المصروع، عصارة الثمار، ينتعش ويفيق من غشوته. وإذا وضعت أوراقه المرضوضة على عضة الكلب نفعها نفعاً كبيراً. ويفيد الحنجرة الملتهبة خـلط عصارته بالعسل والسمـن العتيق، ثم طليها بهما. كما تدخل القثاء في تركيب مرهم الزنجفر النافع من الأورام التي لم تنضج.

القرع: (راجع: الدباء).

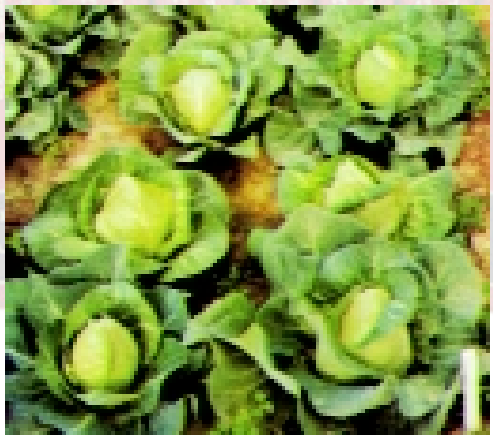
الكـراث: يزرع في جـميـع أنحاء المملكة، والأجزاء المستعملـة منه العشبة كلها ورقها وبذورها. ويُستعمل الكراث كثيراً مع المقبلات فاتحاً للشهية، كما يعمل منه حساء مفيد للمرضـى لإدرار البول. وإذا شرب بانـتظام كافـح تجعّد الجلد، وأعطاه جمالاً جذاباً. ويحتوي الكراث بشكل عام على قيمة غذائية عالية، لأنه غنـي بالأملاح والمـعادن، مثـل الحديد والفسفور والكالسيوم، لذلك نجد النساء في جميع مناطق المملكة يكثرن من تناوله، مما يؤدي إلى تعويض أجسامهن ما تفقده من أملاح أثـناء الحمل والنـفاس ودورة الطمث. ويُستعمل في حالات فقر الدم، ولتنشيط عضلة القلب، كما يفيد لحالات تصلب الشـرايين والسمنة. ويفيد أيضـاً في حالات السعال وبحة الصوت، كما يسـاعد على تـقوية الأوتار الـصوتيـة. ويستخدم مغلي الأوراق الطازجـة المركز ضماداً موضعياً لتطهير البثور، والمساعدة على سرعة التئامها، كما يستعمل لتقوية الشعـر. ويدخل ضمن وصفـة مركبة، تستعمل حقنة نافعة للبواسير.

الكرفس: كما جاء في لسان العرب هو «بقلة من أحرار البقول معروف، قيل هو دخيل». يزرع على نطاق ضيق في الأماكن الباردة من المملكة، ويستورد من الخارج. والأجزاء المستعمـلة منه الثمار والـزيت الـطيـار والسـيقـان والأوراق والجذور. يؤكل مقبلاً ومشهياً، ويدخل ضمن المخللات. ويُستخدم منقوع ثماره لـعسـر البـول والضـعـف الجنـسي، ولالتهابات المثانة والكلى والاضطرابات الهضمية والإمساك. ويفيد مغلي الثمار لحالات السعال وآلام المفاصـل والربو. كما يُستعـمل عصير الكرفس بكمـيات قلـيلـة لحالات الحـمى. ويدخـل في تركيـبات عديدة أهمـها تركيبة تـسمى جوارش الفنداديقون، وهي نافعة لتسخين المعدة وكسر الرياح وأوجاع المعدة والأمعاء وتفتح سدد الكبد. ويـدخل في تركيبة تسمـى جوارش البذور، لتقـوية المعدة والمساعدة على الهضم وطرد الرياح. كما يدخل في معجون نافع من برد المعدة، ويفتح سدد الكبد والطحال، ويدر البول. كما يدخل في تركيبة على شكل حبوب تنقي المعدة من الأخلاط الغليظة؛ وفي وصفة على شكل حبوب تفيد في علاج السعال المصحوب بالبلغم؛ وفي تركيبة حب نافع للربو وضيق التنفس. يُستخدم الزيت دهاناً للالتهابات الجلدية والحروق؛ وتستعمل الأوراق الطازجة ضماداً لورم العين أو الثدي؛ ومضغاً في حالة التهابات

الكرفس

اللسان واللثة. ويستعمل مغلي الأوراق الطازجة مطهراً للمهبل. ويفيد الكرفس في حالات القوباء والجرب وعرق النسا. كما يُستعمل الكرفس خارجياً في كثير من الوصفات المركبة، أهمها مغلي مركز للصداع الريحي، فيصب فوق الرأس أو تشبع به قطعة من الصوف ويعصب بها الرأس. وتحاميل لعلاج عرق النسا.

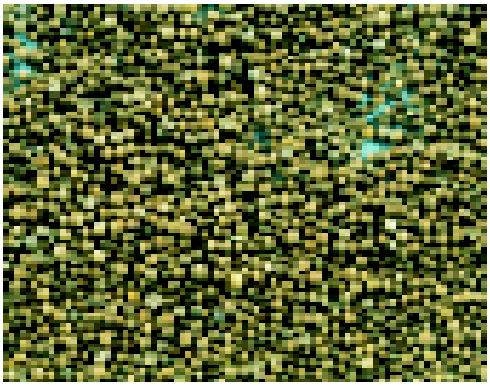
الكُرُنْب: ويعرف أيضاً باسم بقلة الأنصار، والملفوف، ويزرع في المناطق الباردة من المملكة. وتستخدم جميع أجزائه. يشرب عصير الكرنب النيئ صباحاً على الريق، بمعدل ثلاث ملاعق كبيرة للقضاء على ديدان الإسكارس. وتناول حساء الكرنب جيد لحالات التهاب القصبة الهوائية والشعب. أما إذا أخذ ساخناً، بعد مزجه بالعسل، فإنه يسهل خروج البلغم، ويخفف من تهيج الشعب التنفسية. ويوصف الكرنب غذاء للمراهقين حيث يساعدهم على النمو. وهو مفيد جداً للمصابين بأمراض القلب والسمنة، فهو ينشط الكليتين، خاصة إذا أخذ على الريق صباحاً. ويحضر مرق مخلل الكرنب بفرم الكرنب ناعماً، ومزجه مع ملح الطعام بنسبة خمسين جراماً من الملح، لكل كيلو جرام من الكرنب، ويضاف إليه كمية من ثمار الكراويا، ويوضع في إناء فخاري أو خشبي ويغطى ببضع أوراق غير مفرومة من الكرنب، ثم بقطعة من الخشب داخل الإناء، ويوضع فوقها حجر ثقيل نظيف، لكبسه وتسهيل تخمره. وبعد التخمير يصير الكرنب مرقاً حامضاً لعلاج مرضى السكر والربو وعرق النسا والإمساك. ويُستعمل عصير الكرنب أو مسحوقه في



الكرنب

حالات قرحة المعدة والاثني عشر وذلك بوضع ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من المسحوق الجاف في نصف كأس من الماء الحار وشربه قبل الطعام بنصف ساعة إلى ساعة. ويمكن استعمال عصير أوراق الكرنب للغرض نفسه. وإذا شرب مغلي النوع الشتوي من الكرنب أصاب بالإسهال وأدر البول. ويؤخذ مسحوق عروق الكرنب المجففة، على هيئة سفوف، ضد سم الأفعى. وإذا استعملت المرأة مقدار خُمس أوقية من مسحوق الكرنب، على شكل تحميلة بعد الجماع مباشرة، فإنه يضعف الحيوانات المنوية. كما تُستعمل الأوراق مضغاً لعلاج أمراض اللثة، ويُستعمل مرق مخلل الملفوف غسولاً لعلاج البواسير المصحوبة بالإمساك والنزف الدموي. كما يُستعمل عصير الأوراق لعلاج الأمراض الجلدية، كالالتهابات والحروق والكدمات.

الكزبره: أيضاً كُسْبَرَه بالضم. روى ابن منظور في اللسان عن أبي حنيفة قوله إنها عربية معروفة وهي بفتح الباء لغة في الكُسبرة وقال الجوهري إنها من الأبازير ويظن أنها معربّة. والكزبرة تعرف في منطقة القصيم بالكسبر، وتزرع في جميع مناطق المملكة. وتُستخدم منها الأوراق والثمار والزيت، ورائحة ثمارها غير



الكزبره

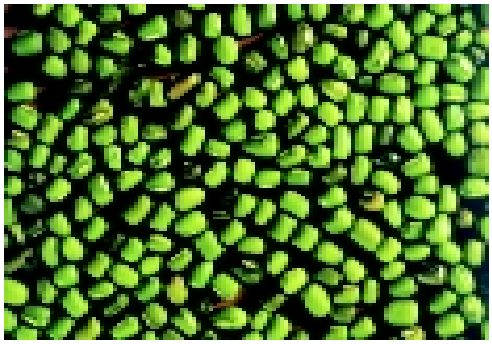
الناضجة ليست طيبة. عُرفت الكزبرة منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة، وذُكِرت في أكثر من موضع في عدد من برديات الفراعنة، وكانت تُعرف لديهم باسم شاو. وتدخل في تركيب بعض الوصفات، مع السنا أو الراوند، لإزالة ما تُحْدثه هذه العقاقير من مغص. ومضغ ثمارها ينبه إفراز العصارات المعدية. وتُستعمل ملعقة من مسحوق الكزبرة، أو بضع نقاط من زيتها حيث يعملان على تنبيه الغشاء المبطن لجدار المعدة، وطرد الغازات. وتُستعمل الكزبرة ضمن وصفات مركبة لعلاج كثير من الأمراض، مثل شراب السعتر النافع من الحمى البلغمية. وتُستعمل الثمار المرضوضة على هيئة لبخات لتخفيف آلام المفاصل الروماتزمية، كما يُستخدم مغلي مسحوق الكزبرة على هيئة مكمدات فوق أماكن الإصابة لعلاج الآلام الموضعية

والكسور. كما يستخـدم عدة مرات قبل النوم لعلاج آلام العين. ويُستخدم الزيت دهاناً، لعلاج القـروح والجرب والحكة. وتدخل الثمار في عمل الخبز مادة منكهة أو تابلا.

الكسمر: (راجع: الكزبره).

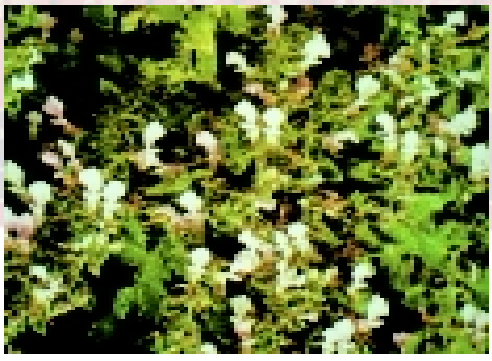
اللفت: ويعرف بالسلجم البلدي أو الفجل البـري، والأجزاء المستخدمة منه بذوره وزيته. فلتقوية الجماع تؤخذ البذور وتسحق ويسـف منها بمقدار ٤-٨ جرام يومياً، أو يُسـتعمل زيت البذور، حيث تؤخذ مـنه ٤-٨ نقط يوميـاً. وإذا سلق السلجم وأكل فإنه ينفع مشهياً. ويفيد مغلي البذور في علاج النقـرس، حيث يصب على الأماكن المصابة، كما يشد اللثة عند استعماله مضمضة، وتكمّد به مواضع آلام المفاصل، وكذلك آلام الظهر. ويُستعمل بذر السلجم في تصفية لون البشرة، حيث يسحق ثم يُعجن بالماء، ويعمل منه لبخة على الوجه، فيزيل الكلف ويصفي البشرة. وإذا حرقت سلجمة وأذيـب في تجويفها شمع بدهن الورد على رماد حار كان علاجاً جيداً لداء الثعلبة.

الماش: حب صـغير يشبه الـكرسنَّة الكبيرة، (بذور تشبه بذور العدس). أخضر اللون براق، وله عين كعين اللوبيا، مكحل ببياض. والنبات يشبه اللوبيا، وينمو بكثرة



بذور الماش

في اليمن، ويسمونه الإقطن، وهو طيب الطعم، ويستورده العطارون من اليـمن. والجزء المستخدم منه البذور، وأفضل وقت لجمعها فصل الصيف. ويستعمل منقوع البذور ملیناً للبطن. وإذا عمل منه حساء ساخن فإنه ينفع للسعال والنزلات، وهو مفيد جداً لعلاج الحمى. وإذا طبخ بماء ثم صفي الماء وغليت الـبذور، وأضيف لها سماق، يصبح فعالاً لعلاج السعال الحاد، ويسهل أخلاط الرئة ويلين الصدر. ومغليه بالخل ينفع من الجرب المتقرح، كما يُستعمل



نبات الماش

مغليه تضميداً للأعضاء الملتهبة. وإذا خلط طبيخ البذور مع الزعفران، كان علاجاً جيداً للرضوض.

المقدونس: (راجع: البقدونس).

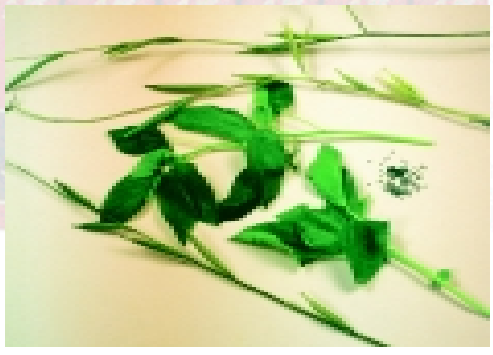
الملفوف: (راجع: الكرنب).

الملوخيه: وتدعى الملوكيّه، نبات حولي يزرع منذ مئات السنين في مصر، وقد بدأت زراعتها على نطاق واسع في المملكة، كما تعرفها مناطق الحجاز منذ القدم. وتستعمل مادة غذائية في جميع المناطق، والأجزاء المستخدمة منها طبياً البذور والأوراق. وتُستعمل البذور سفوفاً لعلاج وهن القلب وضعفه، وذلك بكميات قليلة لا تزيد عن نصف ملعقة صغيرة مرة كل يوم. كما تُستعمل الأوراق على هيئة سليق لتليين البطن، وعلاج السعال، وترطب الصدر، وتفتح سدد الكبد والمرارة. ويُستعمل مسحوق البذور، بمقدار خُمس أوقية، مادة مسهلة قوية. أما إذا عجن مسحوق البذور بالماء ثم ضمد به الصدر الملتهب، فإنه يفيده كثيراً، كما يفيد المعدة. وإذا ضمد به مع دقيق الشعير على الجبهة، وعلى العين، فإنه يشفي الصداع ويزيل آلام العين.

ملوخية أهل الشام: (راجع: الخبّاز).

النجد: (راجع: الدباء).

الهليون: ذكره صاحب لسان العرب وهو نبات زنبقي منه بري ومنه زراعي ومنه أنواع للتزيين ويستورد النبات من الخارج. والأجزاء المستخدمة منه الجذور والأزهار. ويستخدم منقوع الهليون، بنسبة ٣٠ جراماً من النبات على لتر ماء، ويغلى جيداً، لعلاج ضعف الشهية وعسر البول والإرهاق البدني ومرض الاستسقاء. والجرعة المناسبة ملعقة صباحاً وأخرى مساء. ويمكن أيضاً تناول جذور النبات، بعد غسلها جيداً، وهي طازجة على شكل خضر. وأفضل طريقة لتناول



الملوخيه

هليون

الهليون هي طهي القشور الخارجية بعد نزعها من العيدان وغسلها جيداً لمدة ربع ساعة في ماء مغلي، ثم يوضع الهليون المقشور فوق القشور المسلوقة، بعد إضافة القدر المناسب من الملح. وتطهى العيدان على نار هادئة للحفاظ عليها متماسكة.

الهندباء: تسمى الهندب. والأجزاء المستعملة منها الأوراق والجذور، وتستوردها المملكة من الشام، ودول البحر الأبيض المتوسط وغيرها. تستعمل في علاج فقدان الشهية، وتعد من الأدوية المقوية النافعة لعلاج فقر الدم، كما تتناول خلال فترة النقاهة. وقد تحمص الجذور المجففة وتستعمل بديلاً للقهوة. كما تُستعمل علاجاً ناجحاً للإمساك. تدخل الهندباء ضمن وصفات مركبة منها معجون نافع من الاستسقاء، وحبوب نافعة لأوجاع الرأس والمعدة. وتفيد الهندباء أيضاً لبعض الأمراض الجلدية وحب الشباب، حيث يعمل منها مغلي مخفف ويشرب. كما تستعمل ضماداً لسموم الهوام. وهي نافعة لأوجاع العين خاصة بياضها، وتستعمل لعلاج هذا المرض في المنطقة الوسطى.

اليقطين: (راجع: الدباء).

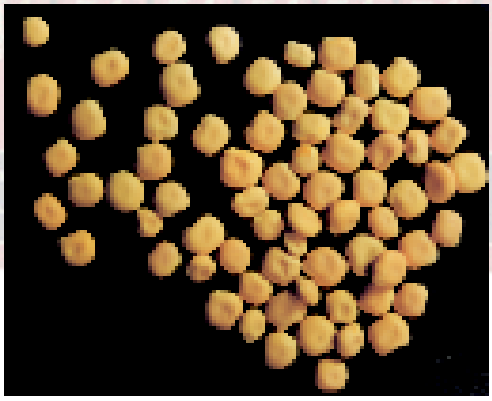
الحبوب والبقول

البر: (راجع: القمح).

البلسن: (راجع: العدس).

الترمس: جاء في لسان العرب «الترمس شجرة لها حب مضلع محزز». تزرع بعض أصناف الترمس في المنطقة الجنوبية من المملكة، إلا أن معظم ما يستهلك منه مستورد من خارج البلاد. والجزء المستخدم منه هو البذور. فعند نضج الثمار يجمع النبات ويجفف

هندباء



الترمس

ثم يضرب بالعصا فتنفصل البذور ثم تغربل. ويتم تحضيره بأن يغلى في الماء، أو قد يوضع في أكياس (شوالات) مغلقة ويرمى به في الترع. وبعد ذلك ينقع في ماء أذيب فيه ملح عادي فتزول المرارة منه ويكون جاهزاً للبيع والاستعمال غذاء أو دواء. تغلي ربات البيوت الترمس عدة مرات متتالية أو ينقعنه بالماء حتى تخف مرارة مائه تدريجياً حتى تختفي، وقد يستغرق ذلك عدة أيام حتى يصبح جاهزاً للأكل. ويستعمل مغلي مسحوق الترمس، بمعدل كوب صغير يومياً على الريق قبل الإفطار، لعلاج الإمساك وقتل الديدان المعوية. ويمكن تناوله مملحاً، أو استعمال مغلي مسحوقه بمعدل فنجانين إلى ثلاثة يومياً لعلاج حالات احتباس البول ومرض السكر. ولعلاج حالات الجرب والبثور الجلدية، يرش مسحوق الترمس الناعم على الأماكن المصابة، أو يخلط مع عسل النحل دهاناً موضعياً، إذا تعذر الحصول على زيته.

التمّن: (راجع: الرز).

الجاروس: (راجع: الدخن).

الجلتيك: (راجع: الرز).

الجلجان: (راجع: السمسم).

الدجر: (راجع: اللوبا).

الدخن: ويعرف باسم الجاروس، ويزرع في المناطق الوسطى والجنوبية والغربية والشرقية. والجزء المستخدم منه الحبوب. ويشرب عصير الحبوب مقوياً للباءة، كما يستعمل لعلاج أمراض القلب، ولكن كثرته تسبب الانتفاخ. ويستعمل منقوعه قابضاً جيداً، وكذلك مغليه في الجنوب، فهو مدرٌ جيدٌ للبول. كما تستعمل الحبوب قبل النضج على هيئة سويق، قاطعاً جيداً للاسهال والقيء الناتجين من الصفراء. ويفيد عجينه ضماداً نافعاً للأورام، ومبرداً جيداً للحروق، وتستخدم عجينته الساخنة لتفجير الدمامل. يطلق لفظ دخن في الجنوب على محصولين مختلفين، أشهرهما هو

الدخن

الدخن الصغير، وهو ما ورد هنا، والآخر هو الدخن الكبير، وهو الذرة البيضاء.

الدنقه: (راجع: الشيلم).

الذره: وتعرف بعدة أسماء مثل الذرة الصفراء، والذرة الشامية، والذرة المصرية، والأسبانية، والحبشية. وفي المنطقة الجنوبية اسمها هند. وتزرع في جميع مناطق المملكة، والأجزاء المستخدمة منها الحبوب، وشعر الذرة الذي يسمى شبشول الذرة، أو حريرة الذرة، أو شواشي أو شباشيلْ، وكذلك زيت الذرة. ويستعمل مغلي شواشي الذرة بنسبة ٣٥ جم لكل لتر ماء، ثم يصفى المزيج، ومقدار الجرعة كوب صباحاً، وآخر مساءً، لعلاج التهابات المثانة ونزلات البرد وعسر البول وإخراج حصاة الكلى، وهذه الوصفة منتشرة في منطقة الطائف. ويستخدم منقوعها بنسبة ٥٥جراماً لكل لتر ماء، ويصفى ويؤخذ منه كوب، مرة في الصباح وآخر في المساء لعلاج التبول الزلالي والتشنج وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، وكذلك التهابات المثانة. ويستخدم مطبوخها، بنسبة ٦٠جراماً لكل لتر ماء، ويركز المزيج حتى يصل إلى لتر، ثم يصفى ويبرد ويؤخذ منه نصف كوب، مرة في الصباح وأخرى في المساء، لعلاج

الذرة الصفراء

الأنيميا الحادة المصحوبة بنزيف البول الدموي، وهذه الوصفة منتشرة في الطائف. كما يستخدم زيت الحبوب لعلاج ارتفاع ضغط الدم، وهذه الوصفة منتشرة في الحجاز. ويستخدم من نشا الذرة حقنة شرجية لعلاج حالات النزلات المعوية عند الأطفال، كما تستخدم عجينة الحبوب الساخنة لعلاج الالتهابات والكدمات الجلدية.

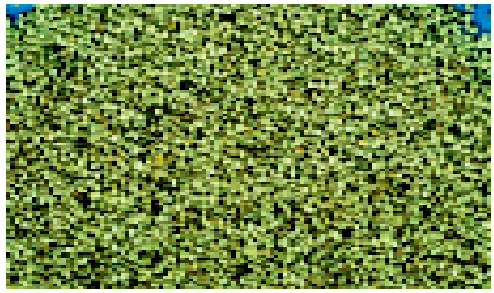
الرزّ: وهو الأرز ويعرف باسم شبل وجلتيك وتِمَّن، ويزرع في المنطقة الشرقية ومنطقة جازان. كما تستورده المملكة من مصر والهند وباكستان وإندونيسيا وأمريكا. والأجزاء المستخدمة منه الحبوب وقشر الحبوب والجنين والزيت. يستعمل

مسلوقاً لعلاج انخفاض ضغط الدم، حيث يمنح الجسم قوة حرارية ترفع نسبة ضغط الدم. وإذا استمر سلقه حتى يذوب ويتحول مع الماء إلى ما يشبه اللبن، فإنه يصلح لعلاج حالات الاسهال ويكون له مفعول قابض. وتستعمل قشور الحبوب لعلاج المرض المعروف بهزال الرز، نظراً لاحتوائها على فيتامين (ب)، وتستعمل في حالات انخفاض الحرارة، كما يستخدم زيت الحبوب دهاناً لعلاج مرض النقرس والروماتزم، وتستخدم عجينة الأرز الساخنة ضماداً لعلاج الكدمات والالتهابات.

الزوان: (راجع: الشيلم).

السمسم: ويُعرف أيضاً باسم شمشم وجلجلان، ويوجد منه صنفان؛ الأبيض والأحمر. ويُعرف زيت السمسم باسم الشيرج أو السيرج، وفي جنوب المملكة بالسليط. والأجزاء المستخدمة منه البذور الجافة والزيت، وبعض أجزائه. ويزرع السمسم في منطقة جازان وتهامة عسير والباحة. ويُستعمل زيته لوقاية الشرايين من التصلب، وهو سهل الهضم. وإذا أخذت منه ملعقة كبيرة كان ملیناً، وإن أخذ أكثر من ذلك كان مسهلاً. وتُستعمل بذور السمسم سفوفاً بعد التحميص للتسمين، ولضيق التنفس والربو، ويفيد أيضاً لمشكلات القولون. ويصنع من بذوره وزيته الطحينه، وهي دواء فعال لمرض القرحه، وهي تقرحات تصيب اللسان وباطن الشفتين خاصة الأطفال. وتستعمل بذوره بعد قليها وخلطها مع بذور الخشخاش وبذر الكتان لزيادة القوة الجنسية. ويُستعمل زيت السمسم قطرةً في الأذن لقتل الحشرات التي تدخلها، وإخراجها منها. كما يُستعمل لتدليك الأطفال عند بداية ظهور الأسنان، حيث تُدلك الرقبة والفكان والرأس. كما تدلك به الأماكن التي فيها أورام تحت الجلد، نتيجة آثار الضرب أو السياط أو الكدمات. وإذا طليت الأكف التي فيها

نبات السمسم



بذور السمسم

شقوق بـزيت السمـسم فإنه يشـفيها. ومغلي أوراقه وسيقانه إذا غُسل به الشعر، أطاله ونَعَّمه. أما إذا دُهِن الشعر بزيت السمـسم المطبوخ فـي ماء الآس، فإنه يقويه. وإذا مُزِج زيت السمسم بمثله شمعاً (موم) وعُمل منه ضمادٌ على الوجه صفَّاه ولَيَّنه، وأزال الكلف منه وحسَّن لونـه، وإذا ضُمدت به المقعدة أزال الشقوق التي فيها، وإذا ضُمد به العصب الملتوي بسطه وأعاده إلى وضعه الطبيعي، وإذا دُهنت به الأماكـن التي بها تشـنج من الجَسم أفادها، ويزيـل السعفه (مرض جـلدي

عصر السمسم في جازان

فطـري، عادة، يصيـب الرأس). كما يُسـتعمـل زيت السمـسم في صـناعة المراهم، لعلاج التهابات الجلد والجروح والحروق، ويدخل في عدد من الوصفات المركبة دهاناً لتسـوية الشعر وحفظه من التكسر، وتسـخين الأعضاء وتقويتها، ولآلام الكلـى والمثانة والرحـم والظهر واسترخاء العصب، والنقرس البارد. كما يستخدم ورقه في وصفة مركبة للتشنج الناتج من القبض أو الإمساك.

الشبل: (راجع: الرز).

الشعير: جنس من الحبوب. يزرع في جميع مناطـق المملكة، خاصة في المناطق الباردة. والأجزاء المستخدمة منه الحبـوب وقشورهـا وجميـع أجزائه. ويستخدم منقـوع الحبوب شراباً منعشاً ومهدئاً جـيداً، ويُحضَّر بنقـع عشرين جراماً فـي لتر ماء. ويسـتخدم مغلي مسحوق الحبوب مقوياً، وتستخدم نخالة الشعيـر سفوفاً لتسـكين آلام التهابات المثانة، كما يستخدم منقوع نخالة الشعير مدراً للبـول والطمث، وكذلك مغلـي الحبوب مدراً جيداً للبول ولإخراج حصاة الكلى. وسويـق الشعير قابض جيد، ومسكن لآلام الرحم. ويحضر سويق الشعير بجمع حبوب الشعير قبل النضج ثم طـبخها بـالماء، ثم تجفـيفها جـيداً

وطحنها ونخلها، ثم يلت الدقيق بالماء الساخن ويؤكل وهو ساخن، وهذه الطريقة منتشرة كثيراً في قرى المنطقة الجنوبية. وإذا طبخ الشعير مع التين بماء القراطن وشرب فإنه يحلل الأورام البلغمية. كما تستخدم حبوب الشعير غير الناضجة، بعد شيّها، مسكناً عصبياً جيداً، وهذه الوصفة مستعملة بكثرة في الجنوب. ويستخدم منقوع نخالة الحبوب في تنظيف الجروح المتقيحة، كما يستخدم دقيق الحبوب الممزوج بالخل مرهماً لعلاج آلام الظهر، ويستخدم دقيقه مخلوطاً بإكليل الملك. وبذور الخشخاش والماء ضماداً لعلاج ذات الجنب، وهذه الوصفة منتشرة في الحجاز. وإذا رضت الحبوب غير الناضجة وسخنت بالنار وكمدت بها الالتهابات، خففت ألمها، كما يستخدم مزيج من دقيق الحبوب والزفت وروث الحمام وراتنج القلفونة والماء ضماداً لإنضاج الأورام الصلبة وإخراج ما بها. وإذا خلط دقيق الحبوب بمسحوق بذر الكتان والحلبة والسذاب ومزج الخليط بماء ساخن وضمد به البطن، نفع ضد النفخ العارض للأمعاء. وإذا عجن دقيق الحبوب بعصارة الرجلة وماء العبب وضمدت به العين المتورمة خفف ورمها،

الشعير

وإن كانت رمداء أشفاها وسكّن أوجاعها. أما إذا عجن الدقيق بالخل وطلي به على الجبهة سكن الصداع الحاد، وهذه الوصفة منتشرة في أغلب مناطق المملكة. وإذا نقع الشعير بالماء ثم هُرِس، وصفيت عصارته وتغرغر بها فإنها نافعة لأورام الحلق، وهذه الوصفة منتشرة في الطائف. ويستعمل مسحوق الحبوب مع الخل طلاء لعلاج الكلف والجرب المتقرح. وإذا مزج مسحوق الحبوب مع الخل والسفرجل وضمد به النقرس شفاه. ويستخدم مغلي تبن الشعير (سيقان النبات الجافة المكسرة

إلى قطع صغيرة) على هيئة كمادات لعلاج الكدمات العارضة والرضوض والتواء المفاصل. كما أن حبوبه تستخدم بعد تحميصها شراباً بديلاً للقهوة، وذلك في المنطقة الوسطى.

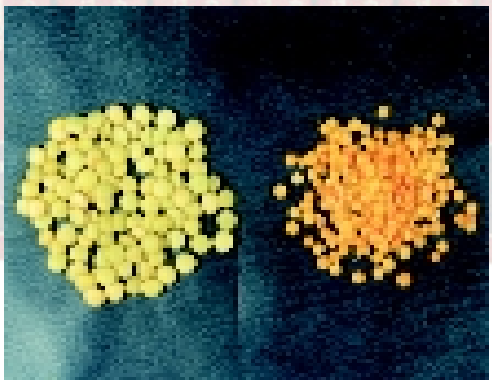
الشمشم: (راجع: السمسم).

الشولم: (راجع: الشيلم).

الشيلم: ويُسمى الشولم والزوان ودَنْقَه. والدنقة عند أهل الباحة، نبات طفيلي يخالط محصول القمح، الذي يتبقى منه بعد التنقية ويؤثر عقلياً على آكلي الخبز المصنوع من القمح لأنه يخدر، ولأن الأهالي لا يعرفون المواد المسكرة فإنهم يقولون لمن يهذي أو يقول كلاماً غريباً «أنت آكل دنقه اليوم؟». ويزرع في جميع أنحاء المملكة، وهو من الحبوب. والأجزاء المستعملة منه الحبوب والزيت الثابت المستخرج منها. ويستعمل غذاء شهياً علاوة على ما له من خصائص علاجية. ويعمل منه الحساء وأصناف متعددة من الأكلات الشعبية. وماؤه مفيد جداً للناقهين. والزيت الثابت للشيلم نافع للقوابي. وإذا طبخ الشيلم بماء القراطن وتضمد به نفع من عرق النسا، كما تفيد عجينته ضماداً في إخراج الشوك. ويدهن بزيته الصدغ فيهدأ المتعب وينام نوماً معتدلاً.

العدس: يعرف في جنوب المملكة باسم بِلْسِن، ويزرع بقلّة في المملكة، وأغلبه يستورد من مصر وباكستان والهند وتركيا. والعدس من البقول المشهورة غذاء، حيث يحتوي على كميات كبيرة من البروتينات، ويُستعمل العدس حساء مفضلاً، كما يُستعمل مثل الفول، إداماً يغمس فيه الخبز والقرصان. ويدخل في كثير من وصفات الطبخ والغذاء

الشيلم



العدس

الشعبي مثل الحساء والفلافل والكشري. وإذا طبخ مع الأرز في مدن الحجاز سمي المطبوخ معدوسْ، وتصنع له سلطة من الحمر (التمر الهندي) والبصل ولا يؤكل إلا في مواسم البرد نهاراً. ويفيد دقيقه ذوي الأعمال الفكرية والمصابين بعسر الهضم، كما يوصف أكله للمصابين بفقر الدم والناقهين والأطفال. وينصح البدناء وذوو الأمعاء الضعيفة والمصابون بأمراض الكبد والكلى والمرارة بعدم أكله. ويدخل ضمن بعض الوصفات المركبة، ومنها وصفة تنفع من الخناق. ويخلط مع السويق ضماداً نافعاً ضد النقرس، كما يستعمل مطبوخه بماء البحر ضماداً نافعاً لورم الثدي بسبب من احتقان الدم واللبن. كما يدخل ضمن وصفات مهمة منها مخلوط نافع من بخر الفم، وورم الحلق، وسقوط اللهاه والقلاع، ووصفة على هيئة غرغرة تمنع النزلة، ووصفة للرعاف.

القمح: ويعرف باسم البُر. يزرع في معظم مناطق المملكة، وأشهر مناطق زراعته في الوقت الحالي القصيم والخرج ووادي الدواسر وحائل. والأجزاء المستخدمة منه النشا والحبوب. ويُستعمل النشا شراباً لوقف نزف الدم في الأحشاء، وتليين خشونة الحلق، وقد يخلط باللبن. وإذا قلي النشا يُصبح قابضاً جيداً ضد الإسهال، وإذا صنع منه حساء وطبخ لمدة طويلة، ثم أضيف إليه شحم ماعز فإنه يوقف إفراط الأدوية المسهّلة. ويُستعمل النشا عادة مع اللبن بعد الطبخ، لمنع النزلات الصدرية، وقروح المثانة، والتهاب الرئة، والسعال الحاد، وخشونة الصوت، وتلبك الأمعاء. وخشية ضرره يجب أن يزاد في طبخ النشا، وأن تؤخذ بعده كمية قليلة من الينسون، ومعجون الورد السكري. وإذا طبخ بثلاثة أمثاله ماء، ثم أضيف إليه سكر ودهن اللوز فإن له أثراً عظيماً ضد السعال. وجرعة النشا بشكل عام لا تزيد عن خمس أوقية. ويُستعمل النشا ضد التسمم باليود، كما يُستعمل مخلوطاً بالزعفران بعد عجنه بالماء طلاء ضد الكلف. وهو يجفف الدمع ويفيد قروح العين. كما يُستعمل النشا بعد خلطه بلبن الأم المرضعة أو رقيق البيض، لعلاج قرحة العين وتليين خشونة الجفون. وإذا طلي على نهشة الأفعى أفادها، وإذا عُجن بالماء ثم وضع على الدمل أو الداحوس أنضجه وأخرج ما فيه وشفاه. ويدخل النشا في تركيب كثير من المستحضرات الصيدلانية.

اللوبا: وهي اللـوبياء وتعرف في الباحة بالدُّجْر وهو فصيح جاء في لسان العرب «والدجر بكسر الدال اللوبياء... قال أبـو حنيفـة: هو ضربـان أبيض وأحمر»، وتزرع اللوبا في معظم أنحاء المملكة، كما تستورد من الشام وتركيا. والجزء المستعمل هـو الثمار والبذور. وهي إحدى البقول الشتوية المهمة من الناحية الغذائية، يعمل منها حساء جيد مع الـفلفـل والكمون، كـما تطـبخ وتستـخدم إداماً. وتسـتعمل لتـغذية أصحـاب الكـسور ولمن بـه آلام في الظهر. وتدخـل ضمن خلطة تسمى بذورات نافعـة، تستخدم في المنـطقة الوسطى لعلاج الرحم.

لوبيا حمراء

الهند: (راجع: الذره).