التداوي بالمشروبات ومكسبات الطعم والنكهة

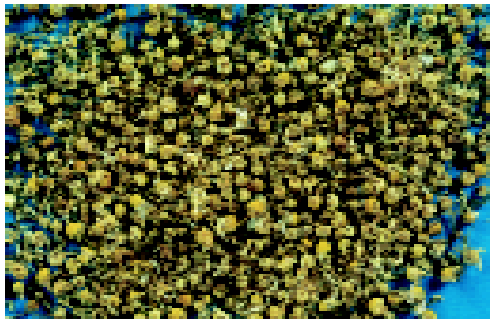
استخدم الإنسان أنواعاً من النباتات المكسبة للطعم والنكهة، في طعامه وشرابه، لعلاج بعض الأمراض. ومن أشهر تلك النباتات ما يلي:

المشروبات

الاشفاقش: (راجع: المراميه).

الانيسون: (راجع: الينسون).

البابونج: يسمى في المنطقة الوسطى شاهي البر، ويستورد البابونج من سوريا ولبنان وأوروبا. والأجزاء المستخدمة منه الأزهار وزيتها. ويستعمل مغلي الأزهار شراباً فاتحاً للشهية، خاصة عند المصابين بفقدها، كما يفيد في طرد الغازات وأرياح المعدة. ويستخدم كذلك في علاج الاضطرابات المعوية والتهاباتها، والتهابات الكلى والمثانة، وتخفيف آلام المبايض، والتشنجات أسفل البطن. كما يستعمل ما مقداره حوالي نصف ملعقة بابونج لكل نصف كوب ماء، على شكل حقنة شرجية، لعلاج حالات الاسهال عند الأطفال، خاصة إذا كان الإسهال أخضر اللون. كما يفيد البابونج في علاج قرحة المعدة، إذ يُغلى مقدار ثلاث ملاعق من أزهار البابونج في كوبين من الماء، ثم يبرّد ويشرب. ومن الممارسات الشعبية أن يقلب الشخص جسمه مرة على الظهر، وأخرى على البطن، ومرة على الجانب الأيمن، والأخرى على الجانب الأيسر، حتى يتيح ملامسة مغلي البابونج لجميع جدران المعدة. وتناوله في الصباح الباكر كل يوم، يقي من نزلات البرد وآلام المغص العارضة، وارتباكات الجهاز الهضمي البسيطة، ويرجع ذلك إلى مركب الأزولين الموجود في زيت البابونج. ويستعمله أهالي منطقة القصيم مشروباً كالشاي لإراحة المعدة والأمعاء، خاصة أيام الربيع. وتستعمل أزهاره على



بابونج

هيئة لبخة ساخنة لعلاج آلام الروماتيزم، وشد الأعصاب، فتوضع اللبخة فوق مكان الألم، وتربط بقطعة شاش. كما تستخدم كمادات من مغلي الأزهار للتخفيف من الالتهابات الجلدية والجروح والأكزيما والجرب ورمد العيون والبثور، إذ توضع الكمادات فوق الأماكن المصابة لمدة ٩ دقائق، ثلاث أو أربع مرات في اليوم. ويستخدم مغلي البابونج غرغرة، ويستنشق بخاره لعلاج احتقان الأنف، والتهابات المسالك الهوائية. ويستخدم غسولاً ثلاث مرات يومياً، لمنع الإفرازات المهبلية البيضاء. كما يستخدم مغلي البابونج على هيئة حمامات دافئة لعلاج الصداع النصفي وألم الرأس، حيث توضع القدمان في هذا الحمام الدافىء لمدة تتراوح ما بين ١٠-١٥ دقيقة قبل النوم. ثم تجفف القدمان جيداً وتغطيان بغطاء صوفي، أو يلبس المريض جوراباً من الصوف، ثم يتناول كوباً من مغلي البابونج وينام. وإذا غسل الشعر بمغلي البابونج مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، فإنه يضفي على الشعر الأشقر لوناً زاهياً.

البطني: (راجع: الحبق).

البن: ويسمى القهوة. وتزرع أشجاره في جنوبي الجزيرة العربية، وفي صدور الباحة، وشدا الأعلى بتهامة غامد وزهران، وكان لبنّ شدا شهرة خاصة، ويقال إن الملك عبد العزيز -يرحمه الله- كان يستخدم البن الذي يزرع في شدا ويهتم به. كما يستورد من جهات متعددة. والجزء المستعمل منه هو البذور وقشورها. وتصنع القهوة العربية من البذور بعد تحميصها. ولقهوة البن شأن عظيم في حياة العرب، فقد أصبح لها عندهم قدر مميز، جعلها من التقاليد السارية حتى تفننوا في طرق إعدادها

البن

فرع مثمر لشجرة بن القهوة

بذور البن

وتقديمها، وارتبطت بعادات كثير من القبائل. فعند قدوم الضيف يسارع المضيف إلى إعداد القهوة، مبتدئاً حمسها بالمحمصة (المحماسه)، ثم تبريدها، ثم دقها بالنجر أو النَّقِيْرَه الذي يسمع صوته سكان الحي، فيتوافدون للترحيب بالضيف، وتلقي أخباره. وتصنع القهوة في المملكة من بذور البن، كما تحضر في جنوب المملكة من قشور البذور بعد تحميصها. والنوع الأخير من القهوة لا يقدم للضيوف وإنما تشربه النساء. وتعد القهوة المعدة من البن أحد أهم مظاهر إكرام الضيف في جميع مناطق المملكة.

ويُضاف إليها الهيل فيُحَسِّن من مذاقها، ويكسبها مفعولاً مسكناً للمغص وطارداً للغازات. وتفيد القهوة في علاج الصداع الناتج من ضربة الشمس. كما تُضاف إليها أعواد القرنفل (المسمار أو العويدي أو الزر) في المنطقة الشمالية لإكسابها نكهة طيبة. أما أهل الجنوب عموماً فيضيفون إليها النانخه لإكسابها النكهة المميزة. وقد بدأ بعض أهالي نجد يفعلون ذلك، فوجدوا أنها مريحة للجسم. كما يضيفون لها الزعفران أو القرفة في كثير من مناطق المملكة، وأصنافاً أُخرى مثل الزعفران والزباد والظفر، وقد أجمل في

سرد بهارات القـهوة الشاعر محمد بن ضيف الله الكبيري الغامدي عندما قال:

والمقفره فايحه بالمصطكـى وفنون غير

زباد أصفر وجلف وزعفران ويلي عليه

وللبن تأثير قابض ومدر للبول. وفي منطقة القصـيم وحائل يذرون مسحوق البن المحـمص علـى الطهـار (الختـان) والجروح ليسـاعد على التئامـها. وهذا الاستعمـال شائع أيضاً في منطـقة أبها والباحـة. وهناك بعض النـاس يسفون مسحـوق البن لتخفـيف الحموضة فـي المعدة، ولعل تخفيف الحموضة بعد ذلك يعود إلى خواص البن المهدئة.

التليو: (راجع: الزيزفون).

الثغامه: (راجع: المراميه).

الجنسه: (راجع: الجنطيانا).

الجنطيانا: وتعرف باسم الجنسه، ولا تزرع في المملكة. والجزء المستخدم من النبات جذوره، وأفضل أنواع الجنـطيانا النوع الكوري ثم الصيني. ويعتقد معظم أطباء الشرق، ومنهم الكوريون والهنود واليابانيون والصينيون، وحتى الروس، أن جذور نبات الجنـطيانا تعالج معـظم الأمراض، وتعيد الحيوية والشباب. وقد سُميت الجنطيانا في الصين وصفة جميع الأمـراض، أو الوصـفة الـسـحريـة. وتستورده المـملكة من الصين وكوريـا. ويُستخدم مسحوق الجذور، بمقدار ثلاثة جرامات يـومياً (حوالي ملـعقة كبيـرة) سفوفـاً مع الماء أو الحلـيب، من أجل إنعاش الجـسم، ومنحه تـوازناً في كل وظائفه الحيويـة، وأيضاً لإكسابه مناعة ضد الأمراض. ويُستخـدم المسحوق أو شرابه (الموجود في الأسواق) بجرعات صغـيرة، قدر مـلعقة مـن الشراب أو جرامين من مسحوق الجذر، يومياً مدى الحياة. ويعتقد كثير من النـاس أن ذلك يزيد مـن الرغبة الجنـسية لدى الرجال والنسـاء. كما يُسـتخدم المسحـوق في تخفيض الوزن لمن يعانون من السمنة، حيث يـعطي شعـوراً بالشبـع، فيقلل الإنسان مقدار الطعام الذي يتناوله. كما يُستخدم مغلي الجذور شراباً يتناوله الناس قبل الأكل يومياً. فيشرب الأصحاء معدل جرامين، والمرضـى معدل جرامين إلى خمـسة جـرامات. وتضـاف خلاصـة الجذور على مستحضرات غسيل الشعر (الشامبو)، فتكسب الشعر حيوية، ويمكن استخدامها غـسولاً، حيث تُمتص عن طريق الجلد، وتكسب الجلد الجاف نعومة كبيرة.

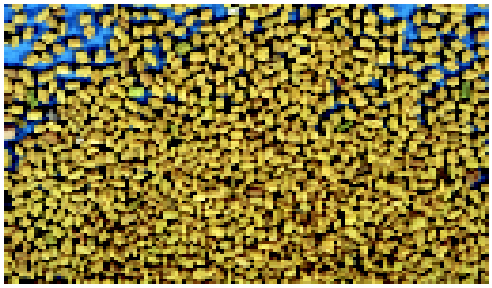
الحبق: حَبَق مُحَرَّكة، جاء في لسان العرب «دواء من أدوية الصيادلة، والحبق الفوذنج. وقال أبو حنيفة: الحبـق نبات

طيب الريح مربّع السوق وورقه نحو ورق الخلاف (الصفصاف)، منه سهلي، ومنه جبلي، وليس بمرعى. ابن خالويه: الحبق الباذروج». له عدة أسماء، منها فليّه أو فوتنج وفودنج وهو الفوطن في الخليج. ينمو النبات برياً في المنطقة الجنوبية من المملكة، كما يزرع في مختلف مناطق المملكة وخاصة المدينة المنورة. والجزء المستخدم منه العشب كاملاً ويطيب به الشاي مثل النعناع ومن الناس من يسميه نعناعاً. وهو منعش منبه للأعصاب فاتح للشهية، ولزيته تأثيرات مهدئة ومسكنة لحالات المغص الناتج عن كثرة الغازات بالمعدة ولذلك يسميه أهل الزبير بطني لأثره على البطن. ومغلي الحبق طارد جيد للبلغم، ومفيد في التخلص من الأزمات الصدرية، والتهابات الجهاز التنفسي، والآلام المصاحبة للطمث والمغص والتشنجات العصبية.

الحبق

الحِلْبه: جاء في لسان العرب «الحلبة نبتة لها حب أصفر يتعالج به ويُنَبَّت الحب فيؤكل ... وفي حديث خالد بن معدان: «لو يعلم الناس ما في الحلبة لاشتروها ولو بوزنها ذهباً». تزرع الحلبة في أغلب مناطق المملكة بالإضافة إلى استيرادها من الخارج، وتشتهر باستخدامها عند عامة أهل نجد في علاج الكسور؛ ويقول المثل «إذا ما وجدت الحلبة اسحب الكسير في مزرعتها» وهذا المثل كناية عن أهمية الحلبة في علاج الكسور. وهي من أقدم الأدوية المعروفة في جميع أرجاء العالم لما لها من خواص غذائية ودوائية. والأجزاء المستخدمة منها البذور والزيت. ويُستخدم مغلي البذور لعلاج عسر البول والطمث والإسهال، ويُستخدم مسحوقها ممزوجاً بالعسل، بمعدل ملعقة صغيرة إلى ثلاث ملاعق يومياً، لعلاج قروح المعدة والأمعاء، ويستخدم مغليها لعلاج النزلات المعوية والإمساك والتهابات الحلق وآلام المثانة والبواسير والضعف الجنسي. وتؤكل بذورها بعد الطهي. ويشرب من حسائها حوالي كوبين إلى ثلاثة يومياً. كما تستخدم أيضاً لعلاج عسر البول وأوجاع الصدر، خاصة الربو والسعال بمعدل كوب يومياً على الريق. ويُستخدم مسحوق البذور على هيئة سفوف، ملعقة

ثلاث مرات في اليوم لعلاج سكر الدم، وتُستخدم البذور -بعد نقعها لمدة ٢٤ ساعة- لإدرار اللبن عند النُّفَساء. وتُستخدم الحلبة المنبتة أو مشروب منقوع الحلبة، لعلاج بعض حالات الصرع. كما يُستعمل مغلي الحلبة أو مسحوقها لزيادة الوزن. وإذا خُلطت البذور مع الثوم والتمر هندي، ونُقع المخلوط في ماء ثم حُرِّك بشدة حتى تنتفخ وتتكون بها رغوة، فإنها تصبح أكلةً شهية، خاصة في رمضان، وهي مستخدمة على نطاق واسع في منطقة عسير. والحلبة من الأدوية والأغذية المهمة في منطقة نجد، خاصة لدى السيدات في مرحلة النفاس، حيث يحضّر لهن العشاء من المرقوق أو المطازيز، مع كميات مناسبة من مسحوق بذور الحلبة (ما بين ثُمن إلى خُمس كمية دقيق الحنطة اللازمة للوجبة) تطبخ مع الوجبة، كما يطبق الأسلوب نفسه في الغذاء مع المصابين بالمَلع (تمزق عضلي في عضلات لوح الكتف أو الظهر) أو كسور في العظام، فيحصلون على نتائج إيجابية. ويستعمل مزيج مكون من مسحوق بذور الحلبة مع زيت الورد، لعلاج الحروق دهاناً حتى تشفى. كما يُستعمل مغلي بذور الحلبة غسولاً للأماكن المصابة بتشقق



الحلبة

الجلد مرتين يومياً فتشفيها وتحسن لون البشرة. ويُستعمل منقوع بذور الحلبة، على هيئة غرغرة كل ساعة تقريباً لعلاج التهاب اللوزتين والحلق. ويُستخدم مسحوق بذور الحلبة، ممزوجاً مع بعض فصوص الثوم المهروس، ويُخلط بقليل من الزيت لعلاج الروماتيزم والبرد وآلام العضلات، حيث تُدلك به الأماكن المصابة. ولعلاج الدمامل والقروح والأورام توضع لبخة سميكة دافئة من عجينة مسحوق الحلبة فوق الأماكن المصابة، ثم تُغطى بقطعة شاش أو قماش. ولعلاج تقرحات فروة الرأس يُستخدم مزيج مسحوق بذور الحلبة مع عسل طبيعي، ثم تُدهن به المناطق المصابة في فروة الرأس، وتُكرر العملية حتى الشفاء. ولعلاج الخراريج المتعفنة والداحوس، تُعمل لبخة على شكل عجينة بخلط دقيق بذور الحلبة بالماء الدافىء، ويُحرك المزيج مدة ١٥ دقيقة

حتى يصبح غليظاً، داكن اللون، ثم تُفرد اللبخة على الخراج أو الدمل وهي ما زالت ساخنة وتُغطى بقطعة قماش، وتُكرر العملية عدداً من المرات في اليوم الواحد.

الحماض الأحمر: (راجع: الغجر).

الحُمَر: (راجع: الصبار).

الحواجه (الحوائج): (راجع: الزنجبيل).

الحوار: (راجع: الزنجبيل).

الخرّوب: وهو الخرنوب ونقل صاحب لسان العرب عن أبي حنيفة أنه نوعان أحدهما الينبوتة، وهو لا يؤكل والآخر الخرّوب الشامي وهو حلو يؤكل وله حب كحب الينبوت إلا أنه أكبر، وثمره طُوال كالقثاء الصغار إلا أنه عريض ويتخذ منه السويق. يعرف الخرّوب (الينبوت) بشجرة سليمان لأنه «كان ينبت في مصلاه كل يوم شجرة، فيسألها: ما أنت؟ فتقول: أنا شجرة كذا، أنبت في أرض كذا، أنا دواء من داء كذا، فيأمر بها فتقطع، ثم تصرّ، ويكتب على الصرة اسمها ودواءَها، حتى إذا كان في آخر ذلك نبتت الينبوتة، فقال لها: ما أنت فقالت: أنا الخرّوبة، وسكتت، فقال سليمان عليه السلام: الآن أعلم أن الله قد أذن في خراب هذا المسجد، وذهاب هذا الملك فلم يلبث أن مات». والأجزاء المستخدمة من الخروب الشامي الصمغ والثمار بعد إخراج البذور. وهو ينمو في بلاد الشام، ويستورده العطارون من هناك. ويُستعمل لعلاج الاسهال وتنقية الدم وإزالة الإرهاق، حيث يعمل منه مشروب يؤخذ بمعدل كوب كل أربع ساعات. ويُستعمل مشروب الخرنوب المحلى بالسكر أو العسل لعلاج حالات الروماتزم وارتفاع درجة الحرارة. ويُستعمل صمغ الخرنوب لتعديل الحموضة أو القلوية الموجودة في الأمعاء، كما يمتص بعض السموم والإفرازات الضارة بالأمعاء، ويهدىء من الحركة الزائدة لعضلاتها، ويجعل قوام البراز نصف جاف، فيقلل من فقد الماء الذي يصحب حالة الإسهال، ولهذه الفوائد مجتمعة يضاف الخرنوب أو خلاصته إلى لبن

الخرّوب

الأطفال الرُّضّع الصناعي فينظم عملية الإخراج، ويقلل من حالات الاسهال. وإذا أكل الخرنوب غضاً طازجاً، أحدث الإسهال. كما يُستعمل مسحوقه على هيئة سفوف لإدرار البول. وإذا خلط الخرنوب الطازج مع الخل، ودلكت به الثآليل دلكاً جيداً قطعها وأبرأها، وإذا طبخ الخرنوب وتمضمض به، فإنه مفيد لوجع الأسنان.

الخرنوب: (راجع: الخرّوب).

خصى الثعلب: (راجع: السحلب).

الدارسين (الدارسيني، الدارصيني): (راجع: القِرْفه).

الزفزوف: (راجع: العنّاب).

الزنجبيل: جاء في لسان العرب أنه «مما ينبت في بلاد العرب بأرض عمان، وهو عروق تسري في الأرض، ونباته شبيه بنبات الراسن وليس شيء منه بريّا، وليس بشجر. يؤكل رطباً كما يؤكل البقل، ويستعمل يابساً، وأجوده ما يؤتى به من الزنج وبلاد الصين... وقيل: الزنجبيل العود الحريف الذي يحذي اللسان... والعرب تصف الزنجبيل بالطيب، وهو مستطاب عندهم». يعرف في الجنوب باسم حوار. ويعرف في بلاد غامد وزهران بالحوائج أو الحواجه، أما الحوار فيطلق هناك على الفلفل الأسود. وتستورده المملكة من الصين والفلبين.

والجزء المستخدم منه هو الجذامير. ويُستخدم مغلي الزنجبيل المُحَلى بالسكر لحالات البرد والسعال، ولطرد الأرياح وتسكين المغص، وتنشيط الدورة الدموية وزيادة إفراز اللعاب. كما يفيد لطرد البلغم وعلاج إجهاد الأوتار الصوتية. ويضاف مع الشاي أو القرفة (الدارسين) أو الزعفران لعمل مشروب ساخن في أيام البرد، وهو مشهور لدى الناس. ويدخل الزنجبيل في عمل القهوة العربية في بعض جهات المملكة. كما يعد أحد التوابل المهمة فيدخل في كثير من الطبخات، وفي عمل المربيات والمعجنات، كالكليجا وغيرها. ويدخل مع الأدوية المدرة للطمث، ويُستعمل منشطاً للباءة. ويُستعمل مغلي الزنجبيل غرغرة للحلق مطهراً وملطفاً. كما يدخل في مراهم الأمراض الجلدية.

زنجبيل

الزيزفون: يسمى التيليو، ويستورد إلى المملكة من الخارج. والأجزاء الطبية من شجرة الـزيزفون هي عنقـود الزهر وورقه، وخشـب الأغصان، وقشرتـها المتوسطة البيضاء. وتستعمل هذه القشرة لعلاج الحـروق البسيطة، والالـتهابات الأخرى، وذلك ببرش الطبقة الخارجية السمراء أولاً عن الأغـصان الغضة إلى أن تزول تمـاماً، وتظهـر تحتهـا الطبقـة المتـوسطة البـيضاء، فـتبرش وتجـمع، ويضاف إلى مقدار حفنة منها نحو ربع لتر مـن الماء، ثم يخفق المـزيج بقطعة خشب إلـى أن يظهر فـوقه مثل رغـوة الصـابون، أو زلال البيـض المخفوق، فيؤخذ من هذه الرغوة، فوق قطـع من الشاش أو القماش، وتكمد به مـواضع الالتهاب. كما يُحضّر من زهر الزيزفون حمام نافع للأرق، وهو مفيد للأطـفال خاصة الـعصبيـين منهم، وذوي النـوم القلق، فيؤخذ مقدار ٢٠٠-٣٠٠جرام من زهر الزيزفون، أو من الزهر والورق، ثم يغمر بـ ٢-٤ لتر من الماء البارد، ثم يوضع على النار حتى يغلي، ويواصل الغـلي قليـلاً، والإناء مغطـى على نار هادئة، ثم يصفى ويضاف إلى ماء الحمام الدافيء (٣٨م) تقريباً، ثم يدخل المريض الحمام لمدة ١٠ دقائق. بعد ذلك يدلك المريض جسـمه بالزهور والأوراق التي ذكرت، ثم ينشف جسمه قليلاً، ويخلد للنوم. وقد وردت أيضـاً وصفة لعلاج تصلب الرقبة أسمها شاي زهر الزيزفون، والزعتر البري. وصفتها أن يؤخذ مقدار ملعـقة شاي من خليـط زهر الزيزفون والزعتر البري، ثم تغمر بكوب من الماء المغلـي، ويترك الخليط لـينقع لمدة ١٠ دقائق، حيث يصفى ثم يشرب منه ٣-٤ مرات يومياً. ويستخدم مغلي القشور والأزهار لإزالة الآلام العـصبية وتنقـية الكليتين وتهدئة الصدر. ولعلاج الزكام والنزلات الشعبية، والحميات الناتجة عن البرد، يستخدم مغلي أزهار النبات معرقاً وخافضاً للحـرارة بمعدل ملعقة صغيرة من الأزهار في كـوب من الماء المغلي، ويتناول المريض من ٢-٣ أكواب يومياً. ولعلاج الاضـطرابات المعـوية وعفونـة الأمعاء وإزالـة البلغم، يسـتخدم فحم خشب الأغصان، بمعدل ملعقة صغيـرة صباحاً ومـساء، مع ضرورة استعمـال مسهـل لإخراج ما امتـصه الفحـم من غازات وسموم. ولسرعة شفاء الجروح والقروح والحروق، يرش مسحوق فحم خشب الأغصان على مكان الإصابة مرة واحدة يـومياً علـى شكل مـكمدات. ولتقوية الجلـد وتنشيطه تستخدم أزهار

الزيزفون بمعدل ٥٠٠جرام مع ١٠ليترات من الماء المغلي، ويضاف المزيج إلى ماء الحمام، فيفيد البشرة كثيراً. ولإزالة الأورام الناتجة عن الصدمات، ولتنقية الوجه من الحبوب الصغيرة، ولإزالة تجعدات الوجه يستخدم منقوعه على شكل غسول، على أن يضاف إليه بعد أن يبرد ما نسبته ٢٠٪ من الكحول. وفي حالات التهاب الأمعاء يستعمل على شكل حقنة شرجية.

السحلب: ويسمى خصى الثعلب وقاتل أخيه. وسمي بخصى الثعلب لوجود زوج من الدرنات الصغيرة المتقاربة فيه، وهي تشبه الخصيتين. كما يطلق عليه قاتل أخيه، لأن إحدى الدرنتين تكبر حتى تضمحل الأخرى. أما كلمة سحلب فقيل إنها مشتقة من الاستحلاب لأن مغليه يشرب مع العسل والسكر واللبن فيكون شراباً مستحلباً لطيفاً. والجزء المستعمل منه الدرنات، وتستورده المملكة من أفغانستان وتركيا وقبرص والمغرب. ويفيد في حالات الإسهال، خاصة عند الأطفال، كما يفيد لضعف المعدة وللناقهين، وفي علاج السل، والتهاب المجاري البولية، وفي حالات البواسير. ويشرب لوقف النزيف الداخلي، وتنشيط الجسم بشكل عام،

سحلب

وتضاف له القرفة والزنجبيل في بعض مناطق المملكة. وهو من منشطات الباءة، وينفع من الفالج العارض، ويمنع ميل الرقبة والرأس، كما يفيد في حالات التشنج. ويخلط السحلب مع القشدة المحلاة بالسكر، ويشرب منشطاً ومبرداً في الصيف. ،كما يستعمل ضماداً لفتح النواسير.

شاهي البر: (راجع: البابونج).

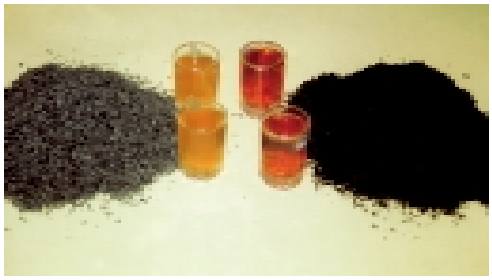
الشاي: الجزء المستخدم منه هو الأوراق. وينمو أصلاً في الهند وسيلان والصين، ويستورد إلى المملكة من تلك الدول بكميات كبيرة. ويعمل منه مشروب الشاي أو الشاهي كما يسمى في منطقة نجد. وينتشر شرب الشاي انتشاراً واسعاً، لا في المملكة فحسب، بل في كافة أنحاء العالم. لم يرد ذكره في أي من كتب أطباء العرب القدامى، إلا أن البيروني

ذكر أن الصينيين يستعملون الشاي. ويقال إن أصل كلمة شاي من الصينية كلمتا «شا» و«تيه». وهناك روايات عديدة حول متى وكيف عُرف الشاي، وكيف انتقل من بلد إلى بلد. كما تختلف الشعوب في طريقة إعدادها للشاي، وفي طريقة شربهم له، وبعضها لا يخلو من طرافة. ففي إيران توضع في الفم قنده -قطعة سكر- ويشرب الشاي عليها مرّا. وفي بعض مناطق النمسا وبولندا وتشيكوسلوفاكيا مثلاً يأكل الناس قطع السكر أولاً ثم يشربون الشاي بلا سكر. وفي الصين واليابان يستعملون الشاي لتحسين طعم الماء، ويشربون مغليه، ثم يأكلون الأوراق بعد غليها. وفي بعض مناطق الصين تخلط أوراق الشاي بالزنجبيل والبصل، ثم يصب الماء المغلي على هذا الخليط فينتج مشروبهم المفضل وفي بعض مناطق الباكستان يضاف الملح بدلاً عن السكر عند شرب الشاي.

وتختلف أوراق الشاي في جودتها بالنسبة للنبات الواحد، حيث تتوقف الجودة على حجمها، وموقعها من النبات. فالأوراق الصغيرة التي توجد في الأفرع الطرية حديثة التكوين، تنتج أجود أنواع الشاي نكهة ولوناً. وكلما تقدمت الورقة في العمر تدنت جودتها، حيث تكثر أليافها، وتقل عصارتها. والشاي نوعان؛ الأخضر والأحمر. فالشاي الأخضر هو الأوراق الخضراء للنبات، التي تجفف بسرعة بعد قطفها مباشرة، عند درجة حرارة ٦٠°م، فتتخلص من الرطوبة وتحتفظ بلونها الأخضر. أما الشاي الأحمر المعروف، وهو المستخدم بكثرة، فتجرى عملية تخمير لأوراقه، يحدث خلالها تغير في تركيب المواد القابضة، فيكتسب الشاي اللون البني القاتم. ويحتوي الشاي أساساً على مادة الكافيين المنبهة، وعلى العفصيات (مواد دابغة)، وعلى زيت طيار. والطريقة المثلى لتحضير الشاي هي أن يسخن الماء حتى يغلي مدة أقل من دقيقة، ثم يرفع الإبريق عن النار، ويوضع فيه ورق الشاي مدة ٣-٥ دقائق، وبعدها يصبح جاهزاً. أما غلي الأوراق، خاصة لفترات طويلة، فينتج عنه أضرار كثيرة.

أوراق شاي

وينبه الشاي الجهاز العصبي المركزي، وله تأثير مدر للبول، ويزيل الشعور بالتعب والإرهاق، ويعالج ضربات الشمس، كما يعالج بعض حالات الصداع، والدوسنتريا والإسهال، ويساعد وظائف الكلى، وله تأثير معرق. هذا إذا أخذ باعتدال، أما إذا شرب بإفراط، فإنه ينقلب إلى مادة مضرة تحدث ضعفاً في الهضم، وإمساكاً وأرقاً ورجفة وخفقاناً في القلب، واضطراباً للأعصاب، ويرفع ضغط الدم ويزيد من سرعة التنفس، ويؤدي إلى الضعف العام، وغير ذلك من المضاعفات الخطيرة. ولعلاج أمراض الحنجرة والتهاب اللوزتين، يفيد استخدام مغلي الشاي على صورة غرغرة، وذلك بوضع مقدار كاف من الشاي مع الماء ثم يرفع على النار ويترك ليغلي عدة دقائق لاستخلاص المادة القابضة (العفص)، ثم يرفع عن النار ويصفى، ويضاف إليه نسبة ٥٪ من الملح (نصف ملعقة صغيرة من الملح لكل كأس شاي صغير تقريباً)، ويستعمل ساخناً ما أمكن عدة مرات في اليوم. ولالتهابات العين والورم المتشكل تحت الجفنِّ، يفيد منقوع الشاي حيث تغسل العين، بقطعة من القماش النظيف المغموس بمنقوع الشاي البارد أو يعمل حمام للعين بالوعاء المخصص لذلك.



الشاي ومنقوعه

كما يفيد المنقوع أيضاً مضمضة لمكافحة تسوس الأسنان. ودخان ورق الشاي إذا استنشق، علاج ناجح للزكام. ولكي يتم التخلص من المواد القابضة قدر الإمكان، يضاف إلى الشاي حليب أو ليمون أو أي مادة زلالية، فيكون البروتين الموجود في هذه المواد مع العفص مركباً غير قابل للذوبان، يمنع امتصاصه. فيتم بذلك التخلص من جزء كبير من هذه المواد العفصية القابضة. كما أن مشروب الشاي يقلل من امتصاص أملاح الحديد من الغذاء. ولذا ينصح بعدم شرب الشاي، أثناء تناول مادة غذائية تحتوي على عنصر الحديد، خاصة لمن يعانون من فقر الدم.

شاي السودان: (راجع: الغجر).

شاي الكحه: (راجع: الغجر).

شجرة سليمان: (راجع: الخرّوب).

شجّيره: (راجع: المراميه).

الشيح: نبات عشبي عطري، ينمو بريا في المنطقة الوسطى. والأجزاء

المستخدمة منه كامل العشبة والزيت العطري. ويخلط الناس أحياناً بين الشيح والبعيثران الذي ينتمي للفصيلة نفسها. والشيح مشهور في منطقة نجد من قديم الزمان. ينمو طبيعياً في الفياض، وعلى جوانب الأودية. ويردد عامة الناس في نجد «الشيح يطرد الريح، ويسكت ما يصيح». وفي فصل الربيع، عند ظهور الشيح في البر على ضفاف الغدران، يصنع منه المتنزهون الكشاته مغلياً خفيفاً مع السكر وماء الغدير الصافي، ويشربونه ليريح المعدة. وهو يفيد في طرد الغازات وفتح الشهية. كما يستخدم على هيئة شاي في المنطقة الوسطى لخفض السكر في الدم، ويُستعمل مدراً للبول ومسكناً لآلام الكلى. ويدخل ضمن كثير من الوصفات، مثل تلك التي تخرج ديدان حب القرع من البطن. وفي مكة المكرمة وجدة والطائف يطبخ مع اللبان الذكر لعلاج زيادة السكر بالدم. وفي منطقة جازان يُستعمل طارداً للديدان وعلاجاً لعسر التنفس، ومدراً للبول، ومنشطاً للدورة الدموية ومدراً للطمث ونافعاً من لسع العقارب. وفي رفحاء يُستعمل لعلاج الربو. ولقتل دود البطن يطبخ مع الأرز ويشرب بالعسل. كما يستعمل مطبوخاً بالعدس مسهلاً. ويخلط مع الحرمل والشفلح في المنطقة الوسطى لعلاج السكر وانتفاخ البطن. ومغليه الخفيف ينفع لرمد العين تنقيطاً. كما يذر مسحوقه الجاف على الجروح والقروح فينفعها. ويدخل في بعض الوصفات المركبة بخوراً للدوي والطنة وثقل الرأس وضعف السمع، وغسولاً لكامل الجسم ينفع من الدوار، وللمغشي عليه. ويُستعمل زيته العطري في صناعة العطور.

شيح

الصبار: ورد في لسان العرب أن الصبار هو «حمل شجرة شديدة الحموضة أشد حموضة من المصل، له عجم أحمر عريض يجلب من الهند، وقيل هو التمر

الهندي الحامض الذي يتداوى به» يسمى في الجنوب الحُمَرْ. وهو فصيح جاء في لسان العرب «والحمر والحومر... التمر الهندي وهو بالسراة كثير وكذلك ببلاد عمان، وورقه مثل ورق الخلاف الذي يقال له البلخيّ. قال أبو حنيفة: وقد رأيته فيما بين المسجدين ويطبخ به الناس وشجره عظام مثل شجر الجوز وثمره قرون مثل ثمر القرظ». ينمو في المملكة برياً ويزرع فيها على نطاق ضيق، ويستورد من الهند وباكستان. يدخل في تركيبة الحلة (الهلول) المكونة من السنا مكّي أو العشرق، كي يخفف من المغص الذي يصحب الاسهال. ويعمل منه شرابٌ مرطبٌ، يفضل شربه في الصيف، يسمى شربيت التمر هندي، وهو منعش مبرد. وفي منطقتي القصيم والرياض، يعمل من منقوعه المركّز إدام للجريش، فيعطي طعماً حامضاً مقبولاً مع الإحساس بالقبض، فيساعد على هضم الوجبة الثقيلة. وتستعمل أوراق نباته لبخة لإزالة آلام المفاصل المصابة بالروماتزم، كما تفيد الجروح والحروق. وفي المنطقة الغربية يعمل منه خلطة تضاف إلى المعدوس (الأرز مخلوطاً بالعدس مطبوخين).

عرق السوس: النبات نفسه يُسمى السوس وتُسمى جذوره عرق السوس، وهي الجزء المستخدم. جاء في لسان العرب «أنه حشيشة تشبه القت، وأنه شجر ينبت ورقا في غير أفنان، ويغمّى به البيوت، ويدخل عصيره في الأدوية وفي عروقه حلاوة شديدة، وفي فروعه مرارة وهو ببلاد العرب كثير». ويستورد عرق السوس من الشام وتركيا وأواسط روسيا وغيرها. وهو من العقاقير المعروفة من قديم الزمان لدى الشعوب الشرقية. يُستخدم منقوعه لمعالجة عسر الهضم، وقرحة المعدة أو الأمعاء. كما يفيد مرطباً ومدراً للبول ومكافحاً للإمساك ومزيلاً لحموضة المعدة ومنشطاً لوظائف الكبد، وتُستعمل عصارته في الماء بنسبة ٢٪ ضد التهاب الحلق والحنجرة وبحة الصوت والرشح. ويفيد في بعض حالات فقر الدم، والتهاب المفاصل. وفي حالات الربو يستعمل طارداً للبلغم. كما يدخل

عرق السوس

في وصفة مركبة لعلاج الإمساك وتليين الأمعاء. ويُغلى ٢٠٠ جرام من عرق السوس في لتر ماء، حتى يبقى منه ثلاثة أرباع الماء، ويُستعمل كمّادات وغسولاً للعين. وتُستعمل رغوة عرق السوس في صناعة مواد إطفاء الحرائق. ويدخل عرق السوس في صناعة الحلوى ويُستعمل عاملاً محلياً في أدوية الإسهال والكحة.

العنّاب: ويعرف باسم لبخ والزفزوف أو الغبيراء، والعناب ثمر معروف منذ القدم قال امرؤ القيس:

كأن قلوب الطير رطبا ويابسا

لدى وكرها العنّاب والحشف البالي

والجزء المستخدم من النبات الثمار الجافة أو الطازجة، وتستورده المملكة من إيران. ويُستعمل مغلي الثمار المجففة (ملعقتين لكل كأس من الماء المغلي)، وتترك لمدة ساعة واحدة، ويؤخذ منها قدر كأس ٣-٤ مرات يومياً وذلك عند نقص الفيتامينات وفقر الدم ونقص الوزن. كما تُستعمل الوصفة نفسها للوقاية ضد الأمراض التي تنشأ عن نقص الفيتامينات، حيث يؤخذ المغلي، بمعدل نصف كأس صغيرة مرة إلى مرتين يومياً. ويفضل استعمال الثمار طازجة إن وجدت. كما تُستعمل الثمار على هيئة سفوف مدراً للبول ومضاداً للدوستاريا، ومسهلاً خفيفاً، وتزيد من الشهية وتقلل من كمية الدهون في الكبد، وتزيد مرونة الأوعية الدموية. كما يستخدم في علاج أمراض الكلى والحصاة الكلوية والمجاري البولية، وللوقاية من أمراض الرشح والانفلونزا. ويفيد منقوع الثمار المجففة النزلات الصدرية، وهو ملين للصدر، وملطف ومهدئ للكحة. وإذا أخذت كميات متساوية من الثمار ونبات السفستان والإجاص، ثم طبخ الخليط فإنه ينفع من هيجان الدم والأورام الحارة، ويسكن الصداع الناتج من الدم، وكذلك ينفع من الشقيقه، ويقوي البدن ويصفي الجلد. كما يدخل في تكوين مطبوخ يسهل الصفراء.

الغبيراء: (راجع: العنّاب).

الغجر: يسمى الكركديه، كما يسمى في أماكن أخرى شاي الكحة، والحماض الأحمر، وقرقديب، ونمليت، وكوجرات وشاي السودان. والجزء المستخدم منه الأزهار. وتستورده المملكة من الهند خاصة، ومن السودان والصومال ومصر. وقد زرع بنجاح في حديقة النباتات الطبية التابعة لقسم العقاقير بكلية الصيدلة بجامعة الملك سعود. وقد عرف قدماء المصريين زراعة هذا النبات، واستعملوا أزهاره ضمن بعض الوصفات

الغجر

العلاجية، شراباً مسكناً لآلام الرأس، وطارداً للديدان. وحتى الآن يُحَضَّرفي بعض البلاد من كأس أزهاره منقوع يشرب بارداً أو ساخناً وهو شراب شعبي شائع، تنسب إليه عدة فوائد علاجية. ويستخدم لعلاج الكحة، وارتفاع ضغط الدم، والسل الرئوي، وارتفاع الحرارة. وللقضاء على الديدان الشريطية والاسطوانية، يُستعمل مغلي الأزهار والأوراق الجافة على هيئة مشروب ساخن يتناوله المريض بمعدل ٣-٤ أكواب يومياً. ولزيادة تثبيت لون الشعر، وإكسابه لوناً نحاسياً براقاً، يُستعمل مغلي الأزهار - بالإضافة إلى مسحوق الحناء وزهرة البابونج- على شكل عجينة مناسبة توزع على خصلات الشعر بالتساوي، ويلف الرأس لمدة ٦ ساعات، ثم يغسل الشعر بالماء الدافىء للحصول على اللون الجميل. هو أيضاً ملين قوي خاصة إذا غلي وأصبح مذاقه ذا مرارة ملموسة. كما أن النبات يحتوي على كميات وافرة من المواد الاكزلاتية oxalates التي تساعد على تفتيت حصيات أملاح الكالسيوم التي تتراكم في الكلى.

الفليّه: (راجع: الحبق).

الفوتنج (الفودنج): (راجع: الحبق).

الفوطن: (راجع: الحبق).

القِرْفه: وتُعرف بالدارسين أو الدارسيني أو الدار صيني. وتستورد من جنوب شرق آسيا. والجزء المستخدم هو قشور السيقان. وتُستعمل القرفة منشطاً عاماً، ويفيد مغليها بمعدل كأسين إلى ثلاثة كؤوس يومياً لحالات السعال والبرد، وآلام الرحم، وعسر البول، وعسر الطمث. كما يفيد المغلي أيضاً، لحالات المغص وسوء الهضم وضعف الشهية. والقرفة

قرفة

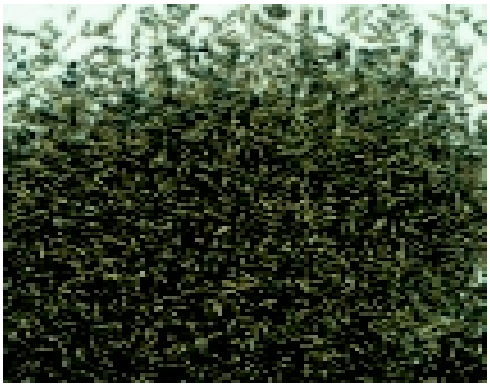
من أشهر التوابل المستخدمة لتحسين طعم الأغذية. وتُستعمل مع الشاي مشروباً مدفئاً في أيام الشتاء. وللمساعدة على التئام الجروح يُستعمل مسحوق القرفة أو زيتها مع الخل دهاناً، كما يستعمل زيتها دهاناً لعلاج النمش والكلف. وتدخل القرفة في تركيبات خاصة، لتقوية شعر الرأس. كما تُنصح النساء خلال فترة النفاس بشرب شاي القرفة.

القرقديب: (راجع: الغجر).

القهوه: (راجع: البن).

كركديه: (راجع: الغجر).

الكَرَوْيا: وهي الكراوية أو الكراويا وتُعرف بالكمون الأرميني أو المغربية وهو يختلف عن الكمون المستعمل بزارًا للطعام ويرد في مدخل مكسبات الطعم والنكهة. والأجزاء المستخدمة منها الثمار وزيتها الطيار. تستورد الكراويا من مصر وأوروبا. ويُستعمل مغلي مسحوق الثمار، بمعدل ملعقة كبيرة واحدة، تُغلى في كوب ماء، ويشرب الكبار ما بين كوب إلى كوبين يومياً، أما الأطفال فتكون النسبة لهم مقدار ملعقة صغيرة من الثمار، لكل كوب حليب مغلي، وذلك لإزالة المغص. وتُستعمل على هيئة حساء، حيث تُطبخ كمية كافية منها بالماء، مع قليل من الدقيق المحروق (المحمص)، ثم تُصفى بعد النضج بقطعة من الشاش، وتشرب لعلاج اضطرابات القلب، وللنساء في الأيام الأولى من الولادة لإدرار اللبن. ويُستعمل النبات كاملاً على هيئة مطبوخ، مدراً للبول ومهضماً للطعام، حيث يُؤكل النبات مثله مثل الجزر. وإذا أُخذ من ثمارها مقدار ربع أوقية يومياً على الريق، ووضعت في الفم حتى تلين، ثم مُضغت وبُلِعت فإنها جيدة لضيق التنفس. ويُستعمل مغلي البذور لقتل الديدان، وإخراجها من البطن. وإذا خلِط مقدار ربع أوقية من الثمار مع قشور الغافث، فإنه يفتت حصاة الكلى. كما يُستعمل الزيت الطيار على هيئة نقاط قليلة في علاج النزلات الصدرية الخفيفة. وتُستخدم الثمار لبخة لعلاج المغص عند الأطفال، حيث تحمص كمية منها وتوضع ساخنة على



كراويا

قطعة من القماش، وتربط فوق البطن. ويُستعمل زيتها دهاناً ضد آلام أسفل البطن وأوجاع المبايض. كما يُستخدم ضد آلام المفاصل والروماتزم العضلي، حيث يمزج ٢٠مل مع ٤٠مل من زيت الزيتون، ثم يُمزج الجميع مع مثل حجمهما من الكحول، وتُدلك بالمزيج الأماكن المصابة. وإذا مزجت الثمار بخل نفعت من الجرب والقوباء والسعفه (مرض فطري يصيب الرأس). ويُستعمل مغلي الثمار غسولاً للعين، فيزيد من حدة البصر. كما تُستخدم الثمار ضماداً ضد البواسير حيث يُحرق البذر، وتُضمد به البواسير فيقلعها.

الكمون الأرميني: (راجع: الكرويا).

كوجرات: (راجع: الغجر).

اللبخ: (راجع: العنّاب).

المراميه: تعرف شعبياً باسم ثغامه، وميرميه، ومريميه، واشفاقش، وشجّيره. وتستورد من الأردن وسوريا ولبنان. والأجزاء المستخدمة منها العشبة كاملة أو الأوراق. تنفع لحالات احتقان الكبد، والبول السكري، والنزلات المعوية والصدرية، والمغص الكلوي والانتفاخات، وكثرة إفرازات العرق، حيث يُستخدم مغلي العشب بنسبة ملعقة كبيرة، لكل كوب من الماء الساخن، والجرعة المناسبة تتراوح من كوبين إلى ثلاثة أكواب يومياً. ويستنشق المريض بخار مغلي الأوراق من ٢-٣ مرات يومياً لحالات السعال والنزلات الشعبية والتهابات الجيوب الأنفية. كما يُستخدم مغلي العشب بنسبة ملعقة كبيرة لكل كوب ماء ساخن، ثلاث مرات يومياً لإنقاص الوزن. ولتخفيض نسبة السكر في الدم يوضع مقدار ٨٠ جراماً من النبات الجاف في لتر من الماء الحار، ويترك عدة ساعات ليتخمر، ثم يصفى، ويشرب مقدار ملء فنجان في الصباح والمساء. ويفيد مقوياً عاماً خاصة للجهاز الهضمي والعصبي إذا كانت الجرعة المستخدمة من المستخلص المخمَّر مقدار ملعقة كبيرة بعد كل وجبة. كما يمكن أن يستعمل المنقوع كالآتي: ١٥-٢٠ جراماً في لتر ماء، ويؤخذ فنجان واحد بعد كل وجبة. وهذا هو الأنسب. وقد يُستعمل المنقوع حاراً، بأن يؤخذ ٥-٦ أوراق لكل فنجان ماء ساخن، من أجل تسكين آلام المعدة. والعشبة مفيدة للحميات والروماتزم والشلل وداء الصرع، والخمول الجسمي والفكري، وتخفيف آلام الدورة الشهرية، وتنظيم نزول دم الحيض بعد الولادة. كما أنها فاتحة للشهية. وتستخدم طلاء لعلاج

المرامية

مرض القلاع والتقرحات في الفم، بسبب الأسنان الصناعية عند الكبار، ولتقرحات الساق. ويُستخدم زيتها في التدليك الموضعي فوق الظهر والصدر مرتين يومياً لعلاج حالات الروماتزم وآلام الصدر والنزلات الشعبية، وتستخدم الأوراق الطازجة في التدليك الموضعي لعلاج نزيف اللثة وترهلها. ويُستخدم مغلي مسحوق الأوراق غرغرة ومضمضة بمعدل ملعقة لكل لتر ماء، لعلاج التهاب اللوزتين. وللحصول على مزيج أنموذجي للغرغرة، تغلى الأوراق في الماء ثم يصفى المشروب جيداً، ويضاف إليه ثلاث ملاعق كبيرة من العسل الطبيعي، مع ملعقتين صغيرتين من الخل، ويرج المزيج جيداً ثم يتغرغر به المريض ثلاث مرات كل ساعة. كما يُستخدم مغلي الأوراق على شكل حمامات مقعدية، لعلاج سقوط الشرج والحكة حول الأعضاء التناسلية. كذلك يُستعمل مغلي الأوراق غسولاً موضعياً للمناطق المصابة مرتين يومياً. ويعمل منها غسول بنقع قبضة كبيرة من النبات الجاف، في ماء كولونيا لمدة ٤٠ يوماً مع الرج من حين لآخر، ثم يصفى المنقوع ويستعمل لتنعيم البشرة وتجميلها.

المريميه: (راجع: المراميه).

المغاث: هو «نبات ينبت بريا في جبال فارس والموصل. له جذور غلاظ تنسحق وتضاف إلى ماء السكر والسمن ومواد أخرى فتستعملها المرأة النفساء وزائراتها في مصر كالكراويا» (خياط، د.ت: مغث). والجزء المستخدم منه الجذور. تستورده المملكة من الخارج، ويعطى مشروبه للنفساء مع بعض المكسرات المحمسة، أو قد يضاف إليه خميرة المغات والدارسين والهيل والسمسم وحبة البركة (السميراء) والمحلب وجوزة الطيب والسمن. كما يطبخ في اللبن لتغذية معتلي الصحة والمرضى بالأمراض الصدرية، والزهرية المزمنة. وهو مقو ومجدد للنشاط، لاسيما عقب المرض الطويل، أو فقد القوى كحالات الولادة والإرضاع، والهبوط العصبي المصحوب بفقر الدم أو الهزال. ويُستعمل مشروباً مقوياً ومنشطاً لأجهزة الجسم وبعث الدفء

مغات

فيه، ويُستعمل مسحوقه لعلاج آلام المعدة، كما يُستعمل مع الحلبة الهندية والعسل وبذر الخروب وبذر الفجل والحبة السوداء والقرنفل والزنجبيل وبذر البصل والخميرة على هيئة معجون، ويؤخذ منه بحجم التمرة تقريباً لتقوية الباءة، كما يُستعمل ضماداً لآلام المفاصل والكسر، ووهن العضل، والنقرس.

المغربيه: (راجع: الكرويا).

الميرميه: (راجع: المراميه).

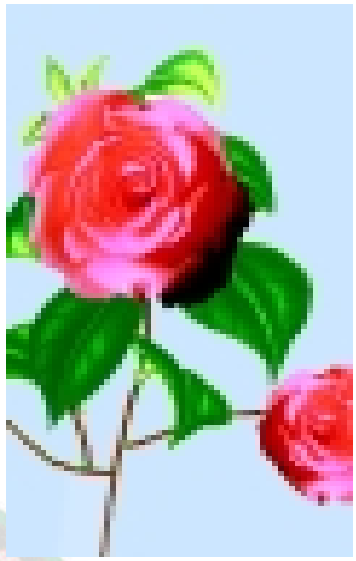
النعناع: عشب صغير معمر، يُزرع في جميع مناطق المملكة، وأفضل أنواعه الذي ينمو في المدينة المنورة وحائل وعسير والباحة، لاحتوائه على كمية كبيرة من الزيت. ويستخدم كله في العلاج خاصة الأوراق والأزهار، وهي التي تحتوي على الزيت العطري. والنعناع معروف في جميع أرجاء العالم، ويستخدم على نطاق واسع. ويُستخدم مستحلب النعناع لمعالجة الاضطرابات في المرارة، ولتسكين المغص المعوي، ومغص أسفل البطن (آلام الحيض)، ومغص حصاة المرارة، وطرد الغازات المعوية، ويكسب الجسم المتعب نشاطاً وحيوية. والجرعة ملعقة كبيرة من الأوراق، لكل فنجان من الماء المغلي، ثم يشرب منه ٢-٣ فناجين في اليوم، ويمكن مزجها باللبن. كما يُستعمل في جميع أنحاء المملكة مع الشاي. وفي المناسبات يقدم النعناع منفصلاً عن الشاي، وهو من المشروبات المفضلة. ويُستعمل مغلي أوراق النعناع لحالات التشنج والتهابات البلعوم. كما يُستخدم مسحوق أوراقه على هيئة سفوف. وزيت النعناع مانع من القيء البلغمي الدموي، وضد اليرقان، ومهضّم للطعام، ويوقف النزيف الداخلي، ويخرج الديدان وديدان حب القرع، كما يساعد في تسهيل الولادة وإخراج المشيمة بعد الولادة، ويفيد للحصر (أي خروج البول قطرة قطرة) وكذلك لإخراج الحصاة. وإذا شرب مع ماء الرمان الحامض فإنه يسّكن الدوخة والقيء. وإذا خلط بلباب الخبز الأبيض والخل، ووضع لبخة على الثدي الملتهب فإنه يشفيه تماماً، كما يُستخدم لتسكين آلام الأعصاب إذا وضع في قطعة شاش وسخن ثم وضع فوق موضع الألم. كما توضع أوراق

النعناع اليابس فوق الموقد ليلاً، فينتشر الدخان حاملاً معه المواد الفعالة من الزيت، وتختلط بهواء الغرفة، ويتنفس الطفل منه فيخف الزكام. وإذا خلط ماء النعناع مع سويق الشعير، ووضع على الثآليل أو الندب أو الكلف في الوجه أزالها، وإذا وضع على الجبهة سكّن وجع الصداع، وإذا وضع على الثدي المتورم من تجمع اللبن فيه فإنه يسكن ورمه ويخفف آلامه. أما إذا خلط مغلي النعناع مع الملح، وضمد به ضد عضة الكلب غير المسعور فإنه يشفيها. وإذا خلطت عصارة النعناع الطازج بماء القراطن (مزيج الماء والعسل) وقطر في الأذن فإنه يشفي آلامها. وإذا مضغ ودلك به اللسان الخشن يزيل خشونته، ويفيد الأسنان ويخفف آلامها. وإذا مضغ ووضع على لسعة العقرب، فإنه مفيد. وإذا استَعَطَ به من يعاني داء الخنزير في الرقبة، وهو مخلوطٌ بدهن، فإن ذلك يفيده إفادة كبيرة. وإذا ضمدت البواسير بورق النعناع الأخضر المسخن قليلاً، ينفعها نفعاً عظيماً. كما يُستخدم زيت النعناع في الصناعات الصيدلية، فيدخل في أدوية الأسنان، وفي كثير من الأشربة والأمزجة، وكذلك في صناعة اللبان حيث يكسبها طعماً مقبولاً. ويُستعمل زيت النعناع في صنع الحلويات والعطور، ومستحضرات التجميل وبعض بدائل السجائر. وإذا وضع زيته على اللبن لم يتجبن.

النمليت: (راجع: الغجر).

الورد: منه أحمر قان وأبيض كافوري وأصفر وألوان أُخر. ينمو في بعض مناطق المملكة. ويقطر من الأزهار زيت الورد، وهو زيت طيار عظيم القيمة من الناحية العطرية، ويحضر منه مربى وشراب ماء الورد. والأجزاء المستخدمة منه الثمار والأزهار والزيت. ويُشرب ماؤه للكبد. كما تخلط مرباه بالعسل لتقوية المعدة وتسكين الصفراء. ويُستعمل شرابه لعلاج استرخاء المعدة، ولأوجاع الأمعاء المستقيمة ولقروح الأمعاء. ويُستعمل ثمره مع السنا مكّي والأهليلج واليانسون على هيئة مسحوق يسف منه ملء الكف، أو يشرب من مغليه لعلاج السدد، كما يُستعمل لإزالة رائحة العرق، إذا أضيف للحمام.

الورد



ورد

أما مسحوقه إذا وضع على الثآليل فإنه يقطعها، ودهنه معطس عند شمه. وإذا طبخ ودق ولم يعصر، وضمدت به الأورام الحارة حللها. كما يُستعمل منقوعه لتقوية الشعر، وهذه الوصفة معروفة في منطقة القصيم. ويدخل في وصفة مركبة لعلاج الروماتيزم وآلام العظام.

اليـنسون: يُسمى أيضاً أنيسون. ويزرع في جهات متعددة من المملكة، كما يستورد من الخارج. والأجزاء المستخدمة منه الثمار والزيت الطيار، وثماره صغيرة يسميها عامة الناس بذوراً. واليـنسون معروف من قديم الزمان، ويدخل في تركيب كثير من أدوية السعال والكحة، وأقراص تعقيم الحلق والتهاب اللوزتين، كما يستخدم طارداً للبلغم. ومغلي الثمار في الماء يزيل الأرياح من المعدة، ويُسكِّن المغص. ويعد الينسون من أهم الإسعافات الأولية لتسكين مغص الرضع والأطفال حيث يُعمل منه منقوع أو مغلي. ولتحضير منقوع الينسون، يُغلى لتر ماء ويُرفع من على النار، ثم يوضع فيه ما بين ١٠-٢٠ جراماً من ثمار الينسون، ويُترك لمدة ٢-٤ ساعات. ويؤخذ منه ملعقة طعام ثلاث مرات يومياً للمغص. كما يفيد في معالجة أزمات

عملية تقطير الورد

ينسون

البرد والصداع، ويدر اللبن عند المرضعات، وينفع في حالات عسر الطمث، ويقوي الطلق أثناء الولادة. وينفع في حالات الربو وضيق التنفس، ويساعد على إخراج حصى الكلى. كما أنه نافع لعلاج التعب العام. ويعد أحد التوابل المهمة في المنزل. كما يُستعمل زيته العطري في معاجين الأسنان والعطور والصابون. ويدخل الينسون وزيته العطري في عمل كثير من الأغذية مثل الكعك والمعجنات والفطائر والمربيات والأشربة. ويُستعمل منقوع الينسون غسولاً للعين.

مكسبات الطعم والنكهة

البرغموت: يزرع في أوروبا، والولايات المتحدة الأمريكية، وبعض دول المغرب العربي، وتستورده المملكة. والأجزاء المستخدمة منه الأوراق والثمار والزيت. ويستخدم عصير الثمار شراباً مقوياً فاتحاً للشهية. كما تستخدم قشور الثمار لإكساب النكهة للطعام. ويستخدم مغلي الأوراق شراباً منعشاً، كما يستخدم منقوعها شراباً لطرد الرياح والغازات. ويستخدم زيت البرغموت دهاناً لعلاج البهق الأبيض، ويعد من أنجح الأدوية في هذا الصدد.

البسباس: (راجع: الشطه، الشمر).

البنفسج: ومنه نوعان؛ بري وبستاني، ويستورد من بلاد الشام، وينمو في بعض مناطق المملكة، خاصة الباردة منها. ويستخدم منه جميع أجزائه بما في ذلك الجذور. يُستعمل مستحلب الأوراق والجذور لعلاج النزلات الشعبية، وإخراج البلغم، خاصة عند المسنين. وأما مستحلب الأزهار فعلاج للأطفال، حيث يضاف له سكر نبات أو يحلى بالعسل، ويشرب لعلاج نزلات الجهاز التنفسي، ولتسكين نوبات السعال الديكي، والإسراع في ظهور طفح الحصبة وتخفيض درجة الحرارة. كما يستعمل لتسكين خفقان القلب العصبي. ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار الجافة لكل فنجان من الماء المغلي، ويترك قبل استعماله بضع ساعات. ثم تُشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة للكبار، وملعقة صغيرة، مضافة في الماء، للصغار. أي ما يعادل فنجانين إلى ثلاثة يومياً للكبار، ونصف ذلك المقدار للصغار. كما يدخل في وصفة مركبة لإخراج البلغم. كما يُستعمل مشروباً منعشاً، يُحضَّر بصب الماء المغلي فوق كمية من الأزهار، وتترك لمدة سبع ساعات، ثم يصفى المستحلب، ويعاد غليه مرة ثانية وصبُّه فوق الأزهار،

وتكرر العملية نفسها ٣-٤ مرات. ثم يغلى المستحلب بعد ذلك مع كمية من السكر إلى أن يصبح لزجاً كالعسل، ويحفظ في زجاجات محكمة السد، ليُقدم مخففاً بالماء كسائر المشروبات. كما يُستعمل مغلي الجذور مقيئاً في حالات التسمم. وتستخدم الأوراق في الحمامات في حالات الأمراض الجلدية، كداء الخنزير والإكزيما والسل الجلدي، وأحياناً في علاج الزهري. وإذا عجنت أوراقه مع دقيق الشعير، فإنها تنفع ضماداً لعلاج الأورام، كما ينفع هذا الضماد أيضاً لالتهاب العين والأورام الموجودة فيها، وكذلك البواسير. ويُستعمل الزيت دهاناً لعلاج الصداع. وإذا شم زهر البنفسج، فإنه يشفي الصداع، وكذلك يسهل الصفراء. أما إذا غسلت العين المصابة بالرمد بمغلي الأوراق فإنه يفيدها. ويُستعمل مستحلباً من أجزاء متساوية من أوراق البنفسج وأزهار الخبازية البرية (الخباز)، ويخفف بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن، للغرغرة عند التهاب اللوزتين.

بنفسج

التراز: (راجع: الشطه).

الجادي: (راجع: الزعفران).

جوزبوا: (راجع: جوزة الطيب).

جوزة الطيب: تعرف باسم جوزبوا. والأجزاء المستخدمة منها البذور المقشورة بِسْباسَتها، وكذلك البسباسه والزيت. وكانت المملكة تستوردها من الهند (قبل صدور قرار بمنع دخولها المملكة). وتُستعمل جوزة الطيب على هيئة مسحوق لتنشيط الهضم وطرد الغازات المعوية، وتقوية المعدة والكبد والطحال وإدرار البول، كما تفيد ضد السل وتقوي البصر. وتستخدم سفوفاً مع الماء ضد القيء. وإذا

جوزة الطيب

قشر جوزة الطيب

شربت مع الترمس بمقدار ثلث أوقية، فإنها تقتل الديدان وحب القرع (نوع من الديدان)، وإذا استعملت البسباسه بعد عجنها بالماء أو بدهن البنفسج سعوطاً، نفعت من وجع الرأس، أو الشقيقه. وإذا أُخذ مسحوق البسباسه سفوفاً، فإنه ينفع الطحال ويقوي المعدة. ويزيل عنها الرطوبة والأرياح أو الغازات، كما يفيد الكبد الضعيف ويزيل قرحة المعدة. وإذا أخذ مغليها شراباً فإنه يزيد في المنى والشهوة، ويزيد من إفراز اللبن عند المرضعات، والجرعة ربع أوقية. وإذا أُخذ منقوعها شراباً فإنه يقوي الرحم الضعيف. ويخلط مسحوق البسباسه مع الحناء ويخضب به الشعر، فيكسبه بريقاً ولمعاناً جميلين. كما يُستعمل زيت جوزة الطيب أو زيت البسباسه لعلاج الروماتزم دهاناً موضعياً وذلك بتدليك الجزء المصاب. وتُستعمل جوزة الطيب لإزالة الحزاز وقتل القمل، إذا سُحقت وعُجنت بالماء ثم طُلي بها المكان المصاب. كما يُستخدم مسحوق جوزة الطيب لتطهير الجروح الحديثة. وإذا غُليت جوزة الطيب في الدهن، وبُرد الدهن ثم قُطّر في الأذن فتح الصمم. وإذا سُحقت جوزة الطيب وخُلطت مع العسل والأفسنتين وطُلي بالمزيج المكان الذي به نمش أو كلف أو آثار كدمات فإنه يجلوه. ويجب تجنب الإكثار من جوزة الطيب لأن الجرعات العالية منها تسبب الهلوسة. ولذا منعت السلطات السعودية استيرادها وبيعها في المملكة.

جوز الهند: (راجع: النارجيل).

حاشا: (راجع: الزعتر).

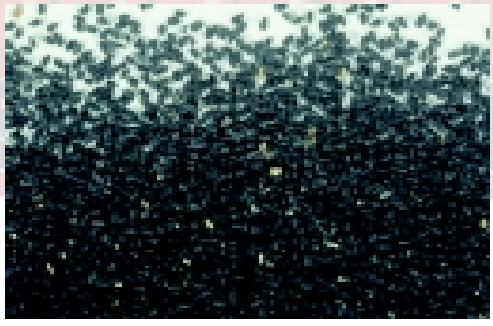
حبة البركه: (راجع: الحبة السوداء).

الحبه الحلوه: (راجع: الشمر).

الحبة السوداء: تُعرف بعدة أسماء، مثل حبة البركه والكمون الأسود والسويداء في منطقة نجد، والسميراء في

منطقة القصيم. والأجزاء المستخدمة منها هي البذور، وزيت البذور. وهي تُستخدم منذ مئات السنين لعلاج كثير من الأمراض، وقد أوصى النبي صلى الله عليه وسلم باستعمالها. ورد في الصحيحين عن أبي هريرة # أن رسول الله ﷺ قال «عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام. والسام هو الموت» (رواه البخاري ومسلم). ويقول المثل في نجد «لو للموت دواء، كان حبة سوداء».

ونظراً لتعدد استعمالاتها، بدأ الفلاحون في زراعتها في بعض مناطق المملكة. ويعتقد أن الصنف المزروع في القصيم هو من أجود الأصناف. وتحتل الحبة السوداء مكاناً مرموقاً عند تجار الأعشاب، وعليها إقبال شديد لدى العطارين. ويُستخدم مغلي بذورها، بمعدل كوب يومياً لعلاج عسر كل من الطمث والهضم والبول، كما يدر اللعاب، ويطرد الأرياح والنفخ من البطن، وكذلك السعال والنزلات الصدرية. ويُستخدم سفوف البذور مخلوطاً مع سكر النبات، حيث يُحمص ١٠٠ جرام من الحبة السوداء وتُسحق مع ٧٥ جراماً من سكر النبات، ويُسف منه نصف ملعقة صغيرة صباحاً ومساء لمنع الغازات ولعلاج ضعف الشهية، ويمكن شرب الماء مع السفوف ليسهل ابتلاعه. ولقتل ديدان الاسكارس (ثعبان البطن) يُستعمل مغلي ملعقة كبيرة من البذور مع كوب ماء، يُشرب في الصباح الباكر على الريق، وتُكرر الجرعة مساء حتى تخرج الاسكارس ميتة مع البراز. وينصح دائماً بغسل الأيدي جيداً بعد الخروج من الحمام خشية تعلق بيوض الديدان عليها. ولتقوية جهاز المناعة في الجسم، يمزج نصف كيلوجرام من مسحوق البذور مع كيلوجرام ونصف من العسل الطبيعي، وتوضع في وعاء محكم الغلق، ويؤخذ منه يومياً ملعقة كبيرة على الريق حتى تستنفد. كما تدخل في وصفة مركبة لعلاج أورام السرطان، ولتقوية جهاز المناعة أيضاً، فيؤخذ نصف ملعقة صغيرة من البذور يومياً مع لبن ساخن أو ماء دافيء. ولعلاج طنين الأذن



الحبة السوداء

والصمم، تطبخ البذور المقلية في الزيت، وتقطر في الأذن فتشفيها، وإذا قُطرت في الأنف ساعدت على الشفاء من الزكام. وإذا شُرب زيتها مع الزيت والكندر (اللبان الذكر) فإنه يفيد الشهوة، ولو بعد يأس منها. ويُستعمل زيت الحبة السوداء، بمعدل قطرة إلى قطرتين، مع القهوة مهدئاً للأعصاب. كما تدخل البذور في إعداد الوصفة الخاصة بفتح الشهية، لمن يرغب في زيادة الوزن. ولعلاج البواسير تُدق البذور وتُخلط مع كمية متساوية من السكر، ويؤخذ من المزيج المسحوق نصف ملعقة مرتين في اليوم، ثم يشرب بعد كل جرعة عدة جرعات من الماء. وتدخل في عدد من الوصفات المركبة لصناعة ترياقات ضد السموم المشروبة، ولدغ العقرب والشبث والعنكبوت وعض الرتيلاء. ولعلاج الالتهابات الجلدية وإزالة البثور، تُحمص البذور ثم تُسحق سحقاً ناعماً، وتُمزج مع عسل النحل، ثم تُدهن المناطق الملتهبة أو التي يوجد بها بثور، وتُكرر العملية يومياً حتى الشفاء. وإذا طبخت مع الخل فإنها تستعمل مضمضة لعلاج آلام الأسنان.

الحبّحار: (راجع: الفلفل الأبيض والأسود).

الحَبْحَر: (راجع: الشطّه).

حب الفلفل: (راجع: الفلفل الأبيض والأسود).

الحبهان: (راجع: الهيل).

الخردل: وهو نوعان؛ الخردل الأبيض، والخردل الأسود. وهما من التوابل المعروفة المستخدمة على نطاق واسع. وتعد هولندا وإيطاليا من أكبر البلدان المصدرة لهما. والأجزاء المستخدمة منه البذور وزيتها. والخردل من البذور المعروفة والمستخدمة منذ أمد بعيد، ويضرب به المثل في صغر الحجم. ويستخدم الخردل لعلاج ضعف القلب، والتهابات الرئة والنقرس. ولعلاج التهابات الفم واللوزتين والحنجرة يُستخدم مسحوق الخردل بنسبة ثلاث ملاعق صغيرة في كوبين من الماء المغلي على هيئة غرغرة. وهو مُحسّنٌ للهضم، ومُدرٌّ للعاب، وواق من الشلل الدماغي، وإذا نقع الخردل وتخمر ينطلق منه غاز سام يجب الحذر منه. وله تأثير مُقيء، ولكنه يخرش المعدة لذا يضاف إليه الخل بنسبة ٤٠ قطرة في لتر ماء لإصلاحه. ولزيته تأثير فاتح للشهية مدر للصفراء (البلغم) طارد للديدان، يشفي الحكة والطفح الجلدي، ومفيد لعلاج البواسير والالتهابات. ويُعمل من مسحوق الخردل

خردل

مع الماء الدافئ لبخات على شكل عجينة متماسكة، ثم تُفرد فوق قطعة قماش سمكها حوالي نصف سم، وتوضع فوق الجلد مباشرة لمدة ربع إلى نصف ساعة فوق مؤخرة الرأس لتسكين الصداع، وفوق أعلى البطن لتسكين قرحة المعدة، وفوق الظهر لعلاج احتقانات الرئة وعسر التنفس وضعف الدورة الدموية، وفوق الرقبة لعلاج التهابات الحنجرة. وتستخدم غرغرة الخردل -التي تُعمل بمزج ١٥ جراماً من مسحوق الخردل مع نصف لتر من الماء الفاتر- لعلاج التهابات الفم المصحوبة بالبقع. كما يستخدم على صورة مرهم لعلاج تشققات جلد الأيدي وخشونتها، وتضخم الغدد الليمفاوية.

الخميره: فطرة صغيرة لا ترى إلا بالمجهر، توجد بحالتها الطبيعية على الغلاف الخارجي للفواكه خاصة العنب، وعلى عجين الخبز والمعجنات. وتتغذى من العنصر الذي تعيش عليه وتتكاثر بلا انقطاع، وتُحضَّر الكميات الكبيرة منها بزراعة الخلايا الأصلية في منبت يحتوي على سكريات ومركبات نيتروجينية، ثم تجفف لينتج مسحوق الخميرة. ومن أهم مكونات الخميرة الجافة فيتامينات وأحماض وبروتينات وكربوهيدرات وخمائر متنوعة. وهي تستخدم لعلاج الدمامل وحب الشباب، كما تستخدم لعلاج الضعف عامة، وضعف الدم خاصة. كما تضاف إلى الأغذية المختلفة

الخميره

كالألبان والسلطات ونحوها للاستفادة من محتواها الغني بالمواد الفعالة. وتستعمل الخميرة لتنظيم توازن الأجهزة العصبية نظراً لاحتوائها على مكونات كثيرة مهمة، فتناسب الحوامل والمرهقين بالأعمال الشاقة ونحوهم. كما تضاف لعجينة الخبز لزيادة حجمه، وكذلك عند صنع المعجنات المختلفة.

الدار فلفل: (راجع: الفلفل الأبيض والأسود).

الدردر: (راجع: الورور).

الرازيانج: (راجع: الشمر).

الريحان: الجزء المستعمل منه هو الزيت الطيار والأوراق والبذور، ويُسمى شعبياً النقض. يزرع الريحان في جميع مناطق المملكة في الحدائق الخاصة، بوصفه من شجيرات الزينة ذات الرائحة العطرية الجميلة. وفي جنوب المملكة يباع في الأسواق الشعبية التي تقام طوال أيام

ريحان

الأسبوع، وتسمى بأسماء الأيام التي تقام فيها. وتستعمل بذوره، تحت اسم نقض الليل أو نقض النهار، ضمن مكونات الأدوية النفسية في المنطقة الوسطى والشرقية والشمالية، فتخلط البذور مع لبان مر، وشبّه بيضاء، ويستعمل دخوناً للمحسود. وتساعد أوراق الريحان على فتح الشهية وهضم الطعام. كما يساعد على طرد الغازات من المعدة. واستنشاق مسحوقه يزيل الصداع الناشىء عن الزكام. كما يستعمل قليل من أوراقه، وبعض نقاط من زيته الطيار، لتسكين المغص وآلام الطمث. ويقوي منقوع الأوراق الجسم، ويهدىء التشنجات، ويقوي الشعر ويمنع سقوطه. ويحسن الريحان من نكهة الأطعمة، ويعمل منه مرهم تطلى به البواسير، فينفعها. كما يخلط الريحان مع الزفت لإزالة الثآليل.

الزعتر: يعرف أيضاً بسعاتر الطعام، ويسمى أيضاً ندغْ، وغامْ، وصعترْ، وسعترْ وحاشا. وهي كلمة آرامية. ومنه بري وزراعي. ينمو برياً في المنطقتين الشمالية والجنوبية من المملكة، كما تستورده المملكة من الخارج، خاصة من سوريا ولبنان. والأجزاء المستخدمة منه هي الأوراق والزيت، ويُستخدم مغلي أوراقه شراباً بعد تحليته بعسل النحل أو

السكر، لعلاج احتقان الكبد، وآلام العادة الشهرية، وحصى المثانة، والإسهال، وحالات التشنج، والذبحة الصدرية، والحميات. كما يُستخدم شراباً أو حقنة شرجية لطرد الديدان الشعرية، والغازات المعوية. ويُستخدم مع السنا أو العشرق والورد والأهليلج على هيئة سفوف، بمقدار ثلاث ملاعق كبيرة لعلاج الإمساك، كما يُستخدم أيضاً سفوفاً مع المر لعلاج الإسهال المصاحب للزحار، وهاتان الوصفتان مشهورتان في المنطقة الشرقية من المملكة. ويُستخدم مع عرق السوس والشمر والينسون على هيئة سفوف، لعلاج الربو في المنطقة الجنوبية. كما يُستخدم في هذه المنطقة أيضاً على هيئة منقوع مُدِرّا للعادة الشهرية، وطارداً للغازات، ومساعداً على الهضم، وعلاجاً لتضخم الطحال. ويشرب منه فنجانان على الريق لطرد البلغم. كما يُستخدم منقوعه في المنطقة الوسطى لعلاج الأرياح والروماتزم وسوء الهضم. ويُستخدم على هيئة سفوف في منطقة جازان مدراً للطمث والبول، وطارداً للديدان الطويلة مثل الاسكارس (ثعبان البطن)، وعلاجاً للكبد والقولون، ويخلط مع العسل مقوياً للجماع. ويُستعمل زيت الزعتر ٣-٤ قطرات على قطعة من السكر ثلاث مرات في اليوم ولمدة ٤-٦ أسابيع لطرد الديدان المعوية. كما تُستخدم الأكياس المملوءة بالزعتر الساخن موضعياً لحالات الرمد وإجهاد العين. كما توضع فوق الجانب الأيمن والأعلى من البطن، لتسكين آلام المرارة. وتوضع عشبة الزعتر، على الأقدام الباردة لبعث الحرارة فيها. ويُستعمل مزيج مكون من ١٥جراماً من الزعتر مع ١٠٠ ملل من الماء المغلي، مضمضة وغرغرة ثلاث مرات يومياً لآلام الأسنان والتهاب اللوزتين. وتستخدم حمامات مغلي أوراق الزعتر لمدة ١٠-١٥ دقيقة يومياً أو يوماً بعد يوم، لحالات الإرهاق العصبي والإكزيما المزمنة. ويُستخدم في المنطقة الجنوبية لعلاج آلام الأذن وذلك بتقطيره فيها.

زعتر

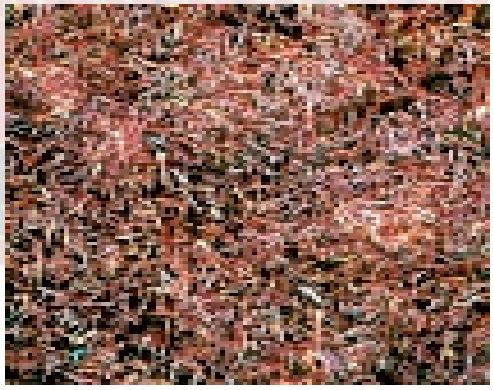
الزعفـران: يُسمى جادي وشعـره. ويستـخدم منه نـهايات مياسـم الزهرة المتكونة من ثلاثة أجزاء، ولـونها أحمر دموي إلى برتقالي. ويُستورد الزعـفران إلى المـملكة مـن مناطـق شرق البحـر الأبيض المتوسط وأسبانيا، ومن دول آسيا الصغرى وغيرها. ويُستعمل مع القهوة العربية طارداً للأرياح ومزيلاً للمغص، ويدخـل في بهـارات الطعام فـي مدن الحجاز، خاصة وجبة الرز البخاري. كما يُستعمل مشهياً ومنبهاً. ويفيد في حالات عسر الهضم والـبول والطمث وضعف الكبد، حيث يُستخدم مغليه بمعدل كأس صباحاً وآخر مساء. ويكتب بماء الزعفران آيات قرآنية أو أحاديث نبوية شريفة على أوراق، ثم يذيبه المريض في ماء، يسمى المحو، ويشربه. ويُستعمل بعد غليه مع الزنجبيـل والسكر مشروبـاً مدفئاً. كما يدخل في عمل المضمضة الخاصة لحالات نزيف اللثة. ويُستعمل مادة ملونة للبشرة، ولعلاج الالتهابات الجلدية. كما يُستعمل في الـلصـقات الخـاصة لـتهـدئة آلام المفاصل. ويدخل في التركيبات الخاصة بالخضاب، وتلوين الشعر.

سعاتر الطعام: (راجع: الزعتر).

السعتر: (راجع: الزعتر).

سجلاط: (راجع: الياسمين).

سكر نبات: عبارة عن بلورات كبيرة صلبة يتـم تحضيرها من سكر الـقصب المعروف، الذي يُستخرج من سيقان نبات قصب الـسكر، الذي يـزرع في بعض مناطق المملـكة. ويُستعمل مخلوطاً مـع اللبان الذكر والحلبة لعلاج حالات العقم، ومخـلوطاً مـع عقاقـير أخرى لـعلاج الأمراض الـنسويـة، كإعادة المـرأة إلى طبيعتها بعد الوضع، والتهابات الرحم،



زعفران

سكر نبات

وانتفاخ البطن والروماتزم، وآلام العظام. ويُستعمل مخلوطاً مع زيت السمسم لعلاج بحة الصوت والسعال المزمن، ومخلوطاً مع قليل من السمن لتنظيف بطن الرضيع.

السمّاق: يوجد منه نوعان؛ أحدهما يعرف بسماق الدبَّاغين، والآخر بسماق الصبَّاغين. والأجزاء المستخدمة منه هي الأوراق والأزهار والصمغ والثمار والبذور. وتستورده المملكة من بلاد الشام. وتؤكل أوراق السماق الطازجة وبذوره، لأن لها تأثيراً مشهياً بسبب حموضتها. وإذا أخذ مسحوق الأوراق على هيئة سفوف مع الماء، فإنه ينفع الإسهال ويشد البطن، وينفع من تحلب الصفراء من الكبد إلى المعدة والأمعاء. وإذا استعمل مجروش السماق مع الكمون وشرب مع ماء الورد، فإنه يقطع القيء الدائم، ويكون المقدار المحدد من مجروش السماق نصف أوقية. كما يُستعمل المحلول المائي للسماق، بنسبة ٥-١٠٪، في حالات التسمم بالفلويدات والمعادن الثقيلة، إذ يشكل معها مركبات غير ذائبة. ويُستعمل منقوع الأوراق لعلاج المغص، وفاتحاً للشهية، وهذه الوصفة معروفة في تيماء. ويدخل السماق في عدد

سماق

من الوصفات المركبة لعلاج الإسهال واسترخاء المعدة والقيء الصفراوي والحصبة. كما يُستخدم في المنطقة الوسطى دابغاً للمعدة. ويُستعمل محلول السماق ١-٢٪ بالماء والغليسرين، غرغرة في حالات التهاب أغشية الفم والحلق والبلعوم، أو بشكل مرهم ٥-١٠٪ في الحروق والتقرحات والتشققات الجلدية. ومغلي أوراق السماق، أو أزهاره، أو ثماره، إذا ضمد به الداحس أبرأه، وإذا قُطِّر في الأذن المتقيحة منع القيح. وإذا وضع صمغ السماق في الأسنان المسوسة أسكن وجعها، وإذا قُطر منقوع الأوراق في العين منع إصابة العين بالجدري. كما يجلو خشونة اللسان، وينفع اللثة المتقرحة. وإذا دق ورقه ووضع على القروح جفف سيلانها. وإذا نقع الورق في ماء الورد، ثم اكتحل بذلك الماء

نفع من الإصابة بالـرمد الحار، وقوى الحدقـة. وينفع مـن الحكة الـعارضة للـعين. وإذا جلس المـريض المصاب بالـبواسير أو الـدستاريـا، أو النساء المصابات بـسيلان الرحم، في مـغلي الأوراق فإنه يفيد كثيراً، وهذه الوصفة معروفة في الشمال.

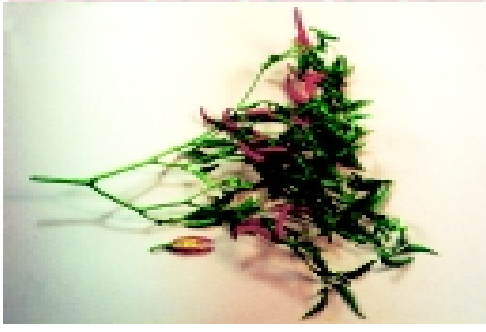
السميراء: (راجع: الحبة السوداء).

السنوت: (راجع: الشمر).

السويداء: (راجع: الحبة السوداء).

شـرش الحـلاوه: (راجـع: عـرق الحلاوة).

الشـطه: تُعرف بـعدة أسمـاء مثل الحبحـر والفلفـل الأحمر، البسـباس، التراز، والفليفله. وهي شجيرة معمرة، وتزرع الشطـة بنجاح في جمـيع أرجاء الوطن العربي، تزرع في جمـيع مناطق المملكة. ومن أكبر البلدان المنتجة للشطة الهند وأفغانستان والصين وباكستان وتونس والمغرب والجزائر. والجزء المستخدم من نبات الشطة: الثمار الناضجة الجافة وهي غنية بفيتامين (ج). وتستعمل الشطة تابلاً فاتحاً للشهية إذا استخدمت بكميات قليلة، وتـزيل الانـتفـاخ في المـعدة وكـذلك الغازات. وتـستعمـل في منطقـة عسير مخلوطة مع الخبز لفتح الشهية، وتستعمل أيضـاً لإخراج ديدان الإسـكارس عنـد الأطفال. وتسـتعمل الشطة الجـافة، أو مسحوقها أو مستخلصاتها، لتنشيط المعدة وتقويـة حركاتها، وتزيـل بعض الآلام النـاتجة من المـغص المعـوي، وتخفـف التقلصات المعوية، وآلام الأسنان واللثة، وتعمل على إيقافها. وتستعمل مخلوطة مع بودرة التلك، وتعجن بالماء، ثم توضع فوق الآلام الروماتزمية لتسكينها ولتخفيف حدتها، وتنشـيط الدورة الدموية فيها. كما تدخل الشطة في تحـضير اللصقات التي توضع فوق الآلام الحادة للروماتزم والتهاب المفاصل والكتف والصدر والظهر والأطراف الأخرى. وكذلـك لتخفيف الآلام الناتجة عن مرض عرق النسا وآلام الأعصاب. وقد استـخدمت حديثاً في مستحضرات غسيل الشعر (الشامبوهات) لمنع تـساقطه ولعـلاج القشرة. ويجب الحرص من تناولها بكميات كبيرة، فهي تسبب البواسير والناسور الشرجي.

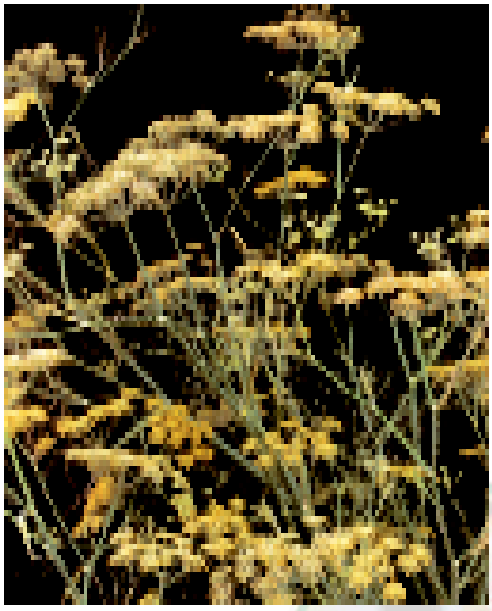


الشطه

شعره: (راجع: الزعفران).

الشمار: (راجع: الشمر).

الشمر: ويُسمى الشمار والسنوت والبسباس والرازيانج والحبة الحلوة. وينمو بصورة طبيعية في منطقتي عسير والباحة في جنوب المملكة. ويكثر استخدامه محسناً للطعم والرائحة في كثير من المأكولات والمشروبات في مختلف أنحاء المملكة. ويعد الشمر من النباتات المعروفة المستخدمة منذ وقت طويل. ويُستخدم العشب كاملاً أو الأوراق أو الثمار أو الزيت أو الجذور. ويُستخدم الشمر منشطاً خفيفاً وطارداً للغازات، خاصة لدى الأطفال الرضع، ويزيد من العرق والبول ويخفف الغثيان، ويُذهب الانتفاخ والمغص. كما يستخدم لمعالجة الالتهابات في الأنسجة المخاطية (النزلة الشعبية)، ونوبات الربو والصداع والسعال الديكي، ونزلات البرد الخفيفة، والتهاب الحنجرة (بحة الصوت)، وسوء الهضم وإصابات الأمعاء، ولعلاج حالات المغص والقيء العصبي، والدوخة وآلام المعدة وغازاتها والتهاب الجهاز البولي، ولعسر البول والطمث والصرع، ولمساعدة الأطفال على النوم، ولتهدئة الأعصاب، وللنفساء، ولحالات إجهاد العينين، والتهابات الفم واللثة. وهو دابغ للمعدة،



الشمر

يزيد في الباءة، ومفيد للروماتزم، وحالات الضعف. وشرب مغليه طارد للديدان المعوية، ومقو للجهاز العصبي، ومضاد للتشنج وفاتح للشهية. ولعلاج التهابات الأعضاء التناسلية، تُستعمل الأوراق الطازجة بعد غليها في الماء على هيئة مكمدات أو لبخات. وإذا مُزجت ثمار الشمر المسحوقة مع وزنها من فحم الحور والكنكينا السمراء كان منها سنون (علاج للأسنان واللثة) مفيد لتقوية اللثة وبريق الأسنان، حيث تبلل فرشاة الأسنان بالماء وتُغمس في المسحوق وتُدلك به اللثة والأسنان. ولعلاج إجهاد الوجنتين تؤخذ ملعقة من بذور الشمر

المطحونة وتوضع في وعاء ويُسكب فيه الماء المغلي، ثم يُعَرَّض الوجه للبخار بعد تغطية الرأس. ولإزالة الأورام والكدمات تُستخدم لصقات أوراق الشمر. أما مغلي مسحوق الجذور فيُستخدم غرغرةً لعلاج التهاب الفم، أو لغسل العين عند إجهادها بالقراءة أو الكتابة. ولعلاج آلام الظهر توضع على مكان الألم لبخة من ثمار النبات. كما أنه مفيد لطرد الحشرات.

الصابونيه: (راجع: عرق الحلاوه).

صابونيه مخزنيه: (راجع: عرق الحلاوه).

الصمغ العربي: وهو صمغ شجر القرظ أو الطلح، الذي ينمو في بعض مناطق المملكة. ويستورد هذا الصمغ أيضاً من أفريقيا، وهو الجزء المستخدم في الطب الشعبي. يوضع في الفم ويُمتص لتسكين السعال. وينفع المقلي منه في دهن الورد في قطع انبعاث الدم من الصدر وغيره. وإذا شُرب منه مسحوقٌ زنة مثقال في أوقية سمن بقري مذاب، ولمدة ثلاثة أيام، نفع من نزيف الدم من أي موضع كان من البدن. كما ينفع في تسكين السعال وعلاج الإمساك، إذا أخذ منه مقدار مثقال. وينفع من الإسهال الصفراوي، ويؤخذ منه قدر مثقالين. ويدخل الصمغ العربي في تركيب كثير من السفوفات التي تُعالج من حرقة البول والبول الدموي والسعال الحار، ولمسك البول، وتقوية المعدة، وللسحج والملع والمشع (تمزق العضلات) والإسهال المرّي، والبواسير والزحير. وإذا مزج ببياض البيض ووضع على حرق النار منع التهابه، وإذا ضُمد به ينفع الكسر في العظام. وإذا حل بماء الورد، نفع من الرمد في العيون وخشونة الأجفان. وكانت النساء في منطقة عسير تخلط الصمغ بالجير الأبيض (النورة)، عند دهان المنازل فلا يتقشر الدهان أبداً. ويضاف إلى الأصباغ والأحبار فيزيدها ثباتاً.

صمغ عربي

عرق الحلاوه: تسمى أيضاً صابونية وصابونية مخزنية وشرش الحلاوة، ويستورد من خارج المملكة. والجزء المستخدم منه هو الجذور. ويستخدم منقوعه بحذر طارداً للبلغم، ولعلاج

عرق حلاوة

الأمراض الجلدية (محلول ١٠٪)، ولعلاج الإمساك (محلول ٢,٥٪). ويستخدم مطبوخ الجذور مع الزيت، لعلاج الجروح والدمامل. ويحضر المطبوخ بأن تؤخذ كمية من الجذور المقطعة وتطبخ في الماء حتى يظهر للماء لون مميز، ثم يصفى المطبوخ ويطبخ مع الزيت حتى يتبخر الماء تماماً، ثم يستخدم الزيت المتبقي دهاناً. ويستعمل مغلي النبات المركز غسولاً لعلاج الجروح والأمراض الجلدية والروماتزم. كما يفيد في حالات حب الشباب والأكزيما.

العصفر: وهو نبات زراعي صبغي يستعمل زهره تابلا وملونا للطعام، ويستخرج منه صباغ أحمر جميل يصبغ به الحرير وتصنع منه حمرة الخدود الجيدة، ويسمى ثمره القرطم، وينبت في بلاد العرب والهند ومصر والسودان والحبشة، وزهرته قرصية أنبوبية صفراء وبرتقالية مائلة إلى الحمرة، وتستعمل في غش الزعفران ولذلك يسمى الزعفران الكاذب أو زعفران أمريكي. ويعصر من حب العصفر زيت يسمى الزيت الحلو في مصر (خياط، د.ت: عصفر). وهو جيد لعلاج اليرقان، وآلام القلب، والاضطرابات النفسية والعصبية، ولإزالة الانسداد الكبدي، والانسدادات الأخرى الباطنية. وهو مدر للبول والطمث، مقوٍ وملين، ونافع لعلاج ضعف الهضم وعسر البول وضعف الشهية. وفي هذه الحالة يُستخدم شرابه المنقوع أو مغلي الأزهار، بمعدل كوب واحد قبل كل وجبة من الوجبات اليومية الثلاث. وهو خافض للكوليسترول، ومحسّن لطعم الأغذية. وقد يؤخذ شراباً مغلياً مثل الشاي. وللتخلص من البقع الملونة بالبشرة

العصفر

يُستخدم مزيج مكون من مسحوق الأزهار والجذور، مع كمية مساوية لهما من السكنجبين دهاناً موضعياً مرتين يومياً، ويفيد لعلاج القوباء والكلف. وهو مادة صبغية معروفة تُستخدم لصبغ الجلود المدبوغة ولأغراض أخرى.

علك الروم: (راجع: المصطكي).

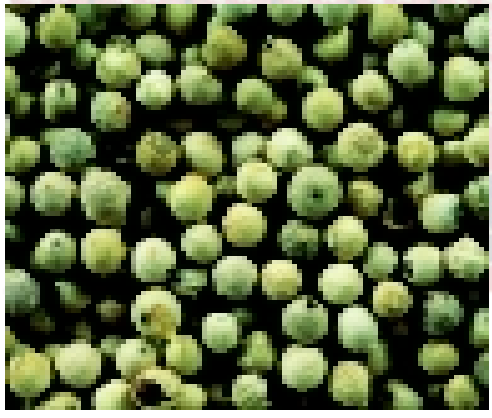
العويدي: (راجع: القرنفل).

الغار: جاء في لسان العرب أن الغار ضرب من الشجر، وقيل شجر عظام، له ورق طوال أطول من ورق الخلاف، وحمل أصغر من البندق، أسود يقشر، له لب يقع في الدواء، ورقه طيب الريح يقع في العطر، يقال لثمره الدهمشت، واحدته غارة ومنه دهن الغار. أما الأجزاء المستخدمة منه فهي الأوراق والثمار والبذور. ويستورد من الخارج. وذكر أحمد قدامة في قاموس الغذاء والتداوي بالنبات أن أوراق الغار تحوي مادة تصبح سامة إذا استعملت بمقادير كبيرة، ولكنها مسكنة ومهدئة، إذا أعطيت بمقادير قليلة؛ كما تستخدم لعلاج الالتهابات الرئوية والذبحة، ويصنع منها شراب منشط هاضم جيد، وذلك بغلي ورقتين من الغار مع قليل من قشر البرتقال الجاف، في ٢٠٠جرام من الماء لمدة ربع ساعة.

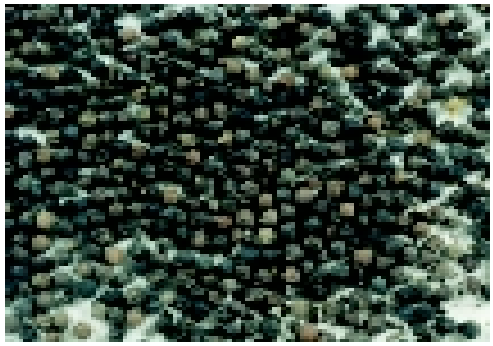
الغام: (راجع: الزعتر).

الغزال: (راجع: الورور).

الفلفل الأبيض والأسود: يسمى الفلفل الأبيض كويلْ ودار فلفل أما الفلفل الأسود فيُسمى حب الفلفل وكويلْ والحبّحار أي الحب الحار، وكلاهما يُحصل عليه من نبات واحد. والفرق بينهما من ناحية المظهر الخارجي فحسب، فالفلفل الأبيض هو فلفل أسود نزع عنه قشره فأصبح أبيض. يستورد الفلفل من الهند وغيرها من البلدان الشرقية. وهو مقوٍ للمعدة ويزيد الوزن لأنه فاتح للشهية ومنشط للهضم ويزيل الأرياح، ويعد أحد التوابل المهمة. ويستعمل مغليه لعلاج أورام الكبد والطحال. وهو نافع في بعض حالات الحمى، كما ينفع في ترياقات السموم ويستعمل طلاء على مواضع نهش الهوام. ويضاف إلى اللبن الساخن فيصبح شراباً شتوياً مدفئاً،



فلفل أبيض



فلفل أسود

ومقوياً للباءة، وله تأثير منبه للجهاز العصبي. وله تأثير مُخرِّش -أي مهيج لحاسة الشم- ومُحمِّر للجلد، فيصنع منه لصقات، لأوجاع المفاصل. يوضع مع بعض الكحل لجلاء ظلمة البصر، وإذا خلط مع العسل والبصل ينبِت الشعر المتساقط بمرض الثعلبة. وإذا خلط مع الزفت يفجر الداحس. ومسحوق الفلفل ينفع لتسكين ألم تسوس الأسنان، بوضعه على السن مباشرة. وله خاصية مضادة للجراثيم والحشرات. وإذا مُزج بالزيت، وطليت به الخنازير أدملها وحللها.

الفلفل الأحمر: (راجع: الشطه).

الفليفله: (راجع: الشطه).

القاقلّه: (راجع: الهيل).

القرطم: (راجع: العصفر).

القرنفل: ويُسمى أيضاً مسمار، وعويدي. والجزء المستخدم منه البراعم الزهرية ذات الرائحة العطرية، وزيته العطري. يُستعمل مغلي مسحوق القرنفل طارداً للأرياح ومسكناً للمغص، وهو أحد التوابل المهمة في المنزل، وفاتح للشهية ويساعد على الهضم، ويمنع القيء والفواق والغثيان. وللقرنفل أو زيته العطري تأثير خافض للحرارة، فهو يُعْطى في حالات الحميات. كما يدخل في بهارات القهوة العربية لإكسابها نكهة ممتازة، وهو مريح للمعدة، ويستعمل لهذا الغرض في معظم مدن وقرى وهجر المملكة. ويُستعمل مسحوق القرنفل أو زيته العطري لتسكين آلام الأسنان، كما يدخل في تركيب اللبخات الخاصة لتسكين آلام المفاصل. ويخلط زيت القرنفل العطري، أو المادة الفعالة المستخرجة منه مع حشوات الأسنان المسوسة، ويُخلط مع معاجين الأسنان. كما يدخل القرنفل أو زيته العطري، في كثير من الصناعات الغذائية، مثل الحلويات والمخللات والصلصات والسلطات. كما يدخل في

قرنفل (مسمار)

صناعة العطور والصابون، وفي عمل الفانيليا الصناعية، ومعطرات الجو.

الكثيراء: يُحصل عليه من نبات القتاد الذي ينمو في أغلب مناطق المملكة، وهو شجر له شوك أمثال الإبر وله وريقة غبراء وثمرة تنبت معها غبراء كأنها عجمة النوى وثمرته نفاخة كنفاخة العشر ويُستخرج منه الصمغ، وذلك بخدش جذع النبات فيخرج منه سائل أبيض يميل إلى الصفرة، لا يلبث أن يتجمد ويُجمع، ويُعمل منه شرائح رقيقة. ويُعتقد أن الفراعنة عرفوا الخواص العلاجية لصمغ الكثيراء، واستخدموه في علاج بعض أمراض الصدر والكلى. والأجزاء المستخدمة من نبات القتاد؛ الصمغ وكذلك قشور الجذور. ويدخل ضمن وصفة مركبة لتحسين لون البشرة، والبدن؛ ولعلاج سقوط الشعر. كما يُستعمل لعلاج السعال، وخشونة الصدر والرئة، وحرقان البول، والمغص الكلوي، ولعلاج المثانة وقروحها. وإذا خُلِط مع اللبن وشُرب فإنه يقوي الباءة. ويُستخدم مسحوق قشور جذور النبات مع الماء مادة مسهلة جيدة، وهذه الوصفة كثيرة الاستعمال في نجران، وظهران الجنوب، وشرورة بجنوب المملكة. ويُمزج صمغ الكثيراء الأحمر بالخل

صمغ الكثيراء

ويُطلى به الوجه، فيزيل الكلف والنمش. وإذا مُزج بالبورق والكبريت، فإنه يفيد في علاج الجرب والحكة والبهاق والبرص، وينعّم البشرة. كما يدخل صمغ الكثيراء في المستحضرات الطبية، خاصة لتعليق المساحيق العديمة الذوبان في الماء مثل البزموث والكبريت وحامض السالسليك (حمض الصفصاف). كما يدخل في تحضير مستحضرات التجميل، ومعاجين الأسنان.

الكركم: يُعرف أيضاً باسم الورْس، والورص، والهرد. والجزء المستخدم منه الجذامير وهي ذات لون أصفر. ويستورد إلى المملكة من الهند. وهو فاتح للشهية، ويدخل في كثير من التوابل، كما يستخدم لتلوين الأغذية بلون أصفر. وإذا خلط مع العسل وشُرب فإنه نافع لليرقان. ويعد من مفرغات الصفراء. كما يفيد في

علاج أوجاع الأسنان مضغاً؛ وفي علاج بعض الأمراض الجلدية.

الكمون: من النباتات الشائعة الاستعمال في الطب الشعبي. حبه أدق من السمسم. وقد يستعمل بمفرده أو يُخلط ببعض العقاقير الأخرى. يزرع في المملكة كما يستورد من الخارج. والأجزاء المستخدمة منه؛ الثمار والزيت الطيار. وهو مفيد لحالات المغص وسوء الهضم وانتفاخ المعدة وكثرة الطمث والديدان المعوية وحالات البرد، ويُستخدم لذلك مغلي مسحوق الكمون شراباً بمعدل كوبين يومياً. ولحالات التشنجات العصبية وضعف الشهية للطعام يُستعمل مغلي خاص مكون من ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون في لتر ماء، أو يُمزج جرام واحد منه مع كمية قليلة من عسل النحل. ولعلاج وتسكين الآلام الروماتزمية يُستخدم زيت الكمون، بمعدل عشر نقاط على مشروب ساخن، يتناوله المريض عقب الإفطار والعشاء. وتعده النساء في منطقة القصيم أحد الإسعافات الأولية المهمة التي يجب توافرها في المنزل لعلاج المشكلات النسوية المتعلقة بالرحم، فيعملن منه منقوعاً ويشربنه لتسكين آلام العادة الشهرية، وكذلك في حالة حدوث شمم في الرحم، فيزيله تماماً. ولشفاء

كمون

الجروح والقروح يُستخدم مزيج من الزيت والعسل مع مسحوق الكمون لدهان الأماكن المصابة. ولاحتقان الثدي والخصية يُستخدم ضماداً. ولعلاج الجرب والحكة يُستخدم الكمون مع الملح دهاناً موضعياً. ولإيقاف نزيف الأنف تُعمل فتيلة من القطن مشبعة بمسحوق الكمون مع الزيت، وتُدخل في الأنف الراعف. ولإزالة بقع الوجه والحصول على بشرة صافية يُستخدم مغلي ماء الكمون غسولاً للوجه، ثلاث مرات يومياً.

الكمّون الأسود: (راجع: الحبة السوداء).

الكويل: (راجع: الفلفل الأبيض والأسود).

المحْلب: وتُنطق إما بتسكين الحاء المهملة أو بفتحها. ويزرع في المملكة كما يستورد من الخارج. وتعد بذور المحلب من المواد المستعملة في الطب الشعبي في المملكة منذ وقت طويل.

ويشتهر أساساً باستخدامه للتعطير سواء للجسم أو الشعر. كما يُستخدم لحفظ السجاد فترة التخزين، بالإضافة إلى استخداماته الطبية الأخرى. وهو فاتح للشهية يعالج ضعفها والوهن العام. مقوٍ للحواس، يمنع الخفقان وضيق النفس، ومسكّن للسعال والكحة والنزلة الصدرية، كما يستخدم لعلاج عسر الهضم، وينقي المعدة ويساعد على التخلص من أوجاع الكبد والكلى والطحال. وإذا خُلِط مع اللوز والسكر يزيد في الوزن. ولعلاج آلام الظهر والخاصرة وفقر الدم، يمزج ١٠٠ جرام من المحلب مع ١٠٠ جرام من سكر النبات مع ١٢ حبة من اللوز الحلو ويُسحق كل ذلك، ثم يقسم إلى ٢٤ جزءاً. ويؤخذ كل جزء مرتين في اليوم بعد الأكل. ولعلاج مرضى السكري، يُستخدم الخليط السابق نفسه إلا السكر،

المحلب

وذلك لمدة ٢١ يوماً. ويستعمل في منطقة عسير، عادة، عندما تبدأ أسنان الطفل الصغير في الظهور، إذ تجمع أم الطفل أطفال الجيران، ثم تحلق رأس الطفل وتلبخه بالمحلب، ثم ينثر الحمص فوق رأس الطفل، ويأكل الأطفال الحمص المتناثر، وينشدون: نام نام طلعت سنونك قدام. ومن أشهر استخداماته في سدير وعسير وحائل، دخوله في تركيب المشاط، وهو خليط من المحلب والسدر والورد والمسك، تخلط بعضها مع بعض ثم تطحن ويضاف لها ماء، حتى يصبح الخليط على شكل عجينة توضع على الرأس، ويمشط الشعر بعد ذلك. ومن هنا أخذ الاسم مشاط. كما يستخدم أيضاً في منطقتي سدير وعسير، بوضع البذور كاملة أو مكسرة في كيس صغير، ويربط في عنق الطفل عند التسنين، ليعضه درءاً لما يعرف بالشمم في المنطقة، وهو التهاب ينشأ عن التعرض لبعض الروائح. وفي منطقة حائل من نواقض الشمم المحلب وحده أو مع غيره من العناصر. ويضرب به المثل في وصف المرأة ذات الرائحة الزكية بقولهم «جلدها مخروز على محلب».

المستكه: (راجع: المصطكى).

المسمار: (راجع: القرنفل).

المصطكى (المستكى): ويُعرف أيضاً باسم مستكه، علك الروم. ويُحصل على المصطكى من أشجار من فصيلة الفستق، حيث تُخدش جذوعها فتخرج منه مادة سائلة لا تلبث أن تتجمد. وتكون على هيئة حبيبات صغيرة دمعية الشكل ذات لون أصفر فاتح. وتستورد المملكة المصطكى من بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط التي تُعنى بزراعته، والجزء المستخدم من النبات هو المادة الراتنجية. ومن المحتمل أن هذا النبات كان ينمو أو يزرع في وادي الدواسر؛ حيث يقول الشاعر الشعبي في ذلك:

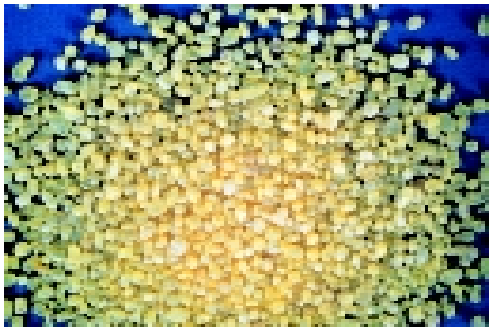
يذكر بوادي الدواسر دَكْ شِعْبانِ

والمصطكى والعويدي منه يجنونه

لى ياهله ما تبيعونه بالاثمان

والله ما ابيع الحبيّب لو تسومونه

ويستعمل على نطاق واسع، مضغاً مثل اللبان، لحالات المغص وسوء الهضم. كما يشد اللثة ويقويها ويسكّن آلامها. ويستخدم على هيئة مغلي، بمعدل ما يقارب كوباً صباحاً ومساء، لعلاج عسر البول وقرحة المعدة، ويُستعمل لعلاج قروح الأمعاء، وللإسهال، ولنزيف الرحم عند النساء، ولبروز الرحم والمقعدة. ومنقوعه جيد لجبر الكسور، ولتسكين وجع العظام.



مصطكى

وإذا أخذت حبيبات من المصطكى فإنها تفتح الشهية وتقويها. ويستعمل مُنَكِّهاً لبعض الأكلات، مثل السليق والحساء، ويحسّن البشرة طلاءً. كما يستخدم في طب الأسنان لحشو الأسنان، حشوة مؤقتة لحين وضع الحشوة الدائمة. ويذاب المصطكى في الكحول أو الإيثر أو الكلورفورم، ثم تشبع به قطعة من القطن، توضع على مكان الألم لتسكينه.

النارجيل: جوز الهند واحدته نارجيله. شجرته مثل النخلة سواء، إلاَّ أنها لا تكون غلباء تميد بمرتقيها حتى تدنيه من الأرض ليناً، ويكون في القنو منها حوالي ثلاثين نارجيله. ويسمى جوز الهند والرانج والبارنج. والأجزاء المستعملة منه الثمرة، والزيت الثابت. ويستورد إلى المملكة من الهند وبلدان شرق آسيا. والنارجيل مشهور من قديم الزمان، وهو

نارجيل (جوز الهند)

هيل

نافع لأوجاع الظهر، ومنشط للباءة، ويشرب ماؤه لطرد الديدان من البطن. ويُستعمل الزيت الثابت للنارجيل مادة دهنية لزيادة الدسم في الطعام والمأكولات. كما يدخل مبشور النارجيل في كثير من المعجنات والحلويات. ويُستعمل دهنه مروخاً للبواسير، كما يدخل في صناعة الصابون.

النذغ: (راجع: الزعتر).

الهال: (راجع: الهيل).

الهرد: (راجع: الكركم).

الهيل: ويُسمى أيضاً حبهان وهال وقاقُلّه. والأجزاء المستخدمة منه الثمار وبذورها وزيتها العطري. وتستورده المملكة من الهند وبلدان شرق آسيا وبعض بلدان أمريكا الجنوبية. ويستخدم بكثرة في مختلف أنحاء المملكة، حيث يضاف للبُنِّ عند عمل القهوة. وإضافته إلى القهوة دليل كرم صاحب المنزل، على خلاف القرنفل (المسمار) الذي ما يزال بعض الناس يرى استخدامه في القهوة وحده نقصاً في إكرام الضيف. وهو أحد التوابل الشائعة في المنزل. فاتح للشهية، مقوٍ للهضم، مسكن للمغص، طارد للأرياح. ويكثر استعماله في ليالي شهر رمضان المبارك حيث يريح المعدة، ويزيل الشعور بالامتلاء عقب الأكل. ويُستعمل مع الأدوية المسهلة. كما يُستعمل لإدرار الطمث، ولعلاج الضعف الجنسي. ومضغ بضع حبات من الهيل تطيب رائحة الفم وتنعشه. كما يدخل في تحسين نكهة الأدوية والأغذية، كالحلويات والفطائر، ويُغلى مع السمن الزنخ فيزيل ما به من زنخ، كما يدخل في صناعة العطور.

الورس: (راجع: الكركم).

الورص: (راجع: الكركم).

الياسمون: (راجع: الياسمين).

الياسمين: يُعرف باسم ياسمون وسجلاط، والأجزاء المستخدمة منه الثمار والأزهار وزيته الطيار. ويزرع في جميع مناطق المملكة. وتُستعمل ثماره تابلاً للمشروبات، ولطرد الديدان، ولاضطرابات المعدة. وإذا سُحق زهره، وشُرب من مائه ثلاثة أيام، في كل يوم مقدار أوقية قطع نزيف الرحم. وإذا دُق رطباً أو يابساً، ووضع على الكلف أذهبه، وإذا ذُرَّ يابساً، على الشعر الأسود بيّضه. وإذا شم يحلل الصداع البلغمي،

ياسمين

وإذا طلِي على الأورام الباردة مراراً نفعها. كما تُستعمل أوراقه الجافة في علاج النقرس والروماتزم، ويُستعمل زيته في صناعة العطور الغالية الثمن.