



الدكتور عصام النقيلي
خبير في العلاج الطبيعي والتأهيل

دورة العلاج الطبيعي الشاملة

الدكتور عصام النقيلي
خبير في العلاج الطبيعي والتأهيل





حقوق النشر محفوظة

بإمكان المتدرب المنتسب إلى المستوى طباعتها لنفسه فقط

والإقتباس منه للأبحاث العلمية مع إحالتها للمصدر

جميع الحقوق محفوظة

لأكاديمية عصام الدين

ويمنع نسخ هذا الكتاب أو أي جزء منه والتصوير والترجمة والتسجيل المرئي أو المسموع أو استخدامه حاسوبياً بكافة أنواع الاستخدام وغير ذلك من الحقوق الفكرية والمادية إلا بإذن خطي من المؤلف



المحاضرة الاولى في دورة الاعشاب

المقدمة:

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله. هذا هو الدرس الأول في دورات العلاج الطبيعي، وهو أيضاً الدرس الأول في دورة العلاج بالأعشاب. المادة مأخوذة من كتاب "الخطوات الأولية في الأعشاب الطبية". نستفتح على بركة الله بتاريخ الأعشاب الطبية وأصولها.

تعريف المعالج بالأعشاب

أولاً: مستخدم الأعشاب الطبية يُسمى بالمعالج بالأعشاب، وبالفرنسية يُسمونه "المعالج الطبيعي".
physiothérapeute

التاريخ القديم للعلاج بالأعشاب

تشير الأدلة التاريخية إلى أن العلاج بالأعشاب يعود إلى العصر القديم، منذ حوالي ستين ألف عام. وأول الأدلة المكتوبة على العلاج بالأعشاب يعود إلى أكثر من خمسة آلاف عام، وتحديدًا إلى الحضارة الصومانية، حيث قاموا بتأليف قوائم لهذه النباتات واستعملوها في العلاج. وعلى كل حال، فإن العلاج بالأعشاب قديم جدًا جدًا جدًا.

الدول التي تعتمد العلاج بالأعشاب

هل يوجد دول تعالج رسميًا بالأعشاب وتترك الأدوية الكيميائية؟ نعم، كثير من البلدان المتقدمة، بما في ذلك:

- كندا.
- النرويج.
- المملكة المتحدة.

- بلدانٌ أخرى في أوروبا وأمريكا الجنوبية.
- جنوب إفريقيا.
- الولايات المتحدة.

كلّها في النهاية عادت إلى العلاج بالأعشاب، وتجنّبت كثيراً من العقاقير المصنوعة الحديثة.

سبب العودة إلى الأعشاب

السبب كما قيل في الكلمة الافتتاحية: إنّ الأدوية التي يُصنّعونها لا تُعالج أصل العلة، بل تُعالج العلة في ظاهرها فقط. هذه هي سياستهم؛ يُعطيك دواءً في هذه السنة، ثمّ تمرض في السنة القادمة، وهكذا، ليبيعوا لك الدواء باستمرار. فهي قضية تجارية في العموم. أمّا الأعشاب الطبية فإنّها تُعالج أصل العلة.

البرامج العلاجية

كلّ برامج العلاج بالأعشاب تكون عادةً من ثلاث أشهرٍ فما فوق، حيثُ يُعتمدُ على الاستمرارية لتحقيق النتائج المرجوة.

البرامج العلاجية بالأعشاب عادةً تكون من ثلاث أشهرٍ فما فوق، لضمان استمرارية الفائدة وتثبيت أثر العلاج.

مثال علاجي للرجال

مثلاً: الرجال الذين ينقصهم شيءٌ من القوة، يُعطون خلطةً تتكوّن من:

- الجنسنغ.
- المورينجا.
- عكاز علي.
- الماكا.

تُخلطُ جميعُها بالعسل، ولو استعملها الرجلُ شعرَ بقوةٍ آنيةٍ.

استمرارية القوة

هل تستمرُّ هذه القوةُ؟ نعم، تستمرُّ إذا اتُّبع برنامجُ علاجيٍّ من ثلاثِ أشهرٍ فما فوق، بطريقةٍ معيّنةٍ في الاستعمال . وبعد قطع الخلطة يبقى على قوّته العادية، لأنَّ جسده قد اعتاد، ولأنَّنا عالِجنا سببِ العلة لا العلة نفسها . وهنا يظهرُ الفرقُ بين علاجِ العلة وعلاجِ سببِ العلة.

فوائد العلاج بالأعشاب

من ناحيةٍ أخرى، العلاجُ بالأعشابِ لو لم يفدُ في مرضٍ معيّن، فإنَّه لا يضرُّ، بل يفيدُ في جانبٍ آخر . فمثلاً: خلطةُ لمرضِ ضيقِ التنفُّسِ والربو، لو لم تنفعُ في الربو، فإنَّها قد تنفعُ في أمرٍ آخر . وهذا من عجائبِ علمِ الأعشابِ.

ضوابط استعمال الأعشاب

استعمالُ الأعشابِ ليس على إطلاقه، بل لكلِّ شيءٍ معاييرٌ ومقاييسٌ محدَّدةٌ يجبُ الالتزامُ بها.

الأعشاب في المجتمع الإسلامي

المجتمعُ الإسلاميُّ استعملَ الأعشابَ منذ القدم، والرسولُ صلى الله عليه وسلم أوصى بها، مثل:

- الحبة السوداء.
- السنَّاء المكي.
- السانوت (قيل إنَّه الكمون أو غيره). (كما أوصى على كثيرٍ من النباتات النافعة).

تكامل العلاج بالأعشاب

هل العلاج بالأعشاب كافٍ لوحده؟ نعم، هو كافٍ لوحده. لكننا نستعمل معه وسائل أخرى ليعطي العلاج بالأعشاب فائدته الكاملة، مثل:

- الحجامة.
- المساج.
- وسائل علاجية أخرى تكاملية.

مبدأ العلاج بالأعشاب

ندخل في صلب الموضوع: مبدأ العلاج بالأعشاب وفلسفة "اليانج" و"الين". نحن كمجتمع مسلم لا نتطرق إلى فلسفة الصينيين في الخير والشر، بل نأخذ منها فلسفة النقيض ونقيضه.

فلسفة النقيض ونقيضه

اليانج والين هما النقيض ونقيضه، كالليل والنهار، والذكر والأنثى، والسالب والموجب، وغير ذلك. ما علاقتها بالأعشاب؟

- الأمراض الخارجية تُعالج بنباتات تنبت تحت الأرض.
- الأمراض الداخلية (مثل أمراض الرئة والقلب) تُعالج بنباتات تنبت فوق الأرض.

فمثلاً: الأمراض الجلدية تُعالج بالبصل، والثوم، والجزر، واللفت، والزنجبيل، وكلها جذور تنبت تحت الأرض. الحكمة من اليانج والين أن الأمراض المصنفة "يانج" تُعالج بأعشاب "ين"، والعكس صحيح. فمثلاً: البهاق وهو مرض خارجي، لا يُعالج بنبات خارجي، بل يُعالج بنبات داخلي كالزنجبيل.

كيفية التعامل مع الأعشاب الطبية

أول ما يجب أن يُعلم أنَّ الأثر العلاجي للأعشاب لا يحدث بصورة فورية. قد تتفاوت الفترات الزمنية بين إصابة وأخرى، وقد تصل مدة العلاج بالأعشاب إلى شهرين أو ثلاثة أو أكثر حتى تظهر علامات الشفاء. وقد تكون أقل من ذلك، بحسب طبيعة الإصابة.

طريقة حفظ الأعشاب

لُب الموضوع الآن :طريقة حفظ الأعشاب.

- الوقت الأنسب لقطف الأعشاب الطبية يكون عند المساء أو في الصباح الباكر، حين تكون نضرة.
- تُحفظ الأعشاب بعد ذلك وفق معايير محدّدة لضمان بقاء فعاليتها.

طريقة حفظ الأعشاب الطبية

الوقت الأنسب للقطف

الوقت الأنسب لقطف الأعشاب الطبية يكون عند المساء أو في الصباح الباكر، وذلك لأنها حينئذ تكون نضرة وتحافظ على فعاليتها.

القطف قبل الإزهار

تُقطف الأعشاب الطبية قبل وقت إزهارها، لأنها في تلك المرحلة تحتوي على أعلى نسبة من الزيوت المتطايرة. فمثلاً: زهرة الياسمين تُقطف قبل أن تفتح، لأنها حينها تكون مملوءة بالزيوت الطيارة. وهذا يدخل في دورة الزيوت التي تنقسم إلى:

- زيوت طيارة.



- زيوت غير طيارة.

الأعشاب المجففة مقابل الطازجة

الأعشاب الطبية المجففة أنفع من الأعشاب الطازجة. فملعقة صغيرة من الأعشاب المجففة تساوي ملعقة كبيرة من الأعشاب الطازجة. وبذلك تكون الكمية المجففة ضعف الكمية الطازجة في الفائدة العلاجية.

كيفية تجفيف الأعشاب

- تجفف الأعشاب طبيعيًا بالهواء، وذلك بوضعها في مكان جاف، دافئ، غير رطب، مظلم، وجيد التهوية.
- يمكن أيضًا وضعها في مجرى الهواء.
- أو باختصار: توضع تحت الشمس في يوم حار حتى تجف تمامًا.

حفظ الأعشاب المجففة

- تحفظ الأعشاب المجففة في أوعية زجاجية صغيرة، ويفضل أن تكون من زجاج قاتم اللون، حتى لا تصلها أشعة الشمس التي تضر بها.
- بهذه الطريقة تدوم الأعشاب مدة أطول.
- إذا لم تتوفر عبوات قاتمة اللون، يمكن استعمال عبوة شفافة، وتدهن بلون قاتم أو تغلف بقماش، والمهم ألا تصلها أشعة الشمس.
- بعد التجفيف الأولي تحت الشمس، توضع الأعشاب في أوعية محكمة الإغلاق، وتحفظ بعيدًا عن الضوء المباشر.

طرق صنع الأدوية النباتية

هناك العديد من الطرق لصنع الأدوية من النباتات، وسنبداً بأبسطها وأكثرها استعمالاً.

الطريقة الأولى: النقيع

تعريف النقيع

النقيع هو طريقة بسيطة جدًا لاستعمال النباتات، ويُحضّر تقريبًا مثل المشروبات العشبية. تُستعمل هذه الطريقة خاصةً مع الأزهار والأجزاء الورقية من النباتات.

الكمية المعيارية

- يجب تحضير الكمية المعيارية كل يومٍ بيومه لتبقى طازجة.
- تكون الكمية كافيةً لثلاث جرعاتٍ.
- يُفضّل شرب النقيع دافئًا، ويُقسّم إلى ثلاث جرعاتٍ.
- مثالًا:
 - 20 جرامًا من النبتة المجفّفة.
 - أو 40 جرامًا من النبتة الطازجة.
 - تُوضَع في 500 مليلترٍ من الماء (نصف لتر).
- يمكن تقليل الكمية إن شئت، فلا بأس.
- الجرعات المعيارية: فنجان ثلاث مراتٍ في اليوم، غالبًا قبل الوجبات بنصف ساعة.

كيفية التحضير

1. تُوضَع النبتة في إناءٍ مجهّزٍ بغطاءٍ محكم.
2. يُسكب عليها الماء المغلي.
3. يُغطّى الإناء ويترك من 10 إلى 15 دقيقة.
4. يُسكب في مصفاةٍ داخل فنجانٍ، وكأنّك تُحضّر مشروبًا عشبيًا.

ملاحظة: لا تُغلى النبتة في الماء المغلي، لأنّها تفقدُ كثيرًا من فوائدها . بل تُسكبُ عليها الماء المغلي وتُغطّى، ثم تُتركُ حتى يبرد قليلًا، ثم تُستعمل.

الطريقة الثانية: التغليف

تعريف التغذية

التغذية هي طريقة أخرى لاستخلاص مقوّمات النبتة الفعّالة على نحو أقوى من النقيع.

- النقيع يُستعمل مع الأزهار والأوراق لحفّتها.
- التغذية تُستعمل مع الجذور واللحاء والأغصان القويّة، مثل عود القرنفل والزنجبيل وغيرها.

تعريف التغذية

التغذية تُستعمل مع الجذور واللحاء والأغصان القويّة، مثل عود القرنفل والزنجبيل وغيرها . بينما النباتات الرقيقة كالزهور والأوراق لا تُغلى، بل يُسكبُ عليها الماء المغلي مباشرةً.

كيفية التحضير

- تُوضَع النبتة في قدرٍ مع 750 مليلترًا من الماء البارد.
- تُغلى على نارٍ هادئةٍ مدة 45 دقيقةً إلى ساعةٍ حتى يتبخّر ثلثها.
- النتيجة: يبقى نصف لترٍ من السائل.
- يُصفّى المزيج بالمصفاة ويوضع في البراد.
- يُستعمل دافئًا بطبيعة الحال.

الكمية المعيارية

- 30 جرامًا من النبتة الجافة.

- أو 60 جرامًا من النبتة الطازجة.
- تُحضَّر الكمية يوميًا بيوم، ولا تُحزَّن بكميات كبيرة (مثل ثلاثة لترات).
- الجرعة: فنجان ثلاث مرات في اليوم، ويُعاملُ معاملة النقيع من حيث الحفظ والاستخدام.

الطريقة الثالثة: الصبغة

تعريف الصبغة

الصبغة هي مستخلص عشبي يُحضَّر عن طريق نقع النبتة الطازجة أو المجففة في مزيج من الكحول والماء بنسبة 25% (أي ربع الكمية كحول).

دور الكحول

- الكحول فعَّال في استخراج مقوِّمات النبتة.
- كما أنه يعمل كمادَّة حافظة، إذ يُطيلُ مدة حفظ المستخلص إلى سنتين.
- بعد مزجه بالماء واستخلاص فوائد النبتة، يصبحُ مادَّة حافظةً أساسيةً.

مدة حفظ الصبغة

تُحفظ الصبغة لمدة تصل إلى سنتين، وذلك بفضل وجود الكحول الذي يعمل كمادَّة حافظة قوية.

ملاحظات مهمة حول الصبغة

- تُحضَّر الصبغة من نوع واحدٍ من النباتات فقط.
- على عكس النقيع والتغلية اللذين يجوزُ فيهما خلطُ عدَّة نباتات، فإنَّ الصبغة يجبُ أن تكونَ من نباتٍ واحدٍ فقط.
- مثال: صبغة الزنجبيل، حيثُ يُستعملُ الزنجبيل وحده مع الماء والكحول.

الكمية المعيارية لصنع الصبغة

- 200 جرام من النبتة المجففة.
- أو 400 جرام من النبتة الطازجة.
- في لتر واحد من مزيج الكحول والماء (750مليتر ماء + 250 +مليتر كحول).

الجرعات المعيارية

- لا يجوز شرعاً شرب هذا النوع من الصبغة ما دام يحتوي على الكحول المسكر.
- يجوز شربه فقط إذا كان الكحول قد تحلل تماماً ولم يبق له أثر من لون أو طعم أو رائحة أو خاصية مسكرة.
- في هذه الحالة تكون الجرعة المعيارية:
 - 5مليترات ثلاث مرات في اليوم.
 - أو فنجان مرة أو اثنتين أو ثلاثاً في اليوم.
- ولو زادت الجرعة إلى خمسة فناجين في اليوم فلا بأس، إذ لا تُسبب كوارث كما هو الحال مع الأدوية الكيميائية.

كيفية تحضير الصبغة

1. يُوضَع مقدار 200 جرام من النبتة المجففة، أو 400 جرام من النبتة الطازجة، في إناء بلوري كبير.
2. يُغمَرُ الإناء بمقدار لتر واحد من مزيج الكحول والماء.
3. يُحَفَظُ في مكان معتدل الحرارة ومظلم مدة أسبوعين، مع رجّه من حين إلى آخر.
4. بعد ذلك يُصَفَّى المزيج ويُحَفَظُ في قوارير داكنة اللون.

كيفية تحضير الصبغة

- يُوضَع مقدار 200 جرام من النبتة المجففة أو 400 جرام من النبتة الطازجة في إناءٍ بلوريٍّ كبير.
- يُغمر الإناء بمقدار لتر واحد من مزيج الكحول والماء (750 مليلتر ماء + 250 مليلتر كحول).
- يُحفظ في مكانٍ معتدل الحرارة ومظلمٍ مدة أسبوعين، مع رجّه من حينٍ إلى آخر.
- بعد ذلك يُصفى المزيج ويُحفظ في قوارير داكنة اللون، كما بيّنّا في طرق الحفظ السابقة.

هذه العملية تُسمّى النقيع، حيث يستخلص الماء والكحول مادة النبتة.

النقيع الزيتي

النقيع الزيتي يشبه الصبغة من حيث المبدأ، لكنّه يُستعمل بدلاً من الماء والكحول الزيوت النباتية . يُستخلص منه مقوّمات النبتة الفعّالة، ويُستعمل للاستعمال الخارجي في شكل زيوت التدليك والمراهم، وأحياناً للشرب . مثلاً: زيت الكالاتوس له فوائد في الأمراض الصدرية، ويمكن شربه بعد استخلاصه.

الطريقة الأولى: النقيع الزيتي الساخن

- تُستعمل هذه الطريقة مع النباتات الكاملة أو اليابسة.
- يُوضَع الزيت مع النبتة في إناءٍ من الحديد، ثم يُوضَع الإناء في قدرٍ يحتوي على ماءٍ يغلي، فيغلي الزيت مع النبتة بطريقةٍ غير مباشرة.
- لكن يُنصح بالابتعاد عن هذه الطريقة، لأنّها تُفقد النبتة كثيراً من فوائدها، كما أنّ رائحة الزيت تتغيّر.

الكمية المعيارية

- 200 جرام من النبتة المجففة.
- أو 500 جرام من النبتة الطازجة.
- تُوضَع في 500 مليلتر من زيت عباد الشمس أو زيت الزيتون (إن كان للشرب).

النقيع الزيتي الساخن

- يُوضَع الزيت مع النبتة في وعاء زجاجي فوق قدرٍ يحتوي على ماءٍ يغلي.
- يُستحسن تحريك المزيج باستمرار، ويترك على النار مدة ثلاث ساعات.
- بعد ذلك يُسكب المزيج ويُصفى.
- لكن التجربة أثبتت أنَّ هذه الطريقة تُغيّر رائحة الزيت وتُفقد بعض خواصه، ولذلك يُنصح بالابتعاد عنها.

النقيع الزيتي البارد

هذه الطريقة هي الأفضل والأكثر حفاظًا على فوائد النبتة والزيت.

خطوات التحضير

1. تُؤخذ 500 جرام من النبتة الطازجة (مثل الزنجبيل).
2. تُوضَع في وعاء زجاجي قائم اللون.
3. تُغمّر بزيت دوار الشمس أو زيت الزيتون (إن كان للشرب).
4. تُعلّق الزجاجات بإحكام وتُوضَع في مكانٍ بعيدٍ عن أشعة الشمس، مثل الخزانة.
5. تُترك مدة ثلاث أسابيع.
6. بعد ذلك تُصفى ليُستخرج زيت مركّز بنسبة تتراوح بين 10% إلى 30%.

الاستعمال

- يجوزُ شربُ هذا الزيتِ أو استعماله خارجيًا في التدليكِ والعلاجاتِ الموضعية.
- يُعتبرُ من أقوى طرقِ الاستخلاصِ من حيثُ الفوائدِ العلاجية.

الانتقال إلى الكريم

بعد أن تحدّثنا عن النقيع الزيتي الساخن والبارد، وعن الصبغة وتخفيف الأعشاب، نصلُ الآن إلى الكريم.

تعريف الكريم

الكريمُ هو مزيجٌ من الماء والدهن أو الزيت، ليصبحَ طريًّا عند بسطه على الجلد، ويسهلَ تغلُّغه في المسام.

الكمية المعيارية لصنع الكريم

- 150 جرامًا من المرهم المستحلب (الفازلين).
- 77 جرامًا من الجلوسرين (ويمكن الاستغناء عنه).
- 30 جرامًا من النبتة المجفّفة.
- 80 مليلترًا من الماء.

خطوات التحضير

1. تُوضَعُ مادةُ الفازلين في وعاءٍ مع الماء وفق المعايير السابقة.
2. يُوضَعُ الوعاء داخل قدرٍ يحتوي على ماءٍ مغليٍّ على نارٍ حتى يذوب الفازلين.
3. يُضافُ الجلوسرين إلى الفازلين حتى يذوب تمامًا.
4. تُضافُ النبتة وتترك على نارٍ هادئةٍ مدة ثلاث ساعاتٍ تقريبًا.

5. يُصَفَّى المزيجُ ويُتْرَكُ حتى يبردَ ليصبحَ كريماً جاهزاً للاستعمال.

كيفية صناعة الكريم

خطوات التحضير

1. يُوضَعُ الفازلين في وعاءٍ مع الماء وفق المعايير السابقة، داخل قدرٍ يحتوي على ماءٍ مغليٍّ على نارٍ حتى يذوبَ ويصبحَ مزيجاً متجانساً.
2. يُضَافُ الجلسرينُ إلى الفازلين ويُحَرَّكُ حتى يذوبَ تماماً.
3. تُضَافُ البنته المحقَّفةُ وتُتْرَكُ على نارٍ هادئةٍ مدةَ ثلاثِ ساعاتٍ تقريباً.
4. يُصَفَّى المزيجُ ويُتْرَكُ حتى يبردَ ليصبحَ كريماً جاهزاً للاستعمال.

أصل صناعة الفازلين

يسأل بعض الإخوة: كيف يُصنَعُ الفازلينُ نفسه؟ الأمرُ بسيطٌ جداً، فلكلِّ شيءٍ أصولٌ:

- تُؤْخَذُ أربعُ شمعاتٍ مع كوبٍ من الزيت.
- تُسَخَّنُ معاً حتى تذوبَ كلياً.
- النتيجة: يصبحُ لديك فازلينٌ طبيعيٌّ.

تطوير الفازلين بالأعشاب

يمكن تحضيرِ الفازلين، بإضافةِ كوبٍ من زيت خاص للحصولِ على فازلينٍ مخصَّصٍ، مثال:

- 4 شمعات + زيتُ الزنجبيل، يصبحُ فازلينُ الزنجبيل.
- 4 شمعات + زيتُ الخزامى، يصبحُ فازلينُ الخزامى.
- 4 شمعات + زيتُ الياسمين، يصبحُ فازلينُ الياسمين.

وهكذا....

كما يمكن إضافة النبتة نفسها إلى الفازلين الذائب وتركها تغلي معه ساعة أو أكثر، فينتج كريم عشبي مثل كريم الفازلين بالزنجبيل، وهو أفضل وأقوى في الفائدة.

الخلاصة

- الفازلين يُحضّر من الشمع والزيت.
- الكريم يُحضّر من الفازلين والماء والجلسرين (ليس ضروريا) مع النبتة.
- يمكن تطوير الفازلين إلى كريمات عشبية متخصصة بحسب الحاجة العلاجية.

صناعة الفازلين بالأعشاب

عند إذابة أربع شمعات مع كوب من الزيت، يمكن إضافة النبتة المرغوبة مباشرة (مثل الزنجبيل المرحي). فتغلي جميع المكونات معاً، وفي الوقت نفسه تُصنع قاعدة الفازلين، ويُصبح لديك فازلين عشبي مثل فازلين الزنجبيل أو فازلين الخزامى أو فازلين الياسمين. بهذه الطريقة يُحضّر الفازلين ويُدمج مع النبتة في آنٍ واحدٍ.

الطريقة السادسة: المرهم

الفرق بين المرهم والكريم

- الكريم: يحتوي على الماء مع الزيت أو الدهن، ليكون طرياً وسهل البسط على الجلد.
- المرهم: لا يحتوي على الماء، بل يعتمد على الشمع أو الفازلين مع النبتة مباشرة، فيكون أكثر ثباتاً على الجلد.

الكمية المعيارية للمرهم

- 500 جرام من الشمع (أي شمعة عادية).
- 60 جرامًا من النبتة المجففة.
- يمكن استعمال الشمع أو الفازلين أو غيرهما كأساس، فالعلم مترابط:
 - الأعشاب متصلة بالزيوت.
 - الزيوت متصلة بالحجامة.
 - الحجامة متصلة بالمساج.
 - المساج متصل بالحجارة. وكلها مترابطة في منظومة علاجية متكاملة.

خطوات التحضير

1. يُذاب الشمع أو الفازلين في قدرٍ على نارٍ هادئة.
2. تُضاف إليه النبتة المجففة وتترك لتغلي معه حتى تمتزج جيدًا.
3. يُصقّى المزيج ويُترك ليبرد، فيُصبح مرهمًا جاهزًا للاستعمال الخارجي.

صناعة المرهم

خطوات التحضير

1. تُوضع مادة الشمع أو الفازلين في وعاءٍ داخل قدرٍ يحتوي على ماءٍ مغليٍّ على نارٍ حتى يذوب تمامًا.
2. بعد ذوبان الشمع أو الفازلين، تُضاف النبتة المرغوبة وتُحرك جيدًا.
3. يُترك المزيج على نارٍ هادئةٍ مدة ساعتين تقريبًا.
4. يُسكب المزيج ويُصقّى وفق الطرق السابقة، ثم يُترك حتى يجف ليصبح مرهمًا جاهزًا للاستعمال.

الفرق بين المرهم والكريم

- الكريم: يجفُّ على البدن بسرعةٍ ويُمتصُّ بسهولةٍ، لأنه يحتوي على الماء مع الزيت أو الدهن.
- المرهم: لا يحتوي على الماء، بل يكون أكثر ثباتًا وقرينًا في قوامه من الفازلين.
- المادة الناتجة من المرهم أو الكريم متقاربة جدًا، ويمكن التحكُّم في قوامها:
 - إذا أردت أن يكون المزيج أكثر سيولةً، أضف زيتًا أكثر.
 - وإذا أردته أكثر جمودًا، قلِّل من الزيت.

الطريقة السابعة: المساحيق والسفوف

تعريف المساحيق والسفوف

المساحيق والسفوف تعني سحق النبتة سحقًا تامًّا حتى تصبح مسحوقًا ناعمًا. وتُصنع هذه المساحيق إمَّا بدقِّ الأعشاب الجافة بأدواتٍ من الفخار، أو باستعمالٍ ماكينة طحنٍ ورحي.

طرق الاستعمال

- يُستعمل المسحوقُ بمزجه مع العسل (وهو الأفضل).
- أو مع الحليب.
- أو مع العصير. ويُفضَّل دائمًا أن يكون العسل هو الوسيط الأساسي، لما له من فوائد عظيمة، فهو "دواءٌ للذي لا دواءَ له."

مثال علاجي

- لمن يُعاني من آثارٍ انسحابيةٍ بسبب الأدوية العصبية أو من مخالفاتٍ سلبية لها، يمكن إعداد خلطةٍ من:
- نبتة الناردین.

- الخزامى.
- البابونج.

تُطحن هذه النباتات وتُخلط مع العسل، وتُستعمل كمسحوقٍ علاجيٍّ فعّال.

تعريف المساحيق

المساحيق أو السفوف هي الأعشاب التي تُسحق سحقًا تامًا حتى تصبح مسحوقًا ناعمًا. ويُحضّر هذا المسحوق إمّا بدقّ الأعشاب الجافة بأدواتٍ من الفخار، أو باستعمالٍ ماكينةٍ طحنٍ ورحي.

طرق الاستعمال

- يُستعمل المسحوق بمزجه مع العسل، وهو الأفضل والأكثر نفعًا.
- يمكن أيضًا مزجه مع الحليب أو العصير، لكن يبقى العسل هو الوسيط الأمثل لما له من فوائد عظيمة.

مثال علاجي

خلطة مهدئة للنوم تتكوّن من:

- الناردين.
- الخزامى.
- البابونج.
- النعناع.

تُطحن هذه النباتات وتُخلط مع العسل، ويُؤخذ منها ملعقتان قبل النوم بساعةٍ، فتُساعد على النوم العميق.

الجرعات المعيارية

- يُستحبُّ وضعُ نصفِ ملعقةٍ صغيرةٍ من المسحوقِ في نصفِ كوبٍ من الماء.
- ولو زادت الكميةُ إلى ملعقةٍ صغيرةٍ في نصفِ كوبٍ أو كوبٍ كاملٍ من الماء فلا بأس. وخلطه بالعسل أحسن.
- تُستعملُ ثلاثَ مراتٍ يوميًّا.
- تُوضَعُ ملعقةٌ صغيرةٌ في كوبٍ من الماءِ الدافئ، وتُتركُ قليلًا حتى يمتصَّ الماءُ خصائصَ النبتة، ثم تُشرب.

الطريقة الثامنة: الرَّفَادَة (الظَّمَادَة أو الكَمَادَة)

تعريف الرفادة

الرفادة هي قطعة قماشٍ تُنقعُ في الصبغة الساخنة أو في مستخلصٍ مائيٍّ ساخنٍ، ثم تُوضَعُ على الأماكن المؤلمة. وقد تحدَّثنا سابقًا عن الصبغة الساخنة (ماء + كحول + نبتة)، أو عن المغلي العشبي الذي يُستعملُ بدلًا منها.

مثال علاجي

- النباتاتُ المهدِّئةُ مثل: البابونج، الخزامى، النعناع، الناردين.
- رجلٌ يُعاني من آلامٍ في المفاصل:
 - يُعطى نقيعُ البابونج للشرب.
 - ثم يُحضَّرُ مغليُّ البابونج والخزامى، وتُنقعُ فيه قطعة قماشٍ.
 - تُوضَعُ القماشةُ الدافئةُ على مكانِ الألم، فيتغلغلُ المستخلصُ في الجسمِ ويُخفِّفُ الألم.

معايير استعمال الرفادة

- الكمية المعيارية 20 : جرامًا من النبتة في 500 مليلتر من الماء.
- هذا ليس على إطلاقه؛ فمن أراد أن يضع كميةً أكبر (مثل رطلٍ من النبتة في لتر ماء (فلا بأس، لأنَّ الاستعمال يكون خارجيًا على الجلد، وليس للشرب.
- وإن شُرب النقيع فلا ضرر فيه إن شاء الله.

كيفية تحضير الرفادة

1. تُنقع قطعة قماشٍ في النقيع الساخن أو المستخلص المائي.
2. تُعصر القماشة عصرًا خفيفًا لإزالة السائل الزائد.
3. تُوضع القماشة المنقوعة على المنطقة المصابة أو المؤلمة.
4. تُكرَّر العملية كلما بردت الرفادة أو جفَّت.

ملاحظة مهمة

- يُستحبُّ دهنُ المنطقة المصابة بزيتٍ من نفس جنس النبتة قبل وضع الرفادة.
- السبب: الزيت مستخلصٌ للنبتة، فإذا اجتمع ماءُ النبتة وزيتها الدافئ، تحلَّت المسام وتدفَّق الدم، فيدخل الزيت والماء معًا إلى محلِّ الإصابة، فيزيد الفائدة.

الظمادة أو الكمادة

- الكمادة أو الظمادة تشبه الرفادة في عملها، لكن الفرق أنَّها تستعملُ النبتة كاملةً بدلًا من خلاصتها.
- تُفرم النباتات الطازجة في آلة الفرغ، أو تُدقُّ بالمهراز، أو تُقطَّع بالسكين.
- تُوضع مباشرةً في قطعة قماشٍ نظيفة.
- يمكن أيضًا تسخين النبتة أو غليها قليلًا، ثم تُستعمل كما هي على مكان الألم.

- هذه الطريقة تُعرف بالطريقة الصينية، وهي سهلة وواضحة في التطبيق.

خطوات التحضير

1. تُغلى النبتة نفسها قليلاً (وليس ماءها فقط).
2. تُوضَع في قطعة قماشٍ.
3. تُعصر لإزالة السائل الزائد عصراً خفيفاً.
4. تُطبَّق مباشرةً على مكان الإصابة أو الألم.





المحاضرة الثانية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته . الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله.

هذا هو الدرس الثاني من دورة الأعشاب الطبية، وهو التسجيل الثالث بالنسبة لعدد التسجيلات.

تحدثنا في التسجيل السابق لدورة الأعشاب الطبية عن:

- تاريخ الأعشاب الطبية أولاً.
- فلسفة "الينجوالين"، وهو النقيض، ونقيضه، كالذكر والأنثى، والليل والنهار، وما إلى ذلك.
- قلنا إن النباتات التي تنبت تحت الأرض تعالج الأمراض الخارجية، والنباتات التي تنبت فوق الأرض تعالج الأمراض الداخلية.

ثم انتقلنا إلى كيفية التعامل مع الأعشاب الطبية، فذكرنا:

- طريقة حفظ النباتات.
- كيفية تخفيفها.
- كيفية صنع المستحضرات: النقيع، الكميات المعيارية، التغليف، الصبغة وكيفية تحضيرها، ثم النقيع الزيتي وقلنا إنه جيد جدًا.
- ذكرنا كذلك نقيع الزيت الساخن والبارد، وقلنا إن البارد أحسن من الساخن.
- كيفية صناعة الكريم، والمرهم، والمساحيق والصفوف.
- كذلك ذكرنا "الرفادة" والضمادة أو الكمادة، وقلنا إن الضمادة هي نفسها الكمادة، والرفادة.
- ذكرنا الفرق بينهما، وكيفية تحضير الرفادة، إلى غير ذلك.

موضوع الدرس الجديد: معجم النباتات

في درس اليوم ننتقل إلى معجم النباتات . ما معنى معجم النباتات؟ أي نذكر فيه:

- النباتات النافعة.
- النباتات الضارة.

وذلك بوجه مختصر إن شاء الله تعالى.

● حبة البركة (الحبة السوداء)

أول ما نبدأ به هو حبة البركة، وهي نفسها الحبة السوداء.

لماذا بدأت بها؟ لأن القضية فيها مشكل كبير:

- حبة البركة التي هي نفس الحبة السوداء يا إخواني ليست "السينوج" أو ما يسمى بالعربية "السانوج".
- إن السانوج تلك الحبة مثل حبة القمح صغيرة لكنها سوداء، توضع أحياناً على الخبز وكذا وكذا، واسمه "سينوج" بالعربية "السانوج".
- أما الحبة السوداء فهي مثل حبة العدس، سوداء وقوية جداً، حتى "المهراز" لا يهرسها، فهي شديدة جداً.

مناقشة حول الحبة السوداء والسانوج

فأخذتُ أناقش "الروبيضة" كما تعلمون، وأصحاب الجهل المركب كما حدثنا عليه من قبل. فأخذتُ أناقش أن حبة البركة نوع، والتي هي نفسها الحبة السوداء، أن السانوج نوع آخر، وأنا أناقش والله المستعان.

الزيت المعصور

على كل حال، فإن الزيت المعصور يا إخواني — ركزوا معي:

- مثلاً عندما تعصر الزيتون، يخرج الزيت، ومادته مركزة بنسبة عقلانية، أي ثلاثين أو أربعين بالمئة.
- السانوج عندما يُعصر (لا أتحدث عن التقطير، فسوف نأتي في دورة الزيوت إلى الفرق بين التقطير والتنقيط والزيوت الأساسية والزيت الطبيعي)، فإن الزيت الأساسي يكون مركزاً إلى درجة مئة بالمئة.
- النباتات التي تُعصر لا تصل إلى درجة تركيز مئة بالمئة أو سبعين بالمئة، إلا السانوج، فإذا عُصر يخرج مركزاً بدرجة سبعين بالمئة، وهو سم قاتل.

استعمالات السانوج

- يُستعمل قطرة واحدة في كأس ماء أو كأس شاي.
 - يُستعمل في الشعر.
 - لكن أن يُستعمل بملعقة مثل زيت الحبة السوداء أو غيره من الزيوت كزيت الخزامى مثلاً، فهذا لا يجوز.
- لاحظوا أنه حتى في الخبز يضعونه بخمس أو ست حبات (نقول بالتونسي "كعبات") لكي تفوح رائحة الخبز.

فوائد السانوج

هل له فوائد؟ نعم، له فوائد. زيت السانوج له فوائد، والسانوج نفسه له فوائد، وسيأتي تفصيل ذلك في الباب لاحقاً.

القاعدة الأساسية

المهم أن السانوج ليس هو الحبة السوداء. والحبة السوداء هي نفسها حبة البركة.

ركّزوا معي على هذه القاعدة:

- الحبة السوداء هي الحبة الوحيدة المسماة بالحبة السوداء، وهي حبة البركة.
- أي حبة أخرى سوداء ليس اسمها "الحبة السوداء"، إلا حبة البركة وحدها.

شكل الحبة السوداء

كيف شكل الحبة السوداء التي هي نفسها حبة البركة؟ هي مثل حبة العدس، في حجمها وشكلها، لكنها سوداء.

قوة الحبة السوداء

لكنها سوداء وشديدة، شديدة جدًا إلى أقصى الدرجات. وبعد طحنها تجد أن رائحتها طيبة، خفيفة المذاق. وزيتها تجد رائحته طيبة، خفيف في مذاقه، ولو شربته لا تشعر بحموضة الزيت، حقيقة أمر غريب.

تعريف الحبة السوداء

هذه هي حبة البركة، وهي نفسها الحبة السوداء. وأرجو أن تركزوا معها جيدًا.

مكونات الحبة السوداء

مكونات الحبة السوداء (حبة البركة) تحتوي على:

- فيتامين "أ".
- فيتامين "ب2".
- فيتامين "سي".
- أحماض أمينية.
- دهون.

القيمة الغذائية جيدة جداً، ففي 100 غرام من حبة البركة يوجد ما يقارب 400 سعرة حرارية.

- البروتين: 16.7 غرام (بروتين نباتي).
- الدهون: 33.3 غرام.
- الكربوهيدرات: 50 غرام.
- الحديد: نسبة معتبرة.

الحديث النبوي الشريف

وقد حدثنا النبي صلى الله عليه وسلم وحث على التداوي بالحبة السوداء .فقد روى البخاري في كتاب الطب، وابن ماجه، وأحمد وغيرهم، من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال :قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام" أي الموت.

فالحبة السوداء إن شاء الله شفاء لكل داء إلا الموت.

فهم الحديث الشريف

قد تستغرب وتقول: هناك أمراض لم تُعالج بالحبة السوداء .لكن الرسول صلى الله عليه وسلم قال ما قاله بعلم من الله، فمن علمه فقد علمه، ومن جهله فقد جهله.

يوجد تراكيب طبية في الحبة السوداء، والرسول صلى الله عليه وسلم لا ينطق عن الهوى، خاصة في الطب .فالشرعية جاءت جالبة للمصالح ودافعة للمفاسد، ولا يوجد حكم شرعي أو لفظ نبوي فيه مضرة، بل كله مصالح.

مثال من السنة النبوية

جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: إن أخي بيطنه استطلاق (أي إسهال شديد .) فقال له النبي صلى الله عليه وسلم : "اسقه عسلاً".

قصة العسل في السنة النبوية

قال الرجل: فشرب العسل فزاد استطلاقاً. فعاد إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: إن أخيه زاد . فقال النبي صلى الله عليه وسلم: "عليه بالعسل".

فشرب العسل، فعاد إلى الرسول فقال: إن أخيه زادت بطنه استطلاقاً، أي زاد عليه المرض . فقال النبي صلى الله عليه وسلم: "صدق الله وكذب بطن أخيك"، فشُفي الرجل.

الفكرة الطبية من الحديث

الفكرة الطبية المستفادة من الوحي ومن الاستسلام للنص النبوي:

- عندما شرب العسل، بدأ العسل ينظف البطن.
 - فازداد الاستطلاق في اليوم الأول واليوم الثاني.
 - ثم شُفي بعد ذلك.
- وهذا دليل على أن الشرع يأتي بالمصالح ويدفع المضار، ولا يوجد فيه ضرر.

الحبة السوداء شفاء

فلما قال النبي صلى الله عليه وسلم: "الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام"، صدقاً هي شفاء لكل داء، لكن كيفية التركيبات تختلف:

- من الناس من يعلمها.
- ومن الناس من لا يعلمها.

الحبة السوداء والسرطان

هل تعالج حبة البركة السرطانات، هذا المرض الحديث؟ نعم، لكن كيف؟ يجب البحث في الخلطات، التركيبات، والكميات، ثم يُكتشف بعدها كيف يُعالج المرض. وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

حديث آخر

ومن الأحاديث: عن سالم بن عبد الله، عن أبيه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "عليكم بهذه الحبة السوداء، فإنها شفاء من كل داء."

فوائد الحبة السوداء

فوائد الحبة السوداء تشمل:

- مضادة للالتهاب.
- مضادة للجراثيم.
- علاج للروماتيزم.
- تشفي الأنسجة عن طريق مساعدة الخلايا على التكاثُر.

كيفية الاستعمال

- خسارة الوزن: ملعقة صغيرة من حبة البركة المهروسة على الريق وقبل النوم تساعد على تخفيف الوزن.
- إنبات الشعر: تطبيق زيت حبة البركة في المواضع المتضررة، مع تناول ملعقة كبيرة على الريق يوميًا أو ملعقة صغيرة، يساعد في إنبات الشعر.
- رفع مستويات الطاقة والنشاط: تزيد القدرة على التركيز.
- مكافحة أمراض الجهاز التنفسي.



- **مكافحة السرطانات:** يساعد استهلاك ملعقة كبيرة من زيت حبة البركة، وملعقة من الحبة المطحونة، مع ملعقة من العسل قبل الوجبات بساعة، على مكافحة الأورام الخبيثة في الجسم.

نبته خاصة لمكافحة السرطان

ويُضاف إليها نبتة غريبة، خصيصًا مجعولة لمكافحة السرطان . سبحان الله، وكأنها خُلقت للسرطان.

نبته البرزطم

السر المتكوّن في نبتة (البرزطم) أنها سامة، وسمّها يتجه مباشرة إلى الخلايا السرطانية . لذلك تُستعمل بنصف ملعقة صغيرة مخلوطة مع العسل، مرتين أو ثلاث مرات في اليوم.

النباتات السامة ومقاومة الأمراض

كذلك كل النباتات السامة تساعد في مقاومة الأمراض .مثلاً: زيت الخروع، وهو معروف، وسيأتي الحديث عنه لاحقاً .(والصور موجودة في الكتاب الذي أُرسِل، حيث توجد صورة الحبة السوداء وغيرها).

هذه استطراداتي أنا، والاستطراد عند أهل العلم أنها زيد علما في الكتاب ولا تخرج عن الموضوع، وإن خرجت فهي نكتة.

وصفة علاجية بالحبة السوداء

قلنا إنها تُستعمل أيضاً لمكافحة الأمراض باستعمال:

- ملعقة صغيرة من الحبة السوداء المطحونة.
- ملعقتان من زيت الحبة السوداء.
- مثلها عسل.

- مثلها زيت الليمون.

ويُتناول هذا المزيج يوميًا، قبل النوم، وقبل الوجبات بنصف ساعة.

فوائد علاجية أخرى

- تعالج الغازات.
- تعالج السعال.
- تعالج الصداع.
- تعالج ألم الأسنان.
- مكافحة التهاب المفاصل.
- القضاء على الديدان في المعدة.
- تسريع شفاء الجروح.
- زيادة نعومة البشرة.
- تخفيف حساسية البشرة.



نبذة الخياطة

نبذة غريبة عجيبة، اكتُشفت قديمًا عندما لاحظوا أن الحيوانات العشبية (كالغزال، الحمار الوحشي، البقر الوحشي) إذا هاجمها الأسد وجرحها، فإنها تبحث عن نبتة معينة في الغابات وتأكلها فتشفى جراحها . فأخذوا تلك النبتة فوجدوها تخط الجروح، فسُميت "نبذة الخياطة".

فوائد إضافية للحبة السوداء

- تخفيض ضغط الدم المرتفع.
- تعزيز وظائف الحيوانات المنوية (أعزكم الله).
- لكن يُجَبَد أن يتجنبها المصابون بانخفاض ضغط الدم، والمرضعات، والحوامل، والأطفال الصغار.

لأن الإكثار منها قد يكون خطراً، فهي تخفض ضغط الدم . أما تناولها بمقادير محدودة فهو عادي.

ملاحظات حول الحبة السوداء

الحبة السوداء تخفض ضغط الدم بشكل معتدل، لذلك:

- إذا كان الشخص محتاجاً إلى دم أو طفلاً صغيراً أو رجلاً يعاني من فقر دم، يُفضَّل أن يتعد عنها.
- أما تناولها بشكل بسيط ومحدود فلا يضر بإذن الله.

النبذة الثانية: الزنجبيل

الزنجبيل يحتوي على مادة زيتية طيارة تُسمى "الزيت الطيار"، وهو زيت سهل الاستخراج إن شاء الله . الزنجبيل ذو فوائد عالية جداً.

القيمة الغذائية للزنجبيل

- الزنجبيل الطازج: يحتوي على 8% من السعرات الحرارية.
- الزنجبيل المجفف: يحتوي على 33% من السعرات الحرارية.

البروتين:

- الطازج: 1.82 غرام.
- المجفف: 8.98 غرام.



العناصر الأخرى:

- الدهون، الكربوهيدرات، الألياف الغذائية، الكالسيوم، الحديد، المغنيسيوم، الفوسفور، البوتاسيوم، الصوديوم.
- كلها في المجفف تكون ثلاثة أضعاف ما هي عليه في الطازج.

الفيتامينات:

- الزنك، النحاس، فيتامينات B1، B2، B3، B5، B6، وغيرها.
- فوائد كثيرة لا تُحصى.

الزنجبيل في السنة النبوية

هل حث النبي صلى الله عليه وسلم على استعمال الزنجبيل؟ نعم. فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: "أهدى ملك الهند إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم جرة فيها زنجبيل، فأطعم أصحابه قطعة، وأطعمني منها قطعة."

أقوال العلماء في الزنجبيل

قال ابن القيم رحمه الله تعالى:

- الزنجبيل معين على الهضم.
- ملين للبطن تلييناً معتدلاً نافعاً.
- يعالج انسداد الكبد الناتج عن البرد والرطوبة.
- ينفع من ظلمة البصر، وغير ذلك.



لكننا لا نعتمد كثيراً على طب ابن القيم مع أنه كان طبيباً بارعاً، لأن الطب تقدّم جداً في عصرنا، جزاه الله خيراً ورحمه الله، لكننا اليوم تقدّمنا عليه كثيراً في العلاج الطبيعي. ملاحظات عامة

الأمر سهل، فهو كان يعيش في زمن مختلف عن زمننا الحالي، ونحن اليوم في زمن الإنترنت والأشعة ونعلم أكثر منه من فوائد النباتات وغيرها. نستشهد بابن القيم رحمه الله لأنه حث على استعمال الزنجبيل.

فوائد الزنجبيل

- يمنع الغثيان والقيء ويعالجه.
- يعزز عملية الهضم وامتصاص المواد عن طريق تحفيز إفراز العصارات الهاضمة واللعاب.
- يعالج التهابات وأمراض المفاصل، خاصة عند استعمال زيتة للدهن.

فوائد الزنجبيل للنساء

- شرب مغلي الزنجبيل له دور فعال في التنحيف.
- يخفف أعراض الدورة الشهرية.
- يسكّن آلام الحيض عند النساء.
- يعالج بعض مشاكل النساء الصحية.

فوائد إضافية للزنجبيل

- مكافحة علامات الشيخوخة.
- علاج حب الشباب.
- تحسين صحة القلب والشرابين وتقليل الكوليسترول.
- تقليل نسبة السكر في الدم.
- تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
- علاج عسر الهضم المزمن.

- تقليل مستويات الكوليسترول في الدم.

الأغذية والأعشاب المتعارضة مع الزنجبيل

هناك بعض الأغذية والأعشاب التي لا يُفضل تناولها مع الزنجبيل لأنها قد تزيد احتمالية النزيف، مثل:

- الحلبة.
- عود القرنفل.
- الفلفل الأحمر.
- الثوم والبصل.
- عرق السوس.

لكن هذا ليس أمرًا مفروغًا منه، فقد استُعمل الزنجبيل مع القرنفل ولم يكن هناك مشكل كبير.

النباتة الثالثة: البرقدوش أو (المرقدوش)

المرقدوش نبات عشبي، أوراقه بسيطة متقابلة خضراء داكنة اللون، وأزهاره بيضاء مائلة إلى الحمرة، وله ساق مربعة الشكل.

القيمة الغذائية:

- يحتوي على الماء بنسبة 7.64 غرام لكل 100 غرام.
- يعطي 271 سعرة حرارية لكل 100 غرام.

القيمة الغذائية للبرقدوش

- البروتين النباتي: 12.66 غرام لكل 100 غرام.
- الكالسيوم: 1.99 غرام لكل 100 غرام.



- الحديد: 82.71% من القيمة اليومية لكل 100 غرام (عبارة عن مصدر غني جدًا بالحديد).
- الصوديوم: 0.77%
- فيتامين "ج": 51%
- بالإضافة إلى عناصر غذائية أخرى مهمة.

فوائد البرقدوش الصحية

البرقدوش له فوائد عظيمة وكثيرة، منها:

- منع الالتهابات التي تصيب الجسم.
- التخفيف من المشاكل الصحية الناتجة عن الالتهابات مثل الحمى، الربو، آلام الجسم والعضلات.
- علاج الصداع النصفي والصداع الناتج عن التهابات الجيوب الأنفية.
- محاربة الاكتئاب وتهدئة الأعصاب.
- الحد من الإجهاد والقلق.
- محاربة الأرق.
- السيطرة على الرغبة الجنسية الزائدة.
- تعزيز كفاءة وظائف الجهاز التنفسي.
- زيادة إفرازات إنزيمات الهضم واللعب.
- تهدئة المعدة وطرد الغازات.
- علاج التهابات الأمعاء والوقاية منها.
- تخفيف أعراض الغثيان وتهدئة المعدة وآلامها.
- تخفيف مشاكل الإسهال والإمساك (معدل لكل شيء).
- فتح الشهية.
- تخفيف آلام المفاصل، العضلات، الظهر، والأسنان.

تأثير البرقدوش على الأعصاب

البرقدوش يعمل بشكل مباشر على الأعصاب، ويُعتبر مخدرًا جزئيًا للآلام، لذلك هو مفيد جدًا في التهدئة والتسكين.

طرق استخدام البرقدوش

- زيت البرقدوش: يُستخدم عن طريق تطبيقه على مواضع الألم مباشرة.
- مغلي البرقدوش: يُحضّر بإضافة ملعقة صغيرة من البرقدوش المطحون إلى كوب ماء، ويُترك ليغلي مدة ربع ساعة، ثم يُصفى ويُشرب للاستفادة من خصائصه.
- يمكن استهلاك 2 إلى 4 أكواب من مشروب البرقدوش خلال ساعتين لتخفيف الآلام المصاحبة للالتهابات.

محاذير البرقدوش

البرقدوش بصفة عامة آمن إذا تم استهلاكه في الطهي أو عن طريق الفم من قبل البالغين بكميات مدروسة ولفترات قصيرة. لكن أي شيء إذا أُكثِر منه يصبح ضارًا، حتى العسل الذي هو شفاء لكل داء، إذا أُكثِر منه قد يصبح قاتلًا. لذلك لا تُكثروا من البرقدوش.

النبذة الرابعة: المرمرية

فوائد المرمرية:

- تعزيز صحة الفم.
- التقليل من الأعراض المصاحبة لانقطاع الطمث.
- تخفيض نسبة سكر الدم.
- تخفيض الكوليسترول الضار.

- طاردة للريح ومنشطة للدورة الدموية.
- مدرة للبن بالنسبة للحوامل.
- تخفيف زيادة إفراز اللعاب.
- تُستعمل في "الرفاد" للجروح بطيئة الالتئام.
- تُستعمل كغسول لمكافحة الشيب وإعادة الشعر إلى لونه الطبيعي.
- شرب مغلي المرمرية يُنهي آلام العادة الشهرية الناتجة عن ركود الدم.

القيمة الغذائية (لكل 100 غرام):

- 315 سعرة حرارية.
- بروتين: 10%.
- دهون: 12%.
- كربوهيدرات: 60%.

محاذير واستخدامات المرمرية:

- لا يوجد شيء خطير جدًا، لكن يُنصح بعدم الإكثار منها.
- الكمية المناسبة: 20 غرام في كوب ماء، أو 20 غرام تُخلط مع العسل وتُؤكل مباشرة.

النبته الخامسة: البابونج

البابونج، وما أدراك ما البابونج، في أصله هو مهدى.

القيمة الغذائية للبابونج

لكل 100 غرام من البابونج:



- 2 سعرة حرارية.
- ماء: 236 مليلتر.
- بروتين: 0 غرام.
- كربوهيدرات: 0.747 غرام.
- كالسيوم: 5 ملغ.
- بوتاسيوم: 21 غرام.
- فيتامين "أ": 27 وحدة دولية.

الخصائص العلاجية للبابونج

- تهدئة الأعصاب واسترخاء العضلات.
- مخفف للحرارة.
- مطهر للأمعاء.
- يذهب الريح البطنية.
- محفز للتعرق وطررد السموم.
- محفز لإنتاج كريات الدم البيضاء (مقوّ للمناعة).
- مزيل لحصى الكلى والمثانة.
- مخفف لآلام المفاصل.
- علاج مشاكل الجلد مثل التقيحات.
- علاج المشاكل النفسية مثل العصبية المفرطة، الخوف، القلق، والاكتئاب.
- مفيد للتشنجات العصبية، خاصة في حالات انسحاب أدوية الاكتئاب والأدوية النفسية.

البابونج كبديل طبيعي

يُستعمل البابونج مع الخزامى والناددين، ويُخلط مع العسل، حيث تُؤخذ ملعقة صغيرة قبل النوم. هذا المزيج يعمل عمل الأدوية الكيميائية (البراشيم) لكن بدون مخلفات سلبية بإذن الله.

فوائد إضافية للبابونج

- علاج مشاكل الجهاز الهضمي مثل الإمساك، الإسهال، المغص، والبواسير.
- المساعدة في التنحيف.
- علاج التهابات الفم مثل تقرحات والتهابات اللثة والحلق.
- علاج الروماتيزم وآلام الظهر.
- علاج النقرس.
- علاج الإنفلونزا والرشح.
- علاج التهابات القصبات التنفسية والسعال.
- تخفيف آلام الطمث.

محاذير استعمال البابونج

- غير مناسب للمرأة الحامل إذا أُكثِر منه.
- الزيادة في استخدامه قد تسبب الغثيان.
- لا يُنصح به لمن لديهم حساسية من زهرة البابونج (وهو أمر نادر).
- يُمنع شربه من قبل المرضى الذين يتناولون مميعات الدم.
- يُحبذ ألا يُغلى في أواني حديدية.
- يُمنع تناوله من قبل المرضى الذين يتناولون أدوية تحتوي على الحديد.

النبذة السادسة: عرق السوس (القسوس)

صور النباتات وتفصيلها تجدونها في الكتاب.

● القيمة الغذائية لعرق السوس

لكل 100 غرام:

- ماء: 106 مليلتر.
- سعرات حرارية: 375 سعرة حرارية.
- دهون: 0.5 غرام.
- كربوهيدرات: 93 غرام.
- عناصر أخرى متنوعة.

فوائد عرق السوس حسب الفاعلية

- التخفيف من أعراض عسر الهضم.
- خفض مستويات الكوليسترول في الدم.
- خفض مستويات البوتاسيوم في الدم.
- التخفيف من التهاب المفاصل (الروماتيزم).
- التخفيف من حمى البحر الأبيض المتوسط العائلية.
- تقليل خطر الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض.
- التخفيف من تشنج العضلات.

فوائد أخرى محتملة

قد يكون تناول عرق السوس مفيداً للمصابين ببعض المشاكل الصحية، لكن لا توجد أدلة كافية على فعاليته في تقليل خطر الإصابة أو التخفيف منها، مثل:

- تغير مستويات الهرمون (هرمون الحليب بشكل غير طبيعي).
- النزيف.
- السعال (وقد ثبت بالتجربة أنه يعالج السعال).
- متلازمة التعب المزمن.
- العقم (ما زال البحث جارياً).
- الذئبة.
- الملاريا.
- الآلام بشكل عام.
- سرطان البروستات.



أضرار ومحاذير عرق السوس

- عرق السوس غالباً يُعد آمناً لمعظم الأشخاص إذا تم تناوله بكميات معتدلة.
- أي شيء إذا تجاوز معدله يصبح ضاراً، حتى الماء إذا أُكثِر منه قد يسبب الوفاة.
- لذلك تناول عرق السوس بكمية معتدلة لا يسبب ضرراً بإذن الله.

محاذير خاصة:

- مرضى القلب: الإكثار منه قد يسبب القلق أو مضاعفات.
- أصحاب الحساسية من نباتات معينة: يُفضل تجنبه.
- المصابون بأمراض الكلى: يُمنع الإكثار منه لأنه مهدئ بطبيعته.



الانتقال إلى النبذة التالية: الخزامى

بعد أن أنهينا الحديث عن عرق السوس، ندخل الآن في موضوع الخزامى، كما أشار الدكتور يوسف بن سلامة، المسؤول عن هذه الدورة .وسيكون لنا تسجيل خاص عنها ضمن دورة الأعشاب الطبية.

ملاحظات حول الدورة

- سيتم إكمال دورة الأعشاب الطبية كاملة، ثم إعداد درس شامل ملخص.
 - بعد ذلك يُختصر الكتاب كله اختصارًا شديدًا ليستفيد منه الإخوة.
 - بعض الإخوة سألوا عن دورات علم الحديث، وهي قادمة إن شاء الله، لكن مدتها طويلة:
 - دورة علم الحديث لا تُنجز في أسبوع أو أسبوعين.
 - تحتاج سنتين على الأقل لتتخرج محدثًا، أو سنة واحدة بدورة مركزة جدًا يومية.
 - سنكمل أولًا دورات العلاج الطبيعي، ثم ننتقل إلى دورة علم الحديث بإذن الله..
- نحن الآن في التسجيل الثالث، وما زلنا في فوائد الأعشاب .لم نذكر بعد كل الأعشاب ذات الفائدة، ولن نذكر جميع الأعشاب الضارة، بل نترك البحث فيها لاحقًا بعد اختصار الكتاب.

حول الإجازات في الكتب

بالنسبة لمن يسأل عن الإجازات في الكتب:

- لا أ منع أحدًا من أخذ الإجازة في كتي.
- أنا من أهل الحديث وأهل الإسناد، وقد أسندت كثيرًا بحمد الله.
- لكن الشرط أن تُكمل الكتاب وتختصره، ولو تكتب الاختصار في ورقات، ثم ترسله لي.
- الإجازة تكون خاصة من معين لمعين في معين، على الشرط المعترف عند أهل الحديث والأثر.

الإجازة المعتمدة الرسمية

تبقى الإجازة المعتمدة تؤخذ من البورد الدولي لعلماء التنمية، وهذه تكون بمقابل مالي .والتفاصيل عند الدكتور يوسف بن سلامة، فهو المسؤول عن الدورات.

خطة الدورات القادمة

- سنكمل دورة الأعشاب الطبية حتى النهاية.
- ثم نعمل درسًا كاملاً ملخصًا.
- بعد ذلك يُختصر الكتاب كله اختصارًا شديدًا ليستفيد منه الإخوة.

دورات علم الحديث

- بعض الإخوة سألوا عن دورات علم الحديث.
- هذه الدورة ليست قصيرة، بل تحتاج سنتين كاملة لتتخرج محدثًا.
- أقل شيء: سنة واحدة بدورة مركزة جدًا، يومية، كل يوم دراسة.
- يمكن للإخوة أن يجتمعوا ويعملوا برنامجًا كاملاً.
- نتوكل على الله سبحانه وتعالى.

ختام التسجيل

بارك الله فيكم إخواني، وفي الحلقة القادمة نكمل بقية فوائد النباتات، ثم نتقل إلى النباتات الضارة لنحذر منها إن شاء الله تعالى.

أقول ما تسمعون، وأستغفر الله لي ولكم، واستغفروه. سبحانه ربك رب العزة عما يصفون، وسلام على المرسلين، والحمد لله رب العالمين.

المحاضرة الثالثة

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله. هذا درس ثالث من دورة الأعشاب الطبية، وهو التسجيل الرابع مع كلمة الاستفتاح.

تحدثنا في الدرس الفائت عن أنواع الأعشاب، وبدأنا في الأعشاب النافعة، وذكر شيء منها. وما زلنا في الأعشاب النافعة، وأرى أن نختصر؛ فنذكر العشبة النافعة وشيئا من فوائدها، وهكذا، لأن الأمر سيطول. والكتاب فيه كل شيء: فيه اسم النبتة، وفوائدها، وصورها، وكل شيء إن شاء الله. فالاختصار يكون أحسن.

نبته الخزامى (اللافندر)

توقّفنا عند نبتة الخزامى، وتُسمّى باللافندر، وهي كلمة فرنسية مُعرّبة. الخزامى نبتة مهدّئة، من المهدّئات المعروفة، لكن لها فوائد كثيرة جدًا.

فوائد الخزامى

- تُستخدم نبتة الخزامى كمضادّ للاكتئاب، ولتحسين المزاج.
- تُستعمل كثيرًا كمسكّنٍ للألام.
- تُساعد على التخلص من مشكلات الجهاز الهضمي.
- تُستخدم كمعقّم للجروح.

زيت الخزامى

بالنسبة لزيته:

- يُستعمل كمهدّئٍ للتخلّص من التوتر والقلق.
- يُفيد في اضطرابات المعدة؛ فزيته أو صفوفها تُطرح وتكون مثل الصفوف، مهدّئة للمعدة.

- يُستخدم للتخلص من الآلام بعد الولادة.
- يُساعد على تحسين المزاج.
- يُخفف من آلام الأسنان.
- يُسكن آلام المفاصل والظهر، فهو مهدئ حائل حال البابونج.

مقارنة الحزامي بالبابونج

لكن يُميّز الحزامي بكونه أقوى من البابونج في حالة تهدئة الأعصاب، بينما البابونج أقوى من الحزامي في حالة التخدير بصفة عامة.

فكرة شاملة عن المهدئات

أيُّ مهدئ، سواء كان دواءً كيميائيًا نستعمله في الدوائر الطبية، أو دواءً عشبيًا، فهو مهدئ عصبي وفتاح للشهية. وبغض النظر عن الوزن، لا نتحدث هنا عن زيادة الوزن؛ فليس كلُّ من يأكل كثيرًا يزيد وزنه. لكن أيُّ مهدئ، كمعالج إذا جاءك شخص فاقد للشهية، فالأمر بسيط:

- بابونج.
- حزامي.
- ناردين.
- مع غسل.

ويُستعمل ملعقة قبل النوم، فيصبح عنده شهية، كذلك مهدئ للأعصاب.

المقويات العضلية والجنسية

لمن يحبُّ مقوّيات العضلات والمقوّيات الجنسية:

- جنسينج.

- مورينجا.
- ماكا.
- عكاز علي.
- مع عسل.

ويبدأ تدريجيًا: أولًا بمغرفة صغيرة في الصباح، ثم مغرفة كبيرة في الصباح، وهكذا تدريجيًا، لأنها نباتات مركزة، هذا الخلطة القوة، أما الخلطة المهدئة فتؤكل قبل النوم بنصف ساعة أو ساعة إلا ربع.

أضرار نبتة الخزامى

لم يُعهد على نبتة الخزامى أضرارٌ تُذكر؛ فتناولها بكميات قليلة آمنٌ على الصحة، ولا يوجد إشكال في ذلك.

نبتة الحبق (الريحان)

الحبق، أو ما يُسمَّى بالريحان، هو أيضًا من المهدئات المعروفة. ومن فوائده:

- قتل الجراثيم والبكتيريا في الجسم.
- المساعدة على منع انتشار الخلايا السرطانية في الجسم، وبالتالي يحدُّ من خطر الإصابة بمرض السرطان، عافانا الله وإياكم.
- يُعتبر من الأعشاب الهامة لصحة القلب، ويحميه من الأمراض المختلفة مثل الذبحة القلبية وتصلُّب الشرايين.
- يُستخدم في تخفيف احمرار وتهيج البشرة.
- يُقلِّل من الغثيان.
- يُحافظ على صحة الجهاز التنفسي.

فالريحان شيءٌ جميلٌ جدًّا، وله فوائد عظيمة.

ذكر الحبق في السنة

حتى من السنة، ذُكِرَ الحبق، أي الريحان، حيث ذكره الرسول صلى الله عليه وسلم باسمه.

فوائد الحبق (الريحان)

- يساعد في علاج مشاكل الشعر المختلفة.
- يُقلِّل احتمالية الإصابة بالإنفلونزا والرشح.
- يُساهم في تهدئة وارتخاء الأعصاب، فهو من المهدِّئات.
- يُذيب الحصى المتكوِّنة في الكلى.
- يُعالج القشرة والفتريات الموجودة على فروة الرأس.
- يُحافظ على صحة الجهاز المناعي.
- يُخفِّف من آلام المعدة.
- يُنظِّف البشرة من السموم والرؤوس السوداء.
- يُساهم في التخلص من رائحة الفم.
- يُعالج أمراض العين المختلفة مثل الضمور البقعي والماء وغيرها.
- يُخفِّض حرارة الجسم المرتفعة.
- يُعالج آلام الرأس.
- يُحافظ على صحة الأسنان.

أضرار الحبق

يُقال إنَّ تناول سفوف الحبق (الريحان) بكميات كبيرة، مثل خمسة عشر مغرفة في اليوم، يُعتبر كثيرًا، وأيُّ شيء كثيرٌ يضر. فهذا يُتعب الكبد.

نبذة إكليل الجبل

وما أدراك ما إكليل الجبل؟ كذلك فيه نسبة من المهدّئات.

♦ فوائده

- مضادّ للأكسدة والالتهابات.
- يُخفّف من التوتر.
- يُحسّن الذاكرة.
- يُساهم في تخفيف الآلام.
- يُعالج العديد من الأمراض.
- يُعتبر مكمّلاً عشبيّاً يساعد على علاج الربو القصبي، والقرحة الهضمية، واضطرابات البروستات، والكبد، وأمراض نقص تروية القلب، والسكتة الدماغية، وتصلب الشرايين.
- يُساعد على الوقاية من السرطانات؛ فقد ظهرت دراسات مخبرية تُشير إلى أن إكليل الجبل قد يُزيل السموم ويُنظّم نمو الأورام بنسبة سبعة وأربعين بالمئة، وهذا شيءٌ ليس بالقليل.
- مضادّ للميكروبات.
- يُعالج حبّ الشباب.
- يُحمي من عواقب النظام الغذائي عالي الدهون.
- يُقلّل آلام التهاب المفاصل.
- يُعالج انخفاض ضغط الدم.
- يُعالج أمراض اللثة.
- يُعالج تساقط الشعر.

الآثار الجانبية للأعشاب

كما هو الحال في كل شيء، فإنّ الإكثار من تناول الأعشاب قد يُسبّب أضراراً جانبية.

الزعر (ابن عم إكليل الجبل)

الزعر يُعتبر قريباً لإكليل الجبل، وله فوائد عديدة، منها:

- إذابة الحصى.
- خفض ضغط الدم.
- التقليل من السعال.
- تعزيز صحة الجهاز المناعي.
- التخلص من الأعفان.
- إمكانية استعماله كبديل عن مبيدات الحشرات.
- تحسين المزاج.
- الوقاية من خطر الإصابة بالتسمم الغذائي.
- التقليل من خطر الإصابة بالسرطان.
- علاج المشاكل الجلدية.
- التقليل من حب الشباب.

❖ أضرار الزعر

كما قلنا : كل شيء إذا أُكثِر منه تكون له أضرار.

القسط الهندي

القسط الهندي نوعان : القسط الهندي الأسود (المُر) والقسط البحري الأبيض (الحلو).

◆ القسط الهندي الأسود (المُر)

فوائده:

- يقوّي القلب والكبد والطحال.
- يُخلّص من الأمراض النفسية كالقلق، وفيه نسبة من المهدّئات، ويُخفّف التوتر والإحباط والوسواس والخوف، وذلك من خلال استنشاقه كبخار أو شربه.
- يُعالج التهابات المزمنة في منطقتي البلعوم واللوزتين.
- يحتوي على مواد تُساهم في قتل البكتيريا والجراثيم.
- يُخلّص من مشاكل العقم وتأخّر الحمل ويعالج عرق النساء (عرق النساء).
- يُفيد في مشاكل المبيض والرحم.
- يُعالج الضعف الجنسي ويزيد من قدرة الرجال.
- يُعالج مشاكل الشعر ويُطهّر فروة الرأس.
- يقضي على الهالات السوداء تحت العينين.
- يُخلّص من الوزن الزائد.
- يُنقي الدم من السموم والجراثيم.
- يُفيد في مشاكل الجهاز التنفسي كالربو وضيق التنفس.
- يُقلّل من اضطرابات الجهاز الهضمي كالإمساك وعسر الهضم.
- يقوّي جهاز الدوران ويوسّع الأوعية الدموية والشرابين.
- يُنظّم السكر في الدم.



♦ أضرار القسط الهندي الأسود

الإكثار منه يُسبِّب مشاكل صحيّة.

القسط البحري الأبيض (الحلو)

بعد أن تحدّثنا عن القسط الهندي الأسود، ننتقل الآن إلى القسط البحري الأبيض، وهو نوع آخر له خصائص وفوائد مختلفة، كما ستجدونها في الكتاب مع الصور والتفاصيل إن شاء الله.

♦ فوائد القسط البحري الأبيض

- يقوِّي القدرة الجنسية لدى الرجال ويُعالج العقم.
- يُنشِط الدورة الدموية.
- يُعالج الصداع والصداع النصفي (الشقيقة).
- يُحسِّن عملية التنفُّس ويُزيل الشعور بضيق النفس.
- يمنح الجسم طاقةً وحيويَّةً ونشاطاً.
- يُحفِّز عمل الجهاز الهضمي.
- يفتح الشهية لتناول الطعام.
- يُخفِّف آلام البطن ويُزيل الشعور بالغثيان ويطرد الغازات.
- يُعالج السعال ويُخفِّف من أمراض الربو.
- يُعالج العديد من الأمراض مثل الكوليرا (عافاكم الله)، والإسهال، والكزاز، والرعشة، وصعوبة النطق.
- يُفيد في علاج العديد من الأمراض الجنسية كذلك مرض السيلان ومرض الزهري.
- يُقي من الإصابة بنزلات البرد.
- يُعالج أمراض الحنجرة والبلعوم.
- يُحافظ على صحة العينين وصحة الجلد.



- يُشفي العديد من الأمراض الجلدية مثل الصدفية والثعلبة.
- يُعالج التهاب المفاصل.
- يمنع الإصابة بعسر الهضم ويُليّن حركة الأمعاء.
- يُساعد على إنقاص الوزن وحرق الدهون الزائدة.
- يُحافظ على صحة ونضارة البشرة.
- يُقوّي مناعة الجسم.
- يُسكّن الآلام.
- يُنشّط عمل البنكرياس.
- يُعالج أمراض المبايض والجهاز التناسلي.
- يُنقي الدم من السموم.
- يُدّر البول (أعزكم الله).
- يُعالج أمراض الكلى والكبد.

الجنسينج (ما الجنسينج وما أدراك ما الجنسينج)

كل الرجال يسألون عن الجنسينج.

♦ أنواعه

- الجنسينج الأبيض.
- الجنسينج الأحمر، وهو أقوى بكثير من الجنسينج الأبيض، مع أنّ الأبيض أيضاً قويٌّ جداً جداً.

♦ فوائده

- تحسين التفكير وتنشيط القدرات الذهنية عند تناوله بشكلٍ دوريٍّ لمدة اثني عشر أسبوعاً وبجرعات معتدلة.



- تنشيط الجسم وزيادة الطاقة.
- علاج مشاكل الإرهاق.

♦ الجنسنيج وعلاقته بالكافين

الجنسنيج يعمل عمل الكافين تقريبًا، لكن من دون الأضرار التي يُسببها الكافين.

♦ فوائد الجنسنيج

- خفض مستويات السكر في الدم.
- الوقاية من إصابات أمراض السرطانات المختلفة والتقليل من تأثيراتها.
- علاج مشاكل تساقط الشعر.
- التخلص من المشاكل الجلدية.
- تقوية القلب والشرابين.
- علاج الكثير من الأمراض مثل الحمى، وضيق التنفس، واضطرابات الجهاز التنفسي والهضمي مثل الغثيان.
- زيادة معدلات الأيض.
- يُعتبر مقويًا جنسيًا جدًا جدًا جدًا.
- يُزيد من القوة العضلية والجنسية لدى الرجال.
- يُؤثّر على مشاعر الرجال؛ فعندما يقوّي الجسم، تتحسن الحالة النفسية للرجل، وتظهر فيه صفات الرجولة مثل حب الرئاسة وحب التنافس.
- يُفيد حتى في حالات ضعف الرجولة؛ إذ يُعيد للرجل صفاته النفسية والجسدية.

♦ تركيز الجنسنيج وأضراره

الجنسنيج نبتة مركزة جدًا، واستعمالها بشكل خاطئ أو الإكثار منها يُسبب مشاكل، منها:



- الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
- الأرق، خصوصًا إذا تمت المداومة على تناوله بشكل يومي لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر.

◆ برامج العلاج

البرامج العلاجية حُدِّثها النهائي ثلاث أشهر، لكن يمكن أن تمتد إلى ستة أشهر بتدرُّج:

- ملعقة صغيرة لعشرة أيام.
- ثم ملعقة كبيرة لعشرة أيام.
- ثم ملعقة بعد كل وجبة لعشرة أيام.
- بعدها يبدأ التدرج في تقليل الجرعة حتى يتخلَّص الجسم منه تدريجيًّا.

◆ الاستعمال الطبيعي للجنسينج

- إذا استُعمل بشكل طبيعي وغير دوري، فلا يضر.
- بعض الناس يستعملونه بشكل فوري لتحسين حياتهم الجنسية مع أزواجهم؛ حيث يتناولونه قبل نصف ساعة مع العسل، فيعمل عمل "الفياجرا" الوقي.

الكركديه

الكركديه صورته موجودة وتفسيره معروف، وكيفية استعماله وفوائده كذلك. يُحضَّر الكركديه باستخدام أزهاره المجففة عبر إضافة مقدار ملعقة واحدة من هذه الزهور إلى كوب ماء مغلي وتركه خمس دقائق كحدِّ أدنى.

وقد اتفقنا أن الزهور والأوراق لا تُغلى، بل يُغلى الماء ثم تُضاف الأوراق أو الزهور وتُترك خمس دقائق ليمتصها الماء المغلي، ثم تُشرب. يمكن أن يُضاف له العسل، والعسل كما نعلم هو دواء لا يُستغنى عنه، وكفى أن القرآن شهد له، وكفى أن السنة شهدت له، وصدق الله وصدق رسول الله.

كما يمكن استهلاك الكركديه باردًا كشاي . وتشير الأبحاث إلى أن شرب شاي الكركديه بشكل عام مفيد، وإذا استُعمل لمدة تتراوح بين أسبوعين إلى ستة أسابيع فقد يساعد على التقليل من ضغط الدم بمقدار بسيط لدى الأشخاص المصابين بارتفاع طفيف في ضغط الدم أو الذين يمتلكون ضغطًا طبيعيًا . وقد أثبتت الدراسات أن تأثير شاي الكركديه يُعادل فاعلية بعض الأدوية الموصوفة لارتفاع ضغط الدم مثل مثبطات الإنزيمات.

◆ فوائد الكركديه

- يساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار.
- يحتوي على مضادات أكسدة.
- يُساهم في مكافحة نزلات البرد.
- يُساعد في فقدان الوزن.
- يُعالج الإمساك.
- يُحافظ على صحة الكبد.
- يُكافح البكتيريا.

الْقُرَاصُ (الحريقة)

الْقُرَاصُ يُسمَّى في تونس "الحريقة"، وقد لا يعرفه بعض الإخوة في أماكن أخرى.

◆ فوائده

- احتمالية تخفيف التهابات المفاصل.
- وُجد في إحدى الدراسات الأولية في جماعة برلين أن مستخلص أوراق الْقُرَاصُ يُساعد على التخفيف من التهابات المفاصل الروماتيزم.



◆ فوائد القُرَّاص (الحريقة)

- قد يُساعد القُرَّاص على التقليل من أعراض تضخُّم البروستات الحميد وإبطال تضخُّمها، ولا نتحدَّث هنا عن الأورام السرطانية، بل عن التضخُّم الحميد فقط.
- إذا نُقِعت أوراقه في الماء المغلي وشُرِبَ بشكل دوري، وقد تُخَفَّف من أعراض الحُمَّى.
- يُساهم في ضبط مستويات السكر.
- احتمالية تقليل خطر الإصابة بالسرطان.
- قد يُخَفَّف أيضًا من العديد من الحالات المختلفة مثل الربو والإسهال، وإن كانت الدراسات غير كافية لإثبات ذلك بشكل قاطع.

نبذة الحَرْمَل

صورة الحَرْمَل وشكله موجودة في الكتاب، وهنا نذكر بعض فوائده بإيجاز:

◆ فوائده

- يُساهم في التقليل من نمو خلايا السرطان، وخاصةً سرطان الثدي، عافانا الله وإياكم.
- يُساعد على خفض مستويات السكر والدهون في الدم.
- قد يُساعد تناول مستخلص نبات الحَرْمَل أو مغليه على خفض درجة حرارة الجسم.
- يُخَفَّف من حدَّة الربو.
- يُقلِّل مستويات السكر عند زيادة الوزن للمصابين بمرض الإيدز، ومن الممكن عند تناول مسحوقه مع الوجبات لمدة ستة أشهر أن يزيد من مؤشر كتلة الجسم لديهم، لكن لم يظهر تحسُّن في وظائف جهاز المناعة.
- يُساهم في تقليل مستويات الكوليسترول.
- يُعزِّز إنتاج الحليب للأم المرضعة.

المورينجا

فوائد المورينجا

- تقليل سوء التغذية لدى الأطفال.
- زيادة الفيتامينات وفقاً لدراسات مدروسة.
- تخفيف الأعراض المصاحبة لمرحلة انقطاع الطمث لدى النساء.
- تقليل فقر الدم.
- تخفيف التهاب المفاصل.
- تقليل نوبات الصرع.
- المساهمة في بعض علاجات أمراض القلب.
- تقليل ضغط الدم.
- زيادة الرغبة الجنسية، فهي والجنسينج "ولاد عم" كما يُقال.
- تخفيف القرحة الهضمية في المعدة والأمعاء.
- تقليل خطر الإصابة بالالتهابات.
- تخفيف اضطرابات المعدة.
- علاج الإمساك.
- تخفيف العدوى أيًا كانت.
- تقليل خطر الإصابة بالسرطان.

طريقة الاستعمال

يُستعمل المورينجا بطريقة معتدلة، حيث يُخلط مع العسل:

- تبدأ بمغرفة صغيرة لمدة ثلاثة أيام إلى عشرة أيام.
- ثم مغرتين صغيرتين لمدة ثلاثة أيام أو عشرة أيام.

- ثم مغرفة كبيرة، وهكذا تدريجيًا.

الخلة البلدية والبرية (الخلة الشيطانية)

الخلة البرية أو الشيطانية هي نوع نباتي ينتمي إلى جنس الخلة من فصيلة الخيمية، وهو شبيه جدًا بالخلة البلدية.

♦ وصفها

- نبات عشبي بري زراعي.
- ساقه نحيلة.
- فوائده موجودة في ثماره.

♦ فوائده

- تُساعد على تخفيف الآلام.
- تُساهم في تهدئة الأعصاب.
- تُخفّف من الصدفية.
- تُقلّل خطر الإصابة بحصى الكلى.
- قد تُساهم في زيادة مستويات الكوليسترول النافع في الدم.
- تُخفّف من تقلصات وآلام المعدة.
- تُفيد في التشنجات المصاحبة للمتلازمة السابقة للحيض.
- تُساعد في علاج الربو.
- تُفيد في التهاب الشعب الهوائية.
- تُخفّف من السعال، بما فيه السعال الديكي.
- تُساهم في علاج ارتفاع ضغط الدم.



فوائد الحلة

الحلة تُساهم في علاج العديد من الحالات مثل:

- ضغط الدم.
- عدم انتظام ضربات القلب.
- قصور القلب.
- آلام الصدر والذبحة الصدرية.

لكنها نبتة مرَّكة، ومن المحبَّذ عدم الإكثار منها. ويُستعمل منها مقدار نصف ملعقة صغيرة أو ملعقة صغيرة فقط، كما أشرنا سابقًا. وصورتها وتفصيلها موجودة في الكتاب إن شاء الله.

بذور الشيا

تحتوي بذور الشيا على عناصر غذائية غنيَّة جدًّا، منها الألياف:

- الألياف القابلة للذوبان: تُساعد على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم، وعلى تنظيم نسبة السكر.
- الألياف غير القابلة للذوبان: تُفيد صحة الجهاز الهضمي وتُساعد على منع الإمساك.

◆ الكمية الموصى بها

- للنساء من عمر 19 إلى 50 عامًا: 25 غرامًا يوميًّا.
- للرجال من عمر 19 إلى 50 عامًا: 38 غرامًا يوميًّا.

◆ فوائد إضافية

- غنية بالمعادن والفيتامينات مثل الفوسفور، النحاس، الحديد، وغيرها.



- فوائد للعظام والأعصاب.
- تُفيد في التنحيف.
- طرق الاستخدام المذكورة في الكتاب لضمان الاستعمال الصحيح، بما أنّها نبتة مركّزة.

نبذة العلندة

العلندة اسمها معروف، وصورتها موجودة في الكتاب.

♦ فوائدها

- تُخاطب بشكل فعّال معدلات ضغط الدم.
- تُساعد في علاج بعض أمراض الجهاز التنفسي.
- تُفيد في علاج بعض حالات السرطان.

♦ طريقة الاستعمال (بحكم التجربة)

- يأخذ الشخص المصاب بالسرطان 350 غراماً من العشبة.
- تُغسل جيداً.
- تُوضع في 7.5 لتر من الماء.
- تُغلى على نار عالية لمدة ساعتين تقريباً.
- ثم تُهدأ النار لتصبح النار خفيفة، ويُترك المزيج يغلي ساعتين إضافيتين.
- بعدها يُصَفَّى ويُشرب منه لتران يومياً.

نسأل الله أن يعافينا ويعافيكُم من أمراض السرطان، مرض العصر.

ختام الدرس

نكتفي بهذا القدر في الوقت الحالي، وإن شاء الله في الدرس القادم نُكمل الأعشاب النافعة . نسأل الله أن ينفع بنا وبكم، وبارك الله فيكم، وصلِّ اللهم على نبينا محمد وعلى آله وسلم.



المحاضرة الرابعة

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ. الْحَمْدُ لِلَّهِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ.

هذا الدرسُ الرَّابِعُ مِنْ كِتَابِ الْخُطُواتِ الْأَوَّلِيَّةِ بِالْأَعْشَابِ الطَّيْبَةِ.

كُنَّا قَدْ دَرَسْنَا أَصُولَ الْأَعْشَابِ الطَّيْبَةِ، مِنْ حَيْثُ كَيْفِيَّةُ اسْتِعْمَالِهَا، وَمِنْ حَيْثُ التَّرْقِيدُ، وَكَيْفِيَّةُ التَّجْفِيفِ، وَأَنْوَاعُهَا كَمَا دَرَسْنَا، وَالرَّفَادَةُ، وَالْكَمَادَةُ، وَالنَّقِيعُ الزَّيْتِي، وَالنَّقِيعُ الْبَارِدُ، وَالنَّقِيعُ بِالْكُحُولِ، إِلَى غَيْرِ ذَلِكَ.

ثُمَّ دَخَلْنَا فِي مُعْجَمِ النَّبَاتَاتِ، وَقَدْ طَالَ الْأَمْرُ مَعَ أَنِّي اخْتَصَرْتُ.

الدورات والمواضيع

ما زَالَتْ عِنْدَنَا دَوْرَاتٌ فِي:

- الزُّيُوتِ الْعِطْرِيَّةِ.
- التَّدْلِيكِ.
- الْحِجَامَةِ.
- التَّجْمِيلِ الطَّيْبِيِّ (تَجْمِيلُ الْوَجْهِ الطَّيْبِيِّ، وَتَجْمِيلُ الْجِسْمِ الطَّيْبِيِّ)

وَبَعْدَ ذَلِكَ:

- كَيْفِيَّةُ صِنَاعَةِ الصَّابُونِ.
- كَيْفِيَّةُ صِنَاعَةِ الشَّامْبُو.
- كَيْفِيَّةُ صِنَاعَةِ الْفَارْلِينَ.
- كَيْفِيَّةُ صِنَاعَةِ الْجُبْنِ الطَّيْبِيِّ وَأَنْوَاعِ الْأَجْبَانِ.

فَوَجَبَ عَلَيْنَا الْاِخْتِصَارَ، وَعِنْدَكُمْ الْكِتَابَةُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعُودُونَ إِلَيْهِ.

نبذة الحرشف البري

وَصَلْنَا إِلَى الْحَرْشَفِ الْبَرِّي، وَهُوَ نَبْتَةٌ يُسَمَّى بِهَا. فِي ثَوْنُسٍ يُقَالُ لَهُ: الْحَرْشَف. وَهُوَ الْحَرْشَفُ الْبَرِّي، صُورُهُ مَوْجُودَةٌ فِي الْكِتَاب. وَيُسَمَّى أَيْضًا: شَوْكَةُ الْجَمَل.

فوائد الحرشف البري

- أَظْهَرَتِ الدِّرَاسَاتُ أَنَّهَا تُحَارِبُ بَعْضَ أَنْوَاعِ الْبَكْتِيرِيَا، مِثْلَ: الْبَكْتِيرِيَا الْعَنْقُودِيَّةِ، وَهِيَ خَطِيرَةٌ شَيْءٌ مَا، فَتُعَالَجُهَا.
- شَوْكَةُ الْجَمَلُ تَعْمَلُ عَلَى حِمَايَةِ خَلَايَا الْكَبِدِ، بِالإِضَافَةِ إِلَى تَحْسِينِ أَدَائِهِ.
- تُعَالِجُ اضْطِرَابَاتِ الْجِهَازِ الهَضْمِي.
- تَعْمَلُ عَلَى طَرْدِ جَمِيعِ السُّمُومِ وَالْمَوَادِّ الضَّارَّةِ مِنَ الْجِسْمِ.
- يُوصَفُ لِلْأَشْخَاصِ النَّحْلِينَ، لِأَنَّهَا تُسَاعِدُ عَلَى فَتْحِ الشَّهِيَّةِ.

فوائد إضافية لنبذة شوكة الجمل

- يُمَكِّنُ عَلَيْهَا أَوْ تَحْضِيرُهَا بِأَيِّ طَرِيقَةٍ، وَهِيَ تُسَاعِدُ عَلَى مَنَعِ تَكَوُّنِ الْحَصَى فِي الْمَرَاةِ.
- تُنظِّمُ مُسْتَوَيَاتِ السُّكَّرِ فِي الدَّمِ.
- تُخَفِّفُ مِنْ حِدَّةِ أَعْرَاضِ مَرَضِ الْقَوْلُونِ الْعَصِي.
- تُسَاعِدُ عَلَى خَفَضِ نِسْبَةِ الدُّهُونِ.
- تُسَاهِمُ فِي الْوَقَايَةِ مِنْ أَسْبَابِ الْإِصَابَةِ بِأَمْرَاضِ السَّرَطَانَاتِ (عَاقَانَا اللَّهُ وَإِيَّاكُمْ).
- تُخَفِّضُ ضَغْطَ الدَّمِ.
- تُسَاعِدُ عَلَى التَّخَلُّصِ مِنْ مَفْعُولِ بَعْضِ أَنْوَاعِ السُّمُومِ.
- تُلَيِّنُ الْمِعْدَةَ وَتُعَالِجُ الْإِمْسَاكَ.
- تُعَالِجُ التَّسَمُّمَ النَّاتِجَ عَنِ الْفَطَرِيَّاتِ.
- تُسَاهِمُ فِي الْوَقَايَةِ مِنَ الْإِصَابَاتِ بِالْأَمْرَاضِ الْجِلْدِيَّةِ.

- تُسَاعِدُ عَلَى التَّخْلُصِ مِنَ الْإِدْمَانِ (الْكُحُول، المَخْدِرَات، التَّدخين).
- تُعَالِجُ التَّهَابَاتِ الْبَشَرَةَ وَحَبَّ الشَّبَاب.
- تُسَاعِدُ فِي عِلَاجِ حَالَةِ الْجَفَافِ وَالْإِسْتِسْقَاء.
- تُسَاعِدُ مَرَضَى الرَّعْشَةِ فِي الْأَطْرَاف.
- تُسَاهِمُ فِي عِلَاجِ مُشْكِلَةِ السِّمْنَةِ وَالزِّيَادَةِ فِي الْوِزْنِ، لِأَنَّهَا تَعْمَلُ عَلَى حَرْقِ الدُّهُون.
- تُسَاعِدُ عَلَى التَّخْلُصِ مِنَ الدُّوْحَةِ وَالذَّوْرَان.

نبذة رجل الأسد

- صُورَتْهَا مَوْجُودَةٌ فِي الْكِتَابِ، وَشَكْلُهَا يُشْبِهُ رَجُلَ الْأَسَد.
- تُخَفِّفُ الْإِسْهَالَ.
- تُقَلِّلُ فُرْصَةَ الْإِصَابَةِ بِالسُّكَّرِي.
- تُخَفِّفُ تَشَنُّجَ الْعَضَلَاتِ.
- تُقَلِّلُ النَّزِيلَ.
- تُسَاعِدُ النِّسَاءَ فِي تَخْفِيفِ الْأَعْرَاضِ الْمَصَاحِبَةِ لِلدَّوْرَةِ الشَّهْرِيَّةِ.
- تُسَاهِمُ فِي تَخْفِيفِ الْوِزْنِ (بِدَرَأَسَاتٍ مُوثَّقَةٍ)، وَفِي نَفْسِ الْوَقْتِ تُفْتِّحُ الشَّهِيَّةَ، فَتَعْمَلُ عَلَى حَرْقِ الدُّهُون.
- تُسَاعِدُ فِي بِنَاءِ الْعَضَلَاتِ لِمَنْ يُرِيدُ زِيَادَةَ الْقُوَّةِ الْجَسَدِيَّةِ.

نبذة السَّنَامَكِي

- مَعْرُوفَةٌ فِي السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ.
- صُورَتْهَا مَوْجُودَةٌ فِي الْكِتَابِ، وَأَصْلُهَا مَذْكُورٌ.
- لَهَا فَوَائِدُ عَظِيمَةٌ فِي التَّطْهِيرِ وَالْعِلَاجِ الطَّبِيعِيِّ.



نبذة السنّا المكّي

قال رسول الله ﷺ: «لو كان شيء يُعالجُ من الموت لكان السنّا.»

فوائد السنّا المكّي

- يُسَاعِدُ عَلَى تَخْفِيفِ الإِمْسَاكِ.
- يُسَاهِمُ فِي تَحْضِيرِ الْأَمْعَاءِ وَالْقَوْلُونِ (لِلْعَمَلِيَّاتِ الجراحية).
- يُسَاعِدُ عَلَى خَسَارَةِ الْوِزْنِ.
- يُعَيِّمُ الْقَوْلُونِ، وَيُطَهِّرُ الْأَمْعَاءَ، وَيَقْتُلُ الْجَرَائِمَ.
- شُرْبُهُ لثَلَاثِ لَيَالٍ مُتَتَالِيَةٍ مَعَ كَثْرَةِ شُرْبِ الْمَاءِ (وَحَيْرٌ أَنْ يَكُونَ مَاءٌ مَخْلُوطًا بِالْعَسَلِ) يُؤَدِّي إِلَى تَنْظِيفِ الْقَوْلُونِ.
- يُجَبِّدُ أَثْنَاءَ ذَلِكَ بَحْنُوبَ الطَّعَامِ، وَالْاِكْتِفَاءُ بِالْمَاءِ الْمَخْلُوطِ بِالْعَسَلِ.
- النَّتِيجَةُ: يَعُودُ الْقَوْلُونُ كَأَنَّهُ قَوْلُونٌ رَضِيعٍ، وَتُظْهَرُ نَضَارَةٌ عَلَى الْوَجْهِ، فَتُصْبِحُ الْبَشَرَةُ فَاتِحَةً نَضِرَةً لَامِعَةً.

نبذة الفيجل (السَّدَاب)

المشهُورَةُ بِاسْمِ الْفِيجَلِ، وَصُورَتْهَا مَوْجُودَةٌ فِي الْكِتَابِ.

فوائد الفيجل

- تُقَلِّلُ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِاضْطِرَابَاتٍ مُتَّصِلَةٍ بِالدَّوْرَةِ الشَّهْرِيَّةِ.
- تُخَفِّفُ مِنْ عُسْرِ الْهَضْمِ.
- تُخَفِّفُ مِنَ الْإِسْهَالِ (فَهِى تُوَارِى كِلَا الْأَمْرَيْنِ: عُسْرُ الْهَضْمِ وَالْإِسْهَالِ).
- تُقَلِّلُ مِنْ خَطَرِ حُدُوثِ خَفَقَانِ الْقَلْبِ أَوْ الْوَقْفَةِ الْقَلْبِيَّةِ.

- تُخَفَّفُ مِنَ التَّوَثُّرِ الْعَصَبِي.
- تُقَلِّلُ مِنَ الصُّدَاعِ، وَهِيَ مُخَدَّرَةٌ لِلْآلَامِ.
- تُخَفَّفُ مِنَ الْحُمَّى.
- تُقَلِّلُ مِنَ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِمُشَاكِِلِ النَّفْسِ.
- تُخَفَّفُ مِنَ أَعْرَاضِ مَرَضِ التَّصَلُّبِ اللُّوْجِي (وَهُوَ شَبَهُ شَلٍّ أَعَزَّكُمْ اللَّهُ).
- تُقَلِّلُ مِنَ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِشَلْلِ الْوَجْهِ الْتَّصْفِي.
- تُخَفَّفُ مِنَ آلامِ الْأُذُنِ وَالْأَسْنَانِ.

فوائد إضافية

- التَّخْفِيفُ مِنَ خَطَرِ تَكُونِ الثَّالِيلِ.
- إِلَى غَيْرِ ذَلِكَ.

الصَّمْغُ الْعَرَبِي

المَعْرُوفُ فِي ثَوْنَسٍ بِاسْمِ اللَّبَانِ، وَهُوَ مَادَّةٌ تَتَكَوَّنُ عَلَى الْأَشْجَارِ. قِيلَ إِنَّهُ هُوَ الْمُنُّ الَّذِي نَزَلَ مَعَ السَّلْوَى عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ، وَهَذَا غَيْرُ صَحِيحٍ.

صُورُهُ مَوْجُودَةٌ فِي الْكِتَابِ، وَالشَّجَرَةُ الَّتِي يَتَكَوَّنُ عَلَيْهَا مَذْكُورَةٌ.

فوائد الصمغ العربي

- يُسَاعِدُ مَرَضَى السُّكَّرِي فِي خَفْضِ مُسْتَوَيَاتِ السُّكَّرِ فِي الدَّمِ (مُجَرَّب).
- يُسَاعِدُ عَلَى تَخْفِيفِ الْوِزْنِ عِنْدَ اسْتِهْلَاكِهِ مَطْحُونًا بِشَكْلِ يَوْمِيٍّ.
- يُسَاهِمُ فِي خَفْضِ مُسْتَوَى ضَغْطِ الدَّمِ.
- يُعَزِّزُ نَشَاطَ الْكَبِدِ.
- يُخَفِّفُ مِنْ اضْطِرَابَاتِ الْمَعِدَةِ وَالْحَنْجَرَةِ.

• كُلُّ هَذِهِ الْفَوَائِدِ مَدْرُوسَةٌ وَمُوثَّقَةٌ.

العُكْبَرُ (عُكْبَرُ الْعَسَلِ)

العُكْبَرُ هُوَ مَادَّةٌ تَنْتِجُهَا النَّحْلَةُ، وَصُورَتُهُ مَوْجُودَةٌ فِي الْكِتَابِ.

فوائد العكبر

- يُقَلِّلُ مِنَ الْإِصَابَاتِ بِالْقُرْحَةِ الْفَمَوِيَّةِ (بِدْرَاسَةٍ مُوثَّقَةٍ).
- يُقَلِّلُ مُدَّةَ الْإِصَابَةِ بِحُمَى الضَّنَكِ (بِدْرَاسَةٍ مُوثَّقَةٍ).
- يُسَاعِدُ فِي ضَبْطِ مُسْتَوَيَاتِ السُّكَّرِ لَدَى مَرَضَى السُّكَّرِيِّ.
- يُقَلِّلُ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِمَرَضِ الْجِيَارْدِيَا (مَرَضٌ طُفْلِيٌّ يُسَبِّبُ إِسْهَالًا شَدِيدًا).
- يُسَاهِمُ فِي تَخْفِيفِ عَدْوَى الْجِهَازِ النَّفْثِيِّ.
- يُحَسِّنُ الِاسْتِجَابَةَ الْمُنَاعِيَّةَ، وَيُقَوِّي الْجِسْمَ.
- يُقَلِّلُ مِنَ الْإِلْتِهَابَاتِ.
- يُقَلِّلُ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِسَرَطَانِ الْأَنْفِ وَالْحَنَجَرَةِ.
- يُخَفِّفُ مِنْ اضْطِرَابَاتِ الْمَعِدَةِ وَالْأَمْعَاءِ.

فوائد إضافية للعُكْبَرِ

- التَّخْفِيفُ مِنْ مَرَضِ السُّلِّ (عَافَاكُمُ اللَّهُ).
- التَّخْفِيفُ مِنَ الْإِصَابَةِ بِمَرَضِ الْقُرْحَةِ.
- التَّخْفِيفُ مِنْ دَاءِ الْمُبِيضَاتِ (الْفُطُور).
- يُسَاهِمُ الْعُكْبَرُ فِي تَقْلِيلِ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِمُشَاكِيلِ الْكَبِدِ.
- وَغَيْرُ ذَلِكَ مِنَ الْفَوَائِدِ الْكَثِيرَةِ.

نبته الجنكا أو (الجنكوبيلوبا)

عُشْبَةٌ مَعْرُوفَةٌ، وَصُورَتُهَا مَوْجُودَةٌ فِي الْكِتَابِ.

فوائد الجنكو

- إِحْتِمَالِيَّةُ تَقْلِيلِ الْقَلْق (مُهَدِّثَةٌ).
- تَحْسِينُ صِحَّةِ الْعُيُونِ.
- تَحْمِيلُ الْبَشْرَةِ وَمَنْعُ ظُهُورِ تَقَدُّمِ السِّنِّ.
- تَقْلِيلُ مُشَاكِلِ مَرَضِ السُّكَّرِيِّ (عَافَاكُمُ اللَّهُ).
- تَعَزِيزُ صِحَّةِ الدِّمَاغِ، وَمُسَاعَدَةُ مَرْضَى الرَّهَائِمِ.
- تَخْفِيفُ أَعْرَاضِ الْمِتَلَاَزِمَةِ السَّابِقَةِ لِلْحَيْضِ.
- تَخْفِيفُ أَلَمِ السَّاقِ عِنْدَ الْمَشْيِ.
- تَخْفِيفُ الدُّوَارِ.
- تَقْلِيلُ أَعْرَاضِ الْفِصَامِ.
- خَفَضُ ضَغْطِ الدَّمِ.
- تَخْفِيفُ أَعْرَاضِ الْإِكْتِنَابِ.
- تَخْفِيفُ الصُّدَاعِ النَّصْفِيِّ.
- تَحْسِينُ أَعْرَاضِ الرَّئُو وَضِيقِ التَّنَفُّسِ (كُلُّ مُهَدِّئٍ يُفِيدُ مَرْضَى الرَّئُو).

نبذة التُّرمس

المعروفة، وصورها موجودة في الكتاب.

فوائد الترمس

- له قيمة غذائية كبيرة جدًا.
- يساعد على حل مشاكل الجهاز الهضمي.
- يطرد الديدان من الأمعاء.
- يساعد في حل مشكلة احتباس السوائل في الجسم.
- يعد مضادًا للأكسدة.
- أشارت دراسات إلى أن استبدال 40% من دقيق القمح المستخدم في صنع الخبز بدقيق الترمس يزيد من كمية الألياف والبروتين في الخبز.

فوائد إضافية للترمس

- يمكن أن يُستخدم كدقيق بنفسه، وقد قيل إن استبدال 40% من دقيق القمح بدقيق الترمس يزيد من كمية الألياف والبروتين في الخبز.
- يحتوي على كمية كبيرة من البروتين النباتي.
- يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- يفيد مرضى السكري.
- يقلل مستويات الكوليسترول.
- يساعد على خفض ضغط الدم.
- يخفف أعراض متلازمة القولون العصبي.
- يقلل من خطر الإصابة بأمراض الكلى.
- يخفف الإسهال.



- يُقَلِّلُ مِنْ أَعْرَاضِ تَضَحُّمِ الْبُرُوسَاتِ الْحَمِيدِ لَدَى الرِّجَالِ.
- يُسَاعِدُ فِي تَخْفِيفِ الْمَخْلَفَاتِ السَّلْبِيَةِ بَعْدَ عِلَاجِ سَرَطَانِ الثَّدي (أَعَزَّكُمْ اللَّهُ).
- يُسَاعِدُ فِي عِلَاجِ سَرَطَانِ الْقَوْلُونِ وَالْمُسْتَقِيمِ.
- يُخَفِّفُ مِنَ الْأَلَمِ الْعَضَلِيِّ.
- يُسَاعِدُ عَلَى تَرْخِي الْعَضَلَاتِ بِصُورَةٍ عَامَّةٍ.
- يُعَالِجُ فَقْدَانَ الْعَضَلَاتِ النَّاتِجَ عَنْ تَقَدُّمِ الْعُمَرِ أَوْ قِلَّةِ الْأَكْلِ.
- يُقَلِّلُ مِنَ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِأَمْرَاضِ الْقَلْبِ.
- يُحَسِّنُ وَضْعَ الدِّمَاغِ.
- يُخَفِّفُ الْمَعْصَ عِنْدَ الْأَطْفَالِ.
- يُخَفِّفُ أَعْرَاضَ دَاءِ الْكُورُونَا (أَعَزَّكُمْ اللَّهُ).
- يُقَلِّلُ مِنَ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِالسَّرَطَانِ عُمُومًا.

نبته الشوفان

الشُّوفَانُ مَعْرُوفٌ، وَيُعَدُّ مِنْ أَنْوَاعِ الْحُبُوبِ الْكَامِلَةِ. تَحْتَوِي حَبَّةُ الشُّوفَانِ عَلَى ثَلَاثَةِ أَجْزَاءٍ كَامِلَةٍ :
القِشْرَةَ، السُّوَيْدَاءَ، الْبَذْرَةَ.

معلومات عن الشوفان

- كَانَ يُسْتَعْدَمُ قَبْلًا كَغِذَاءٍ لِلْمَاشِيَةِ، ثُمَّ أَصْبَحَ غُضْرًا رَئِيسِيًّا فِي وَجَبَةِ الْإِفْطَارِ فِي بَعْضِ الدُّوَلِ.
- حَتَّى فِي بَعْضِ بُلْدَانِنَا، أَصْبَحَ يُسْتَعْدَمُ كَغِذَاءٍ صِحِّيٍّ.
- يُسْتَعْمَلُهُ كُلُّ أَصْحَابِ رِيَاضَاتِ الْقُوَّةِ وَكَمَالِ الْأَجْسَامِ.

فوائد إضافية للشوفان

- يَحْتَوِي الشُّوفَانُ عَلَى كَمِيَّةٍ أَعْلَى مِنَ الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ، بِمَا فِيهَا الْفَيْتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ وَالْأَلْيَافِ.



- يَحْتَوِي عَلَى فَيْتَامِينَاتٍ ب : ب1، ب2، ب5.
- يُقَلِّلُ مِنْ خَطَرِ الإِصَابَةِ بِمَرَضِ الْقَلْبِ.
- يُقَلِّلُ مِنْ خَطَرِ الإِصَابَةِ بِسَرَطَانِ الْمَعِدَةِ.
- يُعَدُّ دَقِيقُ الشُّوْقَانِ سَرِيعَ التَّحْضِيرِ، وَوَجِبَةً سَهْلَةً الْهَضْمِ لِمَنْ يُعَانُونَ مِنَ التَّيْهَابِ الْقَوْلُونِ.
- يُخَفِّفُ مِنْ أَعْرَاضِ مُتَلَاَزِمَةِ الْقَوْلُونِ الْعَصِي.
- يُسَاعِدُ عَلَى بِنَاءِ الْعَضَلَاتِ.
- يُخَفِّفُ مِنَ التَّيْهَابِ الْمَفَاصِلِ.
- يُقَلِّلُ مِنْ أَعْرَاضِ مَرَضِ الشُّكَّرِيِّ.
- يُنَشِّطُ الذَّاكِرَةَ.
- يُقَوِّي الْأَطْفَالَ وَالرُّضْعَ.
- مُفِيدٌ جَدًّا لِلْمَرْأَةِ الْحَامِلِ.

نبذة السِّمْسِمِ (الْجِلْجَلَانِ)

المعروفُ فِي ثُونُسِ بِاسْمِ الْجِلْجَلَانِ، وَهُوَ بُرُوتَيْنِ نَبَاتِيَّ خَالِصٌ 100%.

فوائد السِّمْسِمِ

- يُسَاعِدُ عَلَى الزِّيَادَةِ فِي الْوَزْنِ (مُسَمِّن).
- يُرَطِّبُ الْبَشْرَةَ تَرَطِيْبًا غَيْرَ عَادِيٍّ، وَزَيْتُهُ يُسْتَعْمَلُ لِلدَّهَانِ فَيُعْطِي رُطُوبَةً كَبِيرَةً.
- يُقَلِّلُ مِنْ خَطَرِ الإِصَابَةِ بِبَعْضِ الْأَمْرَاضِ.
- يُحَسِّنُ مِنْ حَالَاتِ الْإِشْحَاصِ الَّذِينَ يُعَانُونَ مِنْ ارْتِفَاعِ الْكُولِيسْتْرُولِ، وَهَشَاشَةِ الْعِظَامِ، وَارْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّمِ.
- يُحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ خَلَايَا الدَّمِ.
- يُعَزِّزُ عَمَلِيَّةَ التَّمْثِيلِ الْغِذَائِيِّ وَإِنْتِاجِ الطَّاقَةِ.



- يَحْتَوِي عَلَى فَيْتَامِينَاتٍ مُهِمَّةٍ.
- يَحْتَوِي عَلَى الدُّهُونِ الْأَحَادِيَّةِ غَيْرِ الْمَشْبَعَةِ بِنِسْبَةٍ كَبِيرَةٍ.
- يَحْتَوِي عَلَى كَمِّيَّاتٍ عَالِيَةٍ مِنَ الْبُرُوتِينَ.
- يُعَزِّزُ صِحَّةَ الْجِهَازِ الهَضْمِيِّ.
- يُعَدُّ مَصْدَرًا جَيِّدًا لِلْبُرُوتِينَ لِمَنْ يُعَانُونَ مِنَ النَّحَافَةِ.
- يُعَدُّ مَصْدَرًا غَنِيًّا بِالْأَحْمَاضِ الدُّهْنِيَّةِ.
- يُسَاعِدُ عَلَى تَحْسِينِ حَالَاتِ هَشَاشَةِ الْعِظَامِ.
- يُقَلِّلُ مِنَ الِالْتِهَابَاتِ وَالْإِجْهَادِ.
- أَفْضَلُ فَوَائِدِهِ زَيْتُهُ لِلتَّرْطِيبِ، فَهُوَ مُرَطَّبٌ غَيْرُ طَبِيعِيٍّ وَمُسْتَمِّنٌ.
- مَرْجُ السِّمْسِمِ مَعَ الْعَسَلِ (مِلْعَقَتَيْنِ بَعْدَ كُلِّ وَجْبَةٍ) يُسَاعِدُ عَلَى زِيَادَةِ الْوِزْنِ بِمُعْدَلٍ 5 كِيلُوغَرَامَاتٍ كُلَّ شَهْرٍ.

خِتَامُ الدَّرْسِ

نَكْتَفِي بِهَذَا الْقَدْرِ، وَإِنْ شَاءَ اللَّهُ نَبْدَأُ فِي الدَّرْسِ الْقَادِمِ بِالصَّبَّارِ، وَنَنْهِي بِهِ الْأَعْشَابَ النَّافِعَةَ، ثُمَّ نَتَحَدَّثُ عَنِ الْأَعْشَابِ الضَّارَّةِ لِلتَّنْبِيهِ عَلَيْهَا. بَعْدَ ذَلِكَ نُلْقِي نَظْرَةً عَلَى الْجُزْءِ الثَّانِي مِنْ هَذَا الْكِتَابِ، وَنَتَحَاوَرُ فِيمَا بَعْدُ.

أَقُولُ مَا تَسْمَعُونَ، وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ لِي وَلَكُمْ فَاسْتَغْفِرُوهُ. سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ، وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

المحاضرة الخامسة

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ. الْحَمْدُ لِلَّهِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ.

هَذَا هُوَ الدَّرْسُ الْخَامِسُ مِنْ دَوْرَةِ الْأَعْشَابِ الطَّبِيَّةِ النَّابِعَةِ لِدَوْرَةِ صِنَاعَةِ الْمَعَالِجِ الطَّبِيْعِيِّ.

نبذة الصَّبَار (الألوفيرا)

- نَبْتُهُ مَعْرُوفَةٌ تُسَمَّى الْأَلُوفِيرَا.
- لَهَا خَصَائِصُ فَرِيدَةٌ، وَفَوَائِدُ كَثِيرَةٌ فِي مَجَالِ الطِّبِّ الطَّبِيْعِيِّ.
- يُسْتَخْرَجُ مِنْهَا جِلٌّ شَقَافٌ يُسْتَعْمَلُ فِي الْعِلَاجِ وَالتَّجْمِيلِ.

فوائد الصَّبَار الصحية

- إِحْتِمَالِيَّةُ مُعَالَجَةِ الْإِمْسَاكِ.
- مُفِيدٌ لِلْبَشَرَةِ، وَيُسَاعِدُ فِي مُعَالَجَةِ الْمَشَاكِلِ الْجِلْدِيَّةِ بِصُورَةٍ عَامَّةٍ.
- يُسَاعِدُ عَلَى خَفْضِ مُسْتَوَى الشُّكْرِ فِي الدَّمِ.
- يُخَفِّفُ مِنْ أَعْرَاضِ الْإِرْتِجَاحِ الْمَرِيئِيِّ.
- يُقَلِّلُ مِنْ مُشَاكِلِ الْقَمِ وَاللِّثَّةِ.
- مُطَهِّرٌ لِلْبَكْتِيرِيَا.
- يُسَرِّعُ شِفَاءَ الْخُرُوقِ.
- يُؤَخِّرُ ظُهُورَ التَّجَاعِيدِ.
- يُحَافِظُ عَلَى تَرْطِيبِ الْجِسْمِ.
- يُحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ الْكَبِدِ.
- يُخَفِّفُ مِنْ مُشَاكِلِ الْجِهَازِ الهَضْمِيِّ.

فوائد الصَّبَّار للشعر

- يُعَالِجُ الْخَلَايَا الْمُتَضَرِّرةَ فِي فَرْوَةِ الرَّأْسِ.
- يُعَزِّزُ صِحَّةَ بُصَيَّالَتِ الشَّعْرِ.
- يُحَقِّزُ نُمُوَّ الشَّعْرِ بِشَكْلِ سَرِيعٍ.
- يُقَلِّلُ مِنْ مُشْكِلَةِ تَساقُطِ الشَّعْرِ.
- يُسَاعِدُ عَلَى تَكثِيفِ الشَّعْرِ.
- يَحْمِي فَرْوَةَ الرَّأْسِ مِنَ الْإِلْتِهَابَاتِ وَالْقُشْرَةِ.

فوائد الصَّبَّار للبشرة

- يُسَاهِمُ فِي تَلْيِينِ الْجِلْدِ.
- يُجَدِّدُ الْخَلَايَا الثَّالِفَةَ.
- فَعَّالٌ جِدًّا لَوَجْهِ الْإِنْسَانِ، وَيُعْطِي نَضَارَةً وَإِشْرَاقًا.
- الْجِلُّ الَّذِي يَخْرُجُ مِنْ نَبْتَةِ الصَّبَّارِ هُوَ الْمَادَّةُ الْمُسْتَعْمَلَةُ فِي هَذِهِ الْقَوَائِدِ.

فوائد إضافية لنبتة الصَّبَّار

- يُسْتَخْدَمُ كَعِلَاجٍ فَعَّالٍ لِبَعْضِ الْإِلْتِهَابَاتِ وَلَسَعَاتِ الْحَشَرَاتِ.
- يُعَالِجُ حُرُوقَ الشَّمْسِ.
- يُزِيلُ الْبُقْعَ الدَّاكِنَةَ وَالتَّجَاعِيدَ.
- يَعْمَلُ كَمُرْطَبٍ لِلْوَجْهِ، وَيُحَسِّنُ الْبَشْرَةَ.
- يَمْنَعُ ظُهُورَ الشَّعْرِ فِي الْوَجْهِ لِلنِّسَاءِ.
- يُسَاعِدُ عَلَى إِزَالَةِ الْمَاكِياجِ (لِلنِّسَاءِ).

نبذة الدميانة

- شكلها يشبه زهرة الربيع، وصورتها موجودة في الكتاب.
- الفوائد متكونة في أوراق هذه الزهرة.

فوائد الدميانة

- تُستخدم كمُقوِّ عامٍّ جَسَدِيًّا.
- تُساعدُ على تخفيف الإكتئاب.
- تُستخدمُ في حلِّ بعضِ المشاكلِ الصَّحِيَّةِ الخاصَّةِ بِالرِّجَالِ (مذكورة بالتفصيل في الكتاب).
- تُقوِّي أعضاء الجسم بصورةٍ عامَّةٍ.
- تُساعدُ في تحسينِ صحَّةِ الجهازِ التَّنَفُّسِيِّ.
- تُساعدُ على تخفيفِ الإمساك.
- تُساعدُ على تصفية الكلى وتخفيفِ مشاكلِ البُولِ (أعزَّكم اللهُ).
- تناوُّها كمَشْرُوبٍ مَغْلِيٍّ يَزِيدُ نِسْبَةَ الحَدِيدِ في الدَّمِ.
- تعملُ كمُهْدِئٍ فَعَّالٍ بِصُورَةٍ عامَّةٍ.

نبذة الماكة

- نَبْتَةٌ مَعْرُوفَةٌ بِأَنَّهَا ذَاتُ اخْتِصَاصٍ رَجَالِيٍّ فِي المَقَامِ الأوَّلِ.

فوائد الماكة

- تُساعدُ النِّسَاءَ على تَجْدِيدِ الهرموناتِ بِشَكْلِ طَبِيعِيٍّ وَصَحِّيٍّ.
- تُعَدِّي الغُدَدَ.
- تُساعدُ في إنتاجِ هَرْمُونِ التَّسْتوستيرونِ لدى الرِّجَالِ خَاصَّةً.



فوائد إضافية لنبته الماكا

- تناولُ جذورِ الماكا يُقلِّلُ ويُخفِّفُ الحرقةَ المصاحبةَ للدَّورةِ الشَّهريةَ والطَّمثَ.
- تُحافظُ علىَ معدَّلِ هرمونِ التستوستيرون إذا كانَ هناكَ نقصٌ.
- تُزيدُ منَ حُصوبةِ النساءِ وترفعُ فرصةَ الحملِ.
- تُحسِّنُ منَ معدَّلاتِ الطَّاقةِ بِشكلٍ عامٍّ.
- تُقوِّي الرِّجالَ في أدوارِهِم الجسديَّةِ (مذكورةٌ بالتفصيلِ في الكتاب).
- تُزيدُ منَ عددِ الحيواناتِ المنويَّةِ وكميَّةِ السَّائلِ المنوي.
- تُساعدُ علىَ تحفيزِ الجسمِ في إنتاجِ هرمونِ التستوستيرون، وهوَ بدوَرِهِ يُحسِّنُ صِحَّةَ الرِّجالِ.
- تمنحُ الجسمَ طاقَةً دُونَ أيِّ أعراضٍ جانبيَّةٍ.
- تُساعدُ الشَّبابَ علىَ تحسِينِ مشاعرِهِم وإظهارِ صفاتِ الرُّجولةِ (حُبُّ المنافسةِ، حُبُّ الرِّيادةِ، التَّقدُّم).
- تُفيدُ الرِّجالَ الَّذينَ يُعانونَ منَ سرعةِ القذفِ.
- تعملُ بِشكلٍ مُختلفٍ عَن بَعْضِ المنشِطاتِ الأخرى، وتُحسِّنُ القُدرةَ الجنسيَّةَ بِشكلٍ عامٍّ.
- تُحسِّنُ منَ صِحَّةِ البُرُوسَتاتِ.



فوائد الهنْدُبَاء

- تُخفِّفُ مِنَ الإِمْساكِ.
- تُساعدُ علىَ خَفَضِ مُستوى ضَغطِ الدَّمِ.

فوائد إضافية للهنْدُبَاء

- تَقْليلُ حَظَرِ الإِصابةِ بِقَشَلِ القَلْبِ.

- تَخْفِيفُ مِنْ اضْطِرَابَاتِ المِرَارَةِ.
- تَخْفِيفُ مِنَ التَّهَابِ الجِلْدِ.
- تَقْلِيلُ مِنَ فَقْدَانِ الشَّهِيَّةِ.
- تَخْفِيفُ مِنْ اضْطِرَابَاتِ المَعْدَةِ.

نبته الحَيَاطَة (الجعدة)

نَبْتَةٌ غَرِيْبَةٌ عَجِيْبَةٌ، سُبْحَانَ اللهِ، لَهَا خَاصِيَّةٌ فَرِيْدَةٌ.

فوائد نبته الحَيَاطَة

- تُسَاعِدُ عَلَى تَخْيِيْطِ الجُرُوحِ وَتَسْرِيْعِ بُرْنِهَا.
- اكْتُشِفَتْ عِنْدَ مُلَاحَظَةِ الغَزْلَانِ تَأْكُلُهَا بَعْدَ إِصَابَاتِهَا، فَتَلْتَمِمْ جُرُوحُهَا.
- تُسْتَعْمَلُ فِي عِلَاجِ الكَثِيْرِ مِنَ الأَمْرَاضِ عَبْرَ شُرْبِ مَغْلِي أَوْرَاقِهَا.

الاستخدامات العلاجية

- عِلَاجُ المَغْصِ المَعْوِي.
- طَرْدُ الدِّيْدَانِ المَعْوِيَّةِ.
- تَخْفِيفُ عُسْرِ البَوْلِ.
- تَخْفِيفُ المَغْصِ الكُلَوِي.
- عِلَاجُ وَرَمِ الطَّحَالِ.
- عِلَاجُ العَقَمِ عِنْدَ النِّسَاءِ.
- تَخْفِيفُ الصُّدَاعِ.
- عِلَاجُ التَّهَابِ المَعْدَةِ وَالْأَمْعَاءِ الغَلِيْظَةِ.
- تَخْفِيفُ سَرَطَانِ أَعْضَاءِ الجِهَازِ الهَضْمِي.

- تخفيف التهاب المفاصل.
- خفض مستوى سكر الدم.
- تخفيف ضعف القدرة الجنسية وانخفاض الخصوبة عند المرأة.
- تخفيف الانتفاخ والغازات.
- تخفيف تضخم الغدة الدرقية.
- وغير ذلك من الفوائد التي لا تُحصى ولا تُعدّ.

المبحث الثاني من الفصل الرابع هو الأعشاب السامة، وسنتركه للدرس القادم إن شاء الله.



المحاضرة السادسة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيد المرسلين .وهذا هو الدرس السادس من دورة الأعشاب، التابعة لدورة صناعة المعالج الطبيعي.

أتمننا الأعشاب النافعة وننتقل إلى السامة

نبدأ أولاً بذكر الأعشاب النافعة باختصار شديد، ثم ندخل إن شاء الله في الأعشاب السامة.

نبته الخروع

- أول نبته تتناولها هي نبته الخروع.
- صور نبته الخروع تجدها في الكتابه إن شاء الله، وهي نبته معروفة.
- أوراقها سامة، وبذورها تُعصر فيخرج منها حوالي خمسين بالمئة من وزنها زيتاً.

خصائص بذور الخروع

- بذرة الخروع سوداء، وعند عصرها يخرج منها زيت بنسبة خمسين بالمئة من وزنها.
- أوراق الخروع سامة قطعاً.
- حب الخروع يُعصر ليُستخرج منه زيت معروف باسم "زيت الخروع"، ويُستخدم طبياً، خصوصاً للشعر.

التحذير من زيت الخروع

- إخوتي، الحذر من زيت الخروع السام للاستعمال الداخلي.
- لقد رأيت امرأة تعصر الزيوت وتنصح بشرب زيت الخروع، ولو غرفة صغيرة منه، فأقول: إياك، إياك! فهو سم قاتل.
- في الطب القديم، كانوا يستعملونه للتسميم؛ إذ يجبرون بعض الناس على شربه.

تأثير حبّات الخروع على الحمل

- المرأة إذا تناولت حبة واحدة من حبوب الخروع، تبقى سنة لا تحمل.
- حبّتان: سنتان لا تحمل.
- ثلاث حبّات: ثلاث سنوات لا تحمل.
- أربع حبّات: الموت المحقق.
- أربع حبّات من حبّ الخروع كافية لقتل الإنسان.

الاستعمال الطبي المشروط

- إذا اضطررنا لاستعمال زيت الخروع طبياً كمشروب، فيكون بقطرات قليلة جداً، ويخلط مع العسل.

نبته الدفلة

- تجدون صورتها في الكتاب إن شاء الله.
- ثانياً: نبتة الدفلة، وصورها أيضاً موجودة.
- نتمنى أن يكون هذا آخر درس نختم به باب كتاب الأعشاب الطبية.
- دورة الأعشاب الطبية تدخل ضمن دورة الزيوت.

وصف نبتة الدفلة

- نبتة الدفلة معروفة، مع أن شكلها جميل كزهرة بلون قريب من الأحمر الفاتح.
- تنبت في البحر الأبيض المتوسط.

القنب الهندي

- القنب الهندي مادة مخدرة، يُدخّن مثل الحشيش وغيره.



- يُسمّى بالقنب الهندي، وهو سامٌ بطريقةٍ لا يتخيّلها العقل.
- حتى مجرد استنشاق دخانه سامٌ جدًّا، يذهبُ العقلُ على المدى الطويل.
- يسبّب تساقطاً في الشعر، وتهرؤاتٍ في الأعضاء الداخلية.

التحذير من القنب الهندي

- بعضُ الجهّال يقولون إن مادة القنب الهندي أو الماريجوانا أو الحشيش تفتح الشهية للطعام.
- يزعمون أن من كانت شهيته مسدودة، فإن الحشيش أنقذه.
- لكننا ذكرنا في الدروس السابقة أن كل مادةٍ مهدئة تفتح الشهية للطعام.
- مثلاً: الخزامى تُهدئ الأعصاب، فتفتح الشهية للطعام.
- القنب الهندي يفتح قليلاً الشهية لأنه في الأصل مهدئ، فالمادةُ المهدئة فيه هي التي تفتح الشهية.
- واضح إذاً أن الحذر واجب من القنب الهندي.

نبته الزراوند

- نبتة الزراوند، أعوذ بالله، شكلها شيطانيٌّ كما يُقال.
- مليئةٌ بالسموم إلى درجةٍ لا تُوصف.
- يُفضّل عدم تناولها إطلاقاً، ولو كانت مفيدةً في بعض الأشياء.

الداتورة الصفراوية

- تُسمّى أيضاً: بوق الملاك، أو فخ الشيطان.
- تُعرف في تونس بأنها نبتة شوكية.
- حجمها أقل قليلاً من كرة التنس.

نبته الداتورا الصفراوية



- عند تشريحها، تجد داخل تلك الكرة حباتٍ سوداء مثل حبات الفلفل الأسود.
- هذه الحبات هي التي تُستعمل غالبًا.
- عادةً تُغلى ويُشرب مغليها.

تأثير نبتة الداتورا

- هذه النبتة تُدخل الإنسان في غيبوبة وهلوسات غير طبيعية.
- كان الأقدمون في تونس يطبخونها مع الشاي ويشربونها، والعياذ بالله، فتدخلهم في عالم آخر تمامًا.
- خطيرة جدًا وقد تؤدي إلى الموت.

نبتة البيش (خانق الذئب)

- تُسمّى أيضًا: قلنسوة الراهب.
- تبدو جميلة ووديدة، لكن جميع أجزائها سامة.
- في العصور القديمة، كان البشر يضعون هذه النبتة على رؤوس الرماح كطُعْمٍ لقتل الذئاب، ومن هنا جاءت تسميتها "خانق الذئب".
- عند إصابة الذئب بالرمح، يدخل السم إلى جسده فيسقط.

نبات الجيمبيجيمي

- اسمه يبدو مضحكًا، لكنه ليس بدعابة.
- ورقة خضراء مغطاة بشعيراتٍ دقيقة سامة من الساق إلى العصا.
- إذا علقت هذه الشعيرات بالجسم، قد تُسبب ألما مبرحًا يستمر لعدة شهور.

التوت الأبيض

- التوت الأبيض نباتٌ سامٌ جدًّا.
- معلومٌ أن صورهِ موجودةٌ في الكتاب للتعرف عليه.

شجرة المنشئيل

- تنتشر على امتداد أمريكا الوسطى.
- وهي أيضًا شجرةٌ سامةٌ جدًّا.

بهذا نكون قد أتممنا الكتاب، وآخر فصلٍ فيه هو النباتات السامة، وختامه بشجرة المنشئيل.

منهج دراسة الكتاب

- الكتاب يُدرّس من أولهِ إلى آخرهِ، ثم يُختصر.
- درسنا في بداية الكتاب تاريخ الأعشاب الطبية.
- ثم انتقلنا إلى طب الأعشاب في الإسلام، وبيننا أثر الإسلام في تقدّم الطب.
- شرحنا مبدأ اليانجوالينج، وذكرنا أن النباتات التي تنبت تحت الأرض تعالج المشاكل الخارجية، بينما النباتات التي تنبت فوق الأرض تعالج المشاكل الداخلية.

طرق التعامل مع الأعشاب الطبية

- كيفية تخفيف الأعشاب.
- صناعة الأدوية وفق معايير دقيقة.
- الصبغة، الجرعات، النقيع الزيتي، الزيت الساخن، وزيت البارد.
- صناعة الكريم، المرهم، المساحيق، السفوف، الرقاد، والضمات.

معاجم الكتاب

- انتقلنا إلى معجم النباتات النافعة.
- ثم إلى معجم النباتات السامة، وبه ختمنا الكتاب.

الإجازة العلمية

- الكتاب ليس فيه شيء صعب، بل يُختصر ويُدرّس.
- من درس دروسه، وسمع التسجيلات، وراجع الكتاب، واختصره، فله إجازة خاصة من المعلم، على الشرط المعتبر عند أهل الحديث والأثر، وله أن يرويّه ويحيز فيه من يراه أهلاً لذلك.
- المختصر الأفضل هو الذي يكون نافعا، وصاحبه ذو خبرة، يعرف مبادئ الكتابة، ويحترم الكاتب.
- المختصر الأحسن يُنشر إن شاء الله على موقع الألوكة، وقد يُنشر ورقياً، وكذلك على مواقع مثل فلة بوك والنور بوك، باسم صاحب المختصر.

الانتقال إلى الدورة التالية

بعد هذه الدورة المباركة، نتقل إلى دورة الزيوت العطرية. فجهّزوا أنفسكم لذلك، بارك الله فيكم.

الخاتمة الشرعية

أقول ما تسمعون، وأستغفر الله لي ولكم، فاستغفروه. سبحان ربك رب العزة عما يصفون، وسلامٌ على المرسلين، والحمد لله رب العالمين.

