

# وصفات طبية من الكتاب والسنة للدكتور / عبد الباسط محمد السيد

- - فوائد التمر من القرآن والسنة مع الأبحاث العلمية )  
(<http://www.sandroses.com/abbs/showthread.php?t=78695>)  
أسد الحق 04-11-2004 03:08 PM

---

فوائد التمر من القرآن والسنة مع الأبحاث العلمية

التمر

قال تعالى مخاطباً السيدة مريم عليها السلام : ( وَهَرِي إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ  
تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا حَنِئًا ) [سورة مريم : 25].  
ورد في فضل التمر وأكله عدة أحاديث ، عن رسول الله صلى الله عليه و  
سلم قال : " خير تمراتكم البرنيُّ ، يذهب الداء . " الحديث رواه الحاكم ( 4 /  
204 ) و الجامع الكبير (13737) و صحيح الجامع (3298) .

و منها ما رواه ابن ماجه ، أن النبي صلى الله عليه و سلم قال : " كُلُوا البلح  
بالتمر فإنَّ الشيطان يقول بقي ابن آدم يأكل الجديد بالعتيق " الحديث رواه  
ابن ماجه (3330) و الحاكم (4/121) .

(1/1)

---

و الثابت عن رسول الله صلى الله عليه و سلم أنه كان يفطر على رطبات قبل  
أن يصلي ، و في إفطاره صلى الله عليه و سلم على الرطب أو التمر ما يظهر  
نور النبوة ، و ذلك ، و ذلك لأن الصائم يعتمد على ما يوجد بجسمه من سكر و  
خاصة المخزون منه في الكبد . و السكر الموجود في طعام السحور يكفي 6  
ساعات و بعد ذلك يبدأ الإمداد من المخزون الموجود بالكبد ، و من هنا فإن  
الصائم إذا أفطر على التمر أو الرطب ، وهي تحتوي على سكريات أحادية ،  
فإنها تصل سريعاً إلى الكبد و الدم الذي يصل بدوره إلى الأعضاء و خاصة المخ  
، أما الذي يملأ معدته بالطعام و الشراب ، فيحتاج لمدة من ساعتين إلى ثلاثة  
ساعات حتى تمتص أمعاؤه السكر ، و التمر و اللبن غذاء كامل متكامل ، و كثير  
من البدو يعيشون على التمر المجفف و لبن الماعز ، و هم ممشوقون القوم ،  
و أصحاء ، و أقل عرضة للأمراض ، سواء المزمنة أو الخبيثة منها. [1]

و التمر و الرطب يقويان الرحم عند الولادة و يزيدان من أنقباض الرحم عند الولادة لذلك أشار الله به على السيدة الطاهرة مريم ، و فقال : " و هُزِّي إِلَيْكَ بجذع النخلة تُساقط عليك رُطْبًا جَنِيًّا ، فكلي و اشربي و قَرِّي عِينًا " مريم : 25 - 26 ، و في هذه الآية إشارة إلى أن الرطب يغذيها و في رواية عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال : " أطعموا نساءكم التمر فإن من كان طعامها التمر ، خرج ولدها حَلِيمًا " ينظر الجامع الكبير ( 3381 ) .  
و عن عائشة رضي الله عنها ت قالت قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :  
" إِنَّ فِي الْعَجْوَةِ الْعَالِيَةَ شِفَاءً " . الحديث رواه مسلم ( 14/3 ) و أحمد ( 6/152 )

و من السنة المطهرة أن يفطر الصائم على العجوة ، أو التمر ، قال صلى الله عليه وسلم : " من وجد تمرًا فليفطر عليه ، و من لا يجد فليفطر على الماء فإنه طهورٌ " الحديث رواه أبو داود ( 2355 ) ، الترمذي ( 653 ) ، ابن ماجه ( 699 ) .

و لقد أثبت العلم الحديث فوائد للتمر :

(1/2)

المواد الفعالة :

1 - يحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية المولدة للطاقة ، سكر الفركتوز ، و سكر الجلوكوز .

2 - نسبة عالية من الفيتامينات التي تقي من البلاجرا .

3 - كميات من مركبات الكالسيوم التي تدخل في تكوين العظام .

4 - نسبة عالية من الفوسفور و الحديد .

أما طلع النخيل فيحتوي على

1 - سكر القصب .

2 - مواد بروتينية عالية القيمة .

3 - عناصر الفوسفور ، و الكالسيوم ، و الحديد .

4 - فيتامينات B و D .

5 - مادة الرُّنين ، و هي مادة لازمة لمرونة الشعيرات الدموية .

6 - يحتوي على هرمونات الاستروجين الذي ينشط المبيض ، و يساعد على تكوين البويضة .

فوائد التمر الصحية والطبية

1. يساعد على العلاج من الأنيميا لما يحتويه من معدن الحديد.

2. يعالج أمراض القلب لاحتوائه على عنصر الحديد.

3. يعالج الإمساك نظراً لاحتوائه على كمية عالية من سكر الفواكه-الفركتوز.

4. لديه فعالية ضد الحساسية لاحتوائه على عنصر الزنك.
5. وقف النزيف أثناء الحمل لاحتوائه على فيتامين K والتانين الذي هو عبارة عن مادة قابضة.
6. يمكن استخدامه أيضا في حالات الفشل الكلوي لاحتوائه على فيتامين بي 1-بي 2 و بي 6 إضافة إلى سكر الفواكه .
7. يخفف من الحموضة والحرقه لاحتوائه على الأملاح القلوية .
8. يمنع الدوخة ودوار الرأس لاحتوائه على بعض العناصر مثل الكاروتين.
9. يساعد على منع الخلايا السرطانية من النمو والانتشار لاحتوائه على المغنيسيوم والكالسيوم.
10. يماثل التمر نظام إعادة البناء في جسم الإنسان لاحتوائه على الفسفور وباقي الأملاح المعدنية والفيتامينات.
11. دقيق التمر المجفف ونواته المطحونة تساعد على الشفاء من الربو وضيق التنفس.[2]

التمر والوقاية من السم والحسد

(1/3)

روى أبو نعيم وروى أبو داود، ورواه الحاكم، وروى الإمام الترمذي، وروى في الإمام الذهبي للطب النبوي، قال: "من تصبح بسبع ثمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سم ولا سحر".

فيما يتعلق بالشق الأول وهو السم : تم علي السم تجارب علمية، فوجد أنه عندما يتعرض جسم الإنسان للتسمم هناك أنزيم ينتج داخل الكبد يعمل كمضاد لهذه السموم فعندما يدخل السم إلى الجسم هذا الإنزيم يرتفع، ولذلك عندما يتم فحص نسبة هذا الأنزيم في الجسم نجده مرتفع و عندما تتناول سبع ثمرات عجوة لمدة شهر يوميا نجد أن هذا الإنزيم بدأ يهبط و يدخل في الوضع الطبيعي ، ومن الغريب أنه لو تتبعنا الحالة لمدة سنة بعد هذا نجد الإنزيم لا يرتفع يعني أصبح هنالك وقاية و شفاء ولذلك لما أكل رسول -الله صلى الله عليه وسلم من شاة خبير التي كان كتفها مسمومة ، و الله سبحانه أنطق الكنف لتخبر النبي أنها مسمومة ، كان النبي متصبح بسبع ثمرات عجوة فلم يصبه في هذا الوقت سم ، وإنما السم وجه تحت الجلد يعني دخل في الدهون تحت الجلد، ولذلك احتجم رسول الله - صلى الله عليه وسلم- عند مكان تخزين هذا الدهن تحت الجلد ، كذلك فالعجوة تقي من السم العالي ، و هنالك جمعية بريطانية قائمة على ظاهرة (التليثاخي) الاستجلاء البصري أو الاستجلاء

السمعي أو التي يسمونها التخاطر عن بعد، بحثت في هذا الحديث بحث مستفيض، وبجانب الدراسات التي تمت في جامعة الملك عبد العزيز وكانت نتائج الدراسات أنه لا تعارض بين هذا الحديث و بين نتائج التجارب .

(1/4)

فمن خلال تجاربها على البشر وجد أن الناس الذين يتعرضون للتسمم يعني الناس الذين يتعاملون مع مادة الرصاص كصناعة البطاريات يعانون من مشكلة الكادميام و التي هي عبارة عن إحدى العناصر الثقيلة التي تسممها يؤدي إلى الفشل الكلوي، ويؤدي إلى مشاكل كبيرة جداً ، لو تناولوا سبع تمرات عجوة ستكون detoxication أو مضادات السموم في الكبد سليمة، و هنالك حوالي 120 بحث منشورين حول ذلك ، ومنهم الراجل اليهودي اللي اسمه (جولدمان) نشر بحث عن سبع تمرات عجوة ، فبسع تمرات عجوة تكون Claition يعني المعادن الثقيلة تدخل الجسم وتتكون لها مركبات مخلية، تدخل تحت الجلد ، بالإضافة إن جزء يذوبه وينزله في البراز، و جزء يذوبه وينزله في البول هذه عملية تسمى detoxication التي تتم أو عملية مضادات السموم التي تتم من تمر العجوة، ولذلك رسول -الله صلى الله عليه وسلم- يقول ، فيما رواه الترمذي في سنن الترمذي الحديث: "العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم" ، "إن العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم".

أما فيما يتعلق بالسحر:

فقد قام أصحاب ظاهرة التليباثي أو الاستجلاء البصري أو الاستجلاء السمعي و الذين هم علماء بريطانيين و أبحاثهم منشورة منها المجلة الدورية التي اسمها "تليباثي" ، فقاموا بفحص خط الطيف الذي ينتج عن هضم تمر العجوة فوجدوا أنه يُعطي خط طيفٍ لونه أزرق قالوا إن اللون الأزرق يستمر لمدة 12 ساعة وقالوا إن العين هي التي تُسحر ، فالسحر ليس هو تغيير في طبيعة الأشياء إنما هو تخيل و سحر للعين ، لذلك قال تعالى في القرآن الكريم وقال (سَحَرُوا أَعْيُنَ النَّاسِ وَاسْتَرْتَبْؤُهُمْ وَجَاءُوا بِسِحْرِ عَظِيمٍ) وقالوا على سيدنا موسى: (فَإِذَا جِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ...).

(1/5)

فوجدوا أن العين هي التي تُسحر والقدرة السحرية يبطلها أو تمتص كل الألوان ماعدا اللون الأزرق ، فالتصبح بسبع تمرات كل يوم ينتج عنها خط طيف لونه أزرق يقى الإنسان من الحسد، وفيه من السحر.[3]

المصدر :

كتاب : التداوي بالنبات و الطب النبوي تأليف الدكتور عبد الباسط محمد السيد أستاذ مادة الجراثيم و المكروبات في الجامعات المصرية .



الرد: فوائد التمر من القرآن والسنة مع الأبحاث العلمية

تسلم اخي الكريم  
ومشكوووووووووو  
جميع الأوقات بتوقيت جرينيتش GMT. الوقت الحالي AM 12:34.  
Powered by vBulletin Version 3.5.4  
.Copyright ©2000 - 2006, Jelsoft Enterprises Ltd  
© 2000-2006، جميع الحقوق محفوظة لساندروز.

(1/7)

تصفح المقالات | بحث

أسلمة الطعام (3) ::  
الكاتب : د. عبد الباسط السيد مرسي  
التاريخ : 25/10/2005

أسلمة الطعام (1)  
أسلمة الطعام (2)

نوعية الطعام

من الأسس الغذائية في سياق المنهج الإسلامي شمول الغذاء على مختلف العناصر الضرورية وتكاملها، وكذا التأكيد على أهمية بعض الأنواع الغذائية خاصة مثل اللبن واللحوم والعسل والتمر والفاكهة، وغير ذلك كثير من أسماء الأطعمة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم والهدي النبوي الشريف ، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على اهتمام الإسلام بالأسس الصحية للغذاء، بل إن الرسول صلى الله عليه وسلم رسم لنا طريقة الأكل، وطريقة الجلوس أمام الطعام، وعدم النوم بعد الأكل مباشرة ، وعدم الشرب أثناء الأكل أو عقبه مباشرة ، لأن كثرة الماء تؤثر - كما نعلم اليوم على عملية الهضم - وتخفيف العصارة الهاضمة، فيقل تركيزها، ويضعف مفعولها، وتتسبب في عسر الهضم ومتاعبه.

ويستفاد من ذلك أيضا أن الإسلام حارب سوء التغذية ، لأنه لا يرضى لأبنائه ضعف البنية واعتلال الصحة ، فربيبول الله صلى الله عليه وسلم يقول :  
(الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ حَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ حَيْرٍ).  
وفي هذا الصدد يوصي الرسول دائما بوجبة العشاء، ولو بكف من التمر، ويقول: (ترك العشاء مهزمة).

تسمية الطعام (معرفة نوع ما يأكل)

(2/1)

من الطعام ما يستسيغه الإنسان ومنه ما لا يستسيغه، وهذه المعرفة تجعل الإنسان يقبل على الطعام بشهية في حالة ما إذا كان يحبه، مما يعود على الأكل بكثير الفوائد، بخلاف ما إذا كان يجهله أو لا يستسيغه، فقد يتسبب له أضراراً صحية ونفسية، ومن الهدي النبويِّ هنا، ما رواه سيدنا خالد بن وليد - رضي الله تعالى عنه - قال: (أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِصَبٍّ مَشْوِيٍّ فَأَهْوَى إِلَيْهِ لِيَأْكُلَ، فَقِيلَ لَهُ: إِنَّهُ صَبٌّ، فَأَمْسَكَ يَدَهُ، فَقَالَ خَالِدٌ: أَحْرَامٌ هُوَ؟ قَالَ: لَا، وَلَكِنَّهُ لَا يَكُونُ بِأَرْضِ قَوْمِي فَأَجِدُنِي أَعَافُهُ، فَأَكَلَ خَالِدٌ وَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَنْظُرُ).

- وعن أبي هريرة رضي الله تعالى عنه قال: (مَا عَبَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامًا قَطْ إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ، وَإِنْ كَرِهَهُ تَرَكَهُ) وهذا من حسن الأدب، لأن المرء قد لا يشتهي الشيء وبشهيته غيره، وكل ما ذون في أكله من قبل الشرع ليس فيه عيب.

كما كان من هديه صلى الله عليه وسلم وسيرته في الطعام لا يرد موجوداً، ولا يتكلف مفقوداً، فما قرب إليه شيء من الطيبات إلا أكله، إلا إن تعافه نفسه فيتركه من غير تحريم، وما عاب طعاماً قط، إن اشتهاه أكله وإلا تركه.. فما أبسر هديه وأعظمه .

#### كيفية الطعام وآدابه

(1) غسل اليدين : ومن هدي الرسول هنا قوله صلى الله عليه وسلم: (بَرَكَتُ الطَّعَامِ الْوُضُوءُ قَبْلَهُ وَالْوُضُوءُ بَعْدَهُ) والمقصود بالوضوء غسل اليدين والفم ، لأن اليد لا تخلو عن لوث في تعاطي الأعمال فغسلها أقرب إلى النظافة والنزاهة ولأن الأكل لقصد الاستعانة على الدين عبادة فهو جدير بأن يقدم عليه ما يجري منه مجرى الطهارة من الصلاة . وهكذا فإن الإسلام يجعل من النظافة : عبادة وطبا وقائيا ، وسلوكا حضاريا رائعا .

(2/2)

(2) أن ينوي بأكله أن يتقوى به على طاعة الله تعالى ليكون مطيعاً. ومن ضرورة هذه النية أن لا يمد اليد إلى الطعام إلا وهو جائع، فيكون الجوع أحد ما لا بد من تقديمه على الأكل، ثم ينبغي أن يرفع اليد قبل الشبع ومن فعل ذلك استغنى عن الطبيب .

(3) ذكر اسم الله والأكل من أمامه ، فقد قال صلى الله عليه وسلم معلماً لأحد الصغار: (يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا بِيَدِكَ). وقال: (إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ، فَإِنْ نَسِيَ فِي أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ).

(4) أن يرضى بالموجود من الرزق والحاضر من الطعام .

(5) أن يجتهد في تكثير الأيدي على الطعام ولو من أهله وولده، قال صلى الله

عليه وسلم: (اجتمعوا على طعامكم ببارك لكم فيه)، وقال أنس رضي الله عنه: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يأكل وحده)، وقال صلى الله عليه وسلم: (خير الطعام ما كثرت عليه الأيدي). وقد شكى إليه بعض الصحابة أنهم يأكلون ولا يشبعون، فقال لهم: (فَلَعَلَّكُمْ تَفْتَرُونَ؟ قَالُوا: نَعَمْ، قَالَ: فَاجْتَمِعُوا عَلَى طَعَامِكُمْ، وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ يُبَارِكْ لَكُمْ فِيهِ)، وقال عليه الصلاة والسلام: (إِذَا دَخَلَ الرَّجُلُ بَيْتَهُ فَذَكَرَ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ وَعِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ الشَّيْطَانُ: لَا مَبِيتَ لَكُمْ وَلَا عَشَاءَ، وَإِذَا دَخَلَ فَلَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ، قَالَ الشَّيْطَانُ: أَدْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ، وَإِذَا لَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ عِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ: أَدْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ وَالْعَشَاءَ)..، وقال: (طَعَامُ الْأَثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ، وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الْأَرْبَعَةِ)، ومن فوائد هذا الاجتماع الألفة والمحبة، والود والصفاء .

(2/3)

(6) أن يتناول الطعام باليد اليمنى، عملاً بهدي المصطفى صلى الله عليه وسلم: (إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ).

(7) وكما بدأ بذكر اسم الله على الطعام، ينتهي بحمده تعالى وشكره فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا فرغ من طعامه قال: (الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَنَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ)، (إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الْأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا، أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا).  
وأيضاً ينظف يده وفمه، وما أكثر وسائل النظافة والطهارة الآن.

وهذه بعض من الآداب والقيم التي في هدي النبي صلى الله عليه وسلم، وما لها من مغزى في "أسلمة الطعام".  
(\* (لَا تُصَاحِبْ إِلَّا مُؤْمِنًا، وَلَا يَأْكُلْ طَعَامَكَ إِلَّا تَقِيًّا )

(\* ( إِذَا اجْتَمَعَ الدَّاعِيَانِ فَاجِبٌ أَقْرَبُهُمَا بَابًا، فَإِنَّ أَقْرَبَهُمَا بَابًا أَقْرَبَهُمَا جَوَارًا ، وَإِنْ سَبَقَ أَحَدُهُمَا فَاجِبٌ الَّذِي سَبَقَ )

(\* ( أَطْعَمُوا الْجَائِعَ وَعُودُوا الْمَرِيضَ وَفُكُّوا الْعَانِيَّ ) [ العاني : الأسير ]

(\* عن أبي هريرة رضي الله عنه: ( شَرُّ الطَّعَامِ طَعَامُ الْوَلِيمَةِ يُدْعَى لَهَا الْأَغْنِيَاءُ وَيُتْرَكُ الْفُقَرَاءُ )

(\* ( إِنَّ الْأَشْعَرِيِّينَ إِذَا أَرْمَلُوا فِي الْعَرْوِ، أَوْ قَلَّ طَعَامُ عِيَالِهِمْ بِالْمَدِينَةِ ، جَمَعُوا مَا كَانَ عِنْدَهُمْ فِي تَوْبٍ وَاحِدٍ ثُمَّ أَفْتَسَمُوهُ بَيْنَهُمْ فِي إِتَاءٍ وَاحِدٍ بِالسُّوْبَةِ ، فَهُمْ مِنِّي وَأَنَا مِنْهُمْ )  
(\* ( إِذَا دُعِيَ أَحَدُكُمْ إِلَى طَعَامٍ وَهُوَ صَائِمٌ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ ).

(2/4)

---

(\*) ( إِذَا جَاءَ خَادِمٌ أَحَدِكُمْ بِطَعَامِهِ فَلْيُقْعِدْهُ مَعَهُ أَوْ لِيُتَاوَلْهُ مِنْهُ ، فَإِنَّهُ هُوَ الَّذِي  
وَلِيَ حَرَّهُ وَدُحَاتَهُ ).  
(\*) عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أُتِيَ  
بَلْبَنٍ قَدْ شِيبَ بِمَاءٍ وَعَنْ يَمِينِهِ أُعْرَابِيٌّ وَعَنْ شِمَالِهِ أَبُو بَكْرٍ فَشَرِبَ ثُمَّ أُعْطِيَ  
الْأُعْرَابِيَّ وَقَالَ ( الْإِيْمَنَ قَالِئْمَنَ ) .  
(\*) ( إِنَّ الَّذِي يَشْرَبُ فِي إِتَاءِ الْفِصَّةِ إِنَّمَا يُجْرَجُ فِي بَطْنِهِ تَارَ جَهَنَّمَ ) .

: د. عبد الباسط السيد مرسي  
: 25/10/2005

الصفحة الرئيسية | مشاكل القراءة | عن الموقع | مؤسس الموقع | إتصل بنا |  
شروط استعمال الخدمة

© حقوق الطبع محفوظة لموقع مجانيين.كوم

Designed and Developed by: Mohamed Shawky  
Established by: Prof.Dr. Wa-il Abou He-ndy

(2/5)

---

ملتقى أهل التفسير (http://www.tafsir.net/vb/index.php)  
- الملتقى المفتوح (http://www.tafsir.net/vb/forumdisplay.php?f=13)  
- - الإعجاز العلمي في الحج (http://www.tafsir.net/vb/showthread.php?t=2941)  
سلسيل 01-29-2005 02:57 PM

---

الإعجاز العلمي في الحج

الإعجاز العلمي في الحج  
لقد تحدث القرآن الكريم عن حقائق علمية وكونية كثيرة قبل أن يكتشفها  
العلماء بعشرات المئات من السنين مما يؤكد الإعجاز العلمي في القرآن بأنه  
لكل زمان ومكان ... لقد لاحظ العلماء أن في فريضة الحج اعجاز علمي  
نوجزه في النقاط التالية:  
1. أن طواف الحاج حول الكعبة حاجاً مرة واحدة في العام تشبه دوران الأرض  
حول الشمس مرة واحدة كل عام وأن طواف الحاج حول الكعبة 7 مرات  
يشبه دوران الكواكب السبعة السيارة حول الشمس .  
2. إن طواف الحاج حول الكعبة 7 مرات في حركة دائرية من اليسار إلى  
اليمن تشبه حركة الكتلونات الذرة في مسارتها السبعة حول النواة

3. أن هذه النمطية المدهشة والنظام الدقيق البديع في حركة الكواكب والنجوم والأجرام السماوية والكترونات الذرة وغيرها دون توقف أو اختلال وخلل في هذا النظام المحكم البديع ومنذ الأزل وحتى الآن ليؤكد بأن الخالق كل ذلك هو سبحانه الواحد الأحد مشرع الحج كفريضة أرادها أن تساير نظام مخلوقاته ونمطيتها المدهشة في الحركة والدوران .

4. أن طواف الحاج أو المعتمر حول الكعبة يحكي حركات ما في هذا الكون من أصغر شئ وهي الذرة إلى أكبر شئ وهي المجرة .

(3/1)

---

5. لقد لاحظ العلماء شيئاً مدهشاً وهو أن في طواف الحاج حول الكعبة في حركة دائرية عكس اتجاه عقارب الساعة من اليسار إلى اليمين مع وضع القلب " مضخة الدورة الدموية " في الجانب الأيسر من الجسم يعني كل ذلك في قانون حركة الطرد المركزي انخفاض الجهد المبذول في الدفع وهذا يعني أن الحاج لا يشعر بأي تعب أثناء الطواف , وقد تم تجربة هذه تجربة هذه الحقيقة على الواقع وتكرارها مرات ومرات مع الإستعانة بأجهزة ضغط الدم والقياس وغيرها فكانت النتائج مذهلة للغاية .. " د. عبد الباسط السيد نقلا عن مجلة السياسة الكويتية

جميع الأوقات بتوقيت مكة المكرمة . الساعة الآن « 03:37 AM.

جميع الحقوق محفوظة لشبكة التفسير والدراسات القرآنية

ملتقى أهل التفسير 1423-1426 ©

(3/2)

---

منتديات عيون الإمارات (<http://www.uaeyes.com/uaeyes/index.php>)  
- المنتدى العلمي والطب والصحة والغذاء )  
(<http://www.uaeyes.com/uaeyes/forumdisplay.php?f=21>)  
- - موسوعه فوائد الأغذية )  
(<http://www.uaeyes.com/uaeyes/showthread.php?t=13906>)  
نور 11-12-2004 12:07 AM

---

موسوعه فوائد الأغذية

[align=center]أخواني واخوانتي الاعزاء هذا الموضوع مخصص لوضع فوائد الأغذية من فواكه وخضراوات وغيره.

نتظر مشاركاتكم .

فوائد النعناع  
فوائد النعناع

من فوائده:

- 1- يوضع كمنكهة في الشاي والعلكة وبعض الصناعات الغذائية .
  - 2- علاج لبعض الحالات المرضية .
  - 3- يشرب كعصير .
  - 4- يستخدم في السلطات .
- كما انه يحتوى على زيوت طيارة و منتول تكمن فى الأوراق و الزهور , و له إستخدامات علاجية عديدة فى علاج كثير من الأمراض ومنها:
- (الحروق - الصداع - حالات الإسهال - الإنتفاخ - نزلات البرد - القولون العصبى - قتل الفيروسات).

[align/]

AM 12:13 2004-12-11 نور

[align=center]فوائد العنب

فوائد العنب

- يعتبر العنب من الفواكه ذات القيمة الغذائية والعلاجية الجيدة , و هو يحتوي على :
- 15% مواد سكرية و يمثل الجلوكوز 7% من هذه السكريات
  - الفيتامينات مثل فيتامين ج Vit -G وكذلك فيتامين ب Vit-B .
  - على نسبة جيدة من العناصر المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم .
  - يحتوي على مواد بروتينية و دهنية و احماض عضوية مثل حامض الليمون .

(4/1)

---

- مركب يعرف ب ريزفيراتول Resveratol وتتميز هذه المادة على تأثيرها الايجابي في الحد من تصلب الشرايين حيث لها تأثير مباشر وملحوظ في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم وخصوصا الكوليسترول السيء (LDL) مما تقلل الاصابة بامراض القلب . كما ان هذا المركب تثبط التحولات الدماغية المصاحبة لمرض الزهايمر . أن العنب الداكن اللون يحتوي على مركبات أعلى من هذه المواد.

فوائد العنب :

- يساعد على تنشيط الكبد وسلامة وظائفه و إدرار الصفراء بصورة منتظمة .
- يخفض حمض الفوليك في الدم و الذي يترسب في المفاصل و الاطراف و يسبب الألم و هو ما يعرف بداء النقرس .
- تشير الابحاث ان البلاد التي يكثر فيها انتاج العنب تكاد تكون فيها امراض

السرطان منخفضة بل معدومة لأن العنب يحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي تساهم في اخراج المواد المسرطنة "الجزور الحرة" وتطرحها خارج الجسم حيث يحتوي العنب على العديد من الفيتامينات والمعادن مضادات للأل\*دة مثل فيتامينات (أ،ج) وبعض العناصر المعدنية كما يحتوي العنب على الألياف ذائبة وغير ذائبة .

- ان العنب يساهم في علاج الزهايمر و يقلل الاصابة بالخرف .
- كما انه يساهم أيضا في علاج هشاشة العظام .
- مفيد في طرد البلغم و تهدئة حدة السعال .
- الوقاية من آلام اللثة و تساقط الاسنان .

[align/]

WALD\_UAE 11-12-2004 12:25 AM

تسلمين اختي نور على هذه المبادرة الطيبة منك ومشاركة في قمة الروعة ومن خلالها نتعرف على فوائد الاغذية من الخضروات والفواكه نتمني من الجميع المشاركة حتي يتسني للجميع معرفة فوائد الخضروات والفواكه .

التمر  
قال تعالى مخاطباً السيدة مريم عليها السلام : ( وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ) [سورة مريم : 25].

(4/2)

ورد في فضل التمر و أكله عدة أحاديث ، عن رسول الله صلى الله عليه و سلم قال : " خير تمراتكم البُرنيُّ ، يذهب الدَّاءُ . " الحديث رواه الحاكم ( 4 / 204 ) و الجامع الكبير (13737) و صحيح الجامع (3298) .

و منها ما رواه ابن ماجة ، أن النبي صلى الله عليه و سلم قال : " كُلُوا البلح بالتمر فإنَّ الشيطان يقول بقي ابن آدم يأكل الجديد بالعتيق " الحديث رواه ابن ماجة (3330) و الحاكم (4/121) .

و الثابت عن رسول الله صلى الله عليه و سلم أنه كان يفطر على رطبات قبل أن يصلي ، و في إفطاره صلى الله عليه و سلم على الرطب أو التمر ما يظهر نور النبوة ، و ذلك ، و ذلك لأن الصائم يعتمد على ما يوجد بجسمه من سكر و خاصة المخزون منه في الكبد . و السكر الموجود في طعام السحور يكفي 6 ساعات و بعد ذلك يبدأ الإمداد من المخزون الموجود بالكبد ، و من هنا فإن الصائم إذا أفطر على التمر أو الرطب ، وهي تحتوي على سكريات أحادية ، فإنها تصل سريعاً إلى الكبد و الدم الذي يصل بدوره إلى الأعضاء و خاصة المخ ، أما الذي يملا معدته بالطعام و الشراب ، فيحتاج لمدة من ساعتين إلى ثلاثة ساعات حتى تمتص أمعاؤه السكر ، و التمر و اللبن غذاء كامل متكامل ، و كثير من البدو يعيشون على التمر المجفف و لبن الماعز ، و هم ممشوقون القوم ،

و أصحاء ، و أقل عرضة للأمراض ، سواء المزمنة أو الخبيثة منها. [1]

و التمر و الرطب يقويان الرحم عند الولادة و يزيدان من انقباض الرحم عند الولادة لذلك أشار الله به على السيدة الطاهرة مريم ، و فقال : " و هُزِّي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكَ رُطْبًا حَلِيمًا ، فكلِّي و اشربي و قرِّي عينا " مريم : 25 - 26 ، و في هذه الآية إشارة إلى أن الرطب يغذيها و في رواية عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال : " أطعموا نساءكم التمر فإن من كان طعامها التمر ، خرج ولدها حليماً " ينظر الجامع الكبير ( 3381 ) .

(4/3)

و عن عائشة رضي الله عنها ت قالت قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إنَّ في العجوة العالية شفاءً " . الحديث رواه مسلم (14/3) و أحمد (6/152)

و من السنة المطهرة أن يفطر الصائم على العجوة ، أو التمر ، قال صلى الله عليه وسلم : " من وجد تمرأ فليفطر عليه ، و من لا يجد فليفطر على الماء فإنه طهور " الحديث رواه أبو داود (2355) ، الترمذي (653) ، ابن ماجه (699) .

و لقد أثبت العلم الحديث فوائد للتمر :  
المواد الفعالة :

- 1 - يحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية المولدة للطاقة ، سكر الفركتوز ، و سكر الجلوكوز .
  - 2 - نسبة عالية من الفيتامينات التي تقي من البلاجرا .
  - 3 - كميات من مركبات الكالسيوم التي تدخل في تكوين العظام .
  - 4 - نسبة عالية من الفوسفور و الحديد .
- أما طلع النخيل فيحتوي على
- 1 - سكر القصب .
  - 2 - مواد بروتينية عالية القيمة .
  - 3 - عناصر الفوسفور ، و الكالسيوم ، و الحديد .
  - 4 - فيتامينات B و D .
  - 5 - مادة الرُّنين ، و هي مادة لازمة لمرونة الشعيرات الدموية .
  - 6 - يحتوي على هرمونات الاستروجين الذي ينشط المبيض ، و يساعد على تكوين البويضة .

فوائد التمر الصحية والطبية

1. يساعد على العلاج من الأنيميا لما يحتويه من معدن الحديد.
2. يعالج أمراض القلب لاحتوائه على عنصر الحديد.
3. يعالج الإمساك نظراً لاحتوائه على كمية عالية من سكر الفواكه-الفركتوز.
4. لديه فعالية ضد الحساسية لاحتوائه على عنصر الزنك.
5. وقف النزيف أثناء الحمل لاحتوائه على فيتامين K والتانين الذي هو عبارة عن مادة قابضة.
6. يمكن استخدامه أيضا في حالات الفشل الكلوي لاحتوائه على فيتامين بي

- 1- بي 2 و بي 6 إضافة إلى سكر الفواكه .
7. يخفف من الحموضة والحرقه لاحتوائه على الأملاح القلوية .
8. يمنع الدوخة ودوار الرأس لاحتوائه على بعض العناصر مثل الكاروتين.

(4/4)

---

9. يساعد على منع الخلايا السرطانية من النمو والانتشار لاحتوائه على المغنيسيوم والكالسيوم.
10. يماثل التمر نظام إعادة البناء في جسم الإنسان لاحتوائه على الفسفور وباقي الأملاح المعدنية والفيتامينات.
11. دقيق التمر المجفف ونواته المطحونة تساعد على الشفاء من الربو وضيق التنفس.[2]

#### التمر والوقاية من السم والحسد

روى أبو نعيم وروى أبو داود، ورواه الحاكم، وروى الإمام الترمذي، وروى في الإمام الذهبي للطب النبوي، قال: "من تصبغ بسبع ثمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سم ولا سحر" .

فيما يتعلق بالشق الأول وهو السم : تم علي السم تجارب علمية، فوجد أنه عندما يتعرض جسم الإنسان للتسمم هناك أنزيم ينتج داخل الكبد يعمل كمضاد لهذه السموم فعندما يدخل السم إلى الجسم هذا الإنزيم يرتفع، ولذلك عندما يتم فحص نسبة هذا الأنزيم في الجسم نجده مرتفع و عندما تتناول سبع ثمرات عجوة لمدة شهر يومياً نجد أن هذا الإنزيم بدأ يهبط و يدخل في الوضع الطبيعي ، ومن الغريب أنه لو تتبعنا الحالة لمدة سنة بعد هذا نجد الإنزيم لا يرتفع يعني أصبح هنالك وقاية و شفاء ولذلك لما أكل رسول -الله صلى الله عليه وسلم من شاة خبير التي كان كتفها مسمومة ، و الله سبحانه أنطق الكتف لتخبر النبي أنها مسمومة ، كان النبي متصبغ بسبع ثمرات عجوة فلم يصبه في هذا الوقت سم ، وإنما السم وجه تحت الجلد يعني دخل في الدهون تحت الجلد، ولذلك احتجم رسول الله - صلى الله عليه وسلم- عند مكان تخزين هذا الدهن تحت الجلد ، كذلك فالعجوة تقي من السم العالي ، و هنالك جمعية بريطانية قائمة على ظاهرة (التليثاخي) الاستجلاء البصري أو الاستجلاء السمعي أو التي يسمونها التخاطر عن بعد، بحثت في هذا الحديث بحث مستفيض، وبجانب الدراسات التي تمت في جامعة الملك عبد العزيز وكانت نتائج الدراسات أنه لا تعارض بين هذا الحديث و بين نتائج التجارب .

(4/5)

---

فمن خلال تجاربها على البشر وجد أن الناس الذين يتعرضون للتسمم يعني الناس الذين يتعاملون مع مادة الرصاص كصناعة البطاريات يعانون من مشكلة الكادميام والتي هي عبارة عن إحدى العناصر الثقيلة التي تسممها

يؤدي إلى الفشل الكلوي، ويؤدي إلى مشاكل كبيرة جداً ، لو تناولوا سبع تمرات عجوة ستكون detoxication أو مضادات السموم في الكبد سليمة، و هنالك حوالي 120 بحث منشورين حول ذلك ، ومنهم الراجل اليهودي اللي اسمه (جولدمان) نشر بحث عن سبع تمرات عجوة ، فبسع تمرات عجوة تكون Claition يعني المعادن الثقيلة تدخل الجسم وتتكون لها مركبات مخلية، تدخل تحت الجلد ، بالإضافة إن جزء يذيه وينزله في البراز، وجزء يذيه وينزله في البول هذه عملية تسمى detoxication التي تتم أو عملية مضادات السموم التي تتم من تمر العجوة، ولذلك رسول -الله صلى الله عليه وسلم- يقول ، فيما رواه الترمذي في سنن الترمذي الحديث: "العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم" ، "إن العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم".

أما فيما يتعلق بالسحر:

فقد قام أصحاب ظاهرة التليباتي أو الاستجلاء البصري أو الاستجلاء السمعي و الذين هم علماء بريطانيين و أبحاثهم منشورة منها المجلة الدورية التي اسمها "تليباتي" ، فقاموا بفحص خط الطيف الذي ينتج عن هضم تمر العجوة فوجدوا أنه يُعطي خط طيفٍ لونه أزرق قالوا إن اللون الأزرق يستمر لمدة 12 ساعة وقالوا إن العين هي التي تُسحر ، فالسحر ليس هو تغيرٌ في طبيعة الأشياء إنما هو تخيل و سحر للعين ، لذلك قال تعالى في القرآن الكريم وقال (سَحَرُوا أَعْيُنَ النَّاسِ وَاسْتَرْتَبْهُمُ وَجَاءُوا بِسِحْرِ عَظِيمٍ) وقالوا على سيدنا موسى: (فَإِذَا جِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ...).

(4/6)

---

فوجدوا أن العين هي التي تُسحر والقدرة السحرية يبطلها أو تمتص كل الألوان ما عدا اللون الأزرق ، فالتصبح بسبع تمرات كل يوم ينتج عنها خط طيف لونه أزرق يقى الإنسان من الحسد، ويقيه من السحر.[3]

المصدر :

كتاب : التداوي بالنبات و الطب النبوي تأليف الدكتور عبد الباسط محمد السيد أستاذ مادة الجراثيم و المكروبات في الجامعات المصرية .  
ندوة للدكتور عبد الباسط السيد على قناة الجزيرة في برنامج بلا حدود بتاريخ 04/12/2002 تم إعادة صياغتها بتصرف .  
موقع شركة تمور المملكة على شبكة الإنترنت  
WALD\_UAE 11-12-2004 12:38 AM

الجزر

الجزر مصدر عنّي للكاروتين الضروري للنظر، كما أنه يحتوي أيضاً على عدد كبير من الفيتامينات.  
يقال أن الشرق الأوسط وآسيا الوسطى هما موطننا الجزر. وقد انتشر منهما

إلى جميع أنحاء العالم. وقد استخدم الجزر أولاً كعلاج عشبي أكثر منه أحد الخضروات. وكانت جذوره هزيلة، ثمرة قاس، ولونه إما أحمر أو ليلكي. وقد تطور الجزر مع مرور الزمن، فأصبح من أكثر أنواع الخضروات البصلية المعروفة لنا والتي تستخدم عموماً في الحمية، وتؤكل نيئة كوجبة خفيفة، أو يؤخذ عصيرها، أو تطبخ حيث تدخل في الكثير من وصفات الطعام.

فوائد الجزر

طعم الجزر حلو، ودافئ، ممتع، منه لحرقان المعدة، مُدّر للبول، يسبب الإمساك، يساعد في التخلص من بعض ديدان المعدة والمغص، وكذلك السعال ونزلات البرد.

ويشكل الجزر مصدراً غنياً للكاروتين الضروري للنظر كما يفيد في إعادة بناء البروتوبلازما في الجسم. ويتحول الكاروتين بواسطة الكبد إلى فيتامين " أ " حيث يخزن هناك. ويحتوي الجزر على كميات كبيرة من الكالسيوم السهل الهضم، والفيتامين " أي " ، والفيتامين " سي " والفيتامين " دي " .

(4/7)

حين يؤكل الجزر ويمضغ فإنه ينظف ويقوي الأسنان. وقطع الجزر مع قليل من الملح لها تأثير نافع على مرض الأكريما. ويحتوي الجزر على هرمون نافع جداً في علاج أعراض السكري.

لقد جرت إختبارات كثيرة لتحديد فوائد الجزر. وقد دلت النتائج أن الجزر له خواص المضادات الحيوية، فهو يدمر البكتيريا التي تزهر في الأمعاء. كما يساعد عصير الجزر في التخلص من الإلتهابات المعوية. بل أنه يساعد في شفاء قرحة المعدة. بالإضافة إلى أنه مدر للبول، فإنه يمكن إستخدامه طعاماً ودواءً في علاج إلتهابات الكلى.

أما عصير الجزر، فيطرد الحامض البولي من الدم، ولذا فهو يساعد مرضى النقرص. كذلك فهو علاج لأوجاع حصى المرارة وأمراض الكبد، والسل. وقد ظهرت حالات عديدة ثبت أن إمتصاص كميات من عصير الجزر، تساعد أحياناً في مقاومة أو معالجة السرطان وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية جداً من فيتامين " أي " .

نور 11-12-2004 12:38 AM

[align=center]يا سلام عليك يا ولد الامارات  
والله ردك على الموضوع والمشاركه فيه هو الاحلى  
ما شاء الله عليك يا استاذ [align/]

WALD\_UAE 11-12-2004 12:53 AM

نور كل مشاركاتك تستحق الوقف عندها واجمل مافي منتدي هو تواجدك  
الدائم  
الجرجير

نبات أخضر ذو أوراق ريشية بسيطة يؤكل الورق الغض منه قبل إزهار النبات. وعن فوائده المتعددة يقول الخبراء إن العرب عرفوا الجرجير ووصفوه في الطب القديم وبينوا أن أكل أوراقه الغضة وبذوره الناضجة، وكذلك شرب عصير أوراقه يعطي نشاطاً عاماً للجسم، وهو مفيد للإنسان ويدر البول ويساعد على هضم الطعام.

(4/8)

---

ويوضح الخبراء أن بذور وعصير الجرجير يزيلان نمش البشرة، كما أن أكل الجرجير علاج لتنقية الدم وسرعة دورانه ويساعد على ثبات الأسنان وتقوية اللثة ومنع نزيغها، كما يفيد في نزلات البرد والأمراض الصدرية لأنه طارد للبلغم ومسكن لآلام الروماتيزم والمفاصل. كما يعمل الجرجير على تنقية الدم وتنظيف المعدة. وحول استعمال الجرجير كعلاج لسقوط الشعر فيكون ذلك بمزج 15 جراماً من عصير الجرجير إضافة إلى 50 جراماً من الكحول وملعقة صغيرة من ماء الورد وتدلّك بها فروة الرأس يومياً لمدة أسبوعين ثم يغسل. أما طريقة استعماله لإدرار البول فيغلى مقدار 3 باقات صغيرة من الجرجير مع بصلة متوسطة في لترين من الماء ويترك ليغلي حتى يكثف إلى نصف حجمه ويصفى ويشرب منه كوب في الصباح وكوب في المساء. ومن فوائد الجرجير الأخرى أنه يعالج حروق الشمس السطحية وذلك بسحق باقة منه مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ثم يصفى ويستعمل على الجزء المصاب. ويستعمل الجرجير الطازج فيضاف إلى طبق السلطة فيساعد في عملية الهضم وإدرار البول. ويوصي الأطباء المرأة الحامل بالإقلال من تناول الجرجير لأنه يساعد على عملية الطمث كما ينصح المصابين بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناوله كما أن الإفراط في تناوله بكثرة يسبب حرقاناً بالمثانة.

أكدت الدراسات العلمية المعملية التي أجريت بالمركز القومي للبحوث أن زيت الجرجير وزيت الزيتون يقضيان على الدهون في الدم ويؤديان إلى إحداث نقص معنوي في كل من الدهون الكلية والكوليسترول بالجسم. جاء ذلك كنتيجة لتجربة علمية أجرتها سحر رياض عبد الحميد الباحثة بقسم زراعة وانتاج النباتات الطبية والعطرية بالمركز تحت إشراف الدكتورة سعاد الجنجيهي الأستاذة بالقسم على نبات الجرجير لاستخلاص نوعين من الزيوت النباتية غير التقليدية من بذورها وقد تم تحويل الأحماض الدهنية في هذه الزيوت إلى مواد غير دهنية تعرف باسم " استرات ".

(4/9)

---

وتبين بالتحليل الضوئي أن زيت الجرجير يحتوى على كميات كبيرة من حمض المعروف علمياً باسم " جامالينولينك ". وادى استعمال زيت الجرجير والزيتون

فى فئران التجارب الى حدوث نقص معنوى فى كل من الدهون الكلية والكوليسترول الكلى سواء فى مصل الدم او فى نسيج الكبد مما يشير الى فائدة استخدامه فى تخفيض نسبة الدهون والكوليسترول فى الدم.

ويقول عنه ابن سينا:

جرجير : الماهية : معروف منه بري ومنه بستاني .  
وبزر الجرجير هو الذي يستعمل فى الطبخ بدل الخردل .  
الطبع : حار فى الثالثة يابس فى الاولى ورطبه فيه رطوبة فى الاولى .  
الافعال والخواص : منفخ ملين .  
الزينة : ماء الجرجير بمرارة البقر لاثار القروح بزره او ماؤه يغسل النمش والكلف .  
اعضاء الراس : مصدع وخصوصاً ان اكل وحده والخس يمنع هذا الضرر عنه وكذلك الهندبا والرجلة .  
اعضاء الصدر والنفس : هو مدر للين .  
اعضاء الغذاء : فيه هضم للغذاء .  
اعضاء النفص : البري منه مدر للبول محرك للباه والانعاظ خصوصاً بزره .  
السموم : اذا اكل وشرب عليه الشراب الريحاني فهو ترياق ابن عرس وغير ذلك .  
الجرجير

نبات أوراقه ريشية بسيطة مقسمة ويؤكل الورق الغض قبل إزهار النبات.

(4/10)

ويحدثنا د . سعد محمد خفاجي أستاذ العقاقير والنباتات الطبية بصيدلية جامعة الإسكندرية سابقا فيقول : عرف العرب الجرجير ووصف فى الطب القديم بأن بذوره لاذعة كالخردل وأكل أوراقه الغضة وبذوره الناضجة وشرب عصير أوراقه يقوي جنسيا وهو مفيد للإنسان ويدر للبول ويساعد على هضم الطعام إذا أكل معه ، وملين للبطن كما أن بذوره وعصيره يزيلان نمش البشرة طلاء - وأكل الجرجير علاج لتنقية الدم وسرعة دورانه - ويساعد على ثبات الأسنان وتقوية اللثة ومنع نزيقها كما ينفع فى نزلات البرد والأمراض الصدرية لأنه طارد للبلغم ومسكن لآلام الروماتيزم والمفاصل - وإذا أخذ مع الطعام يساعد على إدرار الصفراء وسرعة الهضم والتكريمة .  
ويقول العالم المصري د . سعد محمد خفاجي إن الجرجير ينقي الدم وينظف المعدة ويستعمل لعلاج سقوط الشعر وذلك بمزج 15 جراما من عصير الجرجير +50 جراما من الكحول وملعقة صغيرة من ماء الورد وتذلك بها فروة الرأس يوميا لمدة أسبوعين ثم يغسل - أما طريقة استعماله لإدرار البول فيغلي مقدار 3 باقات صغيرة من الجرجير مع بصلة متوسطة فى 2 لتر ماء ويترك يغلي حتى يكتف إلى نصف حجمه ويصفى ويشرب منه كوب فى الصباح وكوب فى المساء .  
من فوائد الجرجير أيضا أنه يعالج حروق الشمس السطحية وذلك بسحق باقة

منه + ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ثم يصفى ويستعمل على الجزء المصاب.  
ويستعمل الجرجير الطازج فيضاف إلى طبق السلطة فيساعد في عملية  
الهضم وإدرار البول والطمث لذلك تنصح المرأة الحامل بالإقلال من تناوله  
كذلك المصابون بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناوله كما أن الإفراط في  
تناوله بكثرة يسبب حرقان المثانة .  
وهكذا بقروش قليلة تحصلين على فوائد عظيمة حيث تحتوي أوراق الجرجير  
على فيتامين ج وكالسيوم وكبريت ويود وحديد وفوسفور ومواد كبريتية حريفة

نور AM 01:15 2004-12-11

(4/11)

---

[align=center] ما شاء الله عليك دكتور وبالأحس يا ولد الامارات  
ان شاء الله الجميع يستفيد ياخوي [align=/]  
نور AM 01:19 2004-12-11

---

[align=center] فوائد البصل

نوع من البقل من الفصيلة الزنبقية، وهو بقل ذو رائحة نفاذة مهيجة.. وسبب ذلك هو سلفات الأليل، وهي مادة كبريتية طيارة والحذر كل الحذر من استعمال البصل بعد تخزينه مقطوعاً لأنه يتأثر\*د و تتكون منه مادة سامة، فلذا يجب أن يستعمل طازجاً

وقد ثبت علمياً أن عصيره يقتل الميكروبات السببية، وكذلك ميكروبات السل تهلك فور تعرض المريض لبخار البصل.

ويحتوي البصل على :

- فيتامين سي للتعب والنشاط .
- مادة الكلوكنين وهي مثل الأنسولين تضبط السكر في الدم .
- الفسفور والكالسيوم والحديد بكميات كثيرة .
- كبريت ، وحديد ، وفيتامينات مقوية للأعصاب .
- مواد مدرة للبول ، و الصفراء ، منشطات للقلب .
- خمائر و انزيمات مقيدة للمعدة .
- و مواد منشطة منبهة للغدد و الهرمونات .

فوائد البصل :

- علاج سقوط الشعر إذا ما تم تدليك فروة الرأس بعصير البصل .
- البصل يفيد كذلك في إزالة بقع ونمش الوجه عندما يسحق وينقع في الخل ثم يدعك به الوجه.
- ثبت أن بالبصل مضادات حيوية أقوى من البنسلين والأورمابويسين، والسلفات.. من أجل ذلك فإنه يشفي من السل، والزهرى، والسيلان، ويقتل كثيراً من الجراثيم الخطيرة.

- ويعالج كثير من الامراض و منها : السعال الديكي , الربو , التهاب الرئة , البروستاتا , عسير التبول ,

(4/12)

- له تأثيره العلاجي عند الإصابة بنزلات البرد والرشح والسعال ووجع البطن، إلى جانب أنه طارد للديدان ومقو ومنشط للجسم ولكنه نبه إلى أن الإكثار من أكل البصل يسبب الوخم ويؤدي إلى النوم العميق إلى جانب الإحساس بالعطش.

- ونصح المصابين بالبول السكري بتناول بصلة متوسطة الحجم يوميا باعتباره يخفض كمية السكر في دم المصاب .

- وانه مفيد للقوة التناسلية , للسرطان , للروماتيزم , مقو للأعصاب , و للاكزيما .

[align/]

PM 03:08 2004-14-11 نور

[align=center]

فوائد المشمش

غنيّ بالفيتامينات والمعادن مثل البوتاسيوم والحديد يساعد المصابين بمرض فقر الدم(الأنيميا)

يلعب دوراً في تقوية العظام والأنسجة

له مقدرة عالية على تعديل الأحماض الضارّة المتخلّفة في الجسم من بعض الأغذية الأخرى

يلعب دوراً في تقوية الجهاز العصبي

يساعد في وقاية الأوعية الدموية من التصلّب

يساعد في ترطيب الأمعاء وحفظها من الالتهاب والوهن

يساهم في الوقاية من اضطرابات الرؤية وسوء التغذية وتشقّق الشفتين

يساعد في مقاومة مرض الإسقربوط

ينشّط الجسم ، ويساعد المصابين بالضعف العام

بذور المشمش تساهم في طرد الديدان من الجسم

يساهم في تطهير الجهاز الهضمي وتنظيم عمله

شرايح (قمر الدين) المصنوعة من المشمش بعد نقعها في الماء ، تساعد

الصائمين على تحمّل مشاق العطش والجوع

[align/]

PM 03:46 2004-15-11 نور

\*\*[align=center]وأجمل الفواكه الرمن\*\*ياكله الجائع والشبعان\*\*

(4/13)

---

يحتوي ثمر الرمان الحلو على 10.1% مواد سكرية، 1% حامض الليمون، 84.20% ماء، 2.91% رماد، 3% بروتين، 2.91% ألياف ومواد عفصية وعناصر مرة وفيتامينات (A, B, C) ومقادير قليلة من الحديد والفوسفور والكبريت والكلسيوم والبوتاس والمنغنيز وفي بذوره ترتفع نسبة المواد الدهنية 7-9%.

وقد اكتشف العلماء أن الرمان غني في عناصره الغذائية وخاصة بالفيتامينات وله خواص وقائية وعلاجية عظيمة فهو مسكن للآلام ومخفض للحرارة ويفيد في حالات العطش الشديد أثناء الطقس الحار وقابض لحالات الإسهال ومانع للنزيف وخاصة الناتج عن البواسير والأغشية المخاطية. وعصيره يشفي بعض حالات الصداع وأمراض العيون وخاصة ضعف النظر وإن مغلي أزهار الرمان يفيد في علاج أمراض اللثة وترهلها. وللرمان فائدة لحالات الحمى الشديدة والإسهال المزمن والدوسنتاريا الأمبية ولطرد الديدان المعوية خاصة الدودة الشريطية وعلاج البواسير، كما هو نافع للبرد والرشح ولعلاج الأمراض الجلدية والجرب وذلك بخلط مسحوق قشوره الجاف مع غسل النحل واستعماله يوميا على شكل دهان موضعي. وقد عرف الفراعنة قتل ديدان البطن بواسطة حرق قشور الرمان وخلطها بالعسل، والادهان بهذا المخلوط ينفع لإزالة آثار الجدري وأما ذر القشور المحروقة على الجروح والقروح المزمنة فإنه يشفيها. وتساعد أزهار الرمان بالإضافة إلى إيقاف النزف وعلاج الإسهال المزمن، على قطع السيلان الأبيض من المهبل. وقد ورد في عدة روايات من أهل بيت العصمة والنبوة توصي بتناول الرمان وتصف بعض مزاياه التي أكدها الطب الحديث فمنها ما روي عن الإمام علي (عليه السلام) أنه قال: كلوا الرمان بشحمه فإنه دباغ للمعدة، وقال (عليه السلام): أطعموا صبيانكم الرمان فإنه أسرع لألسنتهم. وقال (عليه السلام) لصعصعة بن صوحان: كله مع قشره (أي مع شحمه) فإنه يذهب بالحفر (صفرة تعلق الأسنان) وبالبخار (النتن في الفم) ويطيب النفس.

(4/14)

---

وعن عبد الله بن الحسن (عليه السلام) قال: كلوا الرمان ينفي أفواهكم. [align  
منوله AM 02:48 2004-16-11

يعطيكم العافيه على هالموسوعه الرائعه بمحتوياتها  
كل الشكر لكم.. وان شاء الله تعالى بحاول اني اكمل وياكم قريب...

وتقبلوا مني كل الاحترام والتقدير  
نور AM 03:08 2004-17-11

---

[align=center]الله يعافيج يا منوله  
والف شكر لج اختى على رذج الرائع والطيب [align=/]  
نور 11-17-2004 03:15 AM

---

[align=center]فوائد التفاح  
التفاح

اولا:التفاح يحسّن وظائف الرئة ويحمي من السرطان  
واشنطن : ما تزال الأبحاث المثيرة حول فوائد التفاح على صحة الإنسان  
مستمرة لتؤكد التأثيرات الإيجابية لهذه الثمار على وظائف الرئة وصحة القلب  
وسلامة الجسم والمخ  
فقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يأكلون التفاح بانتظام, يتمتعون  
بوظائف رئوية وتنفسية أفضل ويكونون أقل عرضة للإصابة بأزمات قلبية فتاكة  
أو جلطات حادة بالمخ أو أنواع معينة من السرطانات

وأوضح العلماء أن هذه التأثيرات المفيدة ترجع إلى غنى التفاح بمضادات  
تأكسد معينة تعرف باسم بروسيانيدين التي تحمي الخلايا من أضرار جزيئات  
الشقوق الحرة الناتجة عن عمليات الأكسدة, مشيرين إلى أن نفس هذه  
المركبات موجودة أيضا في الشاي والشيكولاتة والعنب الأحمر

(4/15)

---

وأشار الخبراء في جامعة كاليفورنيا الأمريكية, إلى أن ثمار التفاح الأحمر  
الشهية تحتوي على حوالي 208 ملليجرامات من تلك المركبات, بينما يحتوي  
لوح الشيكولاتة على 165 ملليجراما منها, منبهين إلى أن المواد المضادة  
للأكسدة تتركز في قشور التفاح التي تتميز بلونها الأحمر الجذاب وليس اللب

وكانت دراسة بريطانية قد أثبتت أن الأشخاص الذين يتناولون خمس تفاحات  
أو أكثر كل أسبوع, يتمتعون بسعة تنفسية أفضل بحوالي أربع مرات تقريبا

وأظهرت دراسات جامعة هاواي, أن استهلاك التفاح يقلل مخاطر الإصابة  
بسرطان الرئة بنسبة 40 في المائة, فيما بينت أبحاث جامعة هيلسينكي  
بفنلندا, أن عشاق التفاح أقل عرضة للإصابة بأي نوع من السرطان بنسبة 20  
في المائة

ثانيا:تقشير التفاح .. هام لصحة المخ  
أكد علماء يابانيون أن مجرد القيام بتقشير تفاحة مفيد لصحة المخ كما ذكرت  
تقارير صحفية مؤخرا  
واستندت التقارير المنشورة في صحيفة مينيشي على أبحاث قام بها العلماء  
في المعهد الياباني لدراسات التغذية وأظهرت أن قيام شخص بتقشير تفاحة

بعد عملاً منبهاً لأحد المراكز الهامة في المخ وفقاً لما جاء في تقرير لوكالة أسوشيتد برس

ووفقاً للتقرير المنشور فقد استخدم العلماء تقنيات تعمل بالأشعة تحت الحمراء وذلك لقياس تدفق الدم لبعض أجزاء المخ للمشاركين في البحث وعددهم 14 تتراوح أعمارهم بين 23 و 52 عاماً

وكشفت النتائج عن أن تدفق الدم لمنطقة الفصوص الأمامية من المخ يزداد بوضوح حين يبدأ الشخص في تقشير التفاحة ، بينما لا يحدث ذلك التدفق في حالة قيام الشخص بتمرير السكين على التفاحة فقط دون تقشيرها ، وتفسير العلماء لهذه الظاهرة هو أن القيام بعمل معقد يتضمن استخدام آلة خطيرة يقوم بتنبية المنطقة الأمامية من المخ

ويعتقد العلماء أن المنطقة الأمامية من المخ تتولى التحكم في كافة الوظائف التنفيذية بما في ذلك اتخاذ القرارات ذات العواقب الكبيرة

(4/16)

### ثالثاً: خل التفاح لعلاج دوالي الساقين

هل تعلمي سيدتي ان خل التفاح يساعد على انكماش دوالي الساقين و اختفائهما بشكل ملحوظ .

و يتم علاج دوالي الساقين عن طريق وضع كمادات من خل التفاح مرتين كل يوم على المنطقة المراد علاجها ثم تثبيت الكمادة لمدة 2/1 ساعة مع وضع الساق على جسم مرتفع .

رابعاً: التفاح يساهم في تيسير التنفس  
توصلت مجموعة من الباحثين البريطانيين إلى أن أكل تفاحة واحدة في اليوم، يساعد على تحسين أداء وظيفة الرئتين  
جاء ذلك في تقرير نشرته مجلة ثوراكس حول دراسة أجراها فريق من أطباء مستشفى سانت جورج بلندن على العلاقة بين النظام الغذائي وكيفية عمل الرئتين، في أكثر من ألفين وخمسمائة رجل تتراوح أعمارهم ما بين الخامسة والأربعين والتاسعة والأربعين

وقد اعتمد الباحثون في دراستهم على قياس قوة الزفير باستعمال طريقة خاصة، حيث خلصوا إلى ارتباط أداء الرئتين لوظيفتهما على أكمل وجه بحصول الجسد على كميات مرتفعة من فيتاميني جيم وهاء ومادة البيتاكاروتين و خلاصة البرتقال والتفاح وعصير الفواكه

وبعد أن تم الأخذ بعين الاعتبار لمجموعة من العوامل كحجم الجسم، والتدخين والتمارين الجسدية، توصل الفريق إلى أن الغذاء الوحيد الذي كانت له تأثيرات ذات أهمية، هو التفاح

ولاحظوا أن تناول خمس تفاحات أو أكثر خلال الأسبوع، يؤدي إلى أداء أحسن نسبياً في وظيفة الرئتين، إذ تبين أن طاقة من يتناولون هذه الفاكهة أكثر مما

هو عند غيرهم بمائة وثمانية وثلاثين ميليترا وعلى الرغم من أنه لم يثبت أن تناول التفاح يحول دون التضاؤل الطبيعي لقدرة الرئتين مع التقدم في السن، فإن أكل قدر أكبر من هذه المادة ن شأنه التقليل من حدة هذه الآفة، ويجد العلماء دليهم على هذا في كون التفاح يقلل من سرعة التدهور الناجم عن عوامل أخرى كالتلوث

(4/17)

---

فهذه الفاكهة تتوفر على كمية عالية من مادة مضادة للتسمم تدعى الكوريرسيتين، والتي يمكن أن تساهم بقدر هام في وقاية الرئتين من أعراض ضارة تنجم عن تلوث الهواء وتدخين السجائر وقد وصف الدكتور مايك بيرسن، وهو مسؤول سابق عن الصحافة في الجمعية البريطانية لأمراض الصدر، هذه النظرية بأنها مقبولة، مضيفا أن عدة دراسات تدعم الرأي القائل بأن فيتاميني جيم وهاء يساعدان على مقاومة الربو، ويمكن أن يكون التفاح يحتوي على مضادات للتسمم تكون لها نفس التأثيرات ويمضي الدكتور بيرسن قائلا: إن الأشخاص الذين تحوي دماؤهم كميات عالية من مضادات التسمم، مؤهلون أكثر من غيرهم لمواجهة أي التهاب في حال وقوعه ويقول الدكتور مارك بريتون، رئيس المؤسسة البريطانية للأبحاث حول الرئة، إن البحث الجديد قدم أدلة أكثر أهمية على العلاقة بين الحميات الصحية والراثات السليمة ويضيف قائلا: إن هذه الدراسة تبرز طريقة جديدة يمكن للناس أن يحموا عبرها رئاتهم فضلا عن أنها تساعد على تيسير تنفس المصابين بأمراض الرئة خامسا: التفاح .. يخفض دهون الدم

أشار عدد من الدراسات الغربية مؤخرا إلى فوائد التفاح الصحية إلا أن اليابانيين لم يتقبلوا تلك النتائج . ولكن الباحثين في المعهد القومي لعلوم الفاكهة في اليابان أكدوا في دراسة حديثة أجريت على 14 متطوعا أن تناول 400 جرام ( تفاحتين ) يوميا يسهم في تخفيض معدل الكوليسترول في الدم . فقد تناول المتطوعون تفاحتين يوميا ولمدة ثلاثة أسابيع ، وأظهرت النتائج انخفاضا في الكوليسترول بنسبة وصلت إلى 21 % .

وقال البروفيسور ركييتشي تاناكا رئيس فريق البحث : " إن التفاح يزيد نسبة فيتامين C في الدم بصورة ملحوظة " . وكان اليابانيون يعتقدون لفترة طويلة أن تناول التفاح غير صحي ، وأن الفواكه الحلوة بشكل عام تؤدي لارتفاع نسبة الدهون .

(4/18)

---

والحقيقة أن هذه الدراسة دراسة صغيرة ، ومع ذلك نشجع على تناول التفاح ، فلا شك أنه من أفضل الفاكهة ، وخصوصا تفاحة على الريق .

سادسا:التفاح يحمي من الإصابة بتصلب الشرايين

توصلت دراسة طبية يابانية إلى أن تناول التفاح يوميا قد يحمي الإنسان من الإصابة بتصلب الشرايين. وأظهرت الدراسة أن التفاح يساعد على تقليل نسبة الدهون الطبيعية في دم الإنسان والتي تعتبر السبب الرئيسي في الإصابة بالجلطات الدموية وتصلب شرايين القلب.

وأكد باحثون بالمعهد القومي لعلوم الفاكهة باليابان أن تناول 400 غرام (تبادل تفاحتين) يوميا يساهم كثيرا في تخفيض معدل الدهون في الدم. وأجرى علماء المعهد بحثا موسعا على 14 متطوعا تبلغ أعمارهم بين 30 و 57 عاما. وتناول أفراد العينة تفاحتين يوميا لمدة ثلاثة أسابيع، وأظهرت الفحوصات التي جرت على المتطوعين انخفاض الدهون لديهم بنسبة بلغت حوالي 21%.

وقال البروفيسور كيتشي تاناكا رئيس فريق البحث إن التفاح يزيد نسبة فيتامين سي في الدم بنحو 34%. وقد أظهرت الدراسة أيضا تحسنا إيجابيا في الحالة الصحية العامة لأفراد العينة. وجاءت هذه النتائج مخالفة لموقف المستهلك الياباني حيث ساد الاعتقاد لفترة طويلة في اليابان أن تناول التفاح غير صحي وأن الفواكة الحلوة بشكل عام تؤدي لارتفاع نسبة الدهون.

وأوضح تاناكا أن تزايد نسبة البروتينات الدهنية في الدم يؤدي لعدة أمراض أولها تصلب شرايين القلب والجلطات الدموية. وكانت معظم الدراسات الغربية قد أشارت مؤخرا إلى فوائد التفاح للحالة الصحية العامة للإنسان إلا أن اليابانيين لم يتقبلوا هذه النتائج. [align=/]  
نور 11-18-2004 02:25 PM

[align=center]القرنفل

(4/19)

القرنفل يمتاز بمفعول ممتاز لعلاج حالات الضعف أو عسر الهضم و الأعراض التي قد تصاحب ذلك مثل حرقان فم المعدة و الغثيان و الإنتفاخ و القيء .... و يؤخذ القرنفل في صورة شاي يحضر كالآتي :

يضاف ملء ملعقة صغيرة من حبات القرنفل المجروش إلى فنجان ماء مغلى و يترك لينقع بالماء حوالي 10 دقائق و يشرب مثل الشاي .

ويمكن ان يضاف القرنفل الى الشاي والقهوة .

ويستعمل القرنفل لتقوية الدماغ وإجلاء البلغم، ويستعمل زيت القرنفل في طرد الغازات من المعدة .

والقرنفل معروف عند أطباء العرب فقد قالوا أنه يشجع القلب بعطريته وذكاء رائحته ويقوي المعدة والكبد وسائر الأعضاء الباطنة ويقوي المعدة العارضة فيها ويعين على الهضم ويطرد الرياح المتولدة عن فضول الغذاء في المعدة وفي سائر البطن ويقوي اللثة ويطيب النكهة.

وجاء في كتاب التجريبيين أنه يسخن المعدة والكبد وينفع من زلق الأمعاء عن رطوبات باردة تنصب إليها وينفع من الاستسقاء منفعة بالغة بتسخينه الكبد الباردة وتقويتها ويقوي الدماغ ويسخنه إذا برد وينفع من توالي النزلات وبالجملة هو من أدوية الأعضاء الرئيسية كلها.

وقال حكيم بن حنين أنه يدخل في الأكلال التي تحد البصر وتذهب الغشاوة والسبل، وقال إسحق بن عمران أنه يقطع سلس البول .

وقالوا أيضاً أنه ينفع أصحاب السوداء ويطيب النفس ويفرحها ويزيل الوحشة والوسواس وينفع من الفالج واللقوة ويمنع الفواق من القيء والغثان. وإذا جعل مع الورد وقطر كان ماؤه غاية في التطيب والتفريح وإصلاح قرى البدن.

وقد توصلت ثلاث باحثات عراقيات الى استخلاص وإنتاج مادة (اليوجنول) المستخدمة في طب الأسنان من نبات القرنفل.

وتمكنت الباحثات إيمان حسين عباس وثامرة قاسم محمد وسندس كريم زائر من إنتاج المادة ذات الفعل المخدر والمعقم.

(4/20)

واستخدمت الباحثات الزيت الطيار المقطر بطريقة البخار لبراعم زهور نبات القرنفل من الفصيلة الآسية في استخلاص وإنتاج مادة اليوجنول المستخدمة بشكل واسع في طب الأسنان بطريقة تشمل عملية استرجاع وتنقية للحصول على درجة نقاوة 79 الى 99 في المائة ونسبة استخلاص بلغت 81.1 الى 88.2 في المائة من أصل اليوجنول الموجود في الزيت، وأظهرت نتائج التحاليل والدراسة السمية التي أجريت على الابتكار الجديد (المطابقة التامة) باعتبار اليوجنول المخدر مادة دوائية صالحة للاستعمال.

ويذكر ان مادة اليوجنول غنية بفعالها المخدر والمعقم وخاصة في طب الأسنان فهي تستخدم تحت الاسم نفسه كمادة معقمة ومسكنة لآلام الأسنان وكما مادة حارقة للعصب المفتوح في حشوات الجذر وكما مادة مضافة في الحشوات المؤقتة وفي صناعة قوالب الأسنان وفي مستحضرات الغسول الخاصة بالفم وهو الأمر الذي يؤكد أهمية الاكتشاف الجديد في استخلاص هذه المادة.

يحتوي القرنفل على زيت طيار بنسبة 20% وقد ذكره داوود في كتابه (تذكرته) : " براعم القرنفل حارة يابسة تقوي الدماغ وتجلو البلغم وتطيب

النكهة وتقوي الصدر والكلى والطحال والمعدة وتمنع الغثيان والقيء وتقوي الباه إذا شرب باللبن كما أن ماءه يقوي الحواس والبدن ويبدد الإعياء ويعدل المزاج " وقد استعمل الأطباء العرب براعم القرنفل لتنبيه الجهاز الهضمي ويستعمل الآن بكثرة في طب الأسنان كمسكن موضعي يدخل في تحضير المضمضة المستعملة في علاج جروح وقروح اللثة وينظف الأسنان .

(4/21)

القرنفل: فوائده : يقوي المعدة و القلب و الكبد ، يساعد على الهضم ، يقوي اللثة و الدماغ ، يطيب النكهة ، يذهب غشاوة البصر ، يقطع سلس البول ، يزيل الخفقان إذا استعمل مع العسل و الخل ، يوضع على الأسنان المتسوسة قطعه مبتلة به لأنلاف الحساسية العصبية ، و يعتبر مطهر و مخدر للألام و القروح ، ويعمل على خفض ضد هبوط المعدة و ضعفها و ضعف البصر و السمع و هبوط القوي ، يستعمل كمهدئ و ملطف إذا حلي بالعسل . [align/].  
نور 11-25-2004 12:30 PM

[align=center]السفرجل  
للسفرجل أهمية طبية خاصة فمغلي الثمار يستعمل قطوراً في الأذن فيشفي جزءاً من صممه ويزيل الدوار، والثمار السكرية وقابضة، ويحضر من عصيرها شراب يضاف إلى الأدوية القابضة لتحليتها، وهو طارد للبلغم ومخفض للحرارة عند شرب العصير على الريق، ومقوي للقلب، وقابض للإسهال والنزيف.

والبذور غروية ويحضر منها مطبوخات توضع على الأورام فتحللها وتدخل في مركبات للقطرة، ومركبات تثبيت الشعر، وهي مدرة للبول وتمنع القيء عند شربها ومعطر للفم والمعدة. ومسكن للعطش، ومفيد للحوامل فأكله يحفظ الأجنة ويمنع الإجهاض، ويزيل خشونة الصوت ومزيل للسعال والربو وباستعماله دهاناً يقطع تأثير العرق الزائد. وهو عموماً كثرة تستعمل مقوية للمعدة، ومنشط ومقوي عام وقاتح للشهية، ومنشط للكبد، ويشفي من اليرقان والصداع ويزيل حرقان البول، ويستعمل كعطر لآثار العرق، وبكثرة أكل الثمار تقوي البصر، وعند استعماله دهاناً يشفي الحكمة والجرب، وعند مضغ لب الثمار فيشفي قروح الفم.

(4/22)

ظهر في تحليل السفرجل أنه يحوي كثيراً من الأملاح الكلسية والمواد الهضمية، وحامض التفاح، وفيه 71% من الماء و 0.5 من البروتين، 12.8 من الألياف، و 7.5 من السكر، 0.3 مواد دهنية، و 14.9 رماد، و 13 بوتاس، 19 فوسفور و 5 كبريت و 19 صودا و 2 كلوز و 14 كلس، ومقدار وفير من فيتامينات (A,B,C,E,D).

وخصائصه:

التسكين والتقوية وفتح الشهية، وعلاج المعدة والكبد.

وهو يشفي الإسهال المزمن، ويقوي القلب، ويفيد المصابين بسبل الأمعاء والصدر والنزيف المعدي والمعوي وانهايارات الرئة، ويقوي الهضم والأمعاء، ويمنع القيء ويفيد الأطفال والشيوخ، ويشفي من سيلان اللعاب ومن الزكام الشديد ومن سيلان المهبل وفقد الشهية، والعجز الكبدي.

ومنقوعه يفيد أكثر من تناوله، وإذا أضيف مقدار ملعقة من مسحوق السفرجل إلى كمية من الأرز المسلوق في 250 غ من الماء أفاد الأطفال المصابين باضطرابات الهضم والمسلولين والنحيلين.

وما يؤخذ منه هو عشرون غراماً ومن عصارته ثلاثون ولا ينبغي أكل جرّمه ولا قطعه بالفولاذ فإنه يذهب ماءه سريعاً، وبزر السفرجل يستعمل مطلقاً ومغليه غسولاً في تشقق الجلد والجروح والبواسير والحروق، ومضافاً إلى غسولات العين في حال هيجانها والتهابها، يستعمل من الخارج في حالات هبوط المعى الغليظ والرحم والتشقق الشرجي والثديي وتشق الأيدي والأرجل من البرد والهيجانات بشكل غسولات وكمادات.

ويعطى من الداخل بشكل مربى وخشاش وعصير ومسلوق في عسل الصدر وألامه، ومغلي زهوره أو أوراقه (50 غ في لتر ماء) يشرب لتهدئة السعال الديكي ويضاف إليه من مغلي زهور البرتقال لمحاربة الأرق.

يعمل مغلي السفرجل من 80 جزءاً من الماء لجزء من البزر ويغلى على نار هادئة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب، ويؤخذ لب السفرجل بنسبة جزء من السفرجل وعشرة أجزاء ماء.

(4/23)

وتقطع السفرجل أجزاء والاحتفاظ ببزره وعليه يضعف حجمه من الماء ينفع ضد نزف الدم، وسحق مقدار من بزوره ومرثها في نصف كأس من الماء الفاتر يفيد في دهن الحروق وتشقق الجلد والالتهابات والبواسير. ويضع مغلي من سفرجله (غير مقشرة) تقطع شرجات رقيقة وتطبخ في لتر من الماء حتى يبقى نصفه ثم يضاف 50 غراماً من السكر فيكون علاجاً ضد عسر الهضم الشديد والتهاب الأمعاء المستعصي والسل الرئوي.

وفي طب النبي (صلى الله عليه وآله) وصفات مهمة للسفرجل، (كلوا السفرجل وتهادوه بينكم، فإنه يجلو البصر ويثبت المودة في القلب وأطعموه حبالكم فإنه يحسن أولادكم).

وعن أمير المؤمنين (عليه السلام): (أكل السفرجل قوة للقلب الضعيف،

ويطيب المعدة ويذكي الفؤاد ويشجع الجبان، ويحسن الولد).

وعنه أيضاً (عليه السلام): (أكل السفرجل يزيد في قوة الرجل ويذهب بضعفه).

وعنه كذلك (عليه السلام): (السفرجل قوة القلب، وحياة الفؤاد ويشجع الجبان).

وعن الصادق (عليه السلام): (من أكل السفرجل على الريق طاب ماؤه وحسن وجهه).

وعن رسول الله (صلى الله عليه وآله) ليكون به المبتدأ والختام، قال: (أكل السفرجل يذهب ظلمة البصر) وقال: (كلو السفرجل على الريق). [align/].  
نور 12-02-2004 11:55 AM

[align=center]

القنب قد يساعد في مكافحة السرطان  
قالت دراسة علمية حديثة إن المواد الكيماوية الموجودة في حشيشة القنب ربما تساعد في مكافحة انتشار مرض السرطان.  
واكتشف الباحثون أن بإمكان مادة دلتا-9 رباعية الكربوهيدرات الفعالة منع انتشار فيروسات قوباء جاما التي ترتبط بزيادة مخاطر الإصابة بالسرطان. ونشرت نتائج الدراسة التي أجرتها جامعة ساوث فلوريدا في صحيفة BMC الطبية.  
وتختلف فيروسات قوباء (هريس) جاما عن فيروسات القوباء المسؤولة عن القوباء التناسلية وقرح البرد.

(4/24)

وبمجرد الإصابة يصعب التخلص من الفيروس حيث يبقى كامنا لفترات طويلة داخل خلايا الدم البيضاء.  
لكن رغم ذلك يكون بإمكان الفيروس أن يعيد نشاطه ويبدأ فجأة في مضاعفة نفسه حيث يخرج من الخلايا لنشر العدوى في خلايا أخرى. وبمجرد إصابة خلية تزداد فرص أن تصبح الخلايا سرطانية.  
ووجد فريق ساوث فلوريدا أن رد الفعل المفاجئ هذا لا يحدث إذا ما نمت الخلايا المصابة في وجود هذه المادة المستخرجة من الحشيش. وقف انتشار السرطان. [align/].  
نور 12-02-2004 11:56 AM

[align=center]\*\*الطماطم لعلاج الامراض\*\*

أكد بعض الدراسات ان من يأكل عشر وجبات اسبوعيا تتضمن اغذية تحتوي على الطماطم او منتجاتها يقل تعرضهم للاصابة بسرطان البروستاتا بنسبة : 35%

وذلك بسبب وجود مادة الليكوبين وهي اهم مادة في الطماطم وهذه المادة مضادة للاكسدة وحماية الانسجة من الشوارد الحرة التي تتكون مع عمليات التمثيل الغذائي وان مادة الليكوبين تحمي من سرطان الثدي وتحمي من امراض القلب وتزيد المناعة لدى المسنين

وتحمي من سرطان القولون والرئة والبنكرياس  
عفانا وياكم من الامراض. [align/].  
نور 12-10-2004 04:14 PM

[align=center]الخس غني بالماء والعناصر المعدنية و يقوي البصر والأعصاب

أكدت دراسة إيطالية أهمية الغذاء المتوازن بعد ان تبين ان الغذاء الغني بحمض الفوليك مهم في الوقاية من أمراض الدهون, ويقلل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

ويتعتبر الخس من أهم المصادر الغنية بحمض الفوليك المفيد للحوامل وأثبتت دراسات فعاليته في الوقاية من مرض الزهايمر, فضلاً عن احتوائه على الألياف الغذائية المفيدة للأمعاء.

(4/25)

وقال الباحثون في معهد سنغهاي الصيني للأمراض الهضمية, إن نقص حمض الفوليك في الجسم, وهو احد مركبات مجموعة فيتامين (ب) الموجودة في البرتقال والحبوب والخضروات الورقية, يزيد خطر ظهور السرطان. وقام الباحثون بحقن 16 كلب صيد من نوع (بيجل) بمادة كيميائية محفزة لسرطان لمدة ثمانية أشهر مع إعطاء ثمانية حيوانات منها جرعه عالية من حمض الفوليك, أي حوالي 20 ملليغراماً يومياً, لمدة 15 شهراً, وفحصوا بطانة المعدة عند الحيوانات من خلال المنظار المعدي لوجود أي إشارات لظهور السرطان. وفي نهاية الدراسة لاحظ العلماء أن جميع الحيوانات التي تلقت المادة المسرطنة فقط أصيبت بسرطان المعدة في حين أصيب ثلاثة كلاب فقط من المجموعة التي عولجت بحمض الفوليك.

\*\* محتوياته \*\*

يحتوي الخس على

1,5% بروتين, 0,2% دهنيات, 12% صوديوم ( أي في المئة غرام ), 140 مليغراماً% بوتاسيوم, 40مليغراماًص% كالسيوم, 40 مليغراماً% كلور, 26مليغراماً% فوسفور, 12 مليغراماً% كبريت, فيتامين (أ), فيتامين (ج), فيتامين ب 1, وفيتامين ب 2, وفيتامين ب 6, وفيتامين (e), 15 سعرة

حرارية في كل منه غرام جديد, مغنيزيوم, نحاس, يود, كوبالت, كاروتين.

أشار خبراء التغذية إلى ان أوراق الخس الخضراء داكنة اللون عنية بمادة (بيتاكاروتين) المقاومة للأكسد, وتناول صحن كبير منها قبل النوم يعمل كمسكن للألم وينصحون بعدم تقطيعه إلا قبل تناوله مباشرة لكي يحفظ بعناصره الغذائية.

ويعتبر الخس من الخضار الغنية بالماء والعناصر المعدنية وأهمها الكالسيوم والفوسفور والحديد ولهذا يعتبر مفيداً للصغار والكبار, فهو يقيهم من الإصابة بهشاشة العظام ويحافظ على أسنانهم أيضاً. ومن فوائد الخس الأخرى نذكر:  
-يقي من الإمساك لأنه غني بالألياف الغذائية والماء.  
-يرطب الجسم وبقي من تشكيل الحصى البولية.  
-يهدئ الأعصاب ويساعد على النوم.  
-يمنح البشرة المزيد من النقاء.

\*\*فوائده\*\*

(4/26)

---

يقوي الخس البصر الاعصاب وتحتوي اوراقهاخضراء على مادة الكلورفيل, التي تمتص الروائح من الجسم, وهي التي تزيل رائحة النوم واليصل. ويكافح الإمساك المزمن لاحتوائه على الألياف السللوزية, ويرطب الجسم, ويفيد المصابين بالنقرس والرمال البولية بشكل خاص. يسكن الألم وينظف الدم, ويكافح الصرع, والأرق. ويعالج مرض السكري, ويستعمل خارجياً للدماغ, والبتور عن طريق وضع الأوراق المطبوخة مع زيت الزيتون الصافي على المكان المصاب[align/] شمهه PM 04:16 2005-05-06

والله اعلم  
والتسليمون :: ع هالموسوعه الروعه ::  
نور PM 02:52 2005-09-06

[align=center]الله يسلمج يا شمهه[align/]  
راعيد..Rav4..ة PM 09:16 2005-28-06

لج الشكر نووووووور  
نور PM 02:30 2005-30-06

[align=center]تسلمين يا راعيه على المرور[align/]

الجوهرة 2005-02-08 12:07 PM

---

تسلمين نور على الموضوع القيم  
والله يعطي العافيه

نور 2005-03-08 12:09 PM

---

[align=center/]الله يسلمج يا ربي

AM 01:37 2005-16-08 الوهج

---

تسلموا على المعلومات الحلوه و الفكرة الإروع ...  
أسير القلوب 2005-17-08 05:38 AM

(4/27)

---

ما شاء الله

أسير القلوب 2005-17-08 05:39 AM

---

ما شاء الله عليك

نور 2005-18-08 04:57 PM

---

[align=center/]تسلمووون ومشكورين

Mr.Bean!! 10-14-2005 06:59 PM!!

---

ما شاء الله عليك دكتور وباحث يا ولد الامارات

ان شاء الله الجميع يستفيد يا اخوي

نور 2005-20-10 01:18 PM

---

العفو اخوي ومشكور على المرور

(4/28)

---

الموضوع: الإعجاز الدوائي عرض مشاركة واحدة  
#4 12-18-2004 , 12:17 PM

أحمد سعد الدين

المستشار العام تاريخ الانتساب: Dec 2004

الدولة: مصر

مشاركات: 31,254

التين

Ficus carica

روى أبو الدرداء أن النبي صلى الله عليه و سلم قال : " لو قُلت إنَّ فاكهة  
نزلت من الجنَّة قلت التين ، لأنَّ فاكهةَ الجنَّة بلا عجمٍ - كلوا منه فإنه  
يقطع البواسير ، و ينفع النقرس . "

الأثر الطبي :

التين عالي القيمة الغذائية ، و خاصة لاحتوائه على السكريات الأحادية ، و  
العناصر المعدنية ، و الفيتامينات . و شاع استخدامه في علاج الإمساك ، و  
مغلي أوراقه يستخدم عند العرب أو البدو في علاج اضطراب الحيض ، كما أن  
المحفوظ منه يعمل على إدرار اللبن . أما كونه يقطع البواسير فيرجع ذلك إلى  
كونه مسهلاً و قابضاً ، و أما ما يخص علاج النقرس ، وهو ترسُّب أملاح حمض  
اليورك في المفاصل ، و النقرس يُسمى بداء الملوك لأنه أحد مسبباته الإفراط  
في أكل اللحوم الحمراء ، و الذي يؤدي إلى خلل في تمثيل الأحماض النووية ،  
أي : أحماض نوى الخلايا ، فقد ثبت أن التين له علاقة بالإنزيم الخاص بتحويل  
الزانشين إلى اليوريك أسيد فالإنزيم بدل ما يسمح له يسير في اتجاه واحد ،  
يسير في اتجاهين فيكون الاتزان ، ولذلك فالأدوية التي تعطى من الخارج تثبط  
الإنزيم ، لكن تثبطه جزئياً ، لكن التين ينظم عمل الأنزيم ، ذلك أن النقرس هو  
عبارة عن خطأ في التمثيل الغذائي .

المصدر :

كتاب : التداوي بالنبات و الطب النبوي تأليف الدكتور عبد الباسط محمد السيد  
أستاذ مادة الجراثيم و المكروبات في الجامعات المصرية .  
ندوة للدكتور عبد الباسط السيد على قناة الجزيرة في برنامج بلا حدود بتاريخ  
04/12/2002 تم إعادة صياغتها بتصرف .

(5/1)

( قل هذه سبيلي أدعوا إلى الله على بصيرة أنا ومن اتبعني )

رب توفنى مسلماً وألحقني بالصالحين

أحمد سعد الدين

أحمد سعد الدين  
استعراض الملف الشخصي  
رسالة خاصة إلى : أحمد سعد الدين  
البحث عن كافة مشاركات : أحمد سعد الدين  
إضافة أحمد سعد الدين إلى قائمة الصداقة

(5/2)

القران يكشف علاج للعمي

ياسبحان الله \_ من وحي القرآن يكتشف قطرة تعالج العمى\_  
مستشفى كبير في مدينة شتوتجارت الالمانية كتب باللغة العربية في بهو  
الاستقبال بخط كبير ومعه ترجمة باللغة الالمانية جزء من نص حديث لرسول  
الله ( صلى الله عليه وسلم) فاذا كان لايد ..ثلث للطعام وثلث للشراب وثلث  
للنفس.

هذا ما قاله ال د.عبد الباسط السيد رئيس قسم الكيمياء الحيوية بالمركز  
القومي للبحوث بالقاهرة الى احمد منصور في برنامج ( بلا حدود ) على قناة  
الجزيرة ..

د . عبد الباسط اكد ان الطب النبوي يستخدم بنطاق واسع في اوربا وامريكا ,  
وان العلم يكتشف يوميا حقائق علمية مذهلة عن الطب النبوي . فمثلا الجزرة  
الحمراء التي كان ياكلها الرسول (صلى الله عليه وسلم) بعد تناول الطعام  
تبين انها تحتوي على اكبر مضادات الاكسدة في العالم وتعمل على تاخير  
ظهور العوامل الوراثية السلبية.....

كما ان فاكهة التين التي لوصى عليها الرسول (صلى الله عليه وسلم) تفرز  
انزيما يصحح الاخطاء في التمثيل الغذائي للطعام .....  
وايضا الرمان الذي اوصى به الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) به مادة  
مضادة لحموضة المعدة والاثنى عشر.....

(6/1)

وقد اكد الدكتور عبد الباسط ان اكتشافه الاخير الاخير لقطرة تعالج تعتم  
عدسة العين جاءت من وحي قصة سيدنا يوسف عليه السلام في القرآن  
الكريم ,وكما ذكر القرآن ان قميص سيدنا يوسف قد القي على والده فشفى  
من العمى ..... وضع د.عبد الباسط نظرية ان عرق الانسان الذي يترك اثرا في  
ملابسه به مادة تعالج العين .....وبالفعل حلل العرق فوجده يتكون من 25  
ماددة عضوية ..فاحضر مجموعة من عدسات العين المصابة بالعتم ..ووضع  
في كل مرة مادة مختلفة من المواد ال 25 المكونة للعرق.. وتمكنت احدي

هذه المواد من اعادة العدسة الى شفافتها تماما .. وسوف تطرح هذه المادة على شكل قطرة في الاسواق قريبا ..

فيا سبحان الله وصدق الحق القائل ((سنريهم آياتنا في الآفاق وفي انفسهم حتى يتبين لهم انه الحق))  
التوقيع

(6/2)

---

المنتدى العربي الموحد < تقنيات إدارة العقل وتفعيل الطاقة البشرية <  
أسرار الطاقة < التمر و التخاطر عن بعد

-----  
PDAView Full Version : التمر و التخاطر عن بعد  
-----

OSHO22-08-2003, 08:13 PM

رواه أبو نعيم ورواه أبو داود، ورواه الحاكم، ورواه الإمام الترمذي، ورواه في الإمام الذهبي للطب النبوي، قال: "من تصبح بسبع ثمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سم ولا سحر".

فيما يتعلق بالشق الأول وهو السم : تم على السم تجارب علمية، فوجد أن السم الداخلي هناك إنزيم في الكبد مسؤول عن إبطال مفعوله والكبد يقوم بعملية مضادات السموم، وعندما يدخل إلى الجسم سموم هذا الإنزيم يرتفع، ولذلك لما يتم فحص نسبة هذا الإنزيم في الجسم تجده مرتفع و عندما تتناول سبع ثمرات عجوة لمدة شهر يومياً نجد أن هذا الإنزيم ابتداءً يهبط و يدخل في الوضع الطبيعي ، ومن الغريب لو تتبعنا الحالة لمدة سنة بعد هذا نجد الإنزيم لا يرتفع يعني أصبح هنالك وقاية و شفاء ولذلك لما أكل رسول -الله صلى الله عليه وسلم من شاة خبير التي كان كتفها مسمومة ، و الله سبحانه أنطق الكتف لتخبر النبي أنها مسمومة ، كان النبي متصبح بسبع ثمرات عجوة فلم يصبه في هذا الوقت سم ، وإنما السم وجه تحت الجلد يعني دخل في الدهون تحت الجلد، ولذلك احتجم رسول الله - صلى الله عليه وسلم- من مكان تخزين هذا الدهن تحت الجلد ، كذلك فالعجوة تقي من السم العالي ،

(7/1)

---

و هنالك جمعية بريطانية قائمة على ظاهرة (التليثاتي) الاستجلاء البصري أو الاستجلاء السمعي أو التي يسمونها التخاطر عن بعد، بحثت في هذا الحديث بحث مستفيض، وبجانب الدراسات التي تمت في جامعة الملك عبد العزيز وكانت نتائج الدراسات أنه لا تعارض بين هذا الحديث و بين نتائج التجارب .

فمن خلال تجاربها على البشر وجد أن الناس الذين يتعرضون للتسمم يعني الناس الذين يتعاملون مع مادة الرصاص كصناعة البطاريات يعانون من مشكلة الكادميام و التي هي عبارة عن إحدى العناصر الثقيلة التي تسممها يؤدي إلى الفشل الكلوي، ويؤدي إلى مشاكل كبيرة جداً ، لو تناولوا سبع تمرات عجوة ستكون detoxication أو مضادات السموم في الكبد سليمة، و هنالك حوالي 120 بحث منشورين حول ذلك ، ومنهم الراجل اليهودي اللي اسمه (جولدمان) نشر بحث عن سبع تمرات عجوة ، فبسع تمرات عجوة تكون Claition يعني المعادن الثقيلة تدخل الجسم وتتكون لها مركبات مخرلية، تدخل تحت الجلد ، بالإضافة إن جزء يذوبه وينزله في البراز، وجزء يذوبه وينزله في البول هذه عملية تسمى detoxication التي تتم أو عملية مضادات السموم التي تتم من تمر العجوة، ولذلك رسول -الله صلى الله عليه وسلم- يقول ، فيما رواه الترمذي في سنن الترمذي الحديث: "العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم" ، "إن العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم".

أما فيما يتعلق بالسحر:

فقد قام أصحاب ظاهرة التليباتي أو الاستجلاء البصري أو الاستجلاء السمعي و الذين هم علماء بريطانيين و أبحاثهم منشورة منها المجلة الدورية التي اسمها "تليباتي" ، فقاموا بفحص خط الطيف الذي ينتج عن هضم تمر العجوة فوجدوا أنه يُعطي خط طيفٍ لونه أزرق قالوا إن اللون الأزرق يستمر لمدة 12 ساعة

(7/2)

وقالوا إن العين هي التي تُسحر ، فالسحر ليس هو تغيرٌ في طبيعة الأشياء إنما هو تخيل و سحر للعين ، لذلك قال تعالى في القرآن الكريم وقال (سَحَرُوا أَعْيُنَ النَّاسِ وَاسْتَرَّهُبُؤُهُمْ وَجَاءُوا بِسِحْرِ عَظِيمٍ) وقالوا على سيدنا موسى: (فَإِذَا حَبَالُهُمْ وَعَصِيَّتُهُمْ يُحَيِّلُ إِلَيْهِ...).

فوجدوا أن العين هي التي تُسحر والقدرة السحرية يبطلها أو تمتص كل الألوان ما عدا اللون الأزرق ، فالتصبح بسبع تمرات كل يوم ينتج عنها خط طيف لونه أزرق يقى الإنسان من الحسد، ويقيه من السحر.

=====

المصدر :

كتاب : التداوي بالنبات و الطب النبوي تأليف الدكتور عبد الباسط محمد السيد أستاذ مادة الجراثيم و المكروبات في الجامعات المصرية .

ندوة للدكتور عبد الباسط السيد على قناة الجزيرة في برنامج بلا حدود بتاريخ

04/12/2002

-----

Abe11-09-2003, 04:53 PM

OSHO اخي العزيز

اثابك الله على ما نقلته لنا من معلومات قيمة عن التمر وفوائده ..... اسأل  
الله تعالى ان يجعل ذلك في ميزان حسناتك ..... ووقانا الله واياك وجميع  
المسلمين والمسلمات من كل سوء ..... أمين.  
تحياتي ..... أبي.

المتفائل دوما 2003-12-19, AM 10:32

الأستاذ الفاضل

شكرا على هذه المعلومات القيمة

(7/3)

بسم الله الرحمن الرحيم  
بسرعة وصفات للدكتور عبد الباسط السيد ادخلوا لن تندموا ابدا

بسم الله الرحمن الرحيم  
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته  
اخواتي بالمنتدى انا النهاردة نقلت وصفات من الشاشة للدكتور عبد الباسط  
محمد السيد(استاذ التحاليل الطبية بمركز البحوث الاسلامية) لكي يستفيد  
منها من هو بحاجتها

تحذير هام  
اولا اكد الدكتور على عدم اخذ عشبة السنامكي لانها وعلى حسب قوله تؤدي  
بالقولون الى الكبر يعني بيصبح عمر القولون اكبر من عمر الانسان  
لعلاج البهاق  
قال انه يوجد اقراص تباع بالصيدليات في مصر تسمى 25mg SORVITEL  
وهي معمولة من طرف المركز القومي بمصر للبحوث الطبية  
وتأخذ بمعدل قرص واحد يوميا مدة اربع شهور

لعلاج الاسهال او الامساك  
شراب عسل النحل  
لانه في حديث نبوي  
مرة واحد جاء لعند سيدنا النبي عليه الصلاة والسلام وقال "ان اخي استطلقت  
بطنه" فاجابه صلى الله عليه وسلم "اسقيه عسلا" فذهب الرجل وسقى اخاه  
عسلا فلم يشفى فعاد الى النبي صلى الله عليه وسلم وقال "سقيته عسلا ولم

يشفى " فاجابه رسول الله "اسقيه عسلا" ففعل الرجل ثم عاد وقال "انه لم يشفى" فقال له رسول الله "اسقيه عسلا" فذهب الرجل وفعل فجاء الى الرسول صلى الله عليه وسلم وقال "شفي اخي يا رسول الله" فقال النبي صلى الله عليه وسلم "صدق الله وكذبت بطن اخيك"

علاج التبول في الفراش  
اولا اكد الدكتور ان اسباب التبول في الفراش هي الاعصاب اي التوتر والقلق وضعف عضلات المثانة وعلاجها هو ملعقة عسل النحل تذاب جيدا في كوب ماء وتعطى للطفل قبل النوم (تهديء الاعصاب وتقوي عضلات المثانة)

الصديد الذي تشتكي منه المرأة الحامل في البول(يعني التي يكون عندها جرثوم في البول)  
يجب ان تشرب لترين من الماء يوميا  
ملعقة عسل مذابة في الماء

(8/1)

---

تاخذ ربطة بقدونس وتاكلها او تاخذ الربطة بتاعت البقدونس وتحط عليها كمية من الماء الغليان وتشربه

علاج الجيوب الانفية وان كانت مزمنة  
مضغ شمع النحل يوميا لمدة نصف ساعة وبعدين ترميه

الدوالي وتصلب الشرايين ومنع الجلطات الدموية وكذا تحسين الدورة الدموية ناخذ ملعقة كبيرة من مطحون الخردل وتضاف الى ماء دافء وتوضع فيه الرجلين يوميا

لفتح الشهية عند الاطفال وحتى الكبار لعلاج النحافة  
عشرة جرام من الاملج مطحون يذاب في كيلو عسل نحل  
ثم بعد ذلك ناخذ ملعقة صغيرة منه ونذيبها في كوب ماء وتشرب قبل الاكل  
بربع ساعة

لغلق الشهية  
مائة جرام بذور رجلة  
مائة جرام كبلي  
مائة جرام شمر مائة جرام بردقوش  
خمسون جرام سنتريس  
يطحن الكل وتاخذ ملعقة صغيرة يعني ثلاثة جرام تبلع بالماء ربع ساعة قبل الاكل

لعلاج الانيميا

ملعقة صغيرة من العسل مذابة في الماء قبل الافطار مدة اربعة اشهر (هذه الوصفة للكبار والصغار)

سقوط الشعر  
اذا كان بسبب الانيميا فيجب معالجة الانيميا (حسب الوصفة السابقة)  
وعدم غسل الشعر بشامبو الا اذا كان للاطفال (لانه يزيل دهون الشعر)  
وناخذ املح ونضيف عليه ماء مغلي وبدلك به الشعر كم مرة في الاسبوع  
اضافة الى ذهن الشعر زيت الزيتون مرة في الاسبوع ويكون ذلك بالدلك وفي الليل قبل النوم

لزيادة الذاكرة  
يؤخذ لبان الذكر ثلاثة جرام ويطحن ويحلى بالسكر او العسل من الافضل  
ملعقة في الصباح  
لازالة الشعر الزائد  
تؤخذ مائة جرام من السعد  
مائة جرام من بذور السكران  
ويطحنوا جيدا وتاخذ ملعقة (تكون الخلطة مثل العجين) وبعد ازالة الشعر في الحمام تدهن المناطق المراد ازالة الشعر بها بالخليط  
ومرة على مرة سيتناقص الشعر تدريجيا ومن الافضل ان تكون هذه العملية بالليل

لعلاج اللوزتين المزمن  
اولا هذه الوصفة مجربة عندنا بالمغرب وتعطي حقا نتيجة فعلية

(8/2)

---

تاخذ ملعقة عسل النحل وتضاف عليها نقطتين من عصير الثوم وعصير ليمونة (حامض) ويتغرغر بها المريض او الطفل يوميا  
واكد الدكتور على انه يجب بعد ان ينام الطفل غلق اذنيه بقطن في فترة المرض

لعلاج حب الشباب والتقيحات بالبشرة  
قال بانه توجد بالصيدليات امبولات واكد على امبولات لغذاء ملكات النحل تاخذ لهذا الغرض ونتيجتها ايجابية مائة بالمائة وفي مدة على ما اعتقد اسبوع او اثنين

للجروح المتقيحة التي لا تشفى  
ثمانين جرام عسل النحل  
عشرون جرام زيت كبد الحوت  
وزيرو فورم (موجود بالصيدليات)  
يسحق الزيروفورم والعسل ويضاف عليه زيت الحوت ويحط المزيج على الجرح مرات الى ان يلتام الجرح

علاج النقرس والبواسير  
ياخذ التين ويؤكل واذا لم يكن يؤخذ التين المجفف وينقع في الماء وهو يعطي  
نفس النتيجة

الكليسترول  
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقة خل يوميا مع السلطة  
ملعقة صغيرة يوميا صباحا ومساءً من بذور الرجلة  
هذه الوصفة تقلل من الدهون المضرة والتي تكون غير حميدة

التينيا الملونة  
يذهن زيت الحبة البركة يوميا صباحا ومساءً (طول الليل)

الاكتئاب  
ثلاثة جرام يوميا قبل النوم من الحرمل

للتوازن الهرموني  
البردقوش صباحا ومساءً (شاي) بدون غليه فقط نضع فوقه ماء مغلي

الاميبا المتحوصلة  
قلف الرمان (القشرة البيضاء داخل الرمان) المجفف  
ملعقة يوميا

الهالات السوداء  
اكد الدكتور على انها نتيجة للكبد الدهني وعلاجها هو  
ملعقة عسل مذابة في الماء يوميا  
وملعقة زيت الزيتون وملعقة خل في السلطة يوميا  
وملعقة املج يوميا في الصباح والمساء

لعلاج تشنجات البطن  
ثلاثون جرام عسل  
ثلاثون جرام عصير ليمون  
خمسة عشر جرام كولونيا  
وتذهن يوميا  
لازالة التجاعيد والنمش  
خمسين جرام كحول  
خمسة وعشرون ماء ورد  
مائة جرام عسل

لتبييض بشرة الجلد  
50 جرام عسل النحل  
20G بواركس (مادة مطهرة موجودة بالصيدليات)  
780G ماء مقطر  
15G من زيت البرجمون  
كحول نقي 150G

## 8 نقاط صبغة العنبر نقاط زيت البرتقال 8

يوضع الخليط على الجسم مدة نصف ساعة يوميا

الروماتويد  
سم النحل يؤخذ بجرعات يوميا وهو موجود بالصيدليات

اتمنى اني اكون وفققت واتمنى ان الوصفات تعجبكن

بس يا ريت اللي تعرف ايه الحاجات ده وممكن نلاقيها فين تدلنا عليها او تجب

لينا صورهم

زيت البرجمون

صبغة العنبر

املح

لبان الذكر

الخردل

شمر

سنتريس

بذور الرجلة

ملاحظة هامة

ملعقة العسل المذابة في الماء (يجب اطالة مدة التحريك للاذابة لتعطي اكبر قدر من الفائدة)

ملعقة العسل مع الماء هذه تصلح كذلك لمن عندهم قرحة المعدة والامساك

وهي ايضا تصلح لتنقية الجسم من السموم

والنبي صلى الله عليه وسلم كان يداوم عليها في الصباح على الريق وعلى

شرب كأس اللبن الرائب قبل النوم

كما ان جميع الوصفات التي يستعمل فيها العسل هنا فلا بد ان يكون العسل هو

عسل النحل الجبلي ليعطي النتيجة المتوخات من الوصفة

وروى البخاري عن أنس قال عليه السلام " لا يؤمن أحدكم حتى أكون أحب إليه

من نفسه وماله وولده والناس أجمعين "

"[COLOR[color=Red]

قطة شامية

laluna-82@hotmail.com

اخصائية تغذية  
Dietitian\_uae@hotmail.com  
رابط  
شاهد الملف الشخصي العام  
ارسل رسالة خاصة الى رابط  
البحث في جميع مواضيع رابط  
PM 10:01 ,15-07-2005 #2  
رابط

مبدعة الخيمة الرمضانية تاريخ التسجيل: Jun 2005

الموقع: بيتي  
الردود: 2,126

الجنس: انثى

الظاهر انه ما فيش عجبه هذا الموضوع  
وانا عمالة اسجل واكتب واقول حاديه لاختواتي في المنتدى عشان افدهم  
خلاص يا طيف شليه من الركن  
وروى البخاري عن انس قال عليه السلام " لا يؤمن أحدكم حتى أكون أحب إليه  
من نفسه وماله وولده والناس أجمعين "

(8/4)

"[COLOR[color=Red]

قطة شامية

laluna-82@hotmail.com

اخصائية تغذية

Dietitian\_uae@hotmail.com

رابط

شاهد الملف الشخصي العام

ارسل رسالة خاصة الى رابط

البحث في جميع مواضيع رابط

PM 10:10 ,15-07-2005 #3

نورا

مشرفة الملتقى العلمي والتربوي "روح المحبة" تاريخ التسجيل: Feb 2003

الموقع: الإمارات

الردود: 4,147

الجنس: ~ أنسة ~

شكراً يا رابط تسلم إيديك ..

لا يأس يسكنني .. فإن كُبر الأسى وقسى فإن يقين قلبي أكبر  
نورا

شاهد الملف الشخصي العام  
ارسل رسالة خاصة الى نورا  
زيارة صفحة العضو نورا  
البحث في جميع مواضيع نورا  
PM 11:53 ,15-07-2005 #4

إنسانة للأبد  
عضو جديد تاريخ التسجيل: Mar 2005  
الردود: 40  
الجنس: انثى  
تعقيب:

كتبت بواسطة رباط  
بسم الله الرحمن الرحيم  
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته  
لفتح الشهية عند الاطفال وحثى الكبار لعلاج النحافة 2  
عشرة جرام من الاملج مطحون يذاب في كيلو غسل نحل  
ثم بعد ذلك ناخذ ملعقة صغيرة منه ونذيبها في كوب ماء وتشرب قبل الاكل  
بربع ساعة

الاكتئاب  
ثلاثة جرام يوميا قبل النوم من الحرمل

الهالات السوداء  
اكذ الدكتور على انها نتيجة للكبد الدهني وعلاجها هو  
ملعقة غسل مذابة في الماء يوميا  
وملحقة زيت الزيتون وملحقة خل في السلطة يوميا  
وملحقة امليج يوميا في الصباح والمساء

لتبييض بشرة الجلد  
50 جرام غسل النحل  
20G بواركس (مادة مطهرة موجودة بالصيدليات)  
780G ماء مقطر  
15G من زيت البرجمون  
كحول نقي 150G  
8 نقاط صبغة العنبر  
نقاط زيت البرتقال 8

يوضع الخليط على الجسم مدة نصف ساعة يوميا

هذي هي كل الوصفات اللي ابي اعملها .. بس فيها حجات ماعرفتها .. ولا  
بعمرى سمعت بيها ..

بس الوصفات طبيعية وهذا اللي عجبني فيها .. بس بالنسبة للهالات السوداء  
ذكرتي ثلاث امور :

ملعقة غسل مذابة في الماء يوميا

وملعقة زيت الزيتون وملعقة خل في السلطة يوميا  
وملعقة املح يوميا في الصباح والمساء

يعني نعملهم كلهم .. ولا نختار وحده منهم؟؟  
لانه لو كان اختيار فالأولى والثانية سهلة .. بس الثالثة الله اعلم شوهي ..  
وبالنسبة لتبييض البشرة .. تخليها بيضة؟؟  
لاني ما ابيها تكون بيضة .. أنا لوني اسمر فاتح .. وعاجبني وايد .. بس مرت  
فترة حوالي 3 أشهر  
أرهقت نفسي واي بالسهر وقلة الأكل فصار وجهي شاحب .. وابي ارجع ليه  
نظارته وحيويته ..  
وبالنهاية ألف شكر ليكي على مجهودك .. بكتابة كل هذيه المعلومات ..  
ونا بنفذهم إن شاء الله من بكره .. وبعطيكي النتيجة بإذن الله ..  
في أمان الله ..

.  
. .  
. .  
. .

إنسانة للأبد  
شاهد الملف الشخصي العام  
ارسل رسالة خاصة الى إنسانة للأبد  
البحث في جميع مواضيع إنسانة للأبد  
AM 12:55 ,16-07-2005 #5

s198  
مجموعة العطاء لشهر ذي الحجة تاريخ التسجيل: Jul 2005  
الموقع: أم الدنيا  
الردود: 1,256  
الجنس: ليدى  
ازيك؟؟؟؟؟؟؟؟

بسم الله الرحمن الرحيم السلام عليكم ورحمة الله وبركاته  
ممكن استفسر عن حوالى قد ايه ؟ 30 جرام غسل

s198  
شاهد الملف الشخصي العام  
ارسل رسالة خاصة الى s198

البحث في جميع مواضيع s198  
AM 02:25 ,16-07-2005 #6

kitty5

عضو نشيط تاريخ التسجيل: Jul 2005

الموقع: ديرة الخير

الردود: 262

الجنس: أنثى

(8/6)

---

جزاك الله خيرا يا رباط الموضوع مفيد جدا ومشكورة لانك علمتنا عن هذا  
الدكتور ولو ان في اسماء اول مرة نسمع عنا مثل الاملج ----زيت  
البرجمون-----واسعدوغيرها وليت ترد علينا واحدة شاطرة بالاعشاب م ع  
العلم ان اسماء الاعشاب تختلف من بلدة لاخرى

kitty5

شاهد الملف الشخصي العام

ارسل رسالة خاصة الى kitty5

البحث في جميع مواضيع kitty5

AM 02:29 ,16-07-2005 #7

سؤدد

عضو تاريخ التسجيل: Jun 2005

الموقع: U.S.A

الردود: 88

الجنس: انثى

شكرا حياتي على المعلومات القيمة لكن تقصدين العسل الطبيعي ام العادي  
الذي يباع بلا سواق !!!!!!!!!!!

سؤدد

شاهد الملف الشخصي العام

ارسل رسالة خاصة الى سؤدد

البحث في جميع مواضيع سؤدد

AM 11:58 ,16-07-2005 #8

رباط

مبدعة الخيمة الرمضانية تاريخ التسجيل: Jun 2005

الموقع: بيتي

الردود: 2,126

الجنس: انثى

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اخواتي مشكورين على مروركم (يعني اخذتوا بخاطري موهيك)

الله يخليلي اياكن واسفة على غيابي امبارح المسا

\*حبيبتى عروبة متشكرة حلوة التصفيقة منك  
\*حبيبتى انسانة للابد الوصفات كلها تتعمل في اليوم يعني شراب العسل  
وكمان السلطة بزيت الزيتون والخلوكممان الاملج وانا كمان حبيبتى ما اعرف  
شو هو الاملج لكن حادور باذن الله عليه  
\*حبيبتى كيتى كلامك صحيح احنا معرفتنا للاعشاب ضعيفة جدا وكمان اسمائها  
تختلف من دولة لاخرى بس نتمنى ان اخواتنا المصريات يجيبوا لينا صورها او  
اي معلومات تفيدنا عنها  
\*حبيبتى سوؤدالعسل لازم يكون عسل النحل  
\*حبيبتى 198اكذب عليك لو قلت لك مقدار العسل ذه ايه  
وحسب قول الدكتور افضله ما فضل الله سبحانه وتعالى يعني العسل الجبلي  
يليه في المرتبة الثانية عسل الاشجار والازهار يليه في المرتبة الثالثة العسل  
المربى في خليات اصطناعية بس بشرط انه يكون لا يتغذى على السكر وهكذا

(8/7)

وروى البخاري عن أنس قال عليه السلام " لا يؤمن أحدكم حتى أكون أحب إليه  
من نفسه وماله وولده والناس أجمعين "

"[COLOR[color=Red]

قطة شامية

laluna-82@hotmail.com

اخصائية تغذية

Dietitian\_uae@hotmail.com

آخر مرة عدل بواسطة رباط : 16-07-2005 في 12:07 PM.  
رباط

شاهد الملف الشخصي العام

ارسل رسالة خاصة الى رباط

البحث في جميع مواضيع رباط

#9 16-07-2005 , 12:32 PM

نورالشم

النجم البرونزي تاريخ التسجيل: Jun 2005

الردود: 616

الجنس: أنثى

تسلو ايدك يا حبيبتى على هالمعلومات الهامه كتير كتير

وانشاللهاول خطوه حابدا بكاسه الماء بالعسل عالريق

الله يعطيك العافيه يالغاليه

نورالشم

شاهد الملف الشخصي العام  
ارسل رسالة خاصة الى نورالشم  
البحث في جميع مواضيع نورالشم  
PM 12:42 ,16-07-2005 #10

رابط

مبدعة الخيمة الرمضانية تاريخ التسجيل: Jun 2005

الموقع: بيتي

الردود: 2,126

الجنس: انثى

تسلمي حبيبي نور الشم

وفعلا هذه الخطوة لازم كلنا نعمل بيها عشان نخلص جسمنا من السموم  
ونحافظ عليه

وروى البخاري عن أنس قال عليه السلام " لا يؤمن أحدكم حتى أكون أحب إليه  
من نفسه وماله وولده والناس أجمعين "

"[COLOR[color=Red]

قطة شامية

laluna-82@hotmail.com

اخصائية تغذية

Dietitian\_uae@hotmail.com

رابط

شاهد الملف الشخصي العام

ارسل رسالة خاصة الى رابط

البحث في جميع مواضيع رابط

PM 02:59 ,16-07-2005 #11

zbi

عضو جديد تاريخ التسجيل: Jun 2005

الردود: 30

الجنس: انثى

(8/8)

---

ممکن تشرحی الكلمات الغربية لاني اول مرة أسمع بيها

zbi

شاهد الملف الشخصي العام

ارسل رسالة خاصة الى zbi

البحث في جميع مواضيع zbi

PM 03:08 ,16-07-2005 #12

شوكلاته بالحليب

عضو نشيط تاريخ التسجيل: May 2005  
الردود: 121  
الجنس: بنوووته  
مشششكوره اختي رباط على الخلطه الجميله

ادعوولي اقووم بسلاامه  
8

واخيرا سويت لي شريط حمل  
شوكلاته بالحليب  
شاهد الملف الشخصي العام  
ارسل رساله خاصة الى شوكلاته بالحليب  
البحث في جميع مواضع شوكلاته بالحليب  
PM 03:09 ,16-07-2005 #13

ام ياسرع  
عضو نشيط تاريخ التسجيل: May 2005  
الموقع: الخبر / السعودية  
الردود: 239  
الجنس: انثى  
الخبر / السعودية الحبيبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته  
مشكوره اختي رباط على هي معلومات  
وبنسبة للعسل وكاس ماء فانا ولله الحمد وزوجي مداومين  
عليه يمكن لنا اربعة اشهر وفعلن مفيد جدا جدا  
لكل شي امسك فقر دم بشرة والحمد لله اني احس جسمي  
نشيط ونومي طبيعي يعني لا قلق ولا ارهاق وكمان كنت  
اعاني من هالات سوداء تحت العين الحمد لله اختفت  
وهذا كله بفضل الله ثم المداومه على شرب العسل مع الماء على الريق  
صباحا  
وكذلك اكل سبع تمرات عجوة المدينة مع كاس لبن رائب اسنا مفيده جدا  
مشكوره اختي واسلمي لمحبتك في لله ( اختكم )

ام ياسرع  
شاهد الملف الشخصي العام  
ارسل رساله خاصة الى ام ياسرع  
البحث في جميع مواضع ام ياسرع  
AM 10:49 ,17-07-2005 #14

وعود الخير  
"المشرفة المثالية لشهر ذي الحجة" مشرفة ركن المقبلات والمشروبات  
تاريخ التسجيل: Nov 2003

الموقع: في مكان ما... على سطح كوكب  
الردود: 11,573  
الجنس: أمة الله  
أختي رباط .... يعطيك العافية على هذا المجهود في نقل المعلومة الينا..

ام ياسرع جزاك الله خيرا على الاضافة القيمة  
وساتبعها باذن الله تعالى لان شكلي صار مربع بسبب الهالات السوداء بسبب  
الارهاق والسهر..  
ولكن هي يمكنني استعمال اي نوع من التمور.. لعدم توفر تمر المدينة في  
غزة.

وعود الخير  
شاهد الملف الشخصي العام  
ارسل رسالة خاصة الى وعود الخير  
البحث في جميع مواضيع وعود الخير  
PM 09:50 ,17-07-2005 #15

روينة  
"روح الحماس" كبار الشخصيات تاريخ التسجيل: Apr 2002  
الموقع: بين احضان منتدى لا يعوّض بكنوز العالم كله  
الردود: 4,376  
الجنس: ابنة خالة المتوفي  
جزاك الله خيرا  
موضوع رائع  
تسلم ايديك  
ادعو الله يبعد الشر عن والديّ وعني أنا وأسرتي ولكم مثل الدعاء

روينة  
شاهد الملف الشخصي العام  
ارسل رسالة خاصة الى رويينة  
زيارة صفحة العضو رويينة  
البحث في جميع مواضيع رويينة  
الصفحة 1 من 3 2 1 3 <  
« الموضوع السابق | الموضوع التالي »  
أدوات الموضوع  
إعرض معاينة للطباعة  
أرسل هذه الصفحة إلى صديق  
طريقة عرض الردود  
عرض بالسرد  
التحويل الى العرض الشبكي  
التحويل الى موضوع ورد  
قيّم هذا الموضوع  
لقد قمت مسبقاً بتقييم هذا الموضوع  
قوانين الكتابة  
لا يمكنك كتابة موضوع جديد  
لا يمكنك كتابة ردود  
لا تستطيع إضافة مرفقات

لا تستطيع تعديل ردك

كود في بي متاح  
الوجوه المبتسمة متاح  
كود [IMG] متاح  
كود هتمل مغلق  
الانتقال الى المنتدى

(8/10)

لوحة تحكم العضو رسائل خاصة الاشتراكات من يتصفح الآن بحث في  
المنتديات صفحة المنتديات الرئيسة الأركان العامة الحوار العام كنوز  
إبداعاتكم ركن اللقاءات والحوارات الحية اللقاء مع الدكتور خالد بازيد اللقاء  
مع الدكتور محمد الشمري اللقاء مع الدكتور محمود حجازي اللقاء مع الدكتور  
خالد عزام روضة السعداء نزهة المتقين الرقيه الشرعيه مع الشيخ أسامة  
المعاني ركن خاص بالأسئلة الشرعيه فقط ملتقى الإخاء والترحيب ركن  
الألعاب والترفيه فيض القلم ارشيف المواضيع المتميزة الملتقى العلمي  
والتربوي الأركان النسائية - للنساء فقط ويمنع دخول الرجال ركن الجمال  
والأناقة مواضيع الجمال المتميزة أرشيف مواضيع الجمال أركان الأطباق  
المتنوعة ركن المقبلات والسلطات والشوربات والمشروبات ركن المعجنات  
والسندويشات ركن الأطباق الرئيسة ركن الحلويات أركان الأسرة نافذة  
إجتماعية ركن الطفل صحة الطفل مع الدكتور اسامه ايبش ركن الأشغال  
اليديوية والتجارب المنزلية ارشيف المواضيع المتميزة الحفلات والهدايا ركن  
فن وتصميم الديكور مواضيع الديكور المتميزة الحدائق والديكور الخارجي ركن  
التغذية والصحة والرجيم السياحة والسفر ركن التجارة والتسوق الوسائط  
المتعددة والتقنية ركن الصوتيات والمرئيات ركن الكمبيوتر والإنترنت  
والتجارب المواضيع المتميزة في ركن الكمبيوتر ركن التصاميم أركان أخرى  
ركن المواضيع المكررة ركن الآراء والشكاوى والاقتراحات  
جميع الأوقات بتوقيت GMT +3. الوقت الآن 03:27 AM.

أعلن معنا - راسلنا - لك - الأرشيف - الأعلى

(8/11)

موقع لك - جمالك - مطبخ لك - منزلك - واحة الطفل  
جميع الحقوق محفوظة لموقع لك  
ويمنع استخدام أي مادة من الموقع في الأغراض التجارية  
Powered by vBulletin Version 3.5.3  
Copyright ©2000 - 2006, Jelsoft Enterprises Ltd

الفهرس  
وصفات من الاعشاب  
لكل مرض فاكهه ... ..  
الماكروبيوتيك  
النباتات والاعشاب التي يجب علي الحامل اجتنابها  
وصفة مفيدة للحامل والجنين معاً  
السسم  
السكر الأبيض  
حب الرشاد ( الثفاء )  
الحلبة  
بديل عن معطر الآباط :  
عشرة طرق لجمال بدون مكياج ....  
السوداء والندبات الشديده الناتجه عن حب الشباب  
الحجامة بين الماضي والحاضر  
الفراوله \_ الملفوف  
المريمية  
عجائب التميمر  
التفاحه بقشرتها :  
للحناء فوائد للبشرة  
الكركم  
خل التفاح  
الملوخية  
الخنس والجرجير  
الكيجونج  
كبة الدجاج  
ربان كنتاكي أحلى من المطاعم من؟؟  
الدجاج التندوري اللذيذ  
سلطة الدجاج مع بطاط عيدان  
وصفات لتحضير العطور  
وصفات من الاعشاب

وصفات لإزالة حب الشباب : بيض مخفوق مع طحين القمح وزيت الزيتون  
يخلط جيداً وبذلك به الوجه مساءً ويترك حتى الصباح ثم يغسل بماء فاتر  
هرس ثمر التوت ووضعه في مكان حب الشباب وتركه حتى يجف ثم يغسل  
بماء الورد المخفف بالماء

علاج للكلف : يطحن زهر الياسمين بعد تجفيفه وبدلك به الوجه لمدة أسبوع مع الماء

علاج للبهاق : خلط بذور الفجل المطحونة مع زيت الزيتون الطبيعي ثم يدهن به مكان البهاق

لتسويد الشعر: خلط أوراق التوت مع ورق العنب مع التين الأسود يوضع في ماء ويغلى غلياً جيداً لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويبرد ويدهن به الشعر

علاج للحساسية : يؤخذ العسل مع طحين الحبة السوداء على الريق بقدر ملعقة كبيرة ويدهن مكان الحساسية بزيت الحبة السوداء

علاج لنمش الوجه : ورق عنب مجفف مطحون مع قليل من الماء ويدهن به الوجه بعد أن يبرد يكرر حتى ينتهي يخلط ثمر الموز مع بزر البطيخ المطحون حتى يصبح كالمرهم يدهن به الوجه لمدة ربع ساعة ثم يغسل بماء فاتر خل مخفف وبقدرة عصير بصل ثم يخلط ويدهن به مكان النمش ثمر الشمام يضرب جيداً حتى يصبح متماسكاً يدهن به الوجه لمدة ربع ساعة ويغسل بماء فاتر

علاج لإزالة إصفرار الأسنان : يطحن الفحم ويوضع معه ملح ويضاف إليه العسل وتدللك الأسنان به , تدلكك الأسنان واللثة بلب الليمون وقشره الخارجي

للقضاء على الجراثيم : تغسل اليدين بقشر الليمون ولبه

علاج لرائحة الفم : شرب عصير الفراولة يومياً

علاج لآلام الأسنان : يخلط دقيق القمح مع فص ثوم ويمضض به الفك من الخارج في مكان الألم

إزالة الروائح من المنزل : يحرق قشر البرتقال بالنار ليطري الروائح العطرية

إزالة الصدء من القماش: نضع قشرة ليمون بين قطعتين قماش وتوضع على مكان الصدء وتوضع عليها المكواه وهي ساخنة

للربو : تين مع زعتر ونعناع يشرب منه ملعقة بعد كل وجبه --بذر الزيتون يوضع على الجمر ويستنشق دخانه كل صباح

علاج

لحساسية الصدر : بابونج يحلى بعسل ويشرب صباحا ومساءً  
يشرب زيت السمسم بعد غليه وتبريده مقدار ملعقة صغيرة قبل النوم  
تقطع بصلة بشكل شرائح ويوضع عليها ملعقة سكر وتترك من المساء إلى  
الصباح ثم يشرب الماء الذي يخرج منها على الريق

لعلاج بحة الصوت : يغلى سكر نبات مع ليمون ثم يصفى ويشرب  
يشرب عصير العنب على الريق  
تؤخذ ملعقة طحينة قبل النوم  
ملعقة سمن عربي على فنجان قهوة ويشرب

علاج للروماتزم : يخلط مبشور التفاح مع رأس كرفس ويؤكل مساء يوميا

علاج للبروستاتا : تغلى بذور القرع ويشرب منها حتى الشفاء  
حمام ماء ساخن مع الملح والخل  
علاج للتشنجات والغيوبة : كأس عصير قصب السكر قبل النوم

علاج للناسور: حزمة كرات تطبخ مع سبع حبات زيتون أخضر في لتر ماء طبخا  
جيذا ويشرب كوب بعد الإفطار وآخر بعد العشاء لمدة اسبوع

علاج للبواسير : ماء فاتر مع الملح  
يدهن بالتنعاع الطري ويضمده به

علاج للحروق : يخلط رماد عود قصب السكر مع نصف فنجان زيت خروع  
ويدهن به مكان الحرق ويربط بشاش لمدة اربع ايام مرتين باليوم

علاج للغازات :كمون يغلى بالماء ويحلى بالعسل ويشرب مثل الشاي في  
الصباح والمساء

للإمساك :كوب عصير فراولة قبل النوم

للقرحة :يخلط قشر الرمان المجفف والمطحون مع الخل والعسل ويؤخذ منه  
ملعقة واحدة كل يوم لمدة شهر

لوقف نزيف الجروح :ملعقة بن مع عصير ليمون ويوضع مكان الجرح

للضغط :عصير برتقال على الريق مقدار كوبين  
تنقية الدم :اكل التوت الطازج يوميا ينقي الدم ويفيد في فقر الدم  
لكل مرض فاكهه  
تحتوي الفاكهة على أنزيمات ومعادن وفيتامينات واصباغ ومضادات أكسدة  
مختلفة تساعد في علاج الكثير من الحالات .

- ولقد اخترت لكم بعض الأمراض الشائعة والفاكهة المناسبة لعلاجها .
- 1- فقر الدم:- افضل فاكهة لعلاجها هي التين والبرقوق المجفف لاحتوائهما على معدن الحديد الذي يساعد على حمل الأوكسجين إلى أجزاء الجسم ويؤدي نقصه إلى الإصابة بفقر الدم . ويساعد تناول ثلاث تينات في اليوم على توفير خمس الكمية اليومية المطلوبة من الحديد. ويساعد تناول عشر ثمرات من البرقوق المجفف على توفير الكمية نفسها من الحديد أيضاً. وللاستفادة القصوى من الحديد في هذه الثمار يحتاج الجسم إلى فيتامين سي كي يتمكن من امتصاص الحديد. ولذا يستحسن تناول التين أو البرقوق المجفف برفقة الثمار الغنية بفيتامين سي مثل الحمضيات والفراولة وغيرها.
  - 2- لعلاج هشاشة العظام:- وهنا أيضاً يساعد التين في العلاج لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم ويساعد تناول خمس ثمرات من التين الجاف على توفير ثلث الكمية اليومية المطلوبة من الكالسيوم . كما يحتوي التين على المغنسيوم الذي يكمل عمل الكالسيوم في حماية العظام من الهشاشة.
  - 3- لمعالجة سوء الهضم:- افضل فاكهة هي الأناناس كذلك البابايا التي تتميز بحلاوة الطعم. فيحتوي الأناناس على البروملين وتحتوي البابايا على البابين وكلاهما يساعد على هضم البروتينات. ويمكن تناول هذه الفاكهة كل نوع بمفرده بعد وجبة غنية . ويمكن عمل عصير كثيف من شريحتين من الأناناس مع لب نصف ثمرة بابايا مع لب تفاحة واحدة علماً أن الإحساس بالانتفاخ والتجشؤ من علامات سوء الهضم.
  - 4- لمعالجة البشرة الكالحة والأسنان المصفرة:- تعتبر الفراولة الثمرة المثالية لهذه المهمة نظراً لاحتوائها على بعض أحماض الفاكهة المنعشة للبشرة المتعبة. إذا كانت بشرتك دهنية فادعكها بنصف ثمرة فراولة بصورة مباشرة ويساعد تناول الفراولة باستمرار على تنقية البشرة خلال بضعة أيام. في الوقت نفسه فإن الفراولة تساعد على تبييض الأسنان وإضفاء اللعان عليها.
  - 5- لمعالجة مشاكل

(9/4)

---

الدورة الشهرية :- يحتوي الموز على نسبة جيدة من فيتامين ب 6 تقدر ب 15% من الكمية اليومية المطلوبة في الموزة الواحدة. ويساعد هذا الفيتامين على معالجة أعراض التوتر والاكتئاب والاضطرابات المزاجية التي ترافق الدورة عند معظم النساء. ويحتوي الموز أيضاً على معدن الكروم الذي يساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم ليمنع نوبات الشهية الحادة نحو الحلويات والشوكولاته التي تشعر بها المرأة في هذه الفترة.

6- لمعالجة العروق الحمراء التي تظهر على الجلد:- تساعد على تقوية جدران الأوعية الشعرية الدقيقة و على تفادي ظهور العروق الحمراء على البشرة. وتحتوي فصيلة الحمضيات مثل ثمار العنبيبة البرية على مركبات تعرف بالبايوفلافونويدز التي تساعد على تقوية جدران الأوعية الدموية الرقيقة وتمنع النزف الدموي الخفيف.

الماكروبيوتيك

عندما نسمع أحد الأشخاص يتكلم عن الماكروبيوتيك فأول سؤال نطرحه بتعجب هو التالي: "أممنوع شرب الحليب؟" وكيف يستطيع الطفل أن ينمو من دون أن يشرب الحليب؟ أو حتى من دون أن يأكل الفواكه واللحوم؟ يقول العلماء والأطباء دوماً أن المرء لا يتناول ما يكفي من المواد المغذية عندما يتبع نظام غذائي ماكروبيوتيكي، لذلك نرغب مشاطرتكم معرفتنا بهذا المضمار في ما يلي...

يتضمن النظام الغذائي الماكروبيوتيكي كميات كافية من البروتينات والكالسيوم والفيتامينات بالإضافة إلى عدة أنواع من الكربوهيدرات البسيطة والمركبة (أي المواد المؤلفة من الكربوهيدرات). فلنباشر بالتحدث عن كل من هذه المواد الغذائية كل على حدى:

(9/5)

---

البروتين: يعتقد الناس إجمالاً أنه يمكن الحصول على البروتين من خلال الأطعمة الحيوانية فقط دون سواها ... أما في الواقع، يتضمن النظام الغذائي الماكروبيوتيكي أكثر من 12% من البروتينات من دون أي بروتين حيواني... ونعرف جميعاً بأن البروتينات تساعد الجسد على النمو وعلى تجديد الخلايا؛ فهي المقوم الصلب الأساسي للأنزيمات والهورمونات والدم والسوائل الخلوية. وتشكل الحوامض الأمينية المقومات الأساسية للبروتين. فبعد كل وجبة طعام، يقوم الجسد بتحويل البروتينات إلى حوامض أمينية ثم يعمد إلى إعادة تجميعها بشكل بروتينات معينة يحتاج إليها. ففي الواقع، تعتبر ثمانية أنواع من الحوامض الأمينية من أصل الأنواع الاثني والعشرين، أساسية وضرورية لأنه لا يمكن الحصول عليها إلا بواسطة الطعام. وينبغي تناول هذه الحوامض الأمينية الثمانية خلال وجبة طعام واحدة وضمن كميات محددة. فإذا كانت إحدى هذه الحوامض الأمينية الأساسية ناقصة، يقوم عندها الجسد بخلق كميات محدودة من البروتينات الصالحة للاستعمال. وينطوي النظام الغذائي الماكروبيوتيكي على كمية كافية من الحوامض الأمينية الأساسية وبشكل خاص إذا أكلنا يومية السويا، صلصة الصويا أي الميزو، بذور السمسم (ملح السمسم) أو الفاصولياء مع الحبوب الكاملة. فتحتوي الحبوب على نسب كبيرة من الحوامض الأمينية الضرورية، في الوقت الذي تحتوي فيه الفاصوليا على مواد مغذية أخرى، لذلك إذا أكلنا الحبوب والفاصوليا في آن معا، يحصل الجسد على حاجته من البروتينات. الزيوت: يحتاج الجسد لكمية معينة من الزيوت لعدة أسباب. فينطوي النظام الغذائي الماكروبيوتيكي على حوالي 13% من الزيوت غير المشبعة بالإضافة إلى 2% من الزيوت المشبعة؛ وهذه الكمية كافية للجسد. ويمكننا بسهولة الحصول على هذه الزيوت من الزيوت النباتية، الفاصوليا، منتجات فول الصويا والحبوب الكاملة، الجوز، حبوب القمح والسّمك.

(9/6)

---

الكربوهيدرات: تجدر الإشارة إلى أن الكربوهيدرات يشكل مصدر طاقة أقوى من البروتين أو الزيوت ويمكن تقسيم الكربوهيدرات إلى صنفين مختلفين: \* الكربوهيدرات المركبة: التي نجدها في الحبوب الكاملة والفاصوليا والنباتات؛ فهي تؤمن طاقة لمدة أطول من التي تؤمنها الكربوهيدرات البسيطة، التي نذكر منها الحبوب المكررة والسكر المصنع. وينطوي النظام الغذائي الماكروبيوتيكي على 68% من الكربوهيدرات المركبة. المواد المعدنية: يرتكز النظام الغذائي الماكروبيوتيكي على المعادن. أما مصادر المواد المعدنية في النظام الغذائي الماكروبيوتيكي فهي: الصوديوم؛ ملح البحر الطبيعي، السوييا (الميزو)، الأعشاب البحرية، لا سيما الدلسي، أوراق الخضار وبذور السمسم. الماغنيزيوم: الأعشاب البحرية، لا سيما الدلسي، الفاصوليا المجففة، وبشكل خاص الصويا والعدس والحبوب الكاملة. الحديد: الأعشاب البحرية، لا سيما الهيچيكي Hijiki، بذور السمسم، بذور اليقطين، أوراق الخضار، لا سيما الفجل، واللفت والشمندر مع الورك. البوتاسيوم: الأعشاب البحرية، الفاصوليا، منتجات الصويا والتوفو (جبنة الصويا) والخضار وبشكل خاص الملفوف والجوز. الكالسيوم: السمسم وغيره من الحبوب، الأعشاب البحرية، أوراق الخضار لا سيما اللفت والبقدونس ومنتجات الصويا والقمح والشعير والأرز الكامل... إن جميع أنواع الحنطة الكاملة هي المصدر الأساسي للكالسيوم... الفوسفور: بذور دوار الشمس، الفاصوليا، لا سيما العدس، الحبوب والأعشاب البحرية والملفوف. اليود: الأعشاب البحرية، الخضار ذات الوريقات الخضراء، السمك والخضار. وتعمل المواد المعدنية كلها مع بعضها البعض.

(9/7)

الفيتامينات: تعتبر الفيتامينات مساعدة للأنزيمات. فهي تساعد الجسد على استعمال الطاقة الموجودة في الطعام. وتبرز أهمية اتباع الطريقة المناسبة في طهي الطعام في النظام الغذائي الماكروبيوتيكي... فيجب طبخ الطعام على فرن على الحطب أو الغاز ولكن ليس بواسطة أي معدات كهربائية. مصادر الفيتامينات: الفيتامين أ: فول الصويا، الجزر، القرع، البروكولي أي القنبيط الأخضر، والخضار ذات الأوراق الخضراء والنوري. الفيتامين ب 1: الحبوب الكاملة، فول الصويا، وغيرها من الحبوب، الخضار، البذور، الجوز، الأعشاب البحرية، وبشكل خاص النوري والواكامي. الفيتامين ب 2: الحبوب الكاملة، الفاصوليا، منتجات فول الصويا، البروكولي، الخس، الملفوف، اللفت، بذور دوار الشمس، النوري والواكامي أي الأعشاب البحرية. الفيتامين ب 3: الحبوب الكاملة، الفاصوليا، منتجات الصويا، البروكولي، البازلا، الجوز، فطر shitake، الخضار ذات الأوراق الخضراء، الأعشاب البحرية وبشكل خاص النوري والواكامي. الفيتامين ب 6: الحبوب الكاملة، الفاصوليا، الملفوف، والجوز. الفيتامين ب 12: المأكولات البحرية، لا سيما السمك، ومنتجات الصويا مثل الميزو (السوييا)، وصلصة الصويا والصويا المخمرة، والأعشاب البحرية و البروكولي، البقدونس، بذور الخردل، الخضار ذات الأوراق الخضراء، الملفوف، الجزر، فجل أبيض الحبوب المبرعمة والفاصوليا. الفيتامين د: ضوء الشمس. الفيتامين هـ: الحبوب الكاملة، أوراق الفجل، وغيرها من الخضار

ذات الأوراق الخضراء، القنبيط وطحالب البحر. ونكرر في النهاية على مسامعكم مرة أخرى أننا ننصح بقوة بتناول الخضار التي تنمو بطريقة عضوية. وإلى كل من يهمه أن يتبع الحمية الماكروبيوتكية، نقول: تأكد أنك لن تحتاج إلى أي أطعمة إضافية لتلك التي أدرجناها في الحمية هذه... لا تصدق الإعلانات على جميع الشاشات إسأل نفسك هل رأيت شجرة تحمل حبوب بلاستيكية مصنعة ... هل رأيت نبتة تحمل حبوب

(9/8)

مضغوطة من النباتات والأعشاب!... اسأل عقلك واستفت قلبك... أنت المسؤول عن جسدك أنت خليفة الله في الأرض أنت عدة ولست عدد أو مستهلك. أنت وعي وليس وعي أو وعاء... بقلم الدكتورة مريم نور.

توجد الكثير من الاعشاب الامنة يمكن للحامل ان تتناولها ولكن المهم ما هي الاعشاب والنباتات الي يجب ان تتجنبها الحامل؟ اورد بعضاً منها:  
النباتات والاعشاب التي يجب على الحامل اجتنابها:  
- الحلبة: منبه ومنتشيط رحمي لذلك يجب تفاديها أثناء الحمل ، ويمكن استعمال الاجزاء الهوائية منها أثناء الوضع.  
- الزنجبيل :يجب توخي الحذر في استعمال الزنجبيل اثناء المراحل الاولى من الحمل، إلا بجرعة بسيطة من المغلي منه لمعالجة غثيان الصباح.  
- عشبة رعي الحمام (حشيشة الاوجاع):يحضر تناولها أثناء الحمل، اذ انها منبه للرحم ، ويمكن تناولها اثناء الوضع.  
- الزعتر:يجب تجنبه بأي شكل من الاشكال اثناء فترة الحمل لان هذه العشبة تعمل على تنبيه وتنشيط الرحم.  
- جنسينغ:يجب تجنبه في فترة الحمل اذ قد يكون له تاثير سيء على الجنين.  
- اللكّيّة: من الضروري تجنب اللكّيّة في فترة الحمل لانها يمكن ان تسبب بتشويه الجنين.  
- زيت الريحان :يحظر استخدامه داخلياً وخارجياً أثناء الحمل.  
وهناك اعشاب مضرّة للحامل وهي :  
الدرقة، الخمان(البيلسان) القصعين،التوت، الراوند،زهرة الربيع(زغدة)، فراسيون القلب(ذنب الاسد)،عرعر، خزامي، حوذان مر، المر، الشمار، البابونج،الفلفل الاحمر،الصبر ، رجل الاسد،عشبة النجارين.  
المصدر : الكامل في الاعشاب والنباتات الطيبة: بنيلوب أودي، اكاديميا انترناشنوال،لبنان.  
وصفة مفيدة للحامل والجنين معاً:  
يخلط في الصباح : قدح حليب نوق + ملعقة اكل كبيرة عسل + نصف ملعقة شاي حبة سوداء(حبة البركة) + حبة سفرجل ، يُشرب المخلوط صباحاً على الريق مع تناول قليل من التمر.فهذا بإذن الله غذاء مفيد بمكوناته للحامل ويعطي الجنين

(9/9)

بشرة صافية وجميلة.  
السمسم

كشفت بحث علمي أجراه الباحث البروفيسور كمال الدين حسين طاهر المدرس في جامعة الملك سعود بالرياض أن قوة مركبات مواد زيت السمسم تتفوق على محتويات عقار فياجرا الذي أنتجته شركة فايز الأمريكية مطلع عام 1999 لعلاج الضعف الجنسي، وأنه خالٍ تماماً من أية مضاعفات أو أضرار صحية يمكن أن تنعكس على متعاطيه.

وكان البروفيسور كمال الدين قد أجرى دراسة دقيقة عن زيت السمسم، وحصل على براءة محكمة دولياً. وأظهرت الدراسة أن زيت السمسم العسيري والذي يتم إنتاجه بالطرق التقليدية البسيطة في معاصر منطقة عسير يحتوي على الأحماض الدهنية مثل: حمض اللينوليك والأولولتيك، وهي أحماض تساعد على بناء أغشية الخلايا وإنتاج مادتي البروستجلندين والبروستا سايكليين، وهما المادتان المساعدتان في علاج الضعف الجنسي. وقال الباحث في حديث خاص ل (الوطن): يستخرج الزيت من بذور نبات السمسم، وهو مقاوم للأكسدة، ويحتوي على أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة بالهيدروجين، وتصل نسبة الأحماض غير المشبعة إلى 79.5% وتصل نسبة حامض اللينوليك منفرداً إلى 47% من مجمل مكونات الزيت، ويعتبر هذا الحمض من المواد الأساسية التي يحتاجها الجسم لتشييد وبناء الأغشية الخارجية للخلايا، وتشبيد الشحومات الفسفورية التي تعتبر العمود الفقري في أغشية الخلايا وأغذية النخاعين في الأعصاب والعصبونات، كما تساهم في إنتاج الطاقة وتنشيط عملية الأيض في متقررات الخلايا، ويقوم الجسم بتحويل حامض لينوليك بواسطة الأنزيمات لحمض أركيدونيل والذي يقوم الجسم بتحويله لمواد تسمى الموتينات (البروستجلنديينات) من أهمها مادة بروستاتان يكلين. كما يقوم بتحويله إلى مواد أخرى تسمى الليكوترايينات ومن أهمها مادة ليكوترايين ب-4 أحد المواد الأساسية لتنشيط الخلايا المناعية ومناعة الجسم عموماً. كما يحتوي زيت السمسم على بعض مانعات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين هـ، كما

(9/10)

يحتوي على مواد لا توجد في أي زيت آخر مثل مواد سيسامين وسيسامولين وسيسامول.

وقال: إن نقص حمض لينوليك في الجسم يؤدي إلى حدوث اضطرابات عصبية وأمراض جلدية مثل التشققات والإكزيما ومرض الثقرن الجريبي الجلدي، ويحتاج الأشخاص فوق العاشرة لما مقداره 6 جرامات من هذا الحمض يومياً، أما الأطفال دون العاشرة فيتراوح احتياجهم ما بين 4-8 جرامات يومياً، وعلى العموم فإن 15 مليلتر من زيت السمسم يومياً تغطي هذا الاحتياج، أي ملعقة كبيرة يمكن إضافتها للأغذية اليومية.

وأضاف: من خلال بحوثنا العلمية التجريبية بقسم علم الأدوية بكلية الصيدلة في جامعة الملك سعود بالرياض اكتشفنا قدرات متعددة لزيت السمسم، فهو قادر على زيادة تصنيع مادة بروتاسايكسين المسؤولة عن التنشيط الجنسي لدى الذكور، ويمنع تكسب الصفائح الدموية، ويساعد على الوقاية من حدوث التخثرات والجلطات الدموية في كل من الأوردة والشرايين وخصوصاً الشريان التاجي في القلب مما يفيد مرضى الذبحة الصدرية، ويخفض ضغط الدم الشرياني، ويضعف مستقبلات الفا - 1 الأدرينالية المسؤولة عن ارتفاع ضغط الدم، وينشط مستقبلات بيتا - 2 الأدرينالية ذات القدرة الفائقة على توسعة الأوعية الدموية والشعب والقصات الهوائية الرئوية مما يساعد في منع حدوث نوبات الربو (الأزمة). والمساعدة على الوقاية من حدوث القرع المعدوية والعفجية (الاثني عشرية). والمساعدة في تنشيط افراز البويضات وزيادة نسبة الإخصاب، ومساعدة الكيسة الأريمية (العلاقة) على الإنغماس في الرحم، وتقليل حالات الاجهاض المبكر في الأيام الأولى من الحمل. كما أنه لا يشكل أي تهديد ولا يحمل أي آثار جانبية ضارة بصحة الجنين عند تعاطيه أثناء الحمل. إضافة إلى قدرته في إفراز أملاح الصفراء من المرارة مما يساعد على هضم الأغذية الدهنية بصورة تمكن الجسم من الاستفادة منها كاملاً، وتساعد على امتصاص الفيتامينات الدهنية مثل فيتامينات (أ.د.ه) كما أنه لا يؤدي إلى زيادة نسبة الكوليسترول أو الجلوكوز في الدم.

#### السكر الأبيض

منذ زمن طويل يلقي العلماء اللوم ومسؤولية الأمراض كلها تقريباً على عاتق السكر... هذه المادة البيضاء التي تحتل مرتبة مهمة في نظامنا الغذائي اليومي، من القهوة المحلاة للكبار إلى السكاكر للصغار مروراً بالحلويات والشوكولا والمشروبات الغازية وغيرها من الأطعمة التي تترك مذاقاً حلواً في افواهنا وأثراً ضاراً في صحتنا...

قد تظنون أن الأمر مبالغ فيه ولكن للأسف فالأمر هذا صحيح، إذ يتحول طعم السكر اللذيذ إلى حقيقة مرة تؤكد علاقته بأمراض عديدة، لا بل خطيرة جداً. ويترسخ هذا الواقع كل يوم مع الاكتشافات العلمية التي تثبت صحته وتوجه أصابع الاتهام إلى السكر.

في أوائل السبعينات حذر الدكتور غودمان Goodman والدكتور كليف Cleave والدكتور يودكين Yudkin وغيرهم من الرواد في عالم التغذية من مخاطر تناول السكر المكرر والمأكولات التي تحتوي عليه. إلا أن هذه المعلومات لم تصل بالشكل الكافي إلى الأميركيين (سهواً أو عمداً)، وانتهى بهم الأمر إلى لوم الدهون والأطعمة الدهنية على كل أمراض العصر كأمراض القلب والسرطان وداء السكري ونسوا وتناسوا ما هو أخطر وأسوأ منه: السكر.

الأمراض الوعائية القلبية:  
يعود اكتشاف علاقة السكر بأمراض القلب إلى فترة السبعينات. ففي دراسة أجراها الدكتور كليف عام 1975م حول مرض السكري قدم دليلاً مقنعاً مفاده أن الزيادات الحاصلة في أمراض القلب والسكري والأمراض المعروفة قد تعود إلى زيادة في تناول السكريات والكربوهيدرات المكررة. وخلص الدكتور يودكين إلى النتيجة نفسها وذكر في كتابه (حلو وخطر) (Sweet And Dangerous) العديد من الأمثلة حول مجتمعات عدة أظهرت أن السكر هو المسبب للأمراض القلبية وليس الدهون. وقال إن قبائل أفريقيا الشرقية ( كقبيلة Massai وقبيلة Sumburu) لا تعاني من أمراض قلبية مع إن نظامها الغذائي غني بالدهون وقائم أساساً على اللحوم والحليب وليس على السكر.

(9/13)

ومؤخراً أكدت البحوث العلمية صحة النظريات التي طرحها العالمان كليف ويودكين، وأثبتت علاقة السكر بأمراض القلب بسبب مادة الأنسولين. إشارة إلى إنه عندما يستهلك السكر، يكوّن الجسم الأنسولين، وهو لايساعد في تخزين السكر على شكل دهون وحسب، بل إنه ينظم أيضاً معدلات الترايغليسيريد العالية Triglyceride في الدم، التي تشير إلى تفاقم أمراض القلب وإلى تدهور مراحلها. ويُقرن ما بين ارتفاع معدلات الأنسولين وانخفاض معدلات الكوليسترول الجيد HDL وارتفاع ضغط الدم والسمنة المفرطة وهي من أهم عوامل الإصابة بأمراض القلب. من جهة أخرى، أطلق الدكتور ريفين Reaven على مجموعة هذه العوارض اسم (العارض X) الذي يبدو كأنه يطال شريحة كبيرة من الأميركيين. والجدير بالذكر، أنه على الرغم من انخفاض معدل استهلاك الدهون لدى الأميركيين في الآونة الأخيرة، مازال استهلاك السكر والنشويات المكررة على حاله، وما زالت حوادث الإصابة بأمراض القلب تتزايد باستمرار.

السرطان والسكر:  
على غرار الأمراض القلبية، سجلت زيادة خطيرة في أمراض السرطان تزامنت مع ارتفاع معدل استهلاك السكر الأبيض. ومع أنه لم تثبت علمياً علاقة السكر بتحويل الخلايا السليمة إلى خلايا سرطانية، إلا أنه من المؤكد أن هذه الأخيرة تتغذى مباشرة من السكر. وتكشف الإحصاءات أن معدل الاستهلاك الفردي للسكر في أميركا هو 152 باونداً للشخص الواحد سنوياً. ويقول البرفيسور باتريك كويلين Patrick Quillin في كتابه (القضاء على السرطان عبر التغذية) (Beating Cancer With Nutrition)، (( إن تسرب هذه المادة المحلاة والمسرطنة التي تدخل إلى أجسامنا، عامل أساسي للإصابة بالأمراض السرطانية، فرفع معدل الغلوكوز دم في مريض السرطان هو بمثابة رش الوقود على نار مستعرة)). لذلك، فإن تناول الأطعمة التي تعزز توازن نسبة السكر في الدم (غير السكر الأبيض بالتأكيد) مفيد جداً لمرض السرطان وغيرهم من الناس أيضاً.

داء السكري  
ينتشر داء السكري من النوع 2 في جميع أنحاء العالم وتعود زيادته لارتفاع استهلاك السكر. ففي أثناء الحرب العالمية الثانية، عندما انخفض استهلاك السكر في الولايات المتحدة الأميركية، سُجل تراجع حاد في حالات الإصابة بهذا النوع من السكري. واليوم، يشكل هذا النوع من المرض تحدياً، 98% من حالات الإصابة بالسكري في أميركا، ويُعتقد بأنه على علاقة بالأنظمة الغذائية المتبعة والغنية جداً بالسكريات فهو يصيب الإنسان عندما تتراجع قدرة الخلايا في الجسم على التجاوب مع مادة الأنسولين المكوّن في البنكرياس، وعلى امتصاص الطاقة من الطعام المستهلك. لذا، تتحول السرعات الحرارية الزائدة إلى دهون وتتراكم على الأنسجة الدموية مسببة مشاكل ومضاعفات صحية خطيرة. ويُجمع معظم اختصاصي التغذية على أن الإستهلاك المفرط للسكريات والكربوهيدرات المكررة، هو السبب الرئيسي للإصابة بهذا المرض.

انخفاض معدل السكر في الدم Hypoglycemia:  
بالرغم من أن مرض السكري يعود إلى ارتفاع السكر في الدم، إلا أن مرض انخفاض معدل السكر في الدم يعود إلى نقص غير سوي فيه. وفي هذه الحالة، يتفاعل البنكرياس مع الكربوهيدرات الزائدة المصنعة، في النظام الغذائي عبر فرز فائض من الأنسولين، ما يخفض معدل السكر في الدم وينجم عن ذلك الشعور بالإرهاق، عدم القدرة على التركيز، القلق، تقلبات المزاج والنزق، وبما أن معظم الأميركيين يتناولون الكثير من السكريات، يعتقد العديد من اختصاصي التغذية أنهم سيصابون عمّا قريب بهذا المرض.

فقدان المناعة:  
المعروف عن السكر أنه مثبط للمناعة، وهذا أمر مخيف انطلاقاً من واقع أن قدرتنا على تحمّل ومكافحة كل الأمراض ( من الرشح البسيط إلى الإيدز) تتوقف على سلامة جهازنا المناعي وصحته، ومهما كان شكل السكر أو نوعه، فهو يشل عمل جهاز المناعة بعدة طرق:

- 1- ثبت أنه يعطل قدرة الكريات البيضاء في الدم على القضاء على الجراثيم لمدة خمس ساعات.
- 2- يحد من تكوين أجسام مضادة للبكتريا Antibodies والبروتينات التي ترتبط بها، والتي تعطل عمل الأجسام الغريبة الوافدة إلى الجسم.
- 3- يؤثر في نقل الفيتامين C الذي يشكل واحداً من أهم المواد الغذائية المعززة لجهاز المناعة.
- 4- يسبب اختلالات معدنية وأحياناً تفاعلات أرجية تعمل على إضعاف مناعة الإنسان.

مساهمات غير محمودة  
مشاكل صحية أخرى: تطول لائحة الأمراض الناجمة عن الاستهلاك المفرط  
للسكر، ويعتقد العلماء أنه يسبب أو على الأقل يسهم في إحداث العوارض،  
الاضطرابات والاعتلالات الجسدية التالية:

- 1) حب الشباب.
- 2) الإدمان على الأدوية، الكافيين والطعام.
- 3) إنهاك الغدة الكظرية.
- 4) الإدمان على الكحول.
- 5) الحساسية.
- 6) القلق.
- 7) التهاب الزائدة الدودية.
- 8) التهاب المفاصل.
- 9) الربو.
- 10) مشاكل سلوكية.
- 11) الأكل بشراهة.
- 12) انتفاخ البطن.
- 13) هشاشة العظام.
- 14) السرطان (لا سيما سرطان الثدي والقولون).
- 15) الفطريات.
- 16) إعتام العين (المياه الزرقاء).
- 17) التهاب غشاء القولون.
- 18) الإمساك.
- 19) الانهيار العصبي.
- 20) داء السكري.
- 21) عدم القدرة على التركيز.
- 22) الأكزيما.
- 23) المشاكل العاطفية.
- 24) التعب.
- 25) خلل في الغدة الصماء.
- 26) الحصاة الصفراوية.
- 27) داء المفاصل.
- 28) أمراض القلب.
- 29) ارتفاع معدل الكوليسترول.
- 30) ارتفاع معدل الأستروجين.
- 31) ارتفاع معدلات الترايغليسيريد.
- 32) مشاكل هرمونية.
- 33) نشاط مفرط.
- 34) ارتفاع ضغط الدم.
- 35) انخفاض معدل السكري في الدم.
- 36) عسر الهضم.
- 37) أرق.
- 38) حصى في الكلى.

- (39) خلل وظيفي في الكبد.  
(40) انخفاض معدل الكوليسترول الجيد.  
(41) مشاكل في الطمث.  
(42) أمراض عقلية.  
(43) اضطرابات مزاجية.

(9/16)

---

- (44) آلام عضلية.  
(45) سمنة مفرطة.  
(46) روماتيزم.  
(47) قرحة.  
(48) ضعف في المناعة.

اتخذوا قراركم:

بعد تبين هذه اللائحة، يبدو أن علينا مراجعة نظامنا الغذائي، لا سيما الكميات الزائدة من السكر الذي نتناوله يومياً والذي بات يشكل عنصراً مهماً بعد كل وجبة رئيسية، بل وحتى يستهلك كوجبة أساسية عند بعض الأشخاص خصوصاً عند بعض الأطفال الذين يفضلون السكاكر لطعمها الحلو على المأكولات الطبيعية الغنية بالفيتامينات والمعادن المفيدة لنموهم. وفي هذه المرحلة نسأل أنفسنا، ((إذاً، ماذا نأكل بعد الآن؟!)) قبل أن نقع في اليأس ونصاب بالإحباط، لتتذكر أن الطبيعة قد أمنت لنا كل السكر الذي نحتاج إليه في الخضار والفاكهة فضلاً عما توفره لنا هذه الأخيرة من الياف وأغذية ضرورية لاستهلاك السكر، كما بقي الكثير من الخيارات (الحلوة) أمامنا. أما الطريقة الأفضل لتفادي تناول السكر فتكمن من المعرفة العلمية الصحيحة لطبيعة جسم الإنسان وتكوينه ومعرفة حاجاته الغذائية المفيدة والصحية. وبالتالي يمكننا اتخاذ القرار بالإمتناع عن السكر المكرر ومواجهة شهيتنا التي تحثنا على تناول أطعمة نحن فعلاً بغنى عنها، على أن لا ننسى أن التوازن هو أهم عنصر في النظام الغذائي لكل إنسان.

المصدر : مجلة الطب البديل.  
حب الرشاد ( الثفاء )

(9/17)

---

عن قيس بن رافع القيسي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " ماذا في الأمرين من الشفاء: الثفاء والصبر " [أخرجه أبو داود في مراسليه والبيهقي، ونقله عنهما السيوطي رمز له بالضعف (فيض القدير)].

عن عبد الله بن عباس أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " ماذا في الأمرين من الشفاء: الثفاء والصبر " [في الجامع الأصول: أخرجه رزين، وأثبتته الحافظ

الذهبي من إخراج الترمذي].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " عليكم بالثفاء فإن الله جعل فيه شفاء من كل داء " [رواه ابن السني وأبو نعيم في الطب، وعنهما السيوطي، وسكت عنه مما يرمز عادة للحسن (فيض القدير)].

قال الكحال بن طرخان: الحرف وهو الثُّقَاءُ \_ وتسميه العامة حب الرشاد \_ وهو يسخن ويلين البطن ويخرج الدود ويحرك شهوة الجماع. وإذا طبخ مع الأحساء \_ جمع حساء \_ أخرج الفضول من الصدر، ويمسك تساقط الشعر، وإذا تضمد به مع الماء والملح أنضج الدماامل، وينفع الربو وعسر التنفس وينقي الرئة ويدر الطمث. وإن شرب منه بعد سحقه وزن خمسة دراهم بالماء الحار أسهل الطبيعة وحلل الرياح ونفع من وجع القولنج البارد، وإذا سحق وشرب نفع من البرص وإن لطح عليه وعلى البهق الأبيض نفع منهما ونفع من الصداع الكائن من البرد والبلغم.

و قد نقل ابن القيم ما ذكره الكحال دون أن يشير إليه وزاد عن جالينوس: قوته مثل قوة بزر الخردل لذلك قد يسخن به أوجاع الورك المعروفة بالنساء وأوجاع الرأس ...

و الثُّقَاءُ Cresson أو Lepidium Sativum نبات عشبي حولي قائم من الفصيلة الصليبية Cruciferae موطنه منطقة الشرق الأوسط والحجاز ونجد. وأزهاره بيضاء متعددة.

و من أسماء الثُّقَاءُ \_ الرشاد \_ في سورية \_ البقدونس الحاد \_ يؤكل من غير طبخ حيث تضاف أوراقه الغضة إلى السلطات والحساء ومع اللحوم والسمك كمادة مشهية، مسهلة للهضم. ويجب ألا يضاف إليه الملح للاستفادة من خواصه الطبيعية. وتفيد مادة

(9/18)

اليخضور الموجودة فيه امتصاص الروائح من الجسم، كما أن أوراقه مدرة للحليب عند المرضعات.

و هو أكثر النباتات غنى بمادة اليود وهذا ما يجعله سهل الهضم كما يحتوي على الحديد والكبريت والكلس والفوسفور والمنغنيز والزرنيخ، وهو غني بالفيتامين " ج " = " C " وفيه نسبة قليلة من الفيتامين " أ " و " ب " و " PP " والكاروتين، وتدل دراسات حديثة على احتوائه عنصراً من المضادات الحيوية المبيدة للجراثيم.

و يرى الدكتور جان فالينه أن الثُّقَاءُ مقو ومرمم ومشه، مفيد لمعالجة فقر الدم، وضد داء الحفر، مدر للبول، مقشع ومهدئ، خافض للضغط، ومنشط لحيوية بصيلات الشعر حيث تطبق عصارتة على فروة الرأس لمنع تساقط

الشعر، ولمعالجة التقرحات الجلدية.

تؤخذ عصارة الأوراق بمقدار 60 \_ 150 غ مع الماء أو الحساء لطرد الدود ومكافحة التسمم وينصح بتناوله المصابون بالتعب والإعياء وللحوامل والمرضعات والمصابين بتحسس في الطرق التنفسية والجلدية كما في الأكزيما، وهو نافع للبواسير النازفة. أما البذور فيستعمل مغليها أو منقوعها أو مسحوقها لمعالجة الزحار والإسهال والأمراض الجلدية وتضخم الطحال، ويصنع كمادة من المسحوق كمسكن لمعالجة الام البطن والآلام الرئوية وغيرها، كما يفيد تناوله داخلاً كطارد ومقو جنسي ومطمث للنساء.

ثبت علمياً أنه يحتوي على عناصر هامة من الحديد و الفسفور و المنجنيز و اليود و الكالسيوم بدرجة عالية ، و فيتامينات ( أ ، ب ، ج ، ب 2 ، هـ ) و الخلاصة المرة .

فوائد في الطب القديم و الحديث : التقوية العامة ، فاتح للشهية ، مدر للبول ، طارد للرياح ، مهدئ و مخفض لضغط الدم ، للتقوية الجنسية و عسر النفس ، للربو و جلاء الصدر من البلغم و النيكوتين ، فعال في تفتيت الحصى و الرمال ، و مكافح للسرطان و الروماتزم و السكري و السل ، يفيد في أمراض الجلد ، لتلقيح البول و طارد للسموم ، ضد النزلات الصدرية و الصداع .

(9/19)

طريقة الاستعمال : كأس من مغلي الرشاد صباحاً و مساءً و يضاف عليه العسل .

حب الرشاد ( الثفاء ) : ثبت أنه يحتوي على عناصر هامة من الحديد و الفسفور و المنجنيز و اليود و الكالسيوم بدرجة عالية ، و فيتامينات ( أ ، ب ، ج ، ب 2 ، هـ ) و الخلاصة المرة . و حب الرشاد مهم لحيوية الجسم بصفة عامة وقد تستخدم جرعات منه لتنشيط الناحية الجنسية. فهو يحتوي على فيتامين تكوفرول وهو مشابه لفيتامين «هـ» (E) وهذا الفيتامين يقوم بدور حيوي لنشاط الجسم.

وحب الرشاد به عنصر «سكوالين» وهو مفيد؛ إذ يستخدم كقاتل للبكتيريا ويستخدم أيضاً كمضاد للأورام، وهو مقو لمناعة الجسم أو منبه لمناعة الجسم. لذا فالرشاد عموماً يؤخذ بجرعات متوسطة ولفتره محددة.. فالمناسب هو ملعقة صغيرة في اليوم ولمدة (30) يوماً. أما كثرة استخدامه فأنأ أخطر منها سواء بزيادة حجم الجرعة عن ملعقة صغيرة من مطحون حب الرشاد أو زيادة المدة. ويفضل أن يؤخذ دون أي، إضافات إليه أو يؤخذ فقط مع عسل النحل أو الحليب. ونصح بعدم تناوله أثناء فترة الحمل، وإنما يؤخذ بعد الولادة مباشرة وبكميات لا تزيد على الجرعة المثالية، وهي ملعقة صغيرة كما قلت ولأيام لا تزيد على شهر. وخطورة زيادة الجرعة تتمثل في أن حب الرشاد يحتوي على مركب «البنزاييل أيزو تايوسيانيد» وهذا المركب يعمل

على تثبيط الأورام السرطانية في الحيوانات عموماً ومنها الإنسان. فهو مادة مثبطة للبكتيريا والفطريات. ولكن إذا أخذ بكميات زائدة فإنه يسبب أمراض الغدة الدرقية، ولذلك فإن هذا المرض يكثر عند النساء عنه عند الرجال، لأن النساء يستخدمن حب الرشاد أكثر من الرجال وربما بجرعات زائدة.

(9/20)

---

فوائد في الطب القديم و الحديث : التقوية العامة ، فاتح للشهية ، مدر للبول ، طارد للرياح ، مهدئ و مخفض لضغط الدم ، للتقوية الجنسية و عسر النفس ، للربو و جلاء الصدر من البلغم و النيكوتين ، فعال في تفتيت الحصى و الرمال ، و مكافح للسرطان و الروماتزم و السكري و السل ، يفيد في أمراض الجلد ، لتنقيه البول و طارد للسموم ، ضد النزلات الصدرية و الصداع .  
الحلبة :

- 1-- أثبتت الدراسات العلمية أن مستخلص الحلبة افض لنسبة السكر في الدم وذلك لوجود حمض التبيغ والكومارين إضافة إلى انه مضاد لبعض أنواع الفيروسات
- 2-- لعلاج السكر : تركيبة عظيمة الفائدة مكونة من (كوب حبة البركة + كوب حب الرشاد + نصف كوب قشر رمان + نصف كوب مر) يطحن الجميع حتى يصبح بودرة ويأخذ نصف ملعقة يوميا) يتبعها كوب عصير طماطم.
- 3-- يساعد أكل بصلة متوسطة الحجم يوميا على تخفيض كمية السكر في دم المصابين بالمرض لتعويض نسبة الإنسولين
- 4-- شراب كوب عصير الجرجير عليه قطرات عسل النحل النقي.
- 5-- يفيد شرب بضعة فناجين من مغلي قشور محفظة الفاصوليا لتقليل كمية السكر في البول: وبعد المغلي بتقطيع ما يملأ أربع ملاعق كبيرة من القشرة ونقعها في الماء البارد بمقدار لتر ونصف لتر حتى الصباح حيث يغلي ويداوم على غليه إلى أن يتبخر نصف كمية الماء ثم يصفى بعد ذلك ويعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات في اليوم.
- 6-- تؤخذ الحبة السوداء وتطحن قدر كوب ، ومن المرة الناعمة قدر ملعقة كبيرة، ومن حب الرشاد نصف كوب ، ومن الرمان المطحون قدر كوب ، وملعقة حلتيت صغيرة يخلط كل ذلك وتؤخذ على الريق قدر ملعقة ، وذلك على لبن الزبادي ليسهل ازديارها .
- 7-- ثبت أن أكل البرسيم الأخضر يساعد في خفض نسبة السكر بدرجة كبيرة
- 8-- الخيار المخلل يساعد في السيطرة على سكر الدم
- 9-- من المعروف أن النشويات وخاصة الخبز الأبيض، تزيد مستويات السكر وهرمون الأنسولين في الدم، ولكن عند تناول

(9/21)

---

الخيار المخلل معه ستنخفض هذه المستويات بصورة ملحوظة. هذا ما أثبتته دراسة جديدة نشرت حديثا.

- 10--- كما يستخدم ورق الزيتون في حفظ نسبة السكر وهذه الوصفة توصف من قبل الأطباء في فرنسا
- 11-- أكل الكوسة يساعد كثيرا على خفض السكر
- 12-- طريقة أخرى: المحتويات مئة غرام من الحبة السوداء مئة غرام من حب البرأي حب القمح مئة غرام من الشعير مئة غرام علك البان المرست أكواب من الماء
- الطريقة يتم وضع المقادير السابقة جميع في إناء ومن ثم توضع على النار لتغلي مدة عشرة دقائق ومن ثم تترك إلى ان تبرد ويصفي المحلول ويوضع في غنينة ويترك في الثلاجة
- طريقة الاستخدام في كل صباح على الريق يؤخذ مقدار فنجان من القهوة من المحلول لمدة أربعة أيام ومن ثم يؤخذ ثلاثة أيام كل يوم وترك أي مدة ست أيام غير متتالية ومن ثم يقوم المريض بأخذ فحص سوف يجد نفسه معافا بإذن الله ويعود كما لم يصب بسكر من قبل ويبدأ بأكل كل شيء دون عمل حمية وابتغى الشفاء لمرضانا ومرضى المسلمين.
- 13-- طريقة أخرى: المقادير: (10) جرام من البر - (10) جرام من اللبان المر (10) جرام من الصبر (10) جرام من الحبة السوداء
- طريقة الاستعمال : تجمع هذه المقادير ويضاف عليها ما يوازها غلبة عصير من الماء (6) مرات وتسخن على نار حتى تصل الى درجة الغليان لمدة عشر دقائق ثم تبرد وتصفى من الحثال وتوضع في إناء من الزجاج ثم يبدأ المريض في شربة في فنجان قهوة كل صباح قبل الفطور ولمدة (4) أيام وبعدها يغير الطريقة وتكون يوم بعد يوم حتى اليوم الثالث وبعده يتوقف تماما عن الاستعمال ويكشف على نفسه وسوف يجد الشفاء بإذن الله تعالى.
- 14-- وصفات الأستاذ الدكتور عبد الباسط سيد المتخصص في العلاج بالطب النبوي، وأستاذ الفيزياء الحيوية الجزئية والطبية، ورئيس قسم الكيمياء الحيوية سابقاً بالمركز القومي للبحوث، بمصر لعلاج السكر:

(9/22)

- 1-- بالنسبة لمرض السكري يمكنك استخدام حب الرشاد، بجانب الأدوية الكيميائية حتى ينتظم السكر، ثم استخدام الحلبة المطحونة وتنظيم الوجبات الغذائية، وسحب الدواء الكيميائي بالتدريج؛ لأن أدوية السكر التي تؤخذ عن طريق الفم تؤدي إلى عسر البنكرياس؛ مما يحول مريض السكر من النوع الثاني؛ أي سكر البالغين إلى النوع الأول؛ أي المعتمد على الأنسولين من الخارج، ولتجنب هذا يمكن تقنين الوجبات الغذائية، واستخدام حب الرشاد مع الحلبة بواقع 3 جرامات قبل كل وجبة.
- 2-- هل هناك علاج طبي نبوي لمرض السكري عينة رقم 2؟ وما هي النباتات التي تساعد ضد مرض السكري عامة؟
- عن سيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: "ماذا في المرين من شفاء: السفاء والصبر"، والسفاء هو حب الرشاد، ومعروف أن حب الرشاد يعمل على زيادة الأنسولين الفعال؛ لأنه يحتوي على كميات عالية من الكبريت. أما النباتات التي تساعد ضد مرض السكري، فهي استخدام الجزر الأصفر بمعدل 150 جراماً يومياً؛ حيث إنه يساعد في إزالة مضاعفات مرض السكري.



الخل : يفيد الخل في نعومة الشعر ولمعانه والتخلص من القشرة ضعي قليل من الخل أثناء غسل شعرك كما يفيد في تجميل الساق والتخلص من العروق الزرقاء دلكي به العروق في الصباح والمساء لمدة شهر ولتخسيس

(9/24)

---

جمسك تناولي مع كل وجبة ملعقتين صغيرتين في كوب ماء.  
الحناء : تفيد الحناء في علاج القشرة والتهاب فروة الرأس كما تساعد على إزالة الإصابات الفطرية في أصابع القدم وتقوي أظافر اليدين كما ثبت أن بها مواد قابضة ومطهرة.

السوداء والندبات الشديده الناتجه عن حب الشباب  
التراب والطين

تبي تقولون وشلون اكتشفت العلاج . هذا واحد من خوالي راعي كشتات اذا كشت يقعد اسبوع او اكثر ويقول اذا كشت في البر اسبوع او اكثر يروح الشطوب او ما يسمى التشققات في الرجلين واذا رجعت للبيت رجعت الشطوب .....ايه راحت الايام والاسابيع شهر وتذكرت سالفت خالي هو وشطوبه وقلت ليه ما اجرى في وجهي وفعلا جربت, عاد انا بشرتي مرره معدومه جدا يعني مشووه والله اني ما ابالغ تقريبا نسبه الاثار والحفر والمسامات الكبيره الي في وجهي 90% يعني البشره خربانه , خشمي مليون بثور سوداء سبحان الله ولا منطقه من وجهي سليم كل مسام اكبر من الثاني وكل حفره اكبر من الجفرفه الثانيه تصدقون من شدة الاثار الي في وجهي محد خطبني.

بديت بالتراب واستمرت عليه اكثر من 6 شهور, 50% من الاثار الشديده راح والبثور الي في خشمي مافي ولا نقطه سوداء, البثور تحته مسام انزال جذريا , طبعا البثور الي في خشمي في البدايه اخذ وقت لاني قاعده ازيل المسام الي يؤدي الي تكون البثور السوداء تقريبا شهرين او اقل. اذا سويتى الطريقه بس اول مره يأخذ وقت , مره ثانيه البشره كل بين فتره وفتره من الطبيعي يبيلها تنظيف راح يكون عندك بثور بسيطه جدا واذا ازلتى البثور بالتراب مره ثانيه بتلاحظين النتيجة بعد ما تغسلين المنطقه الي فيها تراب بنفس الوقت. تصدقون يوم تحسنت بشرتي حيل بدوا الناس يخطبونني , وكل ما استمرت علي التراب كجمال البشره تتحسن اكثر واكثر , والي فيها اثار بسيطه يمكن يكفيها شهرين او اقل. طريقه الاستعمال: 1- تغسلين التراب وبعدين تغسلين الطين 2-بعد ما تنظفين التراب تحطين

(9/25)

---

عليه ماء زم زم سبحان الله ماء زم زم اكثر مفعول من الماء العادي طبعا مع الدعا تدعين ان الله يزيل الاثار وتحطين التراب على وجهك وتركزين اكثر على الحفر والمسامات والبثور وتحركين التراب بوجهك بحركه دائريه و بطريقه ناعمه(لان اذا دلكتي وجهك بشده فيه خلايا اذا ضغتي عليها حيل ماتت مع

مرور الزمن تترهل البشرة... انتبهي حركي التراب على خفيف) ككك تسوين  
عمليه صنفه لمده خمس دقائق تقريبا 3-تجبن الطين تحطين عليه زم زم  
وتضعيه في وجهك وتخلين الطين ينسجم مع البشرة, ككك حاطه كريم وتخليه  
لمده نصف ساعه او لين ينشف ونغسلينه 4-تستمرين لمده خمس ايام وبعين  
تركينه لمده عشر ايام ليه؟ لان الطبقة الخارجيه من البشرة الميتة انزالت  
لازم تعطينها وقت عشان تتكون طبقه جديده . وشلون اكتشفت هالطريقه؟  
مره شريت من الصيدليه تقشير البشرة اول ما استعملته تقشر وجهي واذا  
استمرت اكثر من خمس ايام ما يتقشر وجهي , بديت احط الماده المقشره  
لمده خمس ايام وبعدين انقطع 10 ايام وارجله مره ثانيه وبيدا وجهي يتقشر  
مره ثانيه واستمر على هالطريقه الين راحت الاثار البنيه يعني ما يزيل البثور او  
الحفرو الا تقشير بسيط دعواتكم  
الحجامة بين الماضي والحاضر  
الحمد لله الذي لم ينزل داء إلا وجعل له شفاء  
والصلاة والسلام على رسول الله الذي لم يدع خيرا إلا ودلنا عليه

وبعد  
فإني أبدأ في هذا الموضوع بذكر الأحاديث الثابتة عنه صلى الله عليه وسلم في  
الحجامة ثم سأشرح هذه الأحاديث وأبين ماينبغي توضيحه لمن أراد أن يحتجم  
أو يحجم , كما أن الموضوع سيكون على حلقات غير متصلة وأسأل الله أن  
يعينني على اكماله..

(9/26)

الأحاديث الصحيحة عنه:  
3467 حدثنا أبو بكر بن أبي شيبة حدثنا أسود بن عامر حدثنا حماد بن سلمة  
عن محمد بن عمرو عن أبي سلمة عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه  
وسلم قال إن كان في شيء مما تداوون به خير فالحجامة \* ( صحيح ) \_  
الروض 1080 , الصحيحة 760 : وأخرجه البخاري .  
3468 حدثنا نصر بن علي الجهضمي حدثنا زياد بن الربيع حدثنا عباد بن منصور  
عن عكرمة عن ابن عباس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال ما مررت  
ليلة أسري بي بملا من الملائكة إلا كلهم يقول لي عليك يا محمد بالحجامة \*  
( صحيح ) \_ الصحيحة 2263 , المشكاة 4544 .  
3470 حدثنا جبارة بن المغلس حدثنا كثير بن سليم سمعت أنس بن مالك  
يقول قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ما مررت ليلة أسري بي بملا إلا  
قالوا يا محمد مر أمتك بالحجامة \* ( صحيح ) \_ الصحيحة 2263 , المشكاة  
4544 .  
3471 حدثنا محمد بن ربح المصري أنبأنا الليث بن سعد عن أبي الزبير عن  
جابر أن أم سلمة زوج النبي صلى الله عليه وسلم استأذنت رسول الله صلى  
الله عليه وسلم في الحجامة فأمر النبي صلى الله عليه وسلم أبا طيبة أن  
يحجمها وقال حسبت أنه كان أخاها من الرضاعة أو غلاما لم يحتمل \* ( صحيح )  
\_ الارواء 1798 : وأخرجه مسلم .  
3477 حدثنا سويد بن سعيد حدثنا عثمان بن مطر عن زكريا بن ميسرة عن  
النهاس ابن قهم عن أنس بن مالك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال

من أراد الحجامة فليتحر سبعة عشر أو تسعة عشر أو إحدى وعشرين ولا يتبيغ بأحدكم الدم فيقتله \* ( صحيح ) \_ الروض 1080 ، الصحيحة 2747 .  
3478 حدثنا سويد بن سعيد حدثنا عثمان بن مطر عن الحسن بن أبي جعفر عن محمد بن جحادة عن نافع عن ابن عمر قال يا نافع قد تبغ بي الدم فالتمس لي حجاما واجعله رفيقا إن استطعت ولا تجعله شيخا كبيرا ولا صبيا صغيرا فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول الحجامة على الريق أمثل وفيه شفاء وبركة وتزيد في العقل وفي الحفظ

(9/27)

فاحتجموا على بركة الله يوم الخميس واجتنبوا الحجامة يوم الأربعاء والجمعة والسبت ويوم الأحد تحريا واحتجموا يوم الاثنين والثلاثاء فإنه اليوم الذي عافى الله فيه أيوب من البلاء وضره بالبلاء يوم الأربعاء فإنه لا يبدو جذام ولا برص إلا يوم الأربعاء أو ليلة الأربعاء . ( حسن ) \_ الصحيحة 766  
3479 حدثنا محمد بن المصطفى الحمصي حدثنا عثمان بن عبد الرحمن حدثنا عبد الله بن عصمة عن سعيد بن ميمون عن نافع قال قال ابن عمر يا نافع تبغ بي الدم فأتني بحجام واجعله شابا ولا تجعله شيخا ولا صبيا قال وقال ابن عمر سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول الحجامة على الريق أمثل وهي تزيد في العقل وتزيد في الحفظ وتزيد الحافظ حفظا فمن كان محتجما فيوم الخميس على اسم الله واجتنبوا الحجامة يوم الجمعة ويوم السبت ويوم الأحد واحتجموا يوم الاثنين والثلاثاء واجتنبوا الحجامة يوم الأربعاء فإنه اليوم الذي أصيب فيه أيوب بالبلاء وما يبدو جذام ولا برص إلا في يوم الأربعاء أو ليلة الأربعاء \* ( حسن ) \_ الصحيحة 766  
وجاء في صحيح البخاري قوله صلى الله عليه وسلم ( وقال إن أمثل ما تداوئتم به الحجامة ....  
الفراولة \_ الملفوف

(9/28)

الفراولة من العناصر الغذائية المفيدة جداً للجسم، ولها قيمة غذائية عالية، فكل جرام منها يحتوي على 37 سعر حراري، كما تساعد على إضفاء شكل جذاب ومشرق للوجه، وتزود الجسم بقدٍ كبير من الطاقة لأنها تحتوي على نسبة كبيرة من فيتامين (ج) تعادل تقريبا القيمة الموجودة في البرتقال ويقول خبراء الصحة الغذائية في نشرة بحثية أن الفراولة من أنواع الفواكه المفيدة جداً للبشرة بصفة خاصة لأنها تعمل على إعادة تجديد الكولاجين الذي يساعد على احتفاظ البشرة بنضارتها وشبابها ، هذا بالإضافة إلى أنها غنية بالمعادن مثل الماغنسيوم والكالسيوم اللذين يعدان مصدراً رئيسياً وهاماً في بناء الجسم والعظام وتوضح النشرة أن ميزة الفراولة أنها من أنواع الفواكه التي يقبل على تناولها الجميع صغارا وكبارا، لشكلها الأحمر الجذاب ومذاقها الحلو وسهولة إدخالها على أنواع كثيرة من الحلويات والزبادي، كما يسهل استعمالها في المربي

أيضاً  
وتستخدم ايضاً لعلاج حروق الشمس التي تتعرض لها النساء في الصيف  
سواء في الوجه أو الأكتاف ننصح بعمل كمادات من عصير الفراولة فلها  
مفعول قوي في ترطيب البشرة ، وعلاج التسلخات والحروق.  
ولمن يعانون من صُفرة أسنانهم ننصحهم بتناول عصير الفراولة بصفة متكررة  
فهو من خير ما يبييض الأسنان ويجملها. كما تدخل الفراولة في عمل كثير من  
الأقنعة نظراً لمفعولها القابض لمسام الجلد والذي يناسب خاصة ذوات البشرة  
الدهنية.. وكذلك لمفعولها كمنظف وكمغذٍ جيد للبشرة. .  
أن الفراولة مفيدة للقلب ، وذلك لأنها من أفضل مضادات الأكسدة، وغنية  
بالألياف الغذائية القابلة للذوبان، وهذه الألياف تعمل على تخفيض معدل  
الكوليسترول في الدم، وزيادة كفاءة الدورة الدموية .  
الملفوووووف

(9/29)

اشتهرت الملفوفة بانها صاحبة اكبر عدد من الفساتين بين الخضروات وذلك  
لما تتمتع به من أوراق عديدة تحيط بها تشبه الفستان ..تعرفوا معي على  
الملفوف وفوائده:  
\* لم تقترن ثمرة بخرافة منذ قدم التاريخ كاقتران الملفوف بها فقد كان  
الرومان ينسبون إلى الملفوف القضاء على كافة الأمراض في حياتهم إلى  
درجة أن حكاهم كما تقول كتب التاريخ منعوا مزاوله الطب في البلاد  
لعشرات السنين اعتقاداً منهم بأن أكل الملفوف يكفي عن العلاج لأي مرض  
كما ان كثيراً من الشعوب القديمة كانت تعتمد الملفوف كغذاء رئيسي لهم  
وينسبون إليه ما يتمتعون به من صحة وعافية ومناعة من الامراض السارية.  
\* بنتيجة التحاليل التي أجريت على الملفوف وجد ان المائة غرام تحتوي على:  
حوالي 85% من وزنه ماء وحوالي 5,1 غرام بروتين و 10 مليغرام دهون  
وحوالي 5,4 غرام سكريات وحوالي 60 مليغرام فوسفور (المادة المساعدة  
في تغذية المخ) وحوالي 50 مليغرام كالسيوم (المادة المفيدة للعظام)  
وحوالي 200 مليغرام كبريت(المادة المساعدة في معالجة الإلتهابات وتطهير  
الأمعاء) وحوالي 30 مليغرام حديد(المادة المساعدة في تقوية الدم وزيادته  
ومقاومة لفقر الدم) كما أن الملفوف يحتوي على مادة فعالة جداً في القضاء  
على البكتيريا المتولدة في الفم وما بين الأسنان وفي الأمعاء نتيجة التخمرات  
وهذه المادة تشبه في مفعولها مفعول المضاد الحيوي كما يوجد بالملفوف  
حمض(الليزين) وكثيراً من الفيتامينات الهامة.  
\* ( مادة الليزين) تعتبر من الأحماض النادر وجودها في الأطعمة ومهمتها  
مساعدة الجسم في المحافظة على توازنه الصحي ويمكن الحصول على هذه  
المادة بمضغ الملفوف مضغاً جيداً بالفم قبل بلعه حيث إن هذه المادة تمد  
خلايا الجسم بالطاقة والتجديد الدائم، لذا ينصح بتقديم الملفوف للمراهقين  
لمساعدتهم على النمو.  
\* نسبة ما يوجد بالملفوف من فيتامين(c) تعادل ضعف ما يوجد بعصير الليمون  
الطازج ، وثبت أن الملفوف علاج

- فعال لمرض الأسقربوط الذي يصيب العظام.
- \* ثبت ان الملفوف يحتوي على مادة فعالة تساعد في علاج الإدمان على الخمر والمخدرات وهذه المادة تسمى (الفلوتامين) كما أن الملفوف فعال جداً في تنقية وعلاج فقر الدم وأوجاع المفاصل.
- \* لإزالة السعال وحة الصوت الشديدة : تغلى كمية من اوراق الملفوف بالماء لمدة ربع ساعة ثم تشرب بعد تبريدها (عدة مرات يومياً) كما أن مضغ أوراق الملفوف لمدة طويلة قبل بلعها له فائدة كبيرة للحلق والصدر.
- \* لعلاج الزكام لحاد : يغلى نصف كيلو من ورق الملفوف الأحمر في نصف لتر من الماء ثم يضاف له خمس ملاعق صغيرة من العسل إضافة لخمسة غرامات من الزعفران ويؤخذ من هذه الوصفة مقدار نصف فنجان صغير ثلاث مرات يومياً
- \* المداومة على أكل الملفوف يساعد على طرد كمية الماء المخزنة في أنسجة الجسم لوجود مادة البوتاسيوم بكميات كبيرة في أوراق الملفوف وهذه المادة تساعد في علاج قصور الكلى كما ثبت أن الملفوف الطازج يساعد على تخفيض نسبة السكر في الدم وفي علاج الإمساك المزمن وبعض أمراض القلب والضعف العام وفي إدرار البول.
- \* إذا خلط ورق لملفوف بالبيض وضع على الحروق ساعد على إبرائها وإذا خلط مع الخل وبعض الحلبة ساعد في علاج مرض النقرس ( مرض النقرس هو آلام حادة تصيب مفاصل اليدين والقدمين).
- \* ينصح بالملفوف للمصابين بالتهابات الأغشية المخاطية وأغشية المعدة الملتهبة بالقرحة وخصوصاً إذا شرب كأس من عصير الملفوف على الريق صباحاً .
- \* لإزالة الحصى والرمل من الكلى والمثانة : يؤخذ ما مقداره كأس واحد من ماء مسلوقة الملفوف يومياً فإنه يساعد في تنشيط الكلى وتفتيت الحصى منها ومن المثانة كما أن تلك الوصفة تزيل التعب والوهن.
- \* ينصح المصابون بأمراض القصور في الكبد الإمتناع نهائياً عن أكل الملفوف بجميع أنواعه وعلى أية صورة من صور الطعام كما ينصح بغسل أوراق الملفوف غسلاً جيداً لإزالة ما علق بها من أسمدة.
- \* ينصح فتح

غطاء القدر في اول فتره من طهي الملفوف أو سلقه وهذا يقلل من تكوين الغازات في البطن بشكل كبير.

المريمية :

استخدم نبات المريمية منذ زمن بعيد في علاج كثير من الأمراض . ومن أبرز فوائده التجميلية انه ينشط فروة الرأس ، ويغذي الشعر ، ويزيده غزارة ونمو ، بالإضافة انه يزيد درجة عمقان الشعر .

لذلك فقد استخدم نبات المريمية في تركيب بعض شامبوهات الأعشاب .  
عجائب التممر  
<http://www.ebaa.net/sehha-hiyat/002/images/002.jpg> أحببت أن أقدم اليكم  
بعض المعلووووومات التي أتمنى أن تستفيدوا منها  
وهذه المعلووووومات تتعلق ((بالتمر)) وما يحتويه من فوائد عظيمة كثيرنا قد  
يجهلهنا وأنا أول من كان يجهل هذه الفوائد,,,,,ولكن بحمدالله وقدرته وبعد  
البحث عن فوائد التمر وجدت بعض تلك الفوائد وأحببت أن أقدمها لكم وهي  
كالتالي:

- (1) الاعتماد عليه يؤدي للنحافة لأنه فقير بالمواد الدهنية
- (2) يعتبر علاجاً لفقر الدم لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد
- (3) يعطي مناعة ضد مرض السرطان لاحتوائه على الماغنسيوم
- (4) منقوع البلح مدر للبول وذلك بفعل السكاكر الموجودة فيه
- (5) يعتبر مقوي للعظام والأسنان والجنس لاحتوائه على معدن الفسفور  
والكالسيوم
- (6) يقوي البصر ويحفظ رطوبة العين لاحتوائه على فيتامين أ وهو يكافح  
مرض العشى الليلي
- (7) يقوي الأعصاب السمعية فهو مفيد لكبار السن
- (8) له تأثير مهدئ للأعصاب لاحتوائه على فيتامين أ وفيتامين ب 1 المقوي  
للأعصاب والتمر يحد من نشاط الغدة الدرقية كما أنه يحتوي على الفسفور  
الذي يعتبر غذاءً للخلايا العصبية في الدماغ
- (9) يعد التمر علاجاً لأمراض الكبد واليرقان وتشقق الشفاه وجفاف الجلد  
وتكسر الأظافر لاحتوائه على فيتامين ب .
- (10) يستخدم التمر في علاج أمراض المثانة والمعدة والأمعاء لاحتوائه على  
فيتامين ب 1 ، ب 2 والنياسين وهذه ترطب وتحفظ الأمعاء من الضعف  
والالتهابات .
- (11) يعتبر التمر مليناً معالماً للإمساك

(9/32)

لاحتوائه على ألياف سليلوزية تساعد على حركة الأمعاء الاستدارية الطبيعية  
في حين أن العقاقير الملينة تخرش وتحطم الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء  
بسبب الحركة الاصطناعية كما أنه عند استعمال العقاقير تبقى الأغذية مدة  
طويلة في الأمعاء الغليظة مما يسبب التهاب القولون .

(12) التمر يعادل حموضة المعدة لأنه غني بالأملاح القلوية كأملح الكالسيوم  
والبوتاسيوم .

(13) وجود الأملاح القلوية تعدل حموضة الدم الناتجة من تناول النشويات  
كالحبز والأرز وهذه تسبب كثير من الأمراض الوراثية كحصى المرارة والكلى  
وارتفاع ضغط الدم . ويعتبر التمر مفيد جداً للأم ورضيعها في فترة النفاس  
فهو منه لحركة الرحم وزيادة فترة انقباضاته بعد الولادة وهو مهم لتكوين لبن  
الرضاعة وتعويض الأم ما ينقصها بسبب الولادة وذلك لاحتوائه على عنصر  
الحديد والكالسيوم وفيتامين أ وهذه هامة لنمو الطفل الرضيع وتكوين الدم  
ونخاع العظام .

قال تعالى : ( وهزي إليك جذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً فكلي واشربي  
وقري عيناً ) ((سورة مريم))  
قال صلى الله عليه وسلم : ( إن التمر يذهب الداء ولا داء فيه )  
وعنه (صلى الله عليه وآله): (كلوا التمر على الريق فإنه يقتل الديدان في  
البطن).

وعنه (صلى الله عليه وآله): (من تصبح ب 7 تمرات من عجوة لم يضره ذلك  
اليوم سم ولا سحر).  
التفاحه بقشرتها :

أكدت دراسة علمية أن تناول قشور التفاح سلاحك ضد الأورام السرطانية إلى  
جانب فائدته للقلب , وذلك لاحتوائها على نسبة كبيرة من فيتامين (A) وأيضاً  
المواد النباتية الموجودة في قشر التفاح أكثر فعالية في الوقاية من الأمراض  
السرطانية من أي شيء آخر , مما يؤكد فكرة ان تناول الفواكه والخضراوات  
بكثره يقي الإنسان من خطر الإصابة بالأمراض السرطانية

(9/33)

إذا كنتِ تعانين من شفاه جافة ومتشققة...فأنصحك بزيت اللوز.ضعي منه  
قليلا في اصبعك ثم امسحي به على شفتيك كل ليلة...  
انها طريقة سهلة...ثم ان زيت اللوز ليس به رائحة ولا طعم...  
للحناء فوائد للبشرة :

فلها تأثير قابض على الغدد الدهنية الموجودة على سطح الجلد خصوصا في  
منطقة الوجه والصدر وفروة الرأس حيث يكون افراز الدهون اكثر كما انها  
تعد مضادة للفطريات الجلدية خاصة في القدمين واليدين وتساعد ايضا على  
التئام الجروح لاحتوائها على مادة التانين كما انه يحتوي على مواد  
كربوهيدراتية وبروتينات تغذى البصيلة وساق الشعرة كما انه يؤجل  
ظهور الشيب ويمنح الشعر نعومة وطراوة ومثانة ولكن عند المداومة  
عليه واسال مجرب ولاتسال طيب

الحنه مره كل أسبوع وطريقتي هي حنه وبابونج وكركديه وليمونه واحده  
وملعة من خل التفاح وقليل من زيت الزيتون واذا كل هذي الاشياء موجودة  
مافي داعي تخلين الحنه في شعرج خمس ساعات ساعتين بس كفاية وبصير  
لونه حلو ولمعته روعه

اضع الحنا في شعري انا وبنا تي بهذي الطريقة : اغلي ماء وبعدين ارفعة من  
النار واضع فيه ببونج واتركة ينقع لمدة نصف ساعة او الى ان يضر لون  
الببونج وبعدين اصفية واضع على منقوع الببونج الحناء واتركة لمدة ساعة  
تقريبا وعند وضعة على الشعر اضع عليه غسل وزيت زيتون وبيضة اخلطهم  
كلهم مع بعض واضعهم على الشعر مباشرة واتركة من 4 الى 8 ساعات انتي  
وصبرك عليه وبعد ماتنتهي المدة اغسلي شعرك بلماء جيدا وبعدين نشفية  
بلفوفة وضعي على شعرك اي زيت تبينة وافضل زيت الزيتون واتركية  
3 ساعات تقريبا واذا تركتية الى اليوم الثاني بيكون افضل وبعدها اغسلية  
بالشامبو واذا كنتي اول مرة تستخدمين الحناء طعية في كل اسبوع مرة لمدة  
شهر وبعدين في الشهر مرة وطبعنا انا ماحدث المقدار لنة على حسب شعرك

(9/34)

يستعمل كمادة حافظة طبيعية للأغذية لِماله من خواص مضادة للبكتريا والفطريات. ويستخدم في الهند للمحافظة على الصحة والجمال في صناعة أدوات التجميل والزينة ، والعصور ويستخدم أيضا لإزالة الشعر الزائد ومن ضمن استخداماته الطبية كما تقول د. هناء : فائدة في علاج حالات الاسهال المزمن كما أنه يعالج بعض أنواع الديدان الطفيلية وله فاعلية مؤكدة لعلاج الكحة ونزلات البرد واحتقان الحلق واللوزتين ويساعد في علاج بعض أنواع الربو الشعبي.

وله دور أيضا في الإسراع من عملية التئام الجروح لما له من خواص مضادة للالتهابات كذلك يستخدم بكفاءة في علاج حالات الأنيميا حيث تستطيع تحفيز إنتاج كرات الدم الحمراء كما أنه منشط للمناعة والقوة الذهنية وله خواص مضادة للروماتيزم ، فضلا عن أنه مفيد في حالات الحمى وارتفاع درجة حرارة الجسم حيث أنه يتصف بتنظيم درجة الحرارة في الجسم .

وتشير الدكتور هناء حمدي إلى أن النبات يستخدم كعلاج مساعد في مرض السكر حيث يقوم بتحفيز إفراز الأنسولين من عدة غدة البنكرياس كذلك يستطيع نبات الكركم أن يمنع تجمع الصفائح الدموية فهو مانع لتجلط الدم ومفيد في تخفيف آلام الذبحة الصدرية وفي علاج التهابات القولون وكذلك له دور واضح في عملية تنظيم الهضم والتمثيل الغذائي مساعده في علاج أمراض الكلي والأمراض البولية والتناسلية كما أنه يستخدم في علاج بعض الأمراض الجلدية ويخفف من آلام اللثة والأسنان وله خواص مضادة لسُموم لدغات الحشرات والتعابين وأشارت إلى أن آخر هذه الدراسات والتي نشرت مؤخرا أثبتت أن نبات الكركم له خواص مضادة للأكسدة .

والسرطان خاصة سرطان الثدي حيث أنه يستطيع أن يرتبط بمستقبلات هرمون البروجيسترون ليمنع عمل هذه الهرمونات التي تساعد في إتمام العملية السرطانية في حالات سرطانات الثدي. كما أن النبات خواص مضادة للفيروس لذا فهو يستخدم في علاج الإلتهابات الفيروسية الكبدية. وتشير إلى أن نبات

(9/35)

الكركم يحتوي على 95% من مادة تسمى كوركومين التي لها كل الخواص الفعالة و 5% زيوت وسكريات وفيتامين ، ومعادن مهمة ولا يوجد به أية آثار لمعادن ثقيلة.

وعن كيفية تناول النبات تقول الدكتور هناء أحمد حمدي أستاذ الهرمونات بالمركز القومي للبحوث يمكن استخدام النبات المسحوق بمعدل ملعقة صغيرة على فنجان اللبن الدافئ يوميا أو وضع حوالي 100 ملليغرام من هذا المطحون يوميا مع الأغذية ليسانع على حمايته خلايا الكبد والصفراء من الآثار

الجانبية لحبوب منع الحمل مع الاستخدام الطويل.

خل التفاح

الآحاديث النبوية التي ورد ذكر الخل فيها:

روى مسلم في صحيحه عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سأل أهله الإدام ، فقالوا : ما عندنا إلا الخل ، فدعا به ، وجعل يأكل ويقول : (( نعم الإدام الخل )) . وكذلك في سنن ابن ماجه ؛ عن أم سعيد رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : (( نعم الإدام الخل ، اللهم بارك في الخل ، ولم يفتقر بيت فيه الخل )) .

الخل مادة سائلة ذو طعم حاد ويعتبر من التوابل وبعد خل التفاح من أحسن أنواع الخل . ويصنع الخل عادة من التفاح والعنب والبرتقال والشمندر والبطيخ والتوت وعسل النحل والقمح والشعير والذرة والبطاطس بعد تحويل النشا إلى سكر بواسطة خميرة خاصة تعرف باسم "خميرة الدياستيز" كما يحضر الخل بطريقة التثبيد الكيميائي .

خل التفاح وعلاجاته وصنعه : يغسل التفاح جيداً بالماء ؛ ثم يقطع إلى قطع متوسط الحجم ؛ ويعبأ في أنية من الفخار ؛ أو مرطبان من البلاستيك ؛ وتغطي الأنية بقطعة من القماش ؛ وتحفظ في مكان دافئ . لمدة خمسة واربعين يوماً حيث يختمر ؛ بعده ويعصر ويعبأ في قناني من الزجاج ويختم .

(9/36)

وصف آخر : يؤخذ ما يقارب الـ أربعة كيلوا غرامات من التفاح ، ويغسل غسلا جيدا ثم يقطع أرباع دون تقشيريه أو نزع بذرة ، بل يكون التفاح بكامل محتواه ، بعد ذلك يفرش بداخل سلة مخرمة تكون من البلاستيك أو ما شابهها كي تكون التهوية جيدة له ، ويغلى بشاش خفيف عن الحشرات ويترك في مكان دافئ ولمدة اسبوع حتى يتبخر وتظهر رائحة نفاذة قوية منه وهي رائحة التخمر و تلاحظ تراكم البكتريا على أطراف التفاح تدريجيا حتى تعم البكتيريا كامل التفاح مع مرور الوقت، بعد ذلك يؤخذ من السلة ويوضع داخل قارورة بحيث يكون التفاح داخل القارورة لايزيد عن خمس اصف متراكمة فوق بعض ، كي يكون اعتصاره بطيء وبطريقة صحيحة دون أن يكون ثقل التفاح هو المتسبب في العصر ، تغطى فوهة القارورة بقطعة قماش وتترك في مكان دافئ وتراقب لمدة اسبوع ، وكل ما رأيت أن هناك سائلا أصفر قد نزل في قاع القارورة قم بقلبها وتفريغها في قارورة أخرى دون أخراج التفاح منها ودون ملامسة يدك له ، كرر العملية حتى تجد أن التفاح قد نشف ولم يعد فيه سوائل ، بعدها تخلص منه ، وقم بترشيح الخل الذي سبق وقمت بجمعه بقاروره ثانية ، ستجد أن الخل يترك بقايا وترسبات لونها مائل للسواد دعها تتجمع أسفل القارورة وقم بسكب الخل بقارورة أخرى ، إلى أن يبقى لديك خل نقي وخالي من الشوائب . في الأوقات الباردة تأخذ العملية ما يقارب الـ 25 يوماً ، والأيام الحارة لا تتجاوز الـ 12 يوماً . أ . هـ

مم يتركب الخل؟ يتركب الخل من الماء وحامض الخليك ومواد صلبة وطيارة وعضوية تعطيه الطعم والرائحة.

(9/37)

---

الخل الكيميائي : الكثير منا يسمع بخل التفاح ، ويقرأ بكتب السنة عن الخل وعن فوائده واستخدامه في التداوي ، ولكن هناك ثمة أمر يجب أن لا نغفله وهو أن مانشاهده بالأسواق من أصناف الخل سواءاً منه مايسمى بخل التفاح أو خل العنب ، فإنما هو مشتق من حامض الخليك الكيميائي وهو ليس كمثل الخل الوارد ذكره في السنة ، وخل التفاح الحمضي مهيج لغشاء المعدة ( جدار المعدة ) وله أضرار جانبية عديدة وقد يصيب مستخدميه بتقرح في الأمعاء والمعدة وفم المعدة خصوصاً إن أستخدم غير ممزوج بقدر كاف من الماء الذي يذهب حدة تركيزه ، كما أن هذا الخل الحمضي الكيميائي لا يستخدم في التداوي من العلل كما هو الحال في الخل الذي ذكر في كتب السنة ، ويعرف عن خل التفاح أنه أفضل أنواع الخل سواءاً من الناحية الغذائية أو العلاجية ، وإن كانت هناك أنواع أخرى كخل العنب لكن لا تعادل فوائده فوائد خل التفاح . والخل من الأدوية النبوية التي ذكرته السنة الشريفة ومن فوائده العلاجية سنذكر شيئاً من ذلك .

ماذا قال الطب القديم عن الخل؟ .

لقد عرف العرب كغيرهم من الشعوب الخل منذ زمن ليس بالقصير وذكروه ووصفوه في أحاديثهم وأقوالهم من نثر وشعر وخلاف ذلك. وسأل الرسول صلى الله عليه وسلم أهله الأدام فقالوا: ما عندنا إلا خل، فدعا به، وجعل يأكل ويقول: نعم الأدام الخل، نعم الأدام الخل. وفي سنن ابن ماجة عن أم سعد رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم: "نعم الأدام الخل، اللهم بارك في الخل فإنه كان إدام الأنبياء قبلي ولم يفتقر بيت فيه خل".

وتحدث الأطباء العرب القدماء عن الخل، فعددوا منافع ومضاره، وقالوا الخل ينفع المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء ويدفع ضرر الأدوية القتالة ويحلل اللبن والدم إذا جمد في الجوف، وينفع الطحال ويدبغ المعدة ويعقل البطن ويقطع العطش ويمنع الورم من الحدوث ويعين على الهضم ويضاد البلغم ويرق الدم.

(9/38)

---

وقد قال داود الأنطاكي في تذكرته "يحبس الفضلات ويقوي المعدة ويفتق الشهوة للطعام ويقوي المعدة الحارة ويقطع النزف والإسهال المزمن ويدمل القروح والجروح الطرية ويزيل الأورام طلاءً بالعسل والنقرس بالكبريت والخدر والكزاز والمفاصل بالحرمل، يقطع البواسير، ويزيل الكلف والنمش، يمنع حرق النار طلاءً. إذا هري فيه بصل الفصل بالبطيخ ثم صفي وشمس أسبوعاً وأخذ فيه كل يوم 50 ملجم قطع عسر النفس وأوجاع الصدر وقروح الفم".

ويقول ابن سينا في القانون: "يمنع حدوث الأورام والبثور وانتشار الغرغرينا وينفع من الداحس ومن النملة، إذا خلط بزيت ودهن به من به صداع شفي".

ويقول ابن البيطار: "إذا بل الصوف غير المغسول به أو الإسفنج ثم وضع على الجروح أبرأها وقد يرد السرة أو الرحم إلى الداخل إذا نتأ إلى الخارج ويشد اللثة المسترخية وينفع من القروح الخبيثة التي تنتشر في البدن. إذا صب على نهش الهوام فإنه مضاد لها، وإذا تغرغر به قطع سيلان الفضول في الحلق ورفع

للهاة الساقطة وإذا تمضمض به ساخناً أفاد من وجع الأسنان، يطفى حرق النار أسرع من كل شيء. وماذا قال عنه الطب الحديث؟ لقد وصف في الطب الحديث بأنه منعش ومرطب ومدر للعرق والبول ومنبه للمعدة. وقد قال الطبيب الشهير جارفيز في كتابه بعنوان "طب الشعوب" على خل التفاح خاصة فقال: "إذا شرب مع الماء كان أحسن علاج للبرد، وهو يسمن ويفيد ضد القشف والقوباء وتناوله مع البيض يحسن البشرة. ونصح زبائنه وأصدقائه أن يتناولوا صباح كل يوم على الريق كأساً من الماء في ملعقة صغيرة من الخل والعسل فإنهم بذلك يطهرون جهازهم الهضمي من كل سوء ويحصلون أيضاً على عناصر مفيدة ومغذية ومطهرة. وقال أيضاً أن شرب الماء مع الخل أحسن علاج للبرد وللجروح".

(9/39)

إن خل التفاح له أهمية كبرى في جعل خلايا الجسم بحالة جيدة ، وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من الأسواء التي تهدده . وذلك أن تركيب هذا الخل غني بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياها ، وفي طليعة هذه العناصر: الفوسفور ، والحديد ، والكلور ، والصوديوم ، والكلسيوم ، والمغنيز ، والسلكيوم ، والفلور . فإذا أردت الاستفادة من ( خل التفاح ) إستمع إلى نصائح ( الطب الطبيعي ) التي نعدد لك بعضها لشفاء الأمراض والعلل التي تعرض لك :

الأمراض التي تعالج بالخل :

الذبحة الصدرية Angines :

تصنع غرغرة من 70 غراماً من خل التفاح تخلط بكأس ماء فاتر وتجري الغرغرة بها عدة مرات ويشرب الباقي وتعاد العملية مرتين على الأقل في النهار وإذا كان الحلق حساساً فيوضع من الخل 53 غرام فقط في كأس الماء . ولأجل الأطفال من السن خمس سنوات توضع 20 غرام من الخل في 100 غرام من الماء ويضاف إليه 20 غرام من العسل وتجري الغرغرة عدة مرات ببطء .

الحروق :

لتجنب حدوث فقاعات الحروق وآثارها يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح ، ويفعل ذلك أيضاً للحروق الشمسية . ولعلاج الحروق : يتم طلاء موضع الحرق بالخل المركز مرتان ولمدة يوم واحد .

القيء :

يؤخذ منذ ظواهره الأولى مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح وربع قدح من الماء الساخن ، وإذا استمر القيء وتفاقم يشرب صباحاً وقبل النوم مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح ونصف قدح من الماء ويؤكل بعده قطعة بسكويت .

لدغ الحشرات :

دلك الأجزاء المكشوفة من الجسم بغسول مركب من ثلاثة أرباع من خل التفاح وربع من خلاصة مغلي السعتر وتوضع على مكان اللدغ بسرعة تامة

كمادة مبللة بخل التفاح وتبل عدة مرات بالخل لئلا يفقد مفعوله بالتبخر .  
لعلاج وتطهير المسالك البولية :

(9/40)

---

يقول الدكتور ( س . جارفيس ) في سرد فوائد خل التفاح الطبية فيقول إذا جمع إنسان بوله الليلي بعد أن يشرب مع كل وجبة طعام ملعقة صغيرة من الخل في كوب من الماء يجد هذا البول في الصباح اليوم التالي خالياً من كل ترسب رملي مما يدل على حدوث تغير كيميائي في البول .  
وفي حالات التهاب حوض الكلى ووجود خلايا قيحية في البول يحدث عادة شرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء تحسناً واضحاً في الحالة المرضية .

الأرق: يشرب بعد حوالي ساعة ونصف من تناول الطعام مزيج من نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين صغيرتين من العسل ونصف كوب ماء دافئ.  
ولمكافحة الأرق :

تؤخذ ثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح مع فنجان عسل ويمزج الجميع ،  
وتؤخذ منه على هيئة جرعات بواسطة ملعقة صغيرة عند النوم وعند الإنباه من النوم ، وتكرر العملية كل نصف ساعة حال بقي الأرق مستمراً .  
السعال: يؤخذ مزيج مكون من ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين من العسل ويضاف له الجلسرين بمقدار ملعقتين ويمزج جيداً ثم يؤخذ على ثلاث جرعات يومياً ، وإذا كان السعال شديداً يؤخذ ملعقة صغيرة كل ساعتين وفي حالة نوبات السعال يؤخذ مرة أو مرتين في الليل .  
الدوالي: يؤخذ قليلاً من خل التفاح المركز وتدلك به الأوردة الممتدة بالساق ، وذلك مرة صباحاً وأخرى مساءً ولمدة شهر ، عند ذلك سيلاحظ ضمور الأوردة المصابة ، كما ينصح أثناء العلاج أخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح تمزج بكأس من الماء وذلك مرتين في اليوم ولمدة شهر .  
لعلاج الثعلبية: قم بطلي موضع الإصابة بخل التفاح المركز 6 مرات خلال اليوم ولمدة 15 يوماً .

لعلاج التهاب المفاصل: يؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس من الماء عند كل وجبة طعام ولمدة شهر .  
لعلاج الرطوبة وسيلان الدمع اللتان تصيبان العينين: يؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس من الماء عند كل وجبة طعام ولمدة أسبوعين .

(9/41)

---

للوقاية من تصلب الشرايين : تؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس ماء بصورة دائمة .

للوقاية من التسمم الغذائي: تؤخذ ملعقتين صغيرتين في كأس من الماء قبل تناول طعام يشتهه بفساده ، وهذا يقي من حالة التسمم بإذن الله .  
لعلاج الكلى والتهاب البول والصدید: تؤخذ ملعقتين من خل التفاح في كأس

من الماء مرتين يوميا ولمدة 15 يوما .  
لعملية التخسيس وإنقاص الوزن :يستعمل خل التفاح لإزالة الزائد من الشحوم  
بجسم الإنسان وذلك بأخذ ملعقتين صغيرتين منه في كأس من الماء عند كل  
وجبة طعام ، ولمدة عام وذلك كافي لإزالة ما يقرب من عشرة كيلوا غرامات  
من الشحوم ، دون الحاجة إلى اتباع نظام غذائي معين وقتها ولا الإقلال من  
الطعام أو الرجيم وغيره .  
لعلاج القوباء : تؤخذ كمية قليلة من خل التفاح المركز وبدلك به موضع الإصابة  
ويكون ذلك وقت النهوض من النوم ، تكرر العملية (4) مرات في النهار ومرة  
قبل النوم ولمدة 4 أيام .  
لعلاج التعرق الليلي : يؤخذ قليلا من خل التفاح ويدلك به سائر الجسم ، ويكون  
ذلك قبل النوم .  
لعلاج الإسهال والقيء : تؤخذ ملعقتين من خل التفاح في كأس ماء عند كل  
وجبة طعام لمدة 4 أيام .ولعلاج سوء الهضم : بعد أكلة ثقيلة مثل اللحوم  
يشرب كوب ماء ساخن فيه مقدار ملعقة صغيرة من خل التفاح .  
لعلاج التهاب الحلق : تؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس من الماء  
وذلك على شكل غرغرة خلال كل ساعة ولمدة خمس ثواني ، وينصح ببلع ذلك  
كاملا بعد الغرغرة ، وعند ملاحظة تحسن تجعل الجرعة كل ساعتين ، يداوم  
على ذلك لمدة يومين فقط . ولتقوية اللثة وتطهير الفم : تجرى مضمضة  
بمزيج من خل التفاح 35 غرام مع 100 غرام من الماء ثم المضمضة .

(9/42)

---

لمكافحة الجراثيم والبكتيريا : معلوم أن الجراثيم التي بداخل جسم الإنسان  
تعيش على إمتصاص الماء الذي تحتاج إليه خلايا جسم الإنسان ، ولكن وجود  
مادة البوتاس الموجودة بخل التفاح لا تدع الجراثيم تمتص الماء من خلايا جسم  
الإنسان بل تكون الخلايا هي التي تمتص الماء من تلك الجراثيم عندها تموت  
تلك الجراثيم ، لهذا ينصح تزويد خلايا جسم الإنسان بمادة البوتاس والموجودة  
بخل التفاح وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس ماء مرة في  
اليوم .  
لعلاج الشقيقة : يتم ذلك بواسطة إستنشاق ، وهو وضع مقداراً متساوياً من  
الخل والماء في وعاء على النار حتى درجة الغليان وعند صعود البخار يتم  
استنشاقه 20 مرة أو أكثر .  
لعلاج القوباء :  
يستخدم المر مخلوطاً مع الخل كدهان موضعي.  
الملوخية

(9/43)

---

"الملوخية" لها العديد من الفوائد الصحية أهمها علاج أمراض القلب وتصلب  
الشرايين ومتاعب الجهاز الهضمي وكذلك تخلص الجسم من حصوات الكلى  
وروماتيزم القلب، وتزيد من إفرازات الهرمونات الجنسية، دون أية مضاعفات

جانبية مقارنة بالأدوية والعقاقير التي تستخدم فى علاج تلك الأمراض. ويقول الدكتور فوزى الشوبكى أستاذ ورئيس قسم التغذية بالمركز القومى للبحوث بمصر: تعد الملوخية وجبة غذائية كاملة نظرا لغناها بالفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات والألياف، فقد اكتشف أن هذه النبتة تحتوى على كمية وفيرة من الفيتامينات (A,B) و الأملاح المعدنية الهامة للجسم كالحديد والفسفور والكالسيوم والبتواسيوم والمنجنيز والصوديوم، وأكثر ما يميز "الملوخية" عن غيرها من النباتات الورقية أنها لا تفقد أى من مكوناتها الغذائية وفوائدها العلاجية بالغسيل والطهى كما هو الحال مع أغذية أخرى مماثلة . وتحليل "الملوخية" وجد أن 100 جرام منها إذا كانت طازجة تحتوى على 4% بروتين، وإذا كانت يابسة فإنها تحتوى على 22% بروتين و 2% دهون و 11% ألياف فضلا عن غناها بفيتامينى A,B وكميات عالية من الحديد الذى يقضى على الانيميا وفقر الدم ويحافظ على خلايا الجسم من التآكل ، والفسفور الذى يحافظ على خلايا الدماغ ويجدد الذاكرة وينشط القدرات الذهنية، فيما يعتبر الكالسيوم أساسيا للحفاظ على الجسم والوقاية من هشاشة العظام . أما المنجنيز الذى يتوافر بكميات وفيرة فى "الملوخية" فهو ضرورى لتوليد هرمون الانسولين الذى يضبط مقدار السكر فى الدم ويكافح هشاشة العظام ويبعد شبح العقم الذى يؤدى نقص المنجنيز بالجسم فى بعض الأحيان إلى الإصابة به . فوائدها الصحية ولكن كيف ينظم "طبق الملوخية" ضربات القلب ويحول دون الإصابة بالآزمات القلبية؟ يجب الدكتور فوزى الشوبكى قائلا : الفيتامين أ الذى تحتويه الملوخية معروف بفوائده العديدة فى الحفاظ على الجسم، فهى كنبات ورقية تحتوى على مادة

(9/44)

"الكلوروفيل الخضراء" ومادة " الكاروتين " بنسبة أعلى من تلك الموجودة فى الجزر والخس والسبانخ ، وتتحول مادة "الكاروتين" فى الجسم إلى فيتامين A الذى يقوى جهاز المناعة ويزيد من مقاومة الجسم للالتهابات والأمراض ، ويقوى النظر ، ويحافظ على أغشية الكثير من الأعضاء ويحميها من الشيخوخة المبكرة والتآكل . بينما يلعب فيتامين B دوراً كبيراً فى تحويل الغذاء الى طاقة وإفراز الأحماض الأمينية، وزيادة إفراز الهرمونات خاصة الذكورة . كما أثبتت الدراسة توافر مادة " الجلوكوسايدز " بكميات كبيرة فى نبات الملوخية مقارنة بالبصل والبقدونس والثوم ، حيث أن تلك المادة المشار إليها تحتوى على مركبات " فينولية " مثل " الفلافونات " و " الجلوكوسيدات " وهى مواد تحمى الجسم مما يعرف بالشوارد الحرة الطليقة والمؤكسدة التى تعمل كعامل مختزل داخل الأوعية الدموية وتؤدى إلى تصلب الشرايين وزيادة نسبة الكوليسترول ، وارتفاع ضغط الدم واضطراب نبضات القلب ، وفى بعض الأحيان التعرض للآزمات القلبية وأكدت الابحاث أن أكل الملوخية يقلل من تلك المخاطر ويحول دون الإصابة بتلك القائمة الطويلة من الأمراض . وعن دور " الملوخية " فى علاج متاعب الجهاز الهضمى وحصوات الكلى يقول الدكتور فوزى الشوبكى : تحتوى أوراق الملوخية على مادة مخاطية تسمى " ميوسولج " وكمية كبيرة من الألياف التى تحول تلك المادة الغرائية دون

حدوث مضاعفات لها لمرضى القولون العصبى ، ومن يعانون من اضطرابات الهضم ومشاكل بالمعدة .

(9/45)

---

ولذلك فهي وجبة سهلة الهضم وملينة حيث تساعد على التخلص من الإمساك وسهولة عملية الإخراج ، وتخفف من الاضطرابات الهضمية لمرض الكبد والجهاز الهضمى والمتوقفين حديثاً عن التدخين ، والذين غالباً ما يصابون بالإسهال أو الإمساك وتهديئ الأعصاب وتقلل من الاضطرابات العصبية وتخفف ضغط الدم وتدر البول . ولكن ماهى علاقة الملوخية بتخفيف الاضطرابات العصبية ؟ يجب على هذا التساؤل الدكتور حسين زهدى الشافى استاذ الامراض النفسية والعصبية قائلاً : تحتوى الملوخية على كميات عالية من مادة الكاروتين وفيتامين "أ" الذى يحسن من أداء الموصلات العصبية بالجسم ، كما أن مادة الكاروتين والبيتاكاروتين تساعد أيضا على افراز هرمون " السيرتونين " الذى يحسن من الصحة النفسية ويقاوم الاكتئاب ويشعر الانسان بنوع من المقاومة الذاتية والمناعية ضد المسببات العضوية للاكتئاب ، ومن هنا تحفظ وجبة الملوخية حاجة الجسم اليومية من المواد المساعدة على افراز هرمون " السيرتونين " وتحول دون التوتر والاضطرابات العصبية التى تصيب الانسان بسبب ضغوط الحياة أو التعرض لأزمات نفسية أول تناول وجبة غذائية دسمة تقلل من افراز الهرمونات المساعدة على تنشيط الموصلات العصبية داخل جسم الانسان او تعيق الغدد الهرمونية عن افراز المواد المقاومة للقلق والتوتر والاكتئاب . منشط جنسى ولا تتوقف فوائد الملوخية عند كونها وجبة للسعادة الزوجية ، تقاوم الاكتئاب وتخفف من القلق والتوتر ، فهي ايضا ، كما اثبتت الدراسة ، تعد من أهم الوجبات الغذائية المنشطة للقوة الجنسية .. وعن فوائد الملوخية فى زيادة القدرة الجنسية وعلاج العقم يقول الدكتور أحمد عارف استاذ امراض النساء والتوليد والعقم بطب القاهرة : تحتوى الملوخية على كميات عالية من فيتامين "أ" ومادة الكلوروفيل الخضراء مقارنة بالخضروات الاخرى كالخس والجرجير والسبانخ وتعمل تلك المادة وفيتامين "أ" على مقاومة التجلط بالدم وكعامل

(9/46)

---

مؤكسد للشوارد الحرة الطليقة بالجسم ،ومن شأن هذه السيولة التى تحدث بالدم بعد أكل الملوخية أن تزيد من معدل تدفق الدم بالاعضاء التناسلية . وهى نفس الطريقة التى تعتمد عليها التركيبات الكيماوية للادوية المنشطة جنسيا ، فضلا عن كل ذلك فإن الملوخية تزيد من افراز هرمون الذكورة " تستستيرون " وهرمون الانوثة " بروجستيرون " اللذين تفرزهما الغدد الجنسية ، ومن شأن ذلك أن يؤدى الى زيادة الرغبة الجنسية لدى الرجال والنساء ايضا ولذلك تعد الملوخية منشط جنسى قوى وتغنى عن الحاجة الى اللجوء للمنشطات الجنسية لعلاج الضعف او البرود الجنسي . علاج للعقم واذا كان العقم ينجم فى كثير من الاحيان عن ضعف التبويض لدى المرأة فإن الملوخية

تحتوى على كميات عالية من العديد من المعادن وتدر البول وأهمها المنجنيز الذى يزيد من افراز هرمونات الخصوبة لدى المرأة ويبعد شبح العقم بسبب نقص هذا المعدن الهام والذى يقف وراء العديد من حالات العقم بسبب العادات الغذائية الخاطئة وإذا كانت " الملوخية " لها القدرة على علاج الكثير من الأمراض بسبب احتوائها على كميات عالية من المواد الطبية الطبيعية دون أية أضرار جانبية مقارنة بالأدوية الكيماوية والمعروفة بمضاعفاتها الجانبية العديدة فإنها كذلك تعد من أهم الأغذية للسيدات طوال شهور الحمل ، وأوضح الدكتور أحمد عارف أستاذ طب النساء والتوليد بجامعة القاهرة علاقة " الملوخية " بالحمل قائلاً : تحقق " الملوخية " فوائد طبية وغذائية عديدة لمن يفضلون أكلها ، فإذا كانت الدراسات قد أكدت أنها تخفض ضغط الدم وتقوى عضلة القلب وتزيد من إفرازات الغدد الجنسية سواء كانت ذكورية أو أنثوية ، فإنها بالإضافة لذلك تعتبر بمثابة غذاء مثالى للأم الحامل ، لكونها من أغنى الأغذية التى يتوافر فيها بكثرة فيتامين A وهو من أهم الفيتامينات اللازمة للحفاظ على صحة الأم والجنين ، كما ان الملوخية تحمى الجسم من الإصابة بفقر الدم

(9/47)

---

ونقص الحديد الذى يصيب كافة النساء أثناء الحمل خاصة خلال الشهور الأولى . وفقر الدم - كما يقول الدكتور أحمد عارف - ليس مرضاً بل هو حالة من النقص فى عدد الكريات الحمراء "الهيموجلوبين" التى تنجم عن عدم تناول كميات كافية من الأغذية التى تحتوى على الحديد أو الى سوء امتصاصه ، أو زيادة حاجة الجسم إليه لأسباب مرضية . وينتشر فقر الدم الناتج عن نقص الحديد فى الجسم بشكل كبير بين النساء فى سن الإنجاب ، خاصة الحوامل ، إذ تزداد حاجة الأم الحامل لمادة الحديد من أجل نمو الجنين بطريقة سليمة ، لان نقص هذا العنصر يؤدي الى ظهور أعراض مرضية على المرأة فى صورة صداع وإجهاد سريع لأقل مجهود وعدم انتظام ضربات القلب وشحوب الوجه . ولهذا يمكن القول ان يجب ان تحرص السيدة الحامل على تناول الملوخية باعتبارها " وجبة غذائية صحية ومتوازنة وتحميها من خطر تعرضها هى وحينها لكل تلك الأمراض والمضاعفات .

(9/48)

---

وجبة متكاملة ولكى تحقق " الملوخية " كل تلك الفوائد الغذائية والعلاجية للجسم فينصح الدكتور فوزى الشوبكى بأهمية إضافة اللحوم بجميع أنواعها إلى الملوخية بكميات قليلة لإضافة فوائد بروتينية المهمة للجسم . كما أن أكل " الملوخية " مع طبق الأرز يوفر كميات إضافية من البروتين والنشويات ، وإذا وضعت " الكزبرة " عند طبخ الملوخية فإنها تضيف اللوحة بعض السكريات ، بالإضافة الى أهمية وجود البصل الى تلك الأكلة لان ، ذلك يضمن إمداد الجسم بحوامض كبريتية تعمل كمضادات حيوية تمنع تكاثر البكتريا والجراثيم وتدر البول وتصبح بذلك وجبة صحية لإدرار البول والتخلص من حصوات الكلى

ومتاعب وآلام المسالك البولية ومنع سقوط الشعر . أما إضافة الثوم إلى شوربة الملوخية أثناء طهيها فإنه يكافح ارتفاع الكوليسترول ويخفض من ضغط الدم وبهذا يحصل الجسم على قيمة غذائية عالية وعلاجية هامة دون التردد على عيادات الأطباء ، أو تناول أدوية تؤدي على مضاعفات جانبية أخرى

### الشاي الأخضر

من فوائد الشاي الأخضر نذكر الآتي: الشاي الأخضر يساعد في تقليل مستويات البروتين الشحمي LDL والذي يعرف بالكولسترول السيئ السمعة، فيقي من الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين. أما المواد المضادة للأكسدة التي تحمي الجسم من الأمراض، فهي متوفرة بكثرة في الشاي الأخضر. وأحد أقوى هذه المركبات ما يعرف اختصاراً بالرموز EGCG الذي يعمل على الوقاية من أشعة الشمس وأنواع متعددة من الأورام السرطانية. كما أنه يحمي أيضاً عند وضعه على الجلد من التفرحات والبثور وانقسام الخلايا غير الطبيعي الذي يظهر بسبب أشعة الشمس المؤذية. والشاي الأخضر يصيغ الأسنان، ولكنه يحميها من التسوس؛ لأنه يحتوي على الفلورايد ويحافظ على اللثة، ويقاوم البكتريا الضارة علاوة على أنه يقاوم رائحة الفم الكريهة.

(9/49)

يحسن الشاي كذلك وظائف الكلى، ويقاوم الفشل الكلوي، كما يقلل من فرص الإصابة بالقرحة وينظم حركة الأمعاء. بالإضافة إلى أنه يقاوم ارتفاع مستوى السكر بالدم، ويساعد على إنقاص الوزن إذا شرب بعد الوجبات. للشاهي الأخضر فوائد كثيرة ..والماده الطيبه إلتى توجد بها .. لا تظهر أو تتفاعل إلا بدرجه 100 فه أو اكثر وفي الصين يقوموا بتحضير الشاهي بهذه الطريقه :

أغلى الماء وعلى الفور خذ هذا الماء قليلا منه وأغسل به الكووب او براد الشاهي المراد إستعماله حتى نسخن البراد قبل وضع الشاهي يعنى عندما يغلي الماء نصب الماء الحار على الفور عليه .. قليل منه ونكب الماء ثم نضع ملعقه شاهي الخضر ونضع الماء الحار لان لو وضعنا الشاهي ثم وضعنا الماء المغلي .؟ تقل نسبه الحراره في الكوب أو البراد وبالتالي لا تظهر فائده الشاهي لذلك غسlnا البراد بالماء الحار حتى يسخن الشاهي ((والشاهي الأخضر .. لا يُغلى على النار أبداً ))

والشاهي الصيني في الصين انواع كثيره .. وتختلف جودتها وسعرها واغلى انواع الشاهي هناك يقدر الكيلوب 18 الف ريال تقريبا .. ويقوموا بإستعمال الشاهي بنفس البراد على عده مرات

يعنى نفس التلقيمه إذا خلصت يرجعوا يصبوا عليها الماء المغلي مره اخرى وكل ما صبوا وخلص البراد يصبوا الى رابع صبّه ..أو حتى ينتهي لون الشاهي هذا والله أعلم

الخنس والجرجير

مما أثار حيرة العلماء والمتخصصين وجود بذور نبات الخس ضمن بعض الآثار الفرعونية.. وكذلك وجود رمز الخصب والتناسل المشهور في هابو بالأقصر وتحت رجليه أكوام من نبات الخس!!  
إلا أن هذه الحيرة ما لبثت أن انتهت بعدما اكتشف العلماء أن نبات الخس يعتبر من أغنى المصادر الطبيعية بفيتامين (هـ) المضاد للعقم والخاص بالتناسل.

(9/50)

كما أن الجرجير من الخضروات ذات القيمة الغذائية العالية، لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف والفيتامينات المهمة مثل ب، هـ، أ وعرفه العرب قديماً ووصفوه بأنه مغذٍ ومقوٍ جنسياً.  
وكذلك البصل مع الخل، وفي هذه الطريقة يقطع البصل إلى شرائح عدة، وينقع في الخل ليلة واحدة ثم يؤكل ويكون له مفعول مقوٍ جنسياً.  
وكذلك الذرة المسلوقة، منشطة جنسياً ومثيرة للرغبة ومساعدة في تكوين المنى وعلاج العقم للرجال ومقوية للغدد التناسلية. العدد(23) أغسطس 1998 - ص: 23

<http://al-farha.com/articles/article.php?sid=822>

### الكيجونج

الكيجونج (Quigong) وينطق عند الصينيين : تشي- جونغ (Chee-gong) لقب بأنه "أم الشفاء" الذاتي الصيني حيث قيل إنه واحد من أقوى الممارسات العلاجية التي ظهرت في تاريخ البشرية . وهو نظام مرتبط بأوضاع وحركات الجسم ويمكن ممارسته بسهولة في أي وقت...  
وهو من فروع الطب الصيني  
فوائد الكيجونج:

يعمل "الكيجونج" على حث مجموعة واسعة من الآليات الفيسيولوجية التي لها فوائد قوية في الشفاء. والحقيقة أنه بإتخاذ أوضاع جسمانية معينة تخفف من التوتر:

فهو يزيد من معدل وصول الأكسجين للأنسجة.  
وينشط عملية التخلص من نفايات الجسم ونقل خلايا المناعة من خلال الجهاز الليمفاوي.  
يحول كيمياء المخ والجهاز العصبي.  
كيف يعمل:

وهناك على الأقل 1000 نوع من أنواع الكيجونج، جميعها تتركز على الحصول على "الكي" أو الطاقة، وتحريكها بسلاسة خلال الجسم. وعندما تتعرض الـ"كي" لإعاقة طريقها، يشعر الشخص حينئذ بالإجهاد والمرض.

ولفظ "الكيجونج" مكون من قطعتين: "كي" وتعني الطاقة أو الحيوية و"جونج" وتعني الممارسة أو التكريس. ويعود تاريخه إلى 500 عام قبل الميلاد وكل من التطبيقات الصحية والروحانية للكيجونج بدأت تكتسب الشعبية بسرعة في كل من الصين والعالم الغربي مع سعي الناس وراء نظم

العقل/الجسد للحصول على طمأنينة النفس.  
ما الذي يفعله:

(9/51)

يعمل الكيجونج على زيادة الطاقة والإقلال من الإجهاد وتخفيف الآلام. وبعض مؤبده يزعمون أنه يشفي من آلام الظهر، ومتلازمة النفق الرسغي ومشاكل الدورة الدموية، والاكنتاب، وارتفاع ضغط الدم، والأرق، وانقطاع الطمث، والآلام العصبية والمزمنة، وأعراض التهاب مفصل الفك. وأولئك الذين يمارسون الكيجونج باقتناع يحتاجون إلى قدر أقل من الأدوية والوخز بالإبر وهو يشفون بإذن الله بسرعة.

تمرين :

اجلس في وضع مستقيم الظهر، وخذ نفساً عميقاً من أسفل بطنك، ثم استرخي، والكيجونج سوف يصلح التنفس الذي تمارسه من أعلى صدرك إذا أنت ركزت على تحريك أسفل بطنك بدلاً من الاكتفاء بالتنفس من أعلى الصدر والكتفين.

المصدر :كتاب الدليل غير الرسمي – الطب البديل -.

نصيحة

بالنسبة للشعر : استعملي زيت الحشيشة , لمدة لا تقل عن 3 شهور اذا كانت حالة شعرك جدا ليست جيدة يوميا تضعين الزيت قبل النوم حتى الصباح و تغسله . جربها اذا مانع قولي لي .  
سندويتش الدجاج الملفووف من العنيدة  
المقادير:

خبز رقيق او خبز لبناني مفصول عن بعض  
كاسين دجاج مسلووق ومفرووم  
8 قطع من الطماطم المفرومه  
8 شرايح من الجبن السلايس  
8 اوراق خس  
الطريقه:

يفرش الخبز بعد تسخينه قليل ونضع عليه الدجاج والطماطم والجبن والخس ويلف كما فى الصوره  
ويوضع فى صحن التقديم  
سهل ولذيذ وما ياخذ وقت.

أجمل بطاطا ذقتها في حياتي ..

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

خواتي لا تفوتكم والله لذيله ..وسريعه وسهله

اولا :قشري البطاطا..ثم اسلقها

ثانيا:قطعيها على حسب رغبتك ..

ثالثا:خذي زبد وسيحياها ..ولا مانع من الأستخدام الزيت إذا ماتوفرت الزبد

..لكن ترى بالزبدته أحلى  
رابعاً: ادھني البطاطا المقطعه والمصفوفه بالصينيه ..بالزبد ..  
أخيراً: أدخليها الفرن حتى تحمر من فوق ..ولاتنسين تملحينها ..  
وبالهناء والعافيه.  
كبة الدجاج

(9/52)

---

المقادير:

- نصف كوب برغل
- دجاجة مفرومة
- ملعقتا كزبرة خضراء مفرومة
- ملعقة بهار الشاورما
- ملعقة ملح
- مقادير الحشوة:
- ملعقة زيت نباتي
- 3 ملاعق من الدجاج المفروم
- بصلة مفرومة
- نصف ملعقة سماق
- ربع ملعقة ملح.
- طريقة التحضير:
- 1 - انقعي البرغل لمدة 20 دقيقة ثم صفيه من الماء واخلطيه بجميع المقادير، ثم اتركه جانبا 2 - حمري مقادير الحشوة بالزيت لمدة 10 دقائق ثم لفي الكبة باليد على شكل بيضاوي. جوفي وسطها ثم احشها بقليل من الحشوة واحكمي اغلاقها
- 3 - اقليها بزيت عميق وقدميها ساخنة.

ملاحظة:

يجب دهن اليدين بالزيت قبل عملية التكييب.  
ربيان كنتاكي أحلى من المطاعم من؟؟  
ربيان يشق طوليا من ظهره ويترك الذيل دون تقشير - يتبل فقط بالخردل الأصفر + الملح + الفلفل الأسود فقط ( ابتعدي عن الليمون )  
يعمل صلصة : ( بيضة + ملعقة حليب جاف + ملح + فلفل أسود + ملعقة نشا متوسطة + ذرو بيكنج بودر + ذرة خميرة + 4 ملاعق دقيق مليانة ويضاف الماء حتى يكون مزيج شبه سائل مثل مزيج اللقيمات ) يغمس الريانة فيه ويغمس في البقسماط ويترك ليتجمد  
ويقل في الزيت 00000  
الدجاج التندوري اللذيذ

(9/53)

---

المقادير :

4 افخاذ دجاج = ملعقة فلفل احمر بودر حار + ملعقة كزبرة مطحونة +  
ملعقة كمون مطحون او بهارات هندية مخلوطة  
نص ملعقة زنجبيل مطحون + 2 فصوص ثوم مهروس + عصير ليمونة + ملح  
+ فلفل اسود على حسب الرغبة  
ملعقتان كبيرتان صلصة طماطم + 150مل من الحليب الطبيعي + 50 غرام  
زبدة

الطريقه:-

نزيل الجلد من الدجاج ونضع الدجاج في صحن زجاجي او اي صحن لكن يفضل  
زجاجي ثم نخلط المقادير مع بعض ما عدا الزبدة ونصب الخليط على الدجاج  
ونغطية ونتركة في الثلاجة طوال الليل وكل ما كانت الفترة اطول كان  
التندوري اطعم ثم ناخذ الدجاج المنقوع ونضع عليه الزبدة ونشوي الدجاج مع  
التقليب وفي اثناء تقليبه نضع عليه قليل من السائل الذي نقعنا فيه الدجاج الى  
ان يستوي ثم يقدم مع الرز البض والمزين بالسلطة والخضار وبالف هناء  
وعافية

Thumbs up سلطة الدجاج مع بطاط عيدان

المقادير:

\* دجاج بدون عظم  
\* بهارات + قليل من الزبده + قليل من الزيت  
\* بصل شرائح + جزر شرائح + مشروم ( اختياري)  
\* 3 ملاعق كبيره كتشب + مايونيز  
\* شوية من صلصة الكوكومان + كاري  
\* بطاط عيدان او بطاط نايس ( بالملح)

الطريقه:

\* يفوح الدجاج بالبهارات الخشنه 00ليما يستوي  
\* بعد ما تستوي تقطع شرائح 00  
\* فى المقلاة نضع الزبده مع الزيت + البصل + الجزر + المشروم ويقلب مع  
بعض 0

\* نضيف شوية كاري مع الكوكومان 00 ويقلب مع بعض  
\* نضيف المايونيز + الكتشب ويخلط  
\* نضع هذه الخلطة فى البايركس 00 ويزين بأعواد البطاط  
وبالعافيه

على فكره انا ما احب لا المايونيز ولا الكتشب 00بس حبيتها وكليتها لانه  
طعمهم ما يبين 00  
بالحماس والطباخ  
وصفات لتحضير العطور

كولونيا النعناع - الجميلة :

المكونات :

- 2 ملعقة كبيرة من النعناع الطازج المُخَرَّب.

- 2 ملعقة كبيرة من الحصابان الطازج المُخَرَّب.

- 1|2 قشرة ليمونة مبشورة.

- 1 قشرة برتقالة مبشورة.

- 8 ملاعق كبيرة كحول نقي.

- 285 مل ماء ورد.

التحضير :

تُوضع المكونات في زجاجة ، وتُغلق بإحكام ، وتترك لمدة 10 أيام.. ثم تُصَفَّى ، ويُحفظ السائل العطري الناتج في زجاجة. ويجب رجّ الزجاجة قبل الاستعمال.

كولونيا القرفة - لهواة عطور التوابل :

المكونات :

- 10 نقط زيت قرفة.

- 10 نقط زيت قرنفل.

- 285 مل كحول نقي.

التحضير :

تُصبُّ الزيوت فوق الكحول.. وترجّ الزجاجة.. وتحفظ في مكان بارد مظلم مع مراعاة رج الزجاجة يومياً. يستعمل المستحضر بعد حوالي 4 شهور من الحفظ ، وكلما طالت مدة حفظه زادت جودته ورائحته العطرية.

كولونيا الليمون :

المكونات :

- 8 ملاعق كبيرة من أوراق الليمون الطازجة العطرية المُخرطة.

- 4 ملاعق كبيرة قشرة ليمون مبشور.

- 1|2 ملعقة صغيرة فلفل حُلُو ( بَهَار ).

- 285 مل كحول نقي.

- 425 مل ماء.

التحضير :

تُخلط الأوراق والقشر والفلفل والكحول مع بعضها البعض في زجاجة مُحكمة الغلق.

وتترك لمدة 10 أيام ، ثم تُصَفَّى ، ويخلط السائل الناتج بالماء ، ثم يعبأ

المستحضر في زجاجة ، ويكون بذلك جاهزاً للاستعمال ، مع مراعاة رج

الزجاجة قبل الاستعمال.

كولونيا اللافندر :

المكونات :

- 1 ملعقة صغيرة زيت لافندر.

- 285 مل كحول نقي.

- 6 ملاعق كبيرة ماء ورد.

التحضير :

يُصبُّ زيت اللافندر وماء الورد على الكحول ، ثم ترجّ الزجاجة ، وتُحفظ في

مكان بارد مظلم ، مع مراعاة تكرار رج الزجاجة يومياً. ويكون المستحضر

جاهزاً للاستعمال بعد مرور شهر كامل.. وكلما طال حفظه زادت جودته

---