يقول الطبيب المشهور أبقراط

«ليكن غذاؤك دواءك.. وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه فهو أجلب لشفائه»

الأعشاب والنباتات بمرتفعات هضبة حضرموت

موضحًا بالصور

تعرَّف على مئة وثلاثين عشبة ونبتة
بمرتفعات هضبة حضرموت الجنوبية

بقلم الكاتب / سالم محمد بجود باراس

«التُوبَار - الحَقطَة (عشبة ترياق السموم بدوعن) - التَولَق - الضَوِيلَة - الضِروَاع - المَدرَكة - اللصَف - الخَثَاء (طِيب حضرموت) - الحِل - الكِربَاث - الضَمِير - البَشَام - الرَشَح - الخَدَم»



ⓒ دار الوفاق الحديثة للنشر والتوزيع

رقم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية: 17964/ 2022

الترقيم الدولي: 978-977-86273-1-2

الكتاب: الأعشاب والنباتات بمرتفعات هضبة حضرموت

المؤلف: سالم محمد بجود باراس

القياس: 17 × 24 سم

الصفحات: 240 ص

الطبعة الأولى

1444هـ – 2022م

حقوق الطبع محفوظة


بسم الله الرحمن الرحيم
١٤٢٠



المقدمة

نظرًا لجهل الكثير بالأعشاب الطبية الموجودة بهضبة حضرموت الجنوبية، قمت بوضع هذا الكتاب المتواضع للأعشاب والنباتات، التي لم أحط بكل أنواعها لكثرتها ولكن أثبتت المهم منها، والذي يجب أن يعرفها الجيل الجديد، وتعتبر كنز لما تحويه من فوائد طبية يعجز العلم الحديث عن علاج الكثير من الأمراض، ولكن نبتة أو عشبة منزوية لا يأبه المار لها، تعتبر علاج شافي لمرضه المستعصي، وتعتبر صيدلية كاملة للكثير من الأمراض، لذا بذلت جهدي مستعينًا بالله، وكم يحز في نفسي أن تجد نباتات كل يوم أمام ناظريك، وعندما تسأل شخص عنها يتضح إنه لا يعرفها بل يراها أمامه من عشرات السنين، ولكن حب الفضول والمعرفة قد ذهبت مع الجيل الأول.

لقد تنقلت في السهول والجبال باحثًا عن كل عشبة سواء عرفت فائدتها أو لم أعرف، لأنني متيقن أنه سيأتي يومًا ما، من يكشف بعضًا من أسرارها، وفي بحثي هذا أثبتت الأسماء في منطقتي فقط، بالاسم المحلي، ولم أذهب كل منطقة وقرية لأن الأسماء تختلف من منطقة لأخرى، لذا جعلت الصورة تتكلم بكل لغات ولهجات العالم، لقد أثبتت كل نبتة باسمها التقليدي بمنطقتنا وخاصة هضبة محافظة حضرموت الجنوبية، فما عليك إلا أن ترى الصورة وتتعرف عليها بمنطقتك ... ببلدك ... بقريتك ... بكل مكان بالعالم، هذا بحث متواضع أضعه للجيل الذي ينشد المعرفة، والباحث المهتم بالتراث الأصيل، ولكل خبير بالأعشاب ليبحث عن ضالته هذا الجهد هو ملك الجميع، ولا يخلو من فائدة،

وكم من مريض قد تقطعت به السبل، وجد ضالته فشفي بعد أن قيل له لا علاج لمرضك، ولكن عشبة خلقها الله قد تدوسها تحت رجليك فيها شفاء وعافية.

رحلة شاقة لأجل عشبة، كان هناك عدة أعشاب لم أسجلها في كتابي هذا المسمى (أعشاب ونباتات بمرتفعات هضبة حضرموت - بالصور) فظل المزاج مُعكر، كيف الحصول عليها ؟!!. سألت كثيراً، ولكن كان الجواب تلك العشبة التي تريدها بعيدة جداً، ويلزمك المشي على الأقدام وقيل لي المثل يقول: (من ذهب وتعنَّى نال ما تمنَّى) وستعود عند الواحدة ظهرًا، إذا أسرعت السير ذهابًا وإيابـًا.

قيل لي لقد أرهقت نفسك كثيرًا في شتى العلوم وتدوين كل شئ يخص حضرموت، ولكنك لا تجني غير التعب والمشقة، والفقر بين عينيك لم تتحسن معيشتك ؟! قلت لهم: تلك مهنتي، ولقد ولدت وقلمي بين أناملي أُدون كل شاردة وواردة تنفع الأجيال دعوني وشأني ((لا أفكر في المادة يكفيني كِسرة خبز، وشربة ماء، وظل شجرة، وراحة بال)).

كانت العُشبة ضرورية بالنسبة لي لكي ألتقط صورتها وأعرف مكانها ووصفها.. وفي الصباح الباكر عزمت الرحيل لأجل عشبة.. كانت المسافة بعيدة وشاقة وشمس حارقة، ناهيك عن إرهاق جسدي وفكري، بسبب السهر على تنقيح الكتب والتدوين.

كانت أكبر عقبة أمامي الجبال الشاهقة والسهول المنبسطة والأودية العميقة، كنت أكلم نفسي وأنا أمشي: (لا عليك يا أبا معتز الطريق سهلة والعزيمة قوية، من متى تعرف العجز والكسل والخمول، لقد عهدناك قويًا ذو إرادة صلبة وهمة عالية.. ألست تقول دائمـًا، لا توجد كلمة مستحيل في قاموسي)).

وهكذا سرت مشيًا على الأقدام مسرعًا قدر الاستطاعة أجتاز الجبال بهمة عالية وأنزل التلال بعزيمة صلبة، حتى لمحت عن بُعد المكان لتلك العُشبة أسرعت

إليها، ودخلت ذلك الغار فوجدتها حسب الوصف، فحمدت الله لأنني أول مرة أشاهدها بأم عيني أخذتُ لها عدة صور.. حتى إنني صرخت قائلًا: أهذه عُشبة (الخَدَم) لقد كنت حريصًا أن لا ألمسها، وخاصة أن بها مادة مهيجة للجلد، ولا تذهب إلا بعد يوم من المعاناة والتحسس.. هذه العشبة تستحق التعب والجهد مثلها مثل العشبة التي قطعت لها عدة أودية وسهول وهي (الخَثَاء) ذات الرائحة الجميلة والجذابة، هناك ثلاث نبتات أتعبتني كثيرًا لندرتها وأهميتها الكبيرة تستحق بكل جدارة التعب والرحيل إليها وهن (الخثاء، والخدم، وعشبة ترياق السموم بدوعن).

هذه الرحلة بتاريخ 9 أغسطس 2017م لأجل عشبة (الخَدَم) وبها نكون أكملنا معظم أعشاب مرتفعات هضبة حضرموت الجنوبية الهامة والضرورية.. وفي طريقي عرجت لموقع ماء فشربت منه كثيراً، لأن الشمس كانت حارقة، وبلغ بي الظمأ مبلغه.. لولا معرفتي بمواقع الماء لهلكت عطشًا وفي الساعة الواحدة عدت أدراجي للبيت مرهقًا متعبـًا، حتى شعرت بأن أقدامي تورمت من شدة المشي، فلم ألتقط أنفاسي غير عشر دقائق فقط عند عُشبة الخَدم.

مع هذه العشبة، التي كان ولازال يعالج بها الريفيون إبلهم من أورام تعتريها تُسمى (الرِبَاع). ففي هذا الكتاب أعشاب ستعرفها لأول مرة في حياتك ووصفاتها حقيقية ومجربة، ما هذا الكتاب إلا لُبنة وساس لكل باحث حصيف ومتخصص ليكشف أسرار هذه النباتات وخصائصها بطرق علمية، لقد سرت على منهج القدماء عن طريق البحث والتجربة والاستنتاج، بقي الكشف العلمي يلحق بعدما عرف المتخصص والدارس بالبحث العلمي الأعشاب أسمًا وصورة ووصفـًا، فلولا هذا الكتاب والصور فيه، لما تمكن خبير من كشف أعشاب هضبة مرتفعات حضرموت الجنوبية.

وسيكون كتابنا الذي نعمل عليه حاليًا نقلة نوعية في الوصفات الشعبية المجربة لأمراض كثيرة، وكلها وصفات لا يستغني عنها أي بيت أو مثقف، وهي وصفات بسيطة، وتعالج شتى الأمراض ولقد وصفتها لكثير من البشر وشفوا بعد الله سبحانه وتعالى والمسمى (السراج الوهاج في معرفة العلاج)، والذي طبع عام 2018م. وسوف نقتطف منه باب كامل سنلحقه آخر الكتاب، وهناك وصفات ستُسجل لأول مرة هنا، كنت ادخرتها للطبعة الثانية لكتاب (السراج الوهّاج في معرفة العلاج)، ولكن للفائدة سوف نضعها هنا لتكتمل الفائدة للجميع.

نسأل الله التوفيق والسداد والإخلاص في العمل لأجل حضرموت والإنسانية على وجه المعمورة والحمد لله رب العالمين.

المؤلف / سالم محمد بجود باراس

شروط وقوانين قطف الأعشاب الطبية

هناك شروط يجب معرفتها قبل قطف هذه النباتات والعلاج بها:

1. معرفة الجرعة اللازمة لكل مرض، وعدم الإسراف من أي عشبة مثلها مثل الأدوية الطبية، كل شئ بمقدار وتكون الجرعة حسب السن والعمر.
2. المرأة الحامل يتم توقيف كافة الأعشاب عنها، إلا ما وصفه خبير أعشاب متمكن وللضرورة القصوى كشرب ماء نبتة (الحِل) بكسر حرف الحاء، لتثبيت الجنين أو إخراجه إذا كان فاسداً.
3. عدم قطع العشبة كاملًا من جذورها، فلابد من ترك جزء منها، لكي تنبت ويستفيد منها غيرك.
4. قطف الأزهار يكون في الصباح بعد شروق الشمس، حتى يجف الطل منها كليًا، وتحتفظ بجمالها ونظارتها.
5. أما قطف الأوراق والأغصان، فيتم دائمًا وأبدًا بعد الظهر، لأنها بذلك تشبعت من أشعة الشمس لتعطيها فائدة أقوى، ويمنع منعًا باتًا جمع الأوراق والأغصان وهي ندية ورطبة، لأن ذلك يعرضها للتعفن والفساد، إلا إذا تم استخدامها فورًا مثل عشبة (ترياق السموم بدوعن) وذلك لإنقاذ شخص من سم الأفاعي.
6. يتم تجفيف الأوراق والأزهار في الظل لتمتص الماء والرطوبة منها ويمنع تجفيفها بأشعة الشمس لأن ذلك يسبب في ذبولها ونظارتها.
7. أما البذور فيتم تجفيفها بأشعة الشمس وكذلك الجذور بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة.

8. أن لا يتم حفظ العشبة أو النبتة لأكثر من ستة أشهر، إلا الأعشاب المقاومة للزمن والمناخ، كعشبة ترياق السموم وشجرة القرظ والضويلة والحسَار، أما أغلب الأعشاب فتحتفظ بخاصيتها لمدة شهرين كحد أقصى، كمسحوق الرمان وورق السدر وغيرها.

الباب الأول

الأعشاب والنباتات الطبية



الأراك



الأرَاك: معروفة بفائدته لنظافة الأسنان، وتقوية اللثة، وتستخدم ورقها لتفتيت الحصوات في المسالك البولية، ويعتبر ثمرها فاتح للشهية، ومقوٍ للمعدة، أوراقها وأغصانها تغلي على النار وتشرب منه المرأة يوقف النزيف.

إذا غلي في الزيت وطلاء به الأوجاع سكنها، ويحلل أورام الرحم والبواسير، ويعتبر ثمار الأراك مقوٍ جنسي للرجل.

ولوقف نزيف الدورة، مغلي أوراق الأراك مع عودها، ويشرب ثلاث مرات في اليوم، ويحلى بعسل فإنه يوقف نزيف الدورة.

الإثَل



الإثَل: شجرة باسقة الطول، تنمو بالقرب من السواقي والكرفان حيث تواجد الماء بكثرة، يتجاوز طولها أكثر من عشرة أمتار، جذعها يتفرع منه أغصان لينة وغضة، خضراء اللون، وحطبها سريع الاشتعال، لذلك لا يعتمد عليه أهل الريف، بعكس مثلًا عود القرظ الجاف والقتاد والضرور وغيرها من الأشجار الصلبة، فهي تصمد لفترة طويلة لطهي طعامهم وانضاج لحمهم.

البَان



البَان: شجرة عيدانها صغيرة وطويلة ويوجد بها صمغ أحمر يسمى الهَدَم، قيل أنه علاج للسن التالفة حيث يقوم بتفتيتها، وهو من الأصماغ النادرة جداً، وشجرته طويلة الأغصان وورقها صغير جداً، تنبت في بطون الأودية والأحراج، والمنحدرات، وصمغها جذّاب وصافي يميل لونها إلى اللون الأحمر القاني، حبه نافع للنمش، والكلف وآثار الحريق والبهق، والأمراض الجلدية شربًا.

البَحسنِيَة



البحسنية: من الأشجار التي تلفت الأنظار لجمال لونها وأزهارها، وأوراقها وكأنها مجموعة قلوب مجتمعة ومتلاصقة، ولها زهور بيضاء تنمو وسط أوراقها، وتنمو بالقرب من السواقي والأحراج والمنحدرات، وخاصة في فصل الربيع، لا يتجاوز طولها الذراع.

البشام



البَشَام: شجرة معروفة بطيب رائحتها الجميلة، لاشوك لها وعيدانها محمرة كثيرة الفروع، لا يتجاوز طولها المترين، ويستخرج من فروعها وأغصانها وورقها مادة تسمى البشام باسم الشجرة، تعالج الحروق والكلف والنمش، وكيفية الحصول على هذه المادة، تقوم بغلي كل أجزائها ثم تترك يومين أو ثلاثـًا، ستجد مادة حمراء اللون، قد ترسبت في قعر الإناء تحفظ لوقت الحاجة.

ثمارها كروية صغيرة وسوداء ثلاثية البذور، تستخدم أغصانها كمسواك للفم، حتى أن البعض فضلها على الأراك، لاحتوائها على مواد عطرية مسكنة شبيهة بالنعناع.

فوائد هذه الشجرة:

- أوراق شجرة البشام تخلط مع الحناء فتكسب الشعر لونًا جذابًا وقوي.
- التدخين بعيدانها تطهّر التهابات الرحم.
- لحاء البشام الخارجي يغلي ويشرب، فهو علاج ممتاز لحالات الربو وضيق التنفس.

- عصارة البشام تعالج الجروح والحروق والحكة الجلدية والأكزيما والطفح الجلدي بشكل عام.
- التدخين بقشورها يعالج إنسداد الأنف وتشويش النظر.
- ثمارها يعالج عسر الهضم والرياح، ويسكن أوجاع البطن، ويخفف حالات الإسهال الشديد، ويعتبر ثمرها فاتح للشهية ومنشط عام ومقوي جنسيًا.

يوجد عود وهذا من أسرار هذه الشجرة نسردها هنا، هذا العود تجده في أعلاها يختلف اختلافًا كبيرًا عن الشجرة، تأخذ هذا العود وضعه في الماء الذي تشرب منه، فإنه يجعل رائحة العرق طيبة جدًا وعطرية، وبإمكانك تأخذ أي عود منها فأنها تطيب رائحة الماء وأواني الشرب، وخاصة البشام الذي ترى أغصانه حمراء ومرتفعة عن الأرض.

وهناك معلومة طبية رائعة في ثمر البشام لعرق النساء، حيث ذكر لي رجل من المهرة، أنه لم يستطع القيام من شدة وجع عرق النساء فقال لولده: اذهب وأحضر لي كمية من ثمر شجرة البشام، فلما احضرها بلعها ببعض الماء، فقام من مكانه كأنه نشط من عقال.

بصل الغربان



بصل الغِربان: بصل الغربان نبتة تنمو في الأرض الخصبة والزراعية، وأوراقها سهمية الشكل، تفترش الأرض، دائمة الاخضرار، طولها يقارب 20سم، وفي أسفل النبتة بصلة.

تَمرة الإبل



تَمرة الإبل: هي نبتة صغيرة، وأوراقها كبيرة، تنمو في كل غصن ورقة واحدة، ولها أزهار حمراء، تنمو في سفح الجبال، وخاصة عند نزول الأمطار الغزيرة، طولها لا يتجاوز (7 – 12سم)، يتهافت عليها الأطفال ليأكلوا ثمرها وأوراقها، طعمها يشبه ثمرة (الحومر) ما يسمى التمر الهندي، وبالطبع تؤكل جميعها، طعمها لاذع، ولا تمل من الأكل منها، جذرها يميل للون الأحمر، وتتعرف عليها بطعم أوراقها، إذا اختلطت عليك معرفتها، وأزهارها أشد ذوقًا، وهي فاتحة للشهية ومفيدة للجسم.

التوبار



التُوبَار: هناك تشابه بين الكعث المستخدم لغسيل، وتنظيف الأواني قديمًا والكرباث، الذي يؤكل وكذا (التُوبَار)، فيوجد بين كِلا النبتتين تشابه في ثمرتها، فلا أوراق لها ولا فروع ولا ساق، بل يعتبر جميعها ثمرة، وتعرف الفرق بين هذه الأنواع بالخبرة والرؤية على الطبيعة، لتفرق بينها وبين المتشابه منه، والتوبار ترياق للكثير من الأمراض، كمرض السكري، ومنشط عام، ومقاوم للتعب

ويعالج الحموضة وجرثومة المعدة، وهو علاج مجرب لالتهاب البروستاتا، وذلك بتنقيع التُوبار بعد دقه في ماء، ويشرب منه الشخص المريض لمدة أسبوعين يشفى سريعـًا، لا يتجاوز طوله 60سم، ويؤكل وهو طري ندي في موسم الأمطار، ينمو في السهول وسفوح الجبال والأحراج.

التولق



التَولَق: بفتح التاء وسكون الواو وفتح اللام، شجرها أوراقها كبيرة الحجم، طولها يتجاوز أربعة أمتار، تنمو في الأودية والشِعَاب، توجد بها مادة لبنية، قيل أنها علاج لمرض السرطان، وذلك إذا خُط دائرة على مكان المرض بهذا اللبن

الأبيض السائل، يستخدم قشور جذعها لعلاج الكثير من الأمراض والأوجاع والأورام، كالمفاصل ووجع الظهر، وذلك بتنقيع قشورها، ثم تشرب على الريق لمدة أسبوعين، وهي من الأشجار النادرة، ولا توجد بكثرة، بل بالكاد ترى شجرة أو شجرتين في وادي معين، وليس كل أودية حضرموت.

الثرارة



الثَرَارة: بفتح الثاء والراء وسكون الألف وفتح الراء، شجرة ذات شوك في فروعها وجذعها ويتجاوز طولها أربعة أمتار، وعودها شديد الصلابة ومن الأشجار التي يجنيها النوب وتأكلها الأغنام والإبل، وهي مقاومة لطبيعة الأرض والجفاف، وتعتبر من الأشجار المُعمرة، تنمو في بطون الأودية والسهول.

الثعلبة



الثَعلبَة: شجرة تنمو في أماكن الزرع، وبطون الأودية، وخاصة على ضفاف السواقي، أوراقها تشبه الحرمل ولها ثمر يشبه ذيل الثعلب لذا سميت الثعلبة، لا يتجاوز طولها 120سم عودها لين وهش، قيل أن ثمارها الطرية سامة، والناضجة غير سامة، وعند فلق ثمرتها، يبان بداخلها كالصوف الناعم خيوط دقيقة جدًا.

ثوم الدببة



ثوم الدِبَبَة: هو نوع من البصليات البرية تنمو في الأحراج الرطبة، والأخاديد وفي الجبال والأودية، عشبة لا يتجاوز طولها (30 – 40).

هذه العشبة وجدتها في أحد الكهوف، وأنا أتعرف على بعض الأعشاب والنباتات وأول مرة أشاهدها في غار التقطت لها صورة، وسألت عنها فلم أجد جواب، ولا يعرفها أحد، بل كأنهم مثلي أول مرة يرونها هي تشبه (بصل الغربان) (وجنح الغراب)، ولكنها تختلف ولأهميتها بحثت في بطون الكتب عن صورتها فوجدتها في كتاب الدكتور أمين رويحة (التداوي بالأعشاب) باسم ثوم الدببة، فأثبت هذا الاسم وتسمى بسوريا (ثومية).

أوصافها: ساقها مستقيمة خالية من الأوراق متوج بمجموعة أزهار بيضاء (كيس) ويحيط بالساق من الأسفل أوراق خضراء لامعة، شكلها كحربة مثنية عند رأسها، وينبت الساق والأوراق ضمن بصلة داخل الأرض، وتعرف العشبة بسهولة من رائحة الثوم المعروفة في جميع أجزائها، خصوصًا إذا هرست بين الأصابع.

وأول ما لفت النظر إلى فائدة هذه العشبة الطبية، الدببة التي تبحث عنها بعد الشتاء في كل مكان فتأكلها وتجدد بها نشاطها، ويقول عنها قدماء الأطباء: (إنها نعمة من السماء تنقي الدم، وتنشط الجسم كله وتطرد منه السموم، وفائدتها لا تقدر بالذهب للأشخاص الذين يشكون الضعف وأمراض الروماتيزم، وأمراض الجلد المستعصية كالأكزيما وداء الخنازير الخ فإنها (تخرجهم من القبور لتعيد إليهم الحياة والصحة).

وتستعمل أوراق عشبة الدببة وبصيلاته في أمراض تصلب الشرايين، وما يرافق ذلك من أعراض مرضية، كالدوخة وطنين الأذن والأرق والإمساك واضطرابات القلب الخ، فهي تزيل هذه الأعراض كلها وتعيد الضغط إلى حالته الطبيعية، كذلك تعالج الإمساك والانتفاخات وغازات البطن، وكذلك تشفي جميع أنواع الإسهال، سواء كان حادًا أو مزمنا

وتعالج وتطهر الديدان من الأمعاء وخصوصًا الديدان الشعرية (الصغيرة والرفيعة).

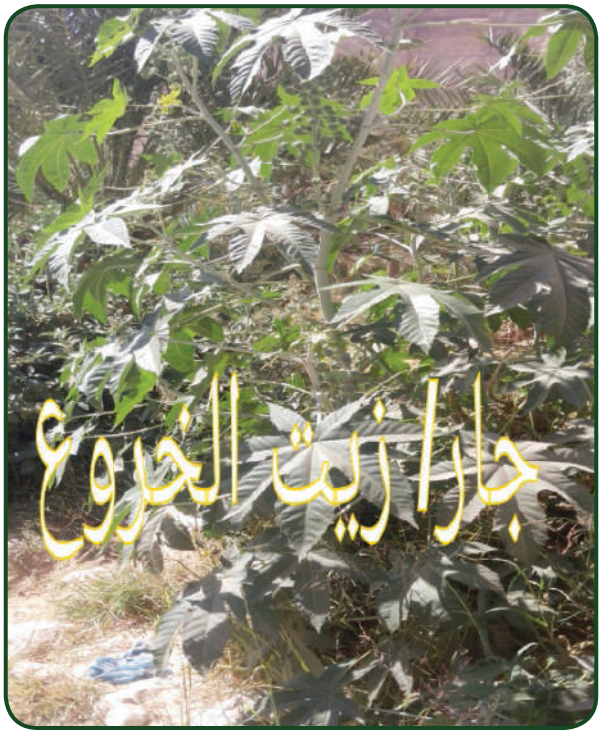
بإمكانك أكل أوراق ثوم الدببة مع الخبز أو الرز أو أكلها وحدها أو مع أي طعام لا ضرر من ذلك، أما الأوراق المجففة فهي قليلة الفائدة.

ثير



ثِير: بكسر الثاء والياء وسكون الراء شجرة لا أوراق، لها تنمو في السهول والوديان، عودها دائم الاخضرار طولها لا يتجاوز المتر، تستخدم لدبغ الجلود، وتعالج الحموضة في المعدة، وذلك بمضغ عود من عيدانها وبلع الماء المتحصل منه، طعمها لاذع ومُر.

الجَار / زيت الخروع



الجَار / زيت الخروع: شجرة تنمو بالأودية، وفي أماكن تواجد الماء أوراقها مشرَّطة ونجمية الشكل، وكبيرة الحجم، لا يتجاوز طولها ثلاثة أمتار، ولها ثمر يستخدمه المزارعون في طلاء النخيل، وذلك للقضاء على كل الطفيليات الضارة بالزراعة، وتستخدم ثماره لأوجاع المفاصل والركب.

جثجاث



جِثجَاث: بكسر الجيم وسكون الثاء وفتح الجيم، شجرة لها ورود صفراء كروية الشكل، تعتبر من النباتات الضارة للزرع، حيث تنمو في البساتين والمزروعات، وخاصة في موسم الأمطار، طولها لا يتجاوز الذراع، وتعتبر من النباتات المتطفلة على المزارعين، أثناء الحصاد، لذا يقوموا بمحاربتها باجتثاثها من الزرع، وتستخدم كحطب لهم.

جِرشَاة



جِرشَاة: بكسر الجيم وسكون الراء وفتح الشين، شجرة ذات ثمر أصفر كثير ورائحة حادة ومنفرة، وجميع الدواب تأكلها، يستخدمها البدو في علاج الكحة والسعال عند البهائم، وهي دائمة الاخضرار، وعندما يجف الماء تحتها، يصبح عودها أصفر، لذا تستخدمه النساء كحطب في إشعال النار، لا يتجاوز طولها المتر، تنمو بالقرب من السواقي والمزارع والأودية والسهول.

جِعدَن



جِعدَن: بكسر الجيم وسكون العين وفتح الدال وسكون الهاء، من النباتات اللبنية التي لا ورق لها ذات فروع كثيرة، ولا يتجاوز طولها (20 – 35سم)، لونه أخضر يميل للبياض، لا ورق له تسيل منه مادة لبنية، تنمو في السهول وعلى قمم الجبال والهضاب.

الجليجلة



الجَلِيجَلة: من النباتات السامة والمخدرة، تأتي دائمًا مع محصول البُر، ولها قصص وحكايات ممن أكلها مع البر، فجعلته بلا وعي ولا شعور، ويفعل أشياء خارجة عن إرادته، حتى تنتهي مفعولها المخدر بعد ساعات من أكلها، وطبعًا قصصها مشهورة، ليس لمن تعرض لأكلها متعمداً، بل يحصد البُر، فتوجد حبات كثيرة من ثمرها مع حصاد البُر، وعندما يخبز البر، ويأكله هذا الشخص يحصل له هذيان حتى أن أحدهم أعرفه، بعد أكله بساعة من عشاه ذهب هائمًا كالمجنون ونام بالخلاء وبعد البحث وجدوه ولما سئل قال: ما الذي جاء بي إلى هنا ؟!! والقصص كثيرة، طولها (120 – 140سم).

جنح الغراب



جنح الغراب: نبتة تنمو على ضفاف السواقي وبالقرب من الزراعة، تشبه لحد بعيد أوراق بصل الغربان، وأوراقها مشرَّطة الأطراف ومتشابكة مع بعضها، لا يتجاوز طول (15 – 25سم) الذراع، وهي من النباتات السابحة على الأرض.

الحبض



الحَبَض: بفتح الحاء والباء، هي شجرة تنمو مباشرة على سطح الأرض لا جذع لها كشجرة القرظ والقتاد وغيرها، وإنما لها فروع تنمو للأعلى وتميل فروعها للون الأبيض لا يتجاوز طولها المترين، وهي نادرة الوجود، وتنمو في أودية وفي سفح الجبال والتلال، وليس كل الأودية حتى أن هناك موقع يسمى (الحَبَضَة) نسبة لكثرة هذه الشجرة فيه.

حتيكة



حَتِيكَة: بفتح الحاء وكسر الياء، شجرة الحتيكة معروفة تستخدمها النساء لغسل أجسادهن بها فتضفي عليهن رائحة طيبة، وذلك لرائحتها الزكية والمميزة، تنمو في مناطق رأس حويرة وبعض أودية حضرموت ودوعن، لا يتجاوز (25 – 45 سم).

حجّام



حَجّام: بفتح الحاء وتشديد الجيم، وتسمى عند البعض طوب الذبان أو (سَطّاخ)بفتح السين وفتح وتشديد الطاء، نبتة تتمدد على الأرض أوراقها كبيرة، وفروعها تميل للون الأحمر، وفي أعلاه فروع دقيقة توجد بها صمغ يعتبر مصيدة للحشرات والذباب، تستخدم أوراقها وجذورها لمعالجة الديدان، وتقوية الرحم عند النساء، وتعتبر علاج للإجهاض، وتعالج آلام الأسنان وحموضة المعدة والملاريا طولها حوالي (20 – 45سم)، تنمو على الهضاب، وأماكن السواقي والأحراج.

الحدج القنفذي



الحَدج القنفذي: هو أحد أنواع الحدج (الحنظل)، ولكن ثمرته ذات شوك وأوراقه مشرَّطة تشبه كف الأصابع، وهو نبات يسبح على الأرض لا يتجاوز طوله (15 – 20سم)، ينمو بالقرب من السواقي والمزروعات.

الحدج (الحنظل)



الحدج (الحنظل): هو الحنظل المعروف قديمًا وحديثًا، لا يتجاوز طوله 15سم، ثم يسبح على الأرض وينتشر، أوراقه مشرّطة وطولية، وله ثمار كبيرة، تكون أول نموها خضراء ثم تصبح صفراء، تنمو هذه النبتة في السهول وقرب المزارع والأودية، وعلى جوانب الطرقات والسواقي، له فوائد كثيرة في علاج الأمراض منها:

- ورقه يوقف نزيف الدم من الجروحات السطحية.
- ثمرته تقطع نصفين وكل نصف تدهن به بواسير المقعدة كم يوم يجففها.

- ثمرته لمن شرب شيء يسير منه، فإنه مسهلة جدًا وكثرته سام.
- علاج ناجح للروماتيزم، وذلك بأخذ ثمرته الصفراء ثم تسخن على النار وقم بقطعه نصفين وضع تحت كل عقم (باطن القدم) نصف وأربطه جيداً، وذلك عند النوم، وغط نفسك جيداً، في الصباح ستجد مرارة الحدج في حلقك، فهذا جيد أستمر لمدة ثلاث أيام بهذه الوصفة تشفى.
- ثمارها يوضع بالقرب من الطعام يمنع انتشار النمل والآفات كالفراش والسوس.

حِرشَامة



حِرشَامة: بكسر الحاء وسكون الراء وفتح الشين، هي شجرة لا يتجاوز طولها الذراع، لها ثمر صغير إذا نضج يصير أحمر اللون يؤكل، وقيل أنه يولد الدود

في البطن، لها شبه كبير جدًا من شجرة الشاحط، وقيل أنها أنثى الشاحط، تنمو بالقرب من المزارع وعلى ضفاف الأودية والسهول.

حرّاقة



الحَرَّاقة: بفتح الحاء وتشديد الراء، شجرة لاذعة الطعم، وخاصة عند وضعها في الفم لأقل من نصف دقيقة، تشعر وكأنها شطّة (الفلفل الأحمر)، وهي حمراء العيدان والأوراق، وهي من النباتات التي تسبح على الأرض، ولها ورود قمعية ذات اللون الأحمر والأبيض طولها (40 – 50سم)، تنمو بالقرب من السواقي والسهول.

الحرمل



الحَرمَل harmel: شجرة معروفة، ولها فوائد لا تخفى على أحد، كمعالجة للرياح والقضاء على الديدان، ومعالجة الصرع ووجع اليدين والركبة، وعرق النساء، وتفتيت الحصوات وأحجار الكلى، وذلك بتنقيع عروقها وأوراقها والشرب منه لمدة أسبوع، بمقدار ملعقة ثلاث مرات في اليوم، ويعالج تقرحات الفم واللسان مضمضة، ويعتبر مقوٍ جنسي للرجل، يتواجد بكثرة في السهول والوديان، وقيل أن أفضل حرمل للعلاج حرمل وادي دوعن، كذلك علاج لتشققات الأقدام، وذلك بشرب ملعقتين يوميًا عند النوم لمدة أسبوعين، طوله لا يتجاوز المتر، ينمو في الأودية والهضاب وفي أماكن معينة لندرته.

وذكره باذيب في كتابه فقال عنه: طارد للديدان الشريطية والبكتيريا ويعتبر الحرمل مقوٍ للشهوة والقدرة الجنسية عند الرجل، ومسحوق الساق والأوراق لتقوية الرحم ومسهل للولادة.

الحَسَار



الحَسَار: بفتح الحاء وكسرها وفتح السين، شجرة تنمو في أماكن تواجد الغيل أي (الماء الجاري) مثل وادي (عقرون)، أوراق هذه الشجرة علاج مفيد لحصوات الكلى والتهابات المثانة، يشرب كالشاي على الريق يوميًا ولمدة أسبوعين.

الحَقَطة



الحَقطَة: بفتح الحاء وسكون القاف وفتح الطاء وسكون الهاء، شجرة ذات شوك ولها ثمر بحجم حبة البن، يكون أخضر عند بداية النضج وعند اكتمال نضجه يتحول للون الأحمر، وهي مشهورة بعلاجها السحري لكل أنواع السموم، بما فيها الأفاعي والعقارب والعناكب مهما كانت شدة سميتها، فهي تقضي عليه في التو واللحظة، وقد أطلقت عليها (**عشبة ترياق السموم بدوعن**) في مقال كتبته مفصلًا عنها بصحيفة أخبار دوعن وصحيفة موقع اليمن العربي، وأنتشر بعدة صحف إلكترونية، وللأهمية سوف نذكره هنا، فهذه العشبة تعتبر معجزة بحد ذاتها في علاج كافة السموم، وللأسف الكثير يجهل ذلك، حتى من الأطباء أنفسهم، ولكنها علاج سحري ومجرب لأشد أنواع السموم، حتى ولو كانت لدغة كوبرا فكأس من مائها يقضي على السم فوراً، وإليك المقال:

عشبة ترياق السموم بدوعن

لم أكن يومًا أصدق، بأن هناك عشبة سوف تجتاح قلوب كل محبيها، ويتهافت عليها الجميع، وتنسج حولها القصص والأساطير، وتصبح ديدنهم وحديثهم، بين فترة وأخرى، والعجب العجاب تم اكتشافها قبل سنوات قليلة جداً، من الذي أكتشفها وكيف ولماذا، ومتى، وتحديدًا في أرياف دوعن؟!!. بحثت كثيراً، قبل كتابتي عنها، فلم أجد جوابًا علميًا يشفي غليلي، فاكتفيت بخصائصها السحرية في الشفاء من كافة السموم، وبأسرع مما تتصور بالبرهان والتجربة. تتبعت كل الحكايات والقصص العجيبة عنها، فوجدت الكل أصاب كبد الحقيقة، هذه العشبة هي ترياق السموم كافة، وسريعة الأثر، والشفاء في غمضة عين بقدرة الله. ذهب إلى مزرعته وإذا بثعبان أسود يلدغه، فيصرخ لقد لدغت من حية سامة، فيهرع الجميع لهذه العشبة السحرية، ويشرب منها، وكأنه نشط من عقال، يذهبون به للمستشفى سريعـًا، ولكن المفاجأة وبعد الفحص يقول الطبيب: لا أثر أبدًا للسم. وتوالت القصص، وأصبحت حديث الناس في مجالسهم وسمراتهم، حتى من شدة تعلقهم بها أضافوا لها قدرات شفائية للكثير من الأمراض، كالمسالك البولية، ومرض البواسير، وهلم جراً، وجعلوها عشبة مقدسة، فخلطوا بين العلم والخرافات، ولكن حقيقتها، حسب الدليل والبرهان والتجربة، إنها البلسم الشافي والترياق العجيب لكل السموم. لن أطيل عليك، فالشوق والمعرفة، تستهويك لمعرفة هذه العشبة، إنها عشبة تنمو بأرياف مديرية دوعن، تسمى (الحقطة) ذات شوك لا تتجاوز طولها الذراع، وعند نزول الأمطار تصبح خضراء ومزهرة ولها ثمر كحبة البن، ليس لها وقت محدد لنموها، بل هي على طول السنة، الجزء

الطبي فيها جميع أجزائها، تُنقع ويشرب كأس عند لدغات الحيات أو العقارب أو العناكب، ولكل حشرة ذات سم. هذه العشبة ترياق السموم كافة، لذا تجد أهالي أرياف دوعن عند هطول الأمطار ينتظرون بلهفة عجيبة، حتى تخضر أوراقها، فيقومون بالبحث عنها وقطفها ورضخها بالحجارة، ثم تجفيفها، والاحتفاظ بها لوقت الحاجة ويرسلوها كهدية غالية لمحبيهم وأقاربهم، فكم نقذت هذه العشبة من إنسان قد شارف على الموت، والفضل لله سبحانه وتعالى. هذا المقال سيكون الأول من نوعه سينشر بصحيفة (أخبار دوعن) ويكشف سر هذه العشبة للجميع، فالقصص التي تتبعتها عن هذه العشبة كثيرة جدًا ومعظمها صحيحة، ولكن نصيحتي، وبحكم خبرتي ومتابعتي للأعشاب وفوائدها وأضرارها، عدم الانجراف والتهور، في استخدام هذه العشبة وغيرها، فيجب استخدامها عند الضرورة، وبمقدار كأس واحد فقط حال التسمم من أفعى سامة، وعند لدغة عقرب تقل الكمية بمقدار السم كنصف كأس مثلاً، وهكذا، فكثرة استخدامها داء وليس دواء، فالشيء إن زاد عن حده انقلب ضده. ونأمل أن يكون هناك متخصصين بشهادات وخبرات معتمدة، في الطب البديل، والأعشاب الشعبية، لتبصير الناس، بالمقادير الطبية الموصي بها فهذه العشبة (الحقطة) فعلًا أثرها عجيب في الشفاء السريع من كافة أنواع السموم، ودعنا نطلق عليها (**عشبة ترياق السموم بدوعن**).

الحِل



الحِل: بكسر الحاء وسكون اللام، من النباتات الجميلة لا أوراق لها فروعها خضراء، ولها أزهار حمراء وبيضاء في أعلى كل فرع من فروعها، وهي مشوكة، تنمو في السهول والهضاب وقمم الجبال، لا يتجاوز طولها 30سم، ثم عندما تنضج يصبح لون النبتة أحمر اللون، وتعرفه بحمرة أغصانه يستخدم كعلاج مجرب للمرأة التي تشتكي أوجاع الحمل، وخاصة في بدايته فتشرب كأس الصباح وأخر المساء، فسبحان الله، فإما تسقطه لو كان فاسداً، وإما ترفعه وتصلحه وتشفى المرأة من كل أوجاعها وهو مجرب.

حمحم إبل مسهل



حُمحَم الإبل: بضم الحاء وسكون الميم وفتح الحاء وسكون الميم، ويسمى في بعض مناطقنا بالتورس، وخاصة وادي دوعن، وهو نوعان أحدهما مسهل جدًا وهو الموجود أمامك، ويخلط الكثير بينه وبين الحُمحَم الذي يؤكل، وتفرق بينهما بأوراقهما فقط، حيث تحفر حفرة وتجد ثمرتها تشبه حبة البطاطس، ولكن ليس هذا النوع، طوله (20ـ30سم) ينمو في السهول والأماكن الخصبة والسواقي.

وتستخدم أوراقه لعلاج الحصوات في الكلى وجميع أنواع الترسبات، وتعتبر هذه العشبة علاج ناجح للفشل الكلوي لمن داوم على استخدامها صباحًا ومساء.

حمحم يؤكل



حُمحَم يؤكل: بضم الحاء الأولى وسكون الميم وفتح الحاء الثانية، هذا النوع الذي يؤكل وتعرفه بأوراقه المتفرقة، يخلط بينه وبين الحمحم المسهل، فالحُمحَم الذي يؤكل أوراقه متفرقة، وشجرته كثيرة الفروع وتسبح في كافة الاتجاهات، والكثير من الأطفال يخلط بينهما فيؤكل المسهلة، فيحصل له إسهال وقيء، فثمرتها تشبه حبة البطاطس، وطعمها رائع بالنسبة للأطفال وحتى الكبار، طولها (20ـ30سم) تنمو في السهول والأماكن الخصبة والسواقي، ولا استبعد أن تكون هي الكمأة التي ذكرها الرسول صلى الله عليه وسلم، ولكن هنا يختلف حجمها

عن بعض مناطق دول الخليج، بسبب قلة الأمطار، وصلابة الأرض في الهضبة، وتسمى بدول الخليج (الفَقَع).

حمر مور



حَمَرمُور: الحمرمور، نبتة أوراقها صغيرة، ومنحنية للأعلى لها زهور حمراء، وهذه النبتة تسبح على الأرض ولا تمد للأعلى مثل الحوير والحوروير، وهذا ما يميز هذه النبتة، وغالبًا ما يخلط الذي لا يملك خبرة بالأشجار، فالمعرفة تكون بالنظر على أرض الواقع لكل نبتة تريد معرفتها، وهي النبتة التي يخلط بينها البعض وبين الحوير والحوروير، والتي سنأتي على ذكرها في هذا الكتاب، تنمو هذه النبتة في السواقي والمزروعات، لا يتجاوز طولها المتر.

الحور وير



الحَور وِير: شجرة تشبه الحوير، وتنمو قريبة منها تختلف في لون ورقها فقط وهي شجرة تفترش الأرض بكثرة فروعها وأوراقها لا يتجاوز طولها المتر، وتنمو في السهول وقرب المزارع والبساتين.

حوير



حَوِير: بفتح الحاء وكسر الواو وبفتح الياء، شجرة أوراقها معطوفة للأعلى لا يتجاوز طولها (70 – 130سم) تستخدم كصبغة طبيعية للشعر، وهناك شبه بينها وبين نبتة الحمرمور أو ما يطلق عليه البعض الحَوروِير، الاختلاف فقط تعرفه بلون الورقة، فالحوير أشد اخضرارًا والحمرمور لون ورقته باهته.

خال الشباب



خَال الشُبَّاب: هي شجرة شبيهة بشجرة الشُبَّاب نفسه، والذي ليس له خبرة سيخطئ في معرفتها ويظنها هي، (والشُبَّاب) يعتبر من أصعب الأشجار تواجدًا لصعوبة الحصول عليه، وصعوبة استخراجه وتنمو شجرة (**الشُبَّاب**) في الأماكن الشديدة الوعورة وعند الحصول عليها يحتاج لك معدات للحفر لعروقها، والتي هي المطلوبة للبيع وقد تكلمنا عليها في طيات هذا البحث، وخال الشُبَّاب لا يتجاوز طوله 35سم.

الخَثَاء



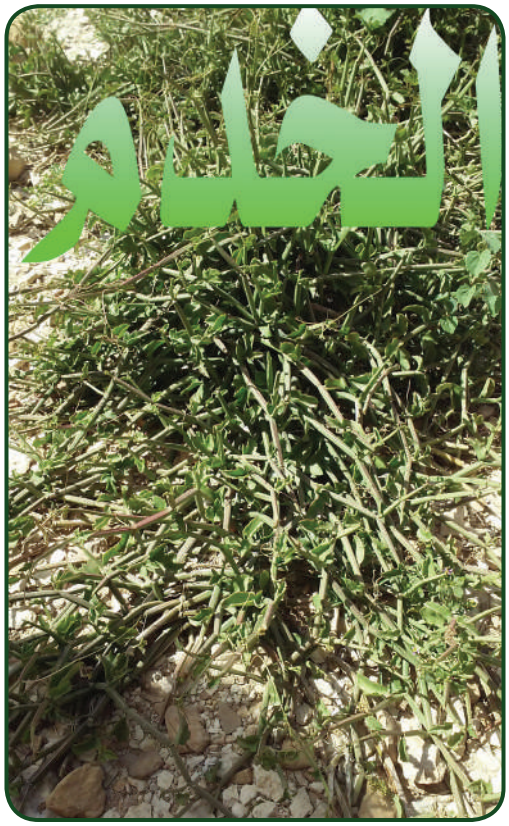
الخَثَاء (طِيب حضرموت): من أجمل الأشجار العطرية على الإطلاق في مناطقنا، فأوراقها وعودها عطرية، وحتى عندما تجف الشجرة لا تزال تحتفظ برائحتها الجذابة، فمهما طال عليها الزمن، فرائحة عودها نفاذة وزكية، وهذا ما جعلني أقرر رحلة خاصة وشاقة، لكي أصور هذه الشجرة وأقطف من ورقها وعودها، وأحتفظ به لرائحته العطرية، كانت النساء قديمًا تخلط هذه الشجرة مع شجرة (شيب العجوز) العطرية وتسحقهما معًا ثم تدهن به جسدها أو جسد أولادها، ويعتبر في ذلك الوقت بمثابة أفخر العطور، وتتواجد هذه الشجرة في

بعض بطون الأودية من مرتفعات وادي دوعن وفي أماكن محصورة ونادرة جدًا مثل وادي (فرعون) ووادي (الجَرَاف) بمرتفعات هضبة حضرموت، (ووادي راغ)، علمًا هذه الشجرة نادرة الوجود وشبه منقرضة، حاولت جلب نبتة لزراعتها، ولكن بعد أيام ماتت وذبلت، لا يتجاوز طولها الثلاثة أمتار.

هذه الشجرة رائعة جدًا وتستحق التدوين وكشف سرها ورائحتها النفاذة، التي لا تنفد ولو بعد عدة أشهر، ودعني أطلق عليها (طِيب حضرموت)، وكأنها من الأشجار القديمة التي انقرضت وبقي منها جيل على وشك الرحيل.

من فوائد هذه الشجرة التي جربتها، أن التدخين بعودها والانكباب عليه بوضع غطاء على رأسك مع استنشاق دخانها يطيب النفس ليوم كامل، ولها فوائد لم تكشف بعد، ولهذا تحتاج لدراسة متخصصة ومختبرات لمعرفة خصائصها وفوائدها الطبية.

الخَدم



نبات الخَدم: نبات نادر الوجود يشبه نبات (لُب الحَمِير) و نبات (القَصبَة)، وهناك فرق واضح للخبير الحصيف بين كِلا النباتين رغم التشابه في أغصانها، فإن أغصان نبات) الخدم) مربعة الشكل، يفصل بين هذه المربعات بخط أبيض طولي واضح للعيان، والفرق الثاني الورق، فنبات (لُب الحمير والقصبة) لا ورق لهما، ويعتبر نبات الخدم ضار للجلد ويسبب حساسية، له مادة خفيفة سائلة تظهر عند دق أغصانها بحجر أو نحوه، وأوراقه مشرَّطة وكبيرة، وطول نبات

الخدم لا يتجاوز المتر، وهو نبات متسلق ويسبح على الأرض وينتشر، قطعت مسافة كبيرة مشيًا على الأقدام، لكي أحضى برؤيته وتصويره عن قرب، يوجد في أماكن نادرة جدًا وصعب الحصول عليه، ينمو في الوديان والشِعاب، يستخدم كعلاج ناجح للإبل حيث يصيبها مرض يسمى عند البدو (الرباع) وهو ورم ينتشر في جسم الإبل، ولا يستبعد أن يكون نوع من أنواع السرطان، حيث يدق النبات بأغصانه وأوراقه، وهو أخضر ثم يضاف له التمر والماء ليكسر حرارته، ثم يترك عدة ساعات، ويُعطى الإبل فتشفى سريعًا، وهو مجرب لذلك.

وكذلك يعالج مرض آخر للإبل يسمى (الفِلَس)، وهو جرح يصيب الإبل من الكَتَب الذي يوضع على ظهرها مع مرور الوقت، يصل الجرح للعظم فيكسره، ليس كاملًا بل الجزء الأعلى الذي وصل الجرح له، فيتم رضخ هذه العشبة ويتم وضعها تحت العظم المكسور وتربط، بهذا يتم الشفاء كاملاً، وأنا لا أستبعد أن تكون هذه النبتة علاج فعال وناجح لمرض السرطان، وما هذا الجرح المسمى (بالفلس) من فلس الشيء أي كسر جزء منه هو نفسه السرطان، يخبرني أحد البدو قال: كان أبي منذ ثلاثون عامًا الله يرحمه، به جرح خبيث لم يشفَ إلا عندما دق هذه النبتة ووضعها على الجرح فشفي تمامًا.

وهناك قصة حقيقية لرجل مصاب بمرض جلدي غريب، حتى أن قومه وأقاربه ابتعدوا عنه، حيث أن هذا المرض انتشر في جسده كله، وأصبح شكله مخيف ومفزع، وصار الرجل يهيم بنفسه، يتمنى الموت مما لحق به، وذات يوم نزل على موقع ماء وكان متعب جداً، فرأى قربة (نوع من الجلد لحفظ الماء) معلقة بشجرة فتناولها وشرب منها حتى روي، فشعر بدوار فأغمي عليه عدة ساعات، جاء الرجل مع إبله، لكي يأخذ القربة فرأى الرجل فعرفه وصاح قائلًا: هلك الرجل لقد شرب من نبات (الخَدم) الممزوج بالتمر لقد جهزته لمرض إبلي (الرباع)، اقترب من الرجل، فوجد فيه الروح فحمله للغار، فظل الرجل يستيقظ

لطعامه وشرابه والرجل ينتظر موته الذي لا محالة منه، وظل هكذا ثلاثة أيام فرأى الرجل عجبًا، لقد بدأت جراحه ومرضه يختفي، وتتساقط قشور جلده وينبت جلد سليم، وبعد أسبوع شفي الرجل تمامًا من نبات (الخَدم) الممزوج بالتمر، وسبب مزجه لأن طبع النبات حار فكسروا حرارته بالتمر. لهذا السبب رحلت لهذا النبات رحلة شاقة، فعندي أمل أن يكشف علاج يُخلّص البشرية من أمراض مستعصية وخطيرة كالسرطان ونحوه، والمثل يقول (رب ضارة نافعة).

الخردل



الخردل: نبتة تنمو مع الأمطار، يخلط البعض بينها وبين الكثة، التي تؤكل والفرق بينهما في الأوراق، ويصعب التفريق بينهما إلا بواسطة خبير للشبه الكبير في

أوراقها وأزهارها وطولها، وهي أيضًا تؤكل لا ضرر منها أبداً، تنمو في المزروعات والبساتين، وتكثر مع زراعة محصول البر لا يتجاوز طولها (12 – 20سم).

خرويع



خرويع (لسان الحمل): بفتح الخاء وسكون الراء وكسر الواو والياء، شجرة لا يتجاوز طولها المتر، وتحمل ثمر في أعلاها كالسنبلة، وتكثر في السهول وبالقرب من سواقي الماء وفي الطرقات.

يقول الدكتور أمين رويحة عن هذه العشبة وفوائدها) ارتفاعها نحو نصف متر تنبت أوراقها مجموعة من فوق الأرض مباشرة، وهي بشكل حربة طويلة

مخططة طوليًا (5 – 7) خطوط، تزهر في شهري أيار وحزيران أزهارًا صغيرة سمراء أو صفراء بيضاء مجموعة في سنبلة على رأس ساق طويلة).

استعمالها من الخارج: لسان الحمل يحوي هرمونًا جراحيًا يجعله مفيدًا جدًا في معالجة جميع أنواع الجروح (قطعية، وخزية، تسلخات، جروح، عضة الحيوانات، ولدغات العقارب، ولسع الحشرات كالنحل والدبور الخ) تغسل الأوراق وتدق وتوضع على الجرح أو اللدغة مباشرة، وتعالج أيضًا الدوالي في الساقين وتوضع في الحذاء لإزالة التعب والألم والحرقان من الأقدام المتعبة في المشي الطويل، كما تسكن آلام الأسنان والنخر فيها بمضغها بالفم، ويشفي التهاب الأذن البسيط والمتوسط الشدة، بتقطير بضع نقاط من عصير الأوراق داخل الأذن أو بتنقيط نقط من ماء ساخن أضيف إليه بضع نقط من صبغة الأوراق.

الاستعمال من الداخل: فهي تعالج السل والسعال الديكي والربو وتعالج سوء الهضم. واضرابات المعدة أو الكبد والإسهال ولطرد الديدان المعوية ولمعالجة التهابات المثانة (حرقان البول) والتبويل الليلي أثناء النوم، ولتقوية البنية عند الأطفال.

خشخاش



خشخاش: من النباتات السامة، تنمو في المزروعات، وخاصة مع محصول البر، وتعتبر من النباتات المخدرة، وتستخدم بنسب بسيطة في علاج بعض الأمراض.

هو معروف يستخرج من ثماره الأفيون، ساقها مكسو بشعيرات دقيقة يبلغ ارتفاعها حوالي 130سم، وأوراقها خضراء ومسننة، توجد بداخلها ثلاث حبوب

سوداء، ولأوراقها وثمارها رائحة كريهة تسمى الأفيون، وتعتبر أوراقها وثمارها الخضراء الغير ناضجة سامة، أما البذور الكاملة النضج فهي غير سامة، ويستخرج منها زيت للأكل.

خضرينية



خضرينية: شجرة كثيفة الأوراق، ولها ساق بيضاء ليِّن وغض، تنمو على السواقي وفي المزارع لها ثمر أحمر تأكله الدجاج، أوراقها شديدة الخضرة وعريضة، لا يتجاوز طولها المترين.

خطب



خَطَب: بفتح الخاء والطاء، أوراقها مشرّطة الأطراف، فروعها تميل للون الأحمر وأغصانها غضة لينة لا يتجاوز طولها (40 – 50 سم)، تنمو في المزارع وقرب السواقي والبساتين وفي السهول، وتؤكل لا ضرر منها، حيث يتم خلطها مع الكثة والخضرة كسلطة.

الخمرة



الخَمِرة: بفتح الخاء وكسر الميم والراء وسكون الهاء، من الأشجار التي تنمو بالطبيعة في المنحدرات والأودية وفي أطراف الشِعاب، ذات أغصان طويلة وبعضها يسبح على الأرض ويميل لونها للبياض، وهي شديدة الاخضرار على مدار العام، لا يتجاوز طولها المترين.

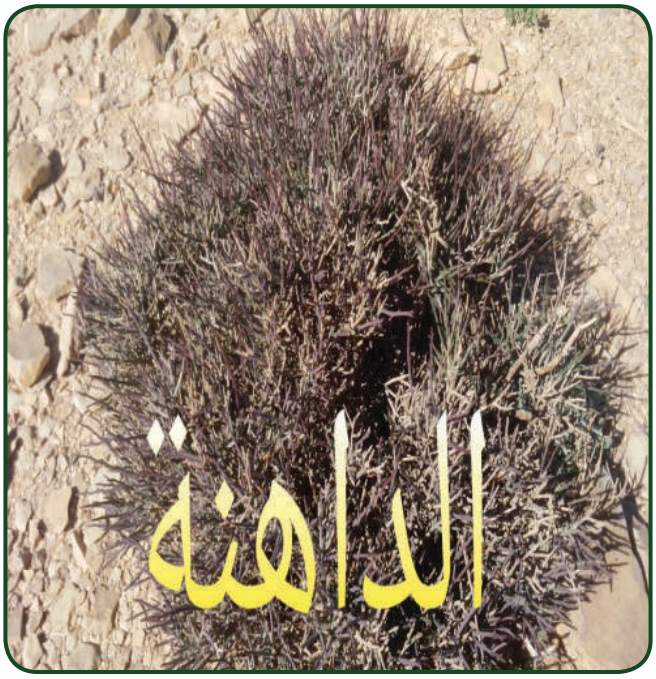
خويِّمة



خُوِيمَّة: بضم الخاء وكسر الواو وسكون الياء وتشديد الميم مع الفتح، شجرة لا يتجاوز طولها 50سم، وهي من الأشجار العطرية، أوراقها تشبه الحرمل، ولكنها أصغر منه بقليل، تنمو في موسم الأمطار، لها زهر أصفر جذاب، فروعها تنمو للأعلى، تنمو في السهول والهضاب وبالقرب من السواقي والمنحدرات.

تأخذ أوراق الشجرة مع أزهارها، وتنقع في ماء دافئ وتغتسل بها، لعلاج التحسس والحكة الجلدية، لمدة ثلاثة أيام.

الداهنة



الدَاهَنة: بفتح الدال وسكون الألف وفتح الهاء، نبتة تنمو في الهضاب تشبه شجرة الثير والفرق بينها هو أن شجرة (الثير) خضراء عيدانها، وهذه تميل للاحمرار، طبعًا هذه النبتة لا أوراق لها، سميت الداهنة للونها وعودها الدهني، وذلك للناظر إليها من أول وهلة وطولها لا يتجاوز (40 – 60سم)، وتنمو في السهول والهضاب.

دُماع



الدُمّاع: بضم الدال وتشديد الميم مع الفتح، وهي شجرة لا يتجاوز طولها (50 – 120سم)، أغصانها حمراء وهي مشوكة، وتنمو في الوديان والسهول، والدُمَّاع يعالج الجروح والحروق، وذلك بقطع أي فرع منه، فتسيل مادة حمراء اللون فتوضع على الجراح فتشفى سريعًا ويلحمها، وفيها علاج لمرضى الحمى، ومن المجرب أن عروقها إذا تم قطعها بالسكين (أي سلخ لحائها وهو القشر) من الأعلى للأسفل فمنقوعها مسهل للبهائم والإنسان، وإذا قُطع من الأسفل للأعلى فمنقوعها يجعلك تتقيأ وهو مجرب لذلك.

الدَنيَة



الدَنيَة: بفتح الدال وسكون النون وفتح الياء وسكون الهاء، شجرة تنمو على مدار السنة وهي دائمة الاخضرار على مدار العام، وحتى وقت الجفاف، وتنتشر بكثافة في هضبة مرتفعات حضرموت، فروعها غضة وهي من الأشجار اللبنية حيث يستخدمها الأطفال في صيد الطيور، حيث يقوموا بكسر أحد فروعها فتسيل منه مادة لبنية بشكل كثيف فيضعونه في علبة، ويسخنون هذه المادة على النار، ثم يلصقونه بعود طوله الشبر ويضعونه مكان صيد الطيور، ويستخدم صمغها أيضًا لفطم صغار الأغنام من لبن الأمهات، حيث توضع قطرات من الصمغ على ضرع الأم، تنمو في الجبال والسهول والهضاب وفي المنحدرات طولها (50 – 120سم).

ذَكَر الذئب



ذَكَر الذئب: نبتة بصلية في أسفلها ثمرة تشبه الجزر، وتحمل أوراق في أعلاها مشرطة وطولية لا يتجاوز (10 – 15سم)، تنمو في السهول والمنحدرات، وأسفل التلال والأحراج.

الراء



الرَاء: بفتح الراء معروف فائدته لوقف نزيف الدم عند ختان المولود، وعروقه تغلي في ماء، ويستخدم لتكسير الحجارة من المثانة، وهو مجرب ومفيد لذلك، وعروقه تنفع للدود أيضـًا، ومن فوائد شجرة الراء أن ثمرها يُجمع ويُعمل منه وسائد للنوم والضيوف، وورقها يقطع الدم من أي مكان طولها لا يتجاوز (50 – 130سم)، تنمو في السهول وعلى جوانب الطرقات وفي المنحدرات والسواقي.

رخميتة



رَخمِيتَه: بفتح الراء وكسر الميم وفتح التاء، شجرة تنمو على جبهة الأرض كثيفة الأوراق، لا يتجاوز طولها الذراع، لها ثمر صغير في كل فرع من فروعها، كثيرة الأغصان، تنمو في المنحدرات وفوق الهضاب والمزارع والسهول.

الرشح



الرَشَح: بفتح الراء والشين وسكون الحاء، شجرة ذات شوك، يستخدم قشر جذعها ما يسمى عندنا (اللحاء)، لعلاج السعال والكحة عند الأطفال والكبار، ويستخدم صمغها لعلاج السعال والكحة الشديدة، وتستخدمه النساء للأطفال ما يُسمى (البومة) فيوضع على يافوخ الصغير، لمعالجة الفتق قبل حدوثه، وزيادة النباهة والعقل عند المولود، عندما يصبح شاباً، تنمو في الأودية والسهول وفي المنحدرات لا يتجاوز طولها المترين. وللمعلومة المُر يستخرج من شجرة تسمى (القَفَل) وهي مشوكة وتشبه لحد كبير شجرة الرشح.

الرصعة



الرَصعَة: بفتح الراء و سكون الصاد وفتح العين، نبتة تزحف على الأرض، وتنتشر بكثرة في كل مكان تقع عليه عينك، وخاصة وادي دوعن وهضبة مرتفعات حضرموت، أوراقها مشبعة بالماء وفروعها غضة لينة، تعتبر الطعام المفضل عند الأرانب، ويجنيها النحل بكثرة، لا يتجاوز ارتفاعها (3 – 7سم).

السخبر



السَخبَر: بفتح السين وسكون الخاء وفتح الباء وسكون الراء، نبتة خضراء ذات رائحة جميلة وطيبة تستخدم كالشاي للكثير من الأمراض، مثل تخفيف حِدة الربو وإزالة البلغم وإخراج الدود، ولأوجاع الصدر والسعال الشديد، وتستخدم للبناء حيث تخلط مع الطين مثل (الذياد والتبن) وهي عيدان بعض المحاصيل الزراعية، وشجرة السَخبَر هو الإذخر نفسه في الطب العربي، تنمو هذه النبتة بالقرب من الحقول والمزارع وفي السهول والمنحدرات وفي سواقي الماء، طولها (7 – 12سم).

السدر



السِدَر: يعتبر السدر من أشهر نباتات حضرموت على الإطلاق، فمن السدر العسل الدوعني المشهور بجودته ونقاوته وسعره الغالي الثمن، والذي يُصدِّر لدول الخليج والذي يسمى (البَغِيَّة)، ومن السدر يصنع (الغُسَّة) بضم الغين وتشديد السين مع الفتح، حيث تسحق أوراق السدر ثم تصدر للخارج، ويعتبر ممتاز ضد علاج قشرة الرأس، ويقوي بصيلات الشعر ويجعله ناعمًا وجذابـًا، ومن ثمار السدر يصنع ما يسمى (بالحَتِي) بفتح الحاء وكسر التاء، حيث تسحق ثماره جيدًا ويؤكل فهو مقوي جنسيـًا، وفاتح للشهية ومنشط عام.

ومن فوائد السدر أن مغلي أوراقه مضاد للإسهال وطارد للديدان، ونافع للربو وآفات الرئة وصمغه يذهب الحزاز. وإذا سحق ورقه لحم الجروح ذروراً، وتستخدم أوراقه للتخلص من بعض أنواع الديدان، وذلك بسحق الورق ناعمًا ثم يُنقع من الليل إلى الصباح، ثم يشرب فنجان صغير من منقوع ورق السدر، مضافًا إليه بعض قطرات من زيت السمسم، تستخدم هذه الوصفة لمدة ثلاثة أيام للتخلص من الدود. ونواة ثمرته إذا درس ووضع على الكسر جبره، وكذلك الكدمات والرض مجرب، ويستعمل منقوع اللحاء لعلاج الإمساك المزمن.

أوراقه الطرية يؤكل منها مقدار سبع ورقات، يقضي على الحموضة في نفس اللحظة، ولكنه علاج مؤقت مثله مثل الحبوب المهدئة، وشجرة السدر معروفة تسمى بحضرموت ودوعن شجرة (العِلَب) بكسر العين وفتح اللام وسكون الباء وثمرتها تسمى (الدوم)، والسدر من أكثر الأشجار انتشاراً بوادي دوعن وحجر وحضرموت، ومن الأشجار التي تجنيها النحل، ويعتبر من أغلى أنواع العسل الدوعني.

السرنيخ



السَرنِيخ: بفتح السين وكسر النون، هي نبتة تنمو في السهول والأحراج، لا يتجاوز طولها (30 – 40سم)، ولها زهور صفراء تعلو أوراقها الصغيرة، البعض ينطقها زرنيخ، وهي مسهلة جداً، فمن خرط أوراقها من الأعلى للأسفل، ونقعها بماء وشربها حدثت له إسهال شديد، ومن خرط أوراقها من الأسفل للأعلى حدثت له قيء من الفم، وهذا مجرب، تنمو في السهول والهضاب وبطون الاودية.

السُمرة



السُمرة: بضم السين وسكون الميم وفتح الراء، غنية عن التعريف فهي من أشجار السنط المشهورة، وطولها يتجاوز المترين، ويجنيها النحل، ومنها عسل يسمى (**عسل السُمرة**) نسبة لمجنى النحل من هذه الشجرة، والفرق بينها وبين شجرة القرض، هو كبر شوكها واختلاف عودها وورقها لمن أمعن النظر، وكذا البعض لا يفرق بين شجر القتاد والسُمرة، فالقَتَاد شوكه صغير وعلى شكل سنَّارة الصيد أي شوكه مُنحني، وشوك السُمرة كبير ومستقيم ومدبب من الطرف، تنمو هذه الشجرة في وادي دوعن والمكلا وبعض مناطق حضرموت.

سيكران



سَيِكَران: تسمى سيكران الإبل، بسبب أكلها وجنونها بهذه النبتة المخدرة، فما أن تأكلها حتى تهيم وتجري وتهرول كالمجنون حتى ينتهي مفعولها المخدر، وكذا تفعل في البهائم، لا يتجاوز طولها (20 – 35سم)، ذات رائحة شديدة، تشبه الأفيون وهي مخدرة لمن شمَّها وتحدث له نشاط غريب، ساقها مشعر أبيض في كل فرع من فروعها ثلاث أوراق متقابلة كأنها أصابع إنسان، تنمو بكثرة في سفح الجبال والشعاب، وتتكاثر عند نزول الأمطار بكثرة، وهي من النباتات

السامة للإنسان حسب ما قيل لي، ولم يتسنّى التأكد من ذلك، ولقد قمت بشمها فوجدتها مخدرة ولم أشعر بمسافة الطريق، وتنتهي رائحتها بعد نصف ساعة من اقتلاعها من جذورها.

الشَاحَط



شَاحَط: بفتح الشين وسكون الألف وفتح الحاء، شجرة لا شوك لها، ذات فروع لينة وكثيرة، وأوراقها صغيرة، لا يتجاوز طولها الأربعة متر، تنمو في بطون الأودية وبالقرب من البساتين والمزروعات، عودها صلب ومتماسك، لذلك يستخدم منه العِصِي كالخيزران وأيضًا العُكاز، .

شُبَّاب



شُبَّاب: بضم الشين وتشديد الياء مع الفتح، هي شجرة نادرة الوجود، وخاصة في مرتفعات هضبة حضرموت، وتعتبر من أجود أنواع (الشُبَّاب) بهذه المناطق، شجرتها تسبح على الأرض، ولها ورود حمراء جذابة على شكل شبه دائرة، المستفاد من هذه الشجرة عروقها الحمراء، تستخدمها النساء للزينة، فيضفي عليهن جمالًا وبهاءً، وتعتبر غالية الثمن، لندرتها وفائدتها للنساء، ويفيد (الشُبَّاب) شربًا لعلاج الحموضة، والحبوب التي تنتشر في الجسم والتي لا يُعرف سببها، وكذلك الحكة تستعمل شربًا ودهانًا، لا يتجاوز طولها 22سم.

شَبَارق



شَبَارق: بفتح الشين والباء، نبتة تنمو في الوديان والمنحدرات والشِعاب، كثة الأغصان لها ورود جميلة ذات رائحة عطرية، لا يتجاوز طولها المتر وهي من الأشجار النادرة، وهي من الأشجار التي تأكلها البهائم والإبل وتتغذى عليها.

شجرة البنات



شجرة البنات: هي شجرة ذات رائحة طيبة، تستخدمها البنات في النقش كالحنة لقوة خضابها الأخضر، فهي تعتبر بمثابة الحناء في ذلك الوقت، سيقانها تميل للون الأحمر الفاتح، وأوراقها طولية كالحراب، تنمو بالقرب من المزارع والبساتين، طولها (50 – 130سم).

شجرة العُبُب



شجرة العُبُب (سم الفأر) withania: بضم العين والباء وسكون الباء الأخير، من الأشجار التي تكثر بالسهول والأحراج، تستخدم عصارة أوراقها لعلاج التقرحات والأورام والتواء القدم أو الرُكب، ما يسمى عندنا (بالعَسَف)، وهي علاج مجرب للقولون، وذلك بشربها لمدة ثلاثة أيام فقط، لا يتجاوز طولها (80 – 150سم).

وقال باذيب عنه في كتابه (النباتات الطبية في اليمن): النبات مقوٍ ومنشط جنسي، ومخدر للأعصاب، ويقال إن المرأة إذا ابتلعت من حبه بعد طهرها سبعة أيام سبع حبات مُنعت من الحمل مجرب.

شجرة القتاد



القِتَاد: وينطق بالقاف والكاف (قتاد وكَتَاد)، شجر القتاد معروف ومشهور بصمغه العربي، الذي يعالج الفشل الكلوي والكثير من الأمراض، وذلك بتنقيع الصمغ وشرب مائه صباحًا على الريق وعند النوم لمدة شهرين، أو سحقه وأخذ

ملعقتين في كأس حليب ويشرب صباحًا ومساء، وبإذن الله ينتهي الغسيل الكلوي للمريض ويتعافى، ولقد وصفتها لشخص شفي بعد شهرين فقط، وصفتُ له صمغ القتاد مع صمغ اللبان الشحري، يخلط ويضعه في ماء ويشرب منه باستمرار، ومن فوائد صمغ القتاد، أنه يعزز القدرة الجنسية عند الرجال في حالة الضعف الجنسي، ومن فوائد قشر القتاد وخاصة جذعها يساعد في التخلص من حصوات الكلى، وذلك بتنقيع القشور وشرب مائها على الريق لمدة أسبوع، ولقد كتبت مقالًا مفصلًا عنه بصحيفة أخبار دوعن سنذكره هنا للفائدة.

أسرار الصمغ العربي تحت المجهر

كثر الحديث عن فوائد الصمغ العربي، ولقد اختلط على الكثير وأنا منهم معرفة الصمغ العربي، هل هو اللبان الذكر (اللبان الشحري)، أم صمغ القرظ، أو صمغ شجرة القتاد ؟ وبعد بحث مستفيض في بطون الكتب والتنقل بين الأودية، وسؤال أهل البادية وذوي الخبرة، عرفت أن الصمغ العربي يطلق على ثلاثة أشجار، وهي القرظ، والقتاد، والسمر، وجميعها تندرج تحت اسم أشجار (السنط)، فعلى هذا الأساس، تكون شجرة القتاد هي الصمغ العربي المطلوب كدواء وعلاج، وهو الذي حير العلماء لخصائصه وأصبح لغزًا محيراً، والصمغ العربي يدخل في مجالات كثيرة منها الفيزياء والكيمياء، والصناعات المتطورة والالكترونيات.

فالكثير يعمد لغش الصمغ العربي بصمغ الصنوبر أو اللبان الشحري (لبان الذكر)، ولكي نفرق بينهم يجب معرفة هذه القاعدة (**الصمغ العربي لا يلتهب بالنار وصمغ الصنوبر يدخن واللبان الشحري يلتهب**).

والبعض يخلط بين الكندر أو ما يطلق عليه اللبان الذكر قديماً، فهذا النوع من اللبان غالي جدًا جداً، يصل الجرام الواحد منه إلى عشرة ألف دولار حسب ما

قيل لي من مشتري ثقة، ويتم فحصه بطرق يعرفونها، ويستخدم في أمور السحر والتحضير والكيمياء، وغير ذلك وهو نادر جداً، ويتواجد ما بين سقطرى والمهرة والشحر، وكلها تقع في اليمن وتحديدًا في الجنوب، وهذا حسب مصادر الكتب القديمة، وبعض مناطق وأودية حضرموت، أما الآن وحسب علمي فلبان الذكر (الكندر) نادر جداً، وهو شبه منقرض في الوقت الراهن، ويطلق الناس اللبان الذكر حاليًا على اللبان الشحري، وسنتطرق لفوائده لاحقًا.

كنت ولازلت منذ نعومة أظافري شغوفًا بكافة العلوم القديمة، وخاصة الطب الشعبي أو ما يطلق عليه حاليًا بالطب البديل، فمعظم أمراضنا علاجها بأيدينا وأمام أعيننا وبسعر التراب، من أرضنا نستطيع أن نصنع دواءنا، بإذن الله، يوجد في هذه النباتات والأشجار التي خلقها الله سبحانه وتعالى أسرار عجيبة، يعجز العلم عن معرفة كنهها وخصائصها.

ولأهمية هذا الموضوع بذلت جهدًا كبيرًا لتبصير الناس لكي يعرفوا الصمغ العربي الذائع الصيت، والفرق بينه وبين الأصماغ الأخرى، لكي يتجنبوا الغش، أو جهل بعض العطارة أو بائعي الأعشاب، لكي يكونوا على علم ودراية في التفريق بينهم، وبين الأصماغ الأخرى. وللصمغ العربي (صمغ القتاد) علاجات مجربة ومفيدة، نذكر ما نعلمه، وأهم هذه العلاجات على الإطلاق يعالج الفشل الكلوي مجرب، وذلك بأخذ ملعقتين كبيرتين وتذوبها في ماء وتتركها ساعتين، ومن ثم يشرب على الريق، وعند النوم وتستمر شهرين وينتهي بإذن الله غسيل الكلى.

ويعالج الصمغ العربي مرض السكر، وضغط الدم المرتفع، والإمساك الحاد والمزمن، وأمراض الكلى، والمسالك البولية (الفشل الكلوي، والضمور، والقصور)، والضعف الجنسي، وتقوية الحيوانات المنوية والانتصاب، وكل

الأمراض الباطنية والجلدية والكولسترول وأمراض الصدر، والرئة، وجميع أنواع السرطانات، وتقوية جهاز المناعة، وعلاج القولون، العصبي، وسرطان القولون، ويعالج الصمغ العربي قرحة المعدة، ويشرب نقيع بذور شجرة الصمغ العربي لعلاج السكري.

والصمغ العربي من أهم خصائصه، أنه لا طعم له ولا لون له ولا رائحة، ولا سعرات ويذوب في الماء، ولمعرفة مقدار الاستعمال اليومي من الصمغ العربي للبالغ هو 25– 38جرام، وللأطفال الصغار نضيف 5جرام مع عدد سنوات عمره وتكون هي الجرعة الخاصة به يوميـًا، فمثلًا عمر الطفل 6 سنوات نضيف 5جرام ستكون 11جرام لهذا الطفل من الصمغ العربي.

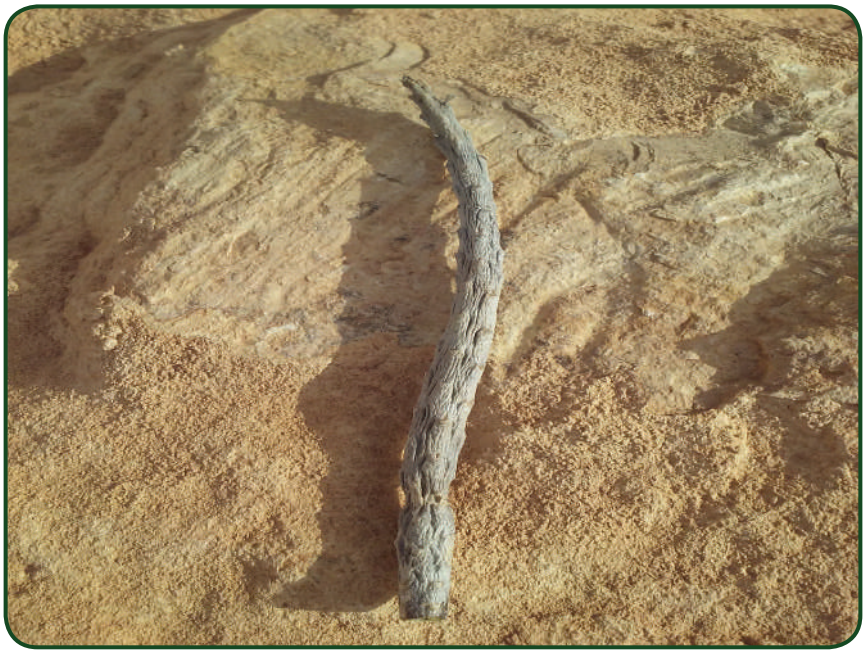
لبان الذكر (اللبان الشحري)، واللبان الشحري له أيضًا نصيب الأسد في علاج الكثير من الأمراض، وقد قيل قديمًا (**إذهب إلى الشحر ودع عمانًا إن لم تجد تمرًا ستجد لباناً**). فمن أهم فوائده بأنه يقوي القلب والدماغ ونافع للنسيان وإسهال الدم، بمعنى أنه من خصائصه المجربة يقوي الذاكرة جداً، ويتغلب على النسيان ويساعد في علاج مرض الزهايمر.

والفراعنة يستخدمونه في علاج المس، وطرد الأرواح، ومن فوائده أيضًا يذهب السعال وخشونة وأوجاع الصدر وضعف الكلى والهزال، ويقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو، ويستعمل مع الصمغ العربي لقطع رائحة الفم، ومن فوائده إزالة أوجاع الإذن، وذلك بخلطه مع زيت الزيتون أو السمسم، وإذا خلط مع العسل أبرأ الحروق.

ومن فوائده العجيبة أنه يدمل قروح العين، وينضج الورم المزمن فيها، ودخانه يقطع سيلان ورطوبات العين وينقي القرنية، وينفع من السرطان في العين. فهذا نزر يسير من عجائب وأسرار الصمغ العربي ولبان الذكر، ولازال العلم يتحفنا

كل يوم باكتشاف جديد، فالطب العربي بصفة عامة، هو كنز الأجداد وخزينة العلوم وفيها الدواء لكل داء بإذن الله.

شـحوة



شَـحوة: بفتح الشين وسكون الحاء وفتح الواو، هي نبتة تشبه الضِرواع، تنمو في الأحراج وبين الصخور، وتحت الأشجار حيث تتسلق بها، ليس لها ورق ولا ساق، بل تعتبر كل عودها ثمرة، تؤكل وطعمها حامض، وهي نادرة الوجود، ويحتاج لمن يجدها بحث وقوة بصر، قد يستغرق منه أحيانًا يوم كامل، كانت قديمًا من الأطعمة التي تعتقهم من الجوع والعطش، وهي مفيدة للنشاط وتنبه الجهاز العصبي، وهي بشكل عام هامة للصحة والقوة.

شَعولِة



شَعولِة: بفتح الشين وسكون العين وكسر الواو وفتح اللام، هي شجرة تستخدم لإشعال النار، وخاصة عندما تصبح يابسة، فتشتعل النار فيها بسرعة، لا يتجاوز طولها 25سم، تنمو في السهول والهضاب والجبال والمنحدرات.

شَقُر



شَقُر: بفتح الشين وضم القاف، هي نبتة عطرية ذات رائحة جميلة، لا يتجاوز طولها 30سم، كثيرة الثمر في كل غصن من أغصانها، أوراقها صغيرة جداً، وهي من النباتات المعروفة بطيب رائحتها، وقد تغزل بها الشعراء الشعبيين مشبهين عشيقتهم بعود الشُقُر، وذلك لجمال منظره، وطيب رائحته، تنمو في المزارع والبساتين وبالقرب من المنحدرات والسهول.

الشَوك



الشَوك: كل شجرة ذات شوك كثير، يُطلق عليها هذا الاسم، لأن الغالب عليها الشوك في كل فروعها، وطولها لا يتجاوز 36سم من الأرض، وتعتبر علاج للأغنام التي هزلت وضعفت ولا تأكل، حيث يدق الشوك ويُعطى لها شربًا مع الماء، فتتحسن صحتها بعد أيام قليلة من هذا العلاج، تنمو في السهول وبطون الأودية والهضاب والجبال والمنحدرات.

شَيِبَة عَجُوز



شَيِبَة عَجُوز: تعتبر من النباتات العطرية، وهي نبتة صغيرة الحجم، لا يتجاوز طولها (3 – 8سم) أوراقها صغيرة جداً، تنمو في السهول والسواقي وتكثر في موسم الأمطار وخاصة فصل الربيع، كانت النساء قديمًا تخلط شجرة (الخَثَاء) مع شجرة (**شيبة عجوز**) العطرية، وتسحقهما معـًا، ثم تدهن به جسدها، وجسم أولادها ويعتبر في ذلك الوقت بمثابة أفخر العطور.

شجرة مريم



شجرة مريم: وهي عشبة معروفة تسمى شجرة مريم وكف مريم، لا يتجاوز طولها 25سم، وتوجد في أرياف منطقة المكلا وغيل باوزير، وما جاورها من المناطق لهضبة مرتفعات حضرموت، وتنبت في السهول والوديان والهضاب وتباع بدول الخليج في الأسواق، لتسهيل الولادة، فوائدها كثيرة نذكر منها:

علاج ناجح لعسر الولادة، حيث يشرب منقوعها لتعجيل الولادة. كما يشرب منقوعها من أجل الانجاب.

ومن خواصها العجيبة قلع البياض من عيون الضأن.

ويزيل البواسير طلاء، وكذلك البهق والبرص والبلغم شربًا.

ومن خواصه إذا نُقع في الماء امتد وطال، فإن شربت من هذا الماء من جاءها المخاض وضعت سريعًا وألقت المشيمة.

الصبار



الصَبَّار: الصبار معروف بخاصيته لعلاج الحروق وتساقط الشعر، ويعالج الجروح، بل يعتبر علاج ناجح للكثير من الأمراض الخبيثة كالسرطان والروماتيزم وأوجاع الركبة وتورم الساقين ولأوجاع الجسم بشكل عام، وذلك بشرب عصيره صباحًا على الريق لمدة ثلاثة أشهر بدون انقطاع، ويعالج الصبار الحمى، وذلك بوضع سبع نقاط على كوب ماء ويشرب، وللصغير قطرة واحدة تكفي للشفاء من الحمى وهو مجرب، والتقطير بقطرة من الصبَّار في كل عين يصفِّي العين من غشاوة النظر لمدة ثلاث أيام.

البعض لا يفرق بين الصبر والصبار فالأول شجرته صغيرة، ويتواجد على حافة الأودية والتلال، وهو المشهور الذي يباع في الأسواق وهو مسهل، وأهل البادية من عادتهم إعطائه أولادهم منذ الأشهر الأولى وحتى السابعة، لذا تجدهم أصحاء ويشفون سريعًا من جراحاتهم وأمراضهم، لأنه يعتبر مضاد حيوي طبيعي.

وقديمًا عندما يصاب أي شخص بطلق ناري، يقوم الحكماء الشعبيين بحشو الجرح بوصفة (العَضِي) بفتح العين وكسر الضاد، وهو خليط من الصبر والمُر والعسل فهذه الأدوية الثلاثة، تعتبر بلسم شافي للجرح من التعفن ويشفى سريعًا.

الصبر



الصَبَر: بفتح الصاد وفتح الباء المخففة، هو من أجود الأنواع بهضبة مرتفعات حضرموت، والفرق بينه وبين الصبار ما يلي: الصبر ينمو في ضفاف الأودية والأحراج والسهول، وورقته قصيرة ومنحنية كالخنجر، وطوله أيضًا أصغر، وهو نادر الحصول عليه، وليس له ثمرة حمراء مثل الصبار تنمو وسطها.

أما الصبَّار فيتواجد بكثرة في السهول والأودية والجبال وغيرها، ورقته طويلة وشبه منحنية وتنمو للأعلى، بينما الصبر صغيرة الحجم، وهي التي يستخدمها الناس كشرب وعلاج، وفوائد الصبر عظيمة وكبيرة فهي تشفي الجروح وتعتبر شراب مسهل وقاتل للدود وطارد للبلغم.

أفضل أنواع الصبر هو الصبر السقطري، ثم الصبر الحضرمي لندرته، وإن كنت أفضله على جميع أنواع الصبر على الإطلاق لجودته وصفائه وفائدته، ولولا الشهرة التي سبقت الصبر السقطري في المراجع، لقلت وعن دراية وخبرة ويعرفها كل الحضارم، الصبر الحضرمي، وخاصة صبر مرتفعات هضبة حضرموت هو الأفضل بلا منازع، وهناك (الشُبَّاب)يعتبر من أفضل الأنواع بمرتفعات هضبة حضرموت على الإطلاق، ولا يتم رؤيته إلا بشق الأنفس، وكذلك استخراجه، وأحيانًا يكون في أماكن خطيرة، تتطلب حبال للنزول له والحفر حتى استخراج عروقه الحمراء، ويُباع بسعر غالي لندرته وجودته.

فوائد الصبر العجيبة:

1. إذا خلط مع العسل وطرح على آثار السياط أو الضرب بأي أداة يزيله.
2. يدمل الداحس الذي يصيب الإصبع وهو مؤلم جداً.
3. وللصبر خاصية مجربة، وجدت في جميع المراجع القديمة نفعه من أورام الدبر وأورام المذاكير وأورام الخصية، وذكر لي أحدهم، أن ابنه شفي تمامًا من ورم الخصية، بأن وضع الصبر المطحون ذرورًا على الورم.
4. ينفع من أوجاع المفاصل، وكذلك أوجاع الصدر، وكذلك أمراض المعدة كلها والطحال والكلى ويساعد مرض النفسانيين، ويفتح السدد إلى طريق الكبد ويذهب الحكة والجرب والقروح والجنون والجذام والوسواس والبواسير.
5. والاكتحال به يحد البصر، ويذهب السلاق والجرب (التراخوما) وغلظ الأجفان والحرقة وهو ممتاز لأمراض الكثير من العيون، وخاصة الرمد الربيعي.

6. من سف كل يوم نص ملعقة صغيرة لمدة أسبوع، فهو علاج نافع لمرض السكر ونافع لأرتفاع الضغط، وكذلك يعالج مرض الناسور.
7. إذا خلط مع زيت الزيتون أو فازلين، وأكتحل به عند النوم فيكون للعين غاية.
8. له فوائد عظيمة للمعدة والقولون والكبد، ويزيل كسل الأمعاء.
9. يزيل الصفراء، وستعمل دهانًا من الخارج لعلاج تقرحات العيون، وفوق الجروح والحروق بغرض سرعة شفائها وقيل (إن كيلوباترا كان سبب جمالها، هو استعمالها لعصارة الصبر كدهن لبشرتها).
10. قال أبو بكر الرازي في الصبر (منقوع الصبر نافع للذين لا يحبسون الطعام في المعدة)، وينفع ضد النزيف والعروق النافرة، يشرب الصبر لمدة أسبوع فهو مجرب لذلك.
11. إذا طبخ بالكراث أبرأ أمراض المعدة كلها، وأسقط البواسير، ويعالج لسعات الحشرات وحالات الجلد جميعًا، وجميع الجروح العميقة.
12. ملعقة لمدة شهر تعالج قرحة المعدة، يستعمل كدهان ثلاث مرات باليوم للبثور وحب الشباب، ويعالج الصبر قروح الفم والأذن.

ونختم ونقول للصبر فوائد جسيمة، وما ذكر يعتبر نقطة في بحر من فوائد أعشاب ونباتات حضرموت، لذلك اعتادت القبائل عندنا، وجميع فئات المجتمع بهضبة مرتفعات حضرموت، على إعطاء الطفل الصبر منذ ولادته، وحتى يصير شابًا يافعًا، لذلك تجده قويًا وتشفى جراحته سريعًا. لذلك كانوا قديمًا إذا أصيب أحدهم بطلق ناري أسرعوا لعلاجه (بالصبر والمر والعسل) يخلط جميعًا هذه المقادير، وتحشو بها الجرح كم يوم ويشفى سريعًا، يسمى هذا

العلاج (بالعضي) إذن فالعِضِي علاج سحري لجميع الجروح الغائرة والسطحية ومعقم طبيعي للشفاء منها سريعًا.

هناك معلومة سنذكرها للفائدة للصبر، حيث أن هناك مرض يصيب الأغنام يفقدهن البصر، فيتم التقطير بالصبار لعيونهن، لمدة خمسة أيام، كحد أقصى، فتشفى سريعًا وتعود مبصرة.

الصُر



شجرة الصُر: بضم الصاد وسكون الراء، هي شجرة تنمو في بطون الأودية والسهول والهضاب، طولها يتجاوز أربعة أمتار، وهي شجرة مشوكة ولها ثمر صغير وعودها صلب جداً، يستخدم لسقف البيوت لصلابته وتحمله، ويقاوم

تغيرات المناخ، فلا يفسد عوده بسهولة، وقد وجد منه عينات بحصون قديمة لها أكثر من أربعمائة عام ولازال كما هو، وشجرة الصُر تقاوم الجفاف مثلها مثل أشجار السدر والصرح.

الصَرَح



الصَرَح: بفتح الصاد والراء، شجرة يتجاوز طولها العشرة أمتار، جذعها يميل للون الأبيض، كثيرة الفروع تستخدم عيدانها للبناء، لقوة ومتانة عودها، تنمو في السهول والهضاب وبطون الأودية.

تستخدم أوراقها لإنزال الحصوات من الكلى والمثانة، وذلك بتنقيعها في ماء دافئ، ثم تشرب على الريق لمدة ثلاثة أيام صباحًا ومساء.

ضبضاب



ضَبضَاب: بفتح الضاد وسكون الباء وفتح الضاد، شجرة يقارب طولها شجرة القرظ وهي من الأشجار النادرة، وتنمو في سفح الجبال والمرتفعات، وفيها شبه من شجرة الضبين والقرظ والقتاد، ولكن الفرق في ورقها وجذعها وفروعها، التي تميل للون الأبيض، وتتفرع سيقانها من الأرض مباشرة للأعلى.

الضبينة



الضَبِينَة: بفتح الضاد وكسر الباء وسكون الياء وفتح النون، شجرة تشبه القرظ والسمرة، تنمو في السهول والجبال والهضاب، لا يتجاوز طولها الثلاثة أمتار، وهي من الأشجار الكثيرة الشوك والأغصان، وتأكلها الأغنام بشراهة، وشوكها منحني وحاد، لذا تجد النساء صعوبة كبيرة في احتطابها عندما تيبس، وهي من الأشجار التي تجنيها النحل.

الضدح



الضَدَح: بفتح الضاد والدال وسكون الحاء، تنمو في البساتين والمزارع وفائدتها أنها تطبخ كخضرة وهي ملينة للبطن، ومفيدة للجسم ومرطبة للجلد، وفاتحة للشهية، لا يتجاوز طولها 12سم، وهي من النباتات التي تزحف على الأرض وتنتشر بكثرة عندما يزرع محصول البُر.

ضِروَاع



ضِروَاع: بكسر الضاد وسكون الراء وفتح الواو، نبتة تنمو في شقوق الصخور بالقرب من التلال وفي بطون الأودية، وهذه النبتة لا أوراق لها، وهي تؤكل، والذي يؤكل منها، هو أطرافها الطرية والغضّة، التي لا عظم فيها، ولا بأس بأكل قشورها الغليظة، عند الشعور بالجوع فلا ضرر منها أبداً، لا يتجاوز طولها الذراع.

الضَرور



الضَرُور (القُطُل): بفتح الضاد وضم الراء، هي شجرة أوراقها تشبه الحرمل، تستخدم كزينة للحدائق والبساتين وجوانب الطرقات، ويسمى أيضًا (قُطُل) بضم القاف والطاء وسكون اللام، يستخدم شجر الضرور لإشعال النار كحطب، وطولها لا يتجاوز المترين، ومن خواصها أنها دائمة الاخضرار ولا تجف إلا عند قلة الأمطار.

ضروع الكلاب



ضروع الكلاب: شجرة لا يتجاوز طولها المتر، لها ثمار تشبه أصابع اليد، تنمو للأعلى، وهي غضة لا ورق لها ولا جذع، تستخدم من قبل البدو في صناعة السَقاء والقِرب (جلد الأغنام بعد ذبحها يدبغ، ثم يستخدم كحافظ للماء)، تنمو على ضفاف الماء وفي بطون الأودية، والمنحدرات والأودية.

الضمير



الضَمِير: شجرة شوكها طويل، ولها ورقة على شكل رمح، في طرفها شوكة مستقيمة، بعكس ورق اللصف فهي دائرية، وشوكتها منحنية على شكل سنارة الصيد، والبعض يخلط بينها وبين اللصف، أوراقها دائمة الخضرة، تنمو في الجبال وفي السواقي والأحراج، وبطون الأودية والمرتفعات الجبلية والمنحدرات، لا يتجاوز طولها المتر.

الضَوِيلَة



الضَوِيلَة: بفتح الضاد وكسر الراء وسكون الياء وفتح اللام، هي نبتة مشهورة بهضبة مرتفعات حضرموت في علاج التسمم الغذائي وأوجاع البطن بشكل عام، والضويلة تعالج الرياح أو ما يسمى الانتفاخ أو التطبل، تنمو في السهول والجبال والسواقي والمنحدرات وبطون الأودية، لا يتجاوز طولها الذراع.

طحب



طَحُب: بفتح الطاء وضم الحاء، هي نبتة تشبه الثير في لونها وفروعها لا يتجاوز طولها الذراع، لها أوراق صغيرة تمتد على فروعها المائلة للون الأخضر، تنمو في السهول وبالقرب من سواقي الماء.

طُوب / جَلَع



طُوب / جَلَع: هذه الشجرة تنمو في إحدى فروع بعض الأشجار، وهي عجيبة جدًا مثل السدر أو الرشح أو شجرة العِثرب، ويستخدم ثمرها كمصيدة للطيور، وذلك بمضغه في الفم كاللبان، ومن ثم وضعه بعود صغير ويُسمى (طُوب)، ويأتي الطير فتلتصق المادة الصمغية بجناحيه فيقع فريسة للقنص.

عترة / غُلفق



عَترة / غُلفق: بفتح العين وسكون التاء وفتح الراء، شجرة ذات أزهار جميلة وجذابة يستخدم ثمرها مع الخضروات، وهي شجرة معروفة في أكثر المناطق والبلدان، أوراقها مشوكة ولها أزهار جميلة وجذابة، يستخدمها الكثير كزينة بالقرب من منازلهم إلى جانب أكل ثمارها، طولها يتجاوز المترين، تنمو في السهول والمزارع.

عثرب



عِثرَب: بكسر العين وفتح الراء، هي نبات كثيف الأوراق والأزهار وله فروع كثيرة، أوراقه خضراء، ولورقه طعم لاذع، تستخدم أوراقه لعلاج الديدان، سواء مضغًا بالفم أو تنقع، وهي علاج لمرض السكري والضغط، وكذلك تعالج حموضة المعدة، وتنمو بالسهول والتلال وهي نادرة الوجود، إلا في بعض السهول والتلال بوادي دوعن وحضرموت، لا يتجاوز طولها المترين.

عَرفَط



عرفط: بفتح العين وسكون الراء وفتح الفاء، شجرة لا يتجاوز طولها المترين تتوزع أوراقها على الفروع وأوراقها صغيرة جداً، تنمو في بطون الأودية حيث كثافة الماء والرطوبة، وهي من النباتات التي تتهافت عليها الطيور والحيوانات البرية كطعام لها مفضل.

العَرَاب



العَرَاب: بفتح العين والراء، هي شجرة تنمو في الشِعَاب وبطون الأودية والمرتفعات، وهي نادرة الوجود تشبه شجرة دم الأخوين بسقطرى، أوراقها حرابية، وتشبه سعف النخيل، يبلغ ارتفاعها أربعة أمتار، منظرها جميل وخلاب تصلح للزينة للشوارع العامة والمنازل، يستخدم جذعها أصحاب تربية النحل، وذلك كخلية للنحل، لمقاومته وصلابته لسنوات، ويتحمل التنقل بالنحل من منطقة لأخرى.

العزقل



العَزقَل: بفتح العين وسكون الزاي وفتح القاف، من النباتات السامة والقاتلة للحيوانات، وقد تقتل الإبل إذا أكلت منها، لونها يميل للون الأخضر والأحمر والأصفر والبنفسجي، يوجد بينها وبين شجرة القصبة، شبه كبير التي تأكلها الإبل، ولكن الفرق أن القصبة لا ورق لها في فروعها إلا في قمتها، بينما العزقل تنمو بأوراق طويلة وسهمية على فروعها من الجهتين ومتباعدة، وتكثر هذه الشجرة في وادي حويرة، تنمو هذه النبتة في السهول والشِعاب والأودية، يتجاوز طولها ثلاثة أمتار.

العُشُر



العُشُر: بضم العين والشين وسكون الراء، شجرة معروفة أوراقها عريضة وكبيرة، وتوجد بها مادة لبنية، فائدة هذه المادة تفجر الدمامل، عند وضع نقطة عليها، وتجذب (الشوكة) من القدم، وتكثر بوادي دوعن على جوانب الطرقات وأماكن السيل ومجاري الماء وهي سريعة الانتشار، ولبنها مسكنة ومخدرة لوجع الأسنان، وذكر باذيب في كتابه أنه يستخدم ورقها بعد التحميص لامتصاص الورم.

عَفَار



عَفَار: بفتح العين والفاء، شجرة تنمو على ضفاف السواقي وفي السهول، أوراقها مشرَّطة وكبيرة، ولها ثمر يمتد بغصن منها، يحمل عدة حبوب صغيرة تصل لثمان حبات، ولها زهر أصفر اللون، وهي شجرة تأكلها الأغنام والإبل، طولها 30سم.

عكوك



عُكَوك: بضم العين وفتح الكاف والواو، شجرة لاشوك لها، تشبه شجرة الشَاحط والفرق بينها في شكل نموها للأعلى، وساقها يميل للون الأبيض، وورقها يختلف قليلًا عن شجرة الشاحط، وتتميز برائحتها الطيبة، وتعتبر من النباتات العطرية، لا يتجاوز طولها (45 – 70سم) تنمو بالقرب من السواقي والمزروعات وبطون الأودية، تجنيها النحل، وتأكلها الدواب.

عوار



عَوَّار: بفتح العين وتشديد الواو مع الفتح، هي شجرة باسقة الطول أوراقها كسعف النخيل، ولكنها قصيرة، وتنمو على شكل نجمة، ويتجاوز طولها السبعة أمتار، وهي من الأشجار التي تلفت الأنظار لجمالها، وتصلح أن تكون من أشجار الزينة، تنمو في بعض وديان حضرموت، وخاصة مناطق رأس حويرة.

العوسج



العَوسَج: بفتح العين وسكون الواو وفتح السين وسكون الجيم، شجرة معروفة أزهارها قمعية ويجنيها النحل، ولها زهر أبيض مميز، لها ثمر أحمر تأكله الطيور، وطولها يتراوح بين (45 – 12سم).

يوجد على جانب الأوراق شوكتان، وهذه الأشواك سامة، ولشجر العوسج ثمار صغيرة، فعندما تصبح حمراء تؤكل، بشرط ألا يزيد على خمس حبات في اليوم ولمدة أسبوع، فائدتها تقوي القدرة الجنسية عند الرجل، وتنفع أكلًا من نفث الدم. ورق العوسج إذا مضغ علاج لقروح الفم، ووجع الجوف وضعف

المعدة، وجذور العوسج يفتت الحصى المتولدة في الكلى، ومفيدة لعلاج الحمى وخاصة الملاريا.

عيون الضان



عيون الضَان: نبتة لها أزهار حمراء وثمرتها سداسية تؤكل، وسميت بهذا الاسم نسبة لثمرتها المميزة، والتي تشبه حبة البن، وطعمها لذيذ، ومنشط للعقل ويعطي نشاط وحيوية للجسم، تنمو بالقرب من الحقول والمزارع والمنحدرات، طولها لا يتجاوز 12سم.

الغبيري



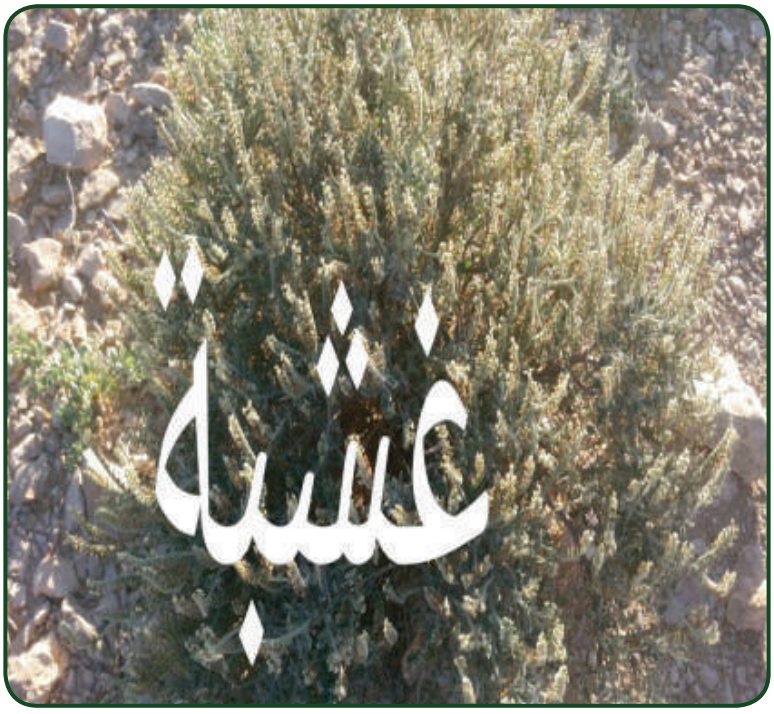
الغُبِيرَي: بضم الغين وكسر الباء وسكون الياء وكسر الراء، سميت بهذا الاسم لقتامة لون أوراقها، المائل للون الأخضر الفاتح، عودها يميل للون الأبيض، ولها أزهار قمعية، أوراقها غير مستوية، وعادة ما تلتف على نفسها، تنمو في التلال وبالقرب من سواقي الماء، طولها حوالي 20سم.

الغثغث



الغُثغَث: بضم الغين وسكون الثاء وفتح الغين وسكون الثاء، نبتة ذات رائحة قوية وحادة، تكثر مع هطول الأمطار، وتتكاثر بسرعة على جبهة الأرض، ولها ثمار صغيرة في أعلاها، أوراقها مشرّطة وسابحة على الأرض، تأكلها الأغنام، طولها حوالي 35سم.

غشبة



غَشبَة: بفتح الغين وسكون الشين وفتح الباء، الغشبة تشبه نبات الكِرَاع، والاختلاف في لون أوراقها، وشكل ثمرها فقط، وتنمو بالقرب من السواقي وأسفل التلال، وبالقرب من البساتين، ولا يتجاوز طولها الذراع.

الفتح



الفَتَح: بفتح الفاء والتاء تعتبر من الأشجار ذات الزهور الصفراء، وهي تشبه لحد كبير شجرة الضويلة، ويفرق بينها الشخص المتمرس بالرائحة، واختلاف طفيف في الأوراق، والفتح من الأشجار العطرية، تنمو في السهول والتلال وبالقرب من السواقي، طولها لا يتجاوز المتر.

فطر



الفِطَر: نوع من الفطريات، يسمى في بعض المناطق رحم العجوز، وله وردة حمراء جميلة جداً، ويرتكز على جذر واحد بيضاوي، وهي نادرة الوجود، تنمو في السهول وبالقرب من المنحدرات والأحراج، لا يتجاوز طوله 30سم.

قرملة



قرملة: بفتح القاف وسكون الراء وفتح الميم واللام، نبتة تنمو مع كثرة الأمطار، وهي تسبح على جبهة الأرض، يسميها البعض العقرب، تشبه الرصعة، ولكن لونها وورقتها مميزة لمن أمعن النظر، يجنيها النحل ويمتص منها الرحيق، لا يتجاوز طولها 30سم.

القصبة



القَصبَة: بفتح القاف وسكون الصاد وفتح الباء، شجرة لها فروع كثيرة، لها ورق صغير في فروعها ومتباعدة، وعيدانها لينة غضة، تجنيها النحل، وهي الطعام المفضل عند الإبل، وتخلط مع الخضروات كطعام لا ضرر منها، وتعتبر من أنواع الخضروات الطبيعية، تنمو في السهول والمنحدرات لا يتجاوز طولها المتر.

القُطَب



القُطَب burnut: بضم القاف والطاء وسكون الباء، نبتة تزحف على الأرض أوراقها دقيقة وصغيرة، فروعها تميل للون الأحمر، وثمرتها شوكية، تستخدم أوراقها لعلاج حصوات الكلى والمسالك البولية، حيث تنقع كاملًا ثم تشرب منها صباحًا ومساء، وأوراقها مع ثمرها يدق وتنقع ويشرب لأوجاع الظهر، تنمو في المنحدرات والسواقي، وبالقرب من الطرقات، طولها (7 – 9سم).

قِلاَل



قِلاَل: بكسر القاف وبالفتح، وفتح اللام، شجرة تنمو عند كثرة الأمطار، وتكثر بالتلال والهضاب ورأس الجبال، أوراقها كبيرة وتميل للون الأبيض ذات فروع صغيرة، ولها وردة بيضاء في أعلى عودها، وهذه الشجرة تأكلها الأغنام، لا يتجاوز طولها الذراع.

قُلَل



قُلَل: بضم القاف واللام وسكون اللام، شجرة تتفرع أوراقها مثل شجرة الحومر (التمر الهندي)، ولها أزهار على شكل الجرس، تجذب الناظر إليها بجمالها ومنظرها الرائع، يزيد ارتفاعها عن 3متر، تنمو في بطون الأودية، وخاصة مرتفعات وادي دوعن، والمناطق المحيطة بها.

القُمَّر



القُمَّر: بضم القاف وتشديد الميم مع الفتح، هو نبات أوراقه كالحرمل، ولكن يختلف في رائحته اللاذعة وطعمه المُر، يعالج القُمَّر وجع الأسنان وغيرها من الأمراض، وأكثر ما يتواجد في منطقة رأس حويرة ووادي عقرون، طوله يتجاوز الثلاثة أمتار.

وهي من أنواع النباتات العطرية اسمها العلمي Tarchnanthus camphoratus لها عدة أسماء باليمن منها البياض وكذلك المقار ومشهورة بحضرموت باسم (القُمَّر)، انتشرت الحميات بشكل كبير في اليمن وكان لهذه الشجرة البلسم الشافي للقضاء على معظم أنواع الحميات منها الملاريا وحمى الضنك، وكذلك ما يسمى المكرفس باليمن chikungunya، وطريقة استخدام هذه الشجرة تأخذ سبع ورقات ونحوها وتوضع في ماء دافئ لمدة عشر دقائق وعندما يبرد يشرب فنجان الشاي كل صباح وهكذا لمدة ثلاثة أيام، ولا يزيد على ذلك، لأصحاب القرحة والمعدة الضعيفة، تتواجد هذه الشجرة بمناطق كثيرة باليمن كشبوة وعدن وحضرموت وخاصة منطقة رأس حويرة والشحر ودوعن وغيرها من المناطق.

أعشاب حضرموت فيها بلسم شافي لكثير من الأمراض المستعصية تحتاج فقط دراسات علمية رصينة فمثلاً تكلمت كثيرة على شجرة ترياق السموم بدوعن (الحقطة) بأنها علاج سحري لكافة أنواع السموم كالأفاعي والعقارب وتعالج التسمم الغذائي، وكذلك جربنا هذه العشبة حتى لسم الكوبرا فهو يقضي على التسمم بسرعة كبيرة، وحتى تسمم البهائم، لذلك أنصح الجميع عندما تكثر الحميات أو الأوبئة بشرب فنجان الشاي كل أسبوعين مرة واحدة فقط أي مرتين بالشهر ولا يكررذلك إلا عند الضرورة.

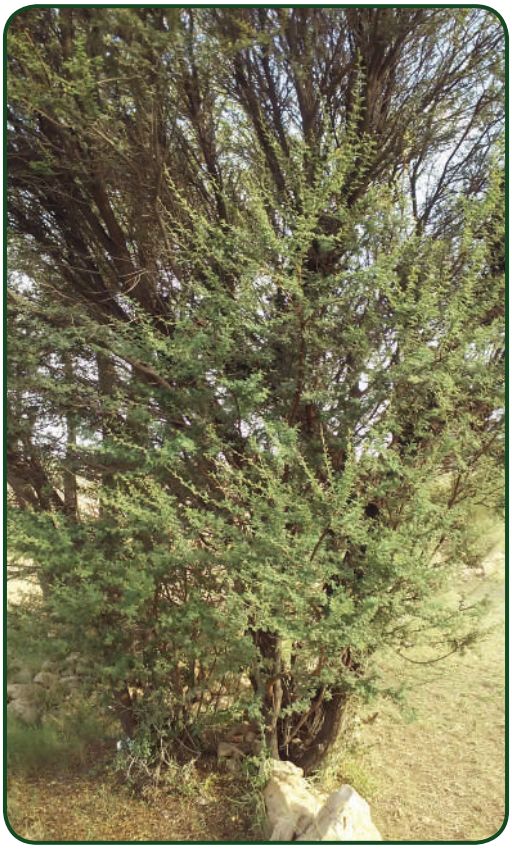
كذلك بعض أصحاب جرثومة المعدة استفادوا من عروق شجرة الحرمل حيث ينقع في ماء ساخن ثم يترك حتى يبرد ويشرب مقدار نصف فنجان الشاي مرتين باليوم لمدة أسبوع فقط، فإن تحسن وإلا يوقف العلاج فوراً، لأن جميع أجسام البشر تختلف في تركيبها الفيسلوجي وقوة مناعتها وتقبلها للعلاج.

قيصم



قَيصَم: بفتح القاف وكسر الياء وفتح الصاد، شجرة زاحفة على الأرض، ولا يتجاوز طولها المتر، ولها ورد أصفر جذاب وجميل، أوراقها صغيرة، تكثر تواجدها بوادي دوعن، وخاصة على أطراف السواقي وفي المزارع.

القرظ



القَرظ: معروف وهو من أشجار السنط، وصمغه يعتبر من أجود أنواع الصمغ العربي، وورقها يستخدم لعلاج الحموضة، وهو فاتح للشهية مجرب، ولذلك قصة وجب ذكرها للفائدة، كانت هناك امرأة مريضة لم يترك زوجها طبيبًا إلا وذهب بها إليه، ولكن حالتها كما هي تزداد سؤ يومًا بعد يوم، فقد كانت تعاني من فقدان الشهية للطعام والشراب، وشارفت على الهلاك، فتم وصف لزوجها ورق القرظ، حيث يوضع لها في ترمس ماء، وتشرب الزوجة من هذا الماء كلما

شعرت بالظمأ، وتغير الأوراق كل أسبوع، ولم يمر أسبوعين حتى تعافت المرأة، واستعادت صحتها بالكامل، وشفيت تمامًا.

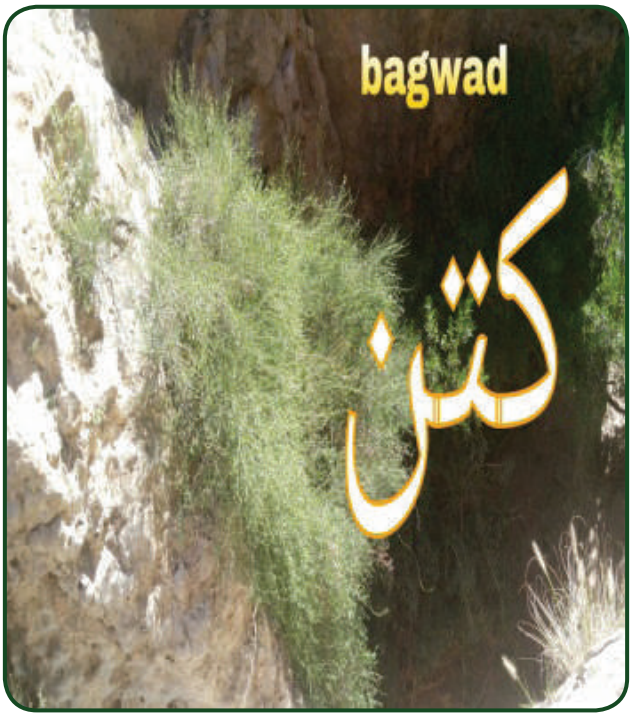
الكافرة / نقم



الكافرة / نُقُم: تسمى هذه الشجرة الكافرة وتسمى (نُقُم)، بضم النون والقاف، وهي شجرة ذات شوك، وثمرها يشبه الليمون، ولونها أغبر لا تؤكل، ولكن ثمرها يجفف ثم يدخن به فيقتل السوس و البكتيريا من الأسنان مجرب، ودخان ثمرها اليابس يعالج البواسير لمن داوم عليه، وعرقها يُنقع في ماء ويستخدمه صاحب

اللثة كمضمضة، دون بلع الماء عدة مرات باليوم ولمدة أسبوع، فإنه يعالج نزيف اللثة، تنمو في المنحدرات وفي السهول وبالقرب من المزارع وعلى الطرقات، طولها (50 – 130سم).

كَتَن



كَتَن: بفتح الكاف والتاء، هي شجرة طويلة الفروع والأغصان، تتدلى في بطون الأودية والمنحدرات، وتعتبر من الأشجار المتسلقة، وتنمو في الأحراج الصعبة أوراقها صغيرة جداً، طولها يتجاوز الخمسة أمتار.

الكَثَة



الكَثَة: بفتح الكاف والثاء وسكون الهاء، الكثة تنمو مع محصول البر عند زراعته، وهي تؤكل مع الخبز والرز، وتعتبر فاتحة للشهية جداً، وأثناء موسمها تجد أصحاب الريف يتهافتون عليها، فهي تؤكل مثل البقل مع الرز والخبز، لذا فهي فاتحة للشهية بشكل لا تتصوره، حيث تأكل منها حُزم كبيرة ولا تشعر بنفسك، فهي أفضل من الأدوية الضارة التي تفتح الشهية، أما هذه فهي طبيعية ومفيدة للجسم بشكل عام، طولها (30 – 40سم).

لَحَالي



الحَالي: بفتح الكاف والحاء، الفرق بينه وبين الكِرَاع والغُشبَة، شدة اخضرار أوراقه، وورود بيضاء متفرقة، وقليلة في كل فرع، وتستخدم أوراقها لعلاج جميع الجروح والقروح، وذلك بدق أوراقها ووضعها على الجرح مباشرة، فتجد له رائحة مثل الدواء المصنع للجروح، وتعالج الكدمات والأورام ما يُسمى في بعض المناطق الريفية (الغُسَم)، طوله (20 – 35سم)، ينمو في السهول والهضاب والأودية والأحراج.

كحزوز النبي



كَحزُوز النَبِي: بفتح الكاف وسكون الحاء وضم الزاي، لست أدري من أين جاءت هذه التسمية ؟! ولكن هذا هو اسمها، والبعض ينطقها قحزوز بحرف القاف بمعنى ثمرة، هذه الشجرة حُبلى بالثمار الطولية، وفي أعلى كل ثمرة زوائد لينة تؤكل، وكأنها للناظر ألغام أرضية صغيرة، طعمها جميل وهي من النباتات النادرة وتكثر في موسم الأمطار، وأحيانًا الشجرة تحمل أكثر من ثلاثين ثمرة، وذلك في مناطق الساحل بحضرموت، أما عندنا بمرتفعات الهضبة الجنوبية، بالكاد تحمل ثمرة إلى السبع ثمرات لقلة الماء، طبعًا تؤكل ثمارها وأوراقها،

وهي لذيذة الطعم وفاتحة للشهية، وتعتبر منشط عام للجسم، وفي موسم الخير تجد هواة هذه النبتة يبحثون عنها، وذلك لطعمها الفريد، تنمو في السهول والهضاب وفي الطرقات، لا يتجاوز طولها 17سم.

الكَرَاع



الكَرَاع: بفتح الكاف والراء، شجرة أوراقها فاتحة اللون وعريضة، أزهارها على غصن أعلاه، كل مجموعة متقابلة، وتكثر هذه الشجرة عند الأمطار الغزيرة، تنمو في المزارع وعلى الطرقات والمنحدرات والهضاب، طولها لا يتجاوز حوالي 25سم.

كرباث الكلاب



كَربَاث الكلاب: بفتح الكاف وسكون الراء وفتح الباء، ثماره ذات شوك، وهي لا تؤكل لا من الحيوان ولا من الإنسان، تنمو في الطرقات والشِعاب وفي أعالي الجبال والمنحدرات، طوله لا يتجاوز 20سم.

كرباث



كَرَبَاث: بفتح الكاف وسكون الراء وفتح الباء، شجرة لا ورق لها تنبت في الأحراج وبين الصخور على شكل ثمر يؤكل، الناظر إلى ثمرها من الأعلى يراها بشكل نجمة، وتستطيع أن تفرق بينه وبين (كرباث الكلاب) بشكله وصغره، ومن عادة الرعاة البحث عنه لسهولة أكله، ويعتبر الحصول عليه أمر صعب، والكرباث مغذي ولذيذ ويحتوي على الكثير من المعادن والسوائل التي يحتاجها الجسم، للقيام بالمجهود العضلي والحركي، ومنشط عام ومقوي وفاتح للشهية، وفيه علاج للحموضة ومرض السكري، لا يتجاوز طوله 23سم.

الكعث



الكُعَث: بضم الكاف والعين وسكون الثاء، نبتة ذات ثمر صمغي لا أوراق لها ولا ساق، ذات أزهار صفراء جميلة، تستخدم قديمًا لغسل الأواني، فثمرتها تعمل رغوة مثل الصابون، نستطيع أن نطلق عليه صابون طبيعي، تنمو في السهول والأحراج وفي المنحدرات، وفي الجبال وبطون الأودية، لا يتجاوز طولها 40سم.

الكُم



الكُم: بضم الكاف وسكون الميم، تستخدم هذه النبتة كعلف للبهائم عند القحط وقلة الأمطار، وهي مشوكة ومفيدة لتسمين الأغنام، لذا تجد أصحاب المواشي من الأغنام عند الزمان وقلة الأمطار، يجوبون السهول والهضاب لجمع أكبر كمية منه، ليُعطى للبهائم كعتق لهن من الهلاك والجوع، تنمو في السهول والهضاب والجبال، طولها لا يتجاوز 24سم.

كِلاَّب



كلاب: بكسر الكاف وتشديد اللام مع الفتح، هي نبتة تنمو بكثرة عند هطول الأمطار في السهول والجبال والتلال، أطرافها ذات شوك، لا يتجاوز طولها 25سم.

لب الحمير



لُب الحمير: بضم اللام وسكون الباء، شجرة تزحف على الأرض لا ورق لها، فروعها لبنية تسيل منها مادة بيضاء، وهي علاج لأوجاع الأذن، وذلك بتسخين أحد فروعها وتقطير قطرتين من المادة السائلة التي تسيل منها، طولها لا يتجاوز (40 – 50سم)، تزحف أغصانها على الأرض، وتتفرع في كل الجهات، تنمو في التلال وعلى قمم الجبال والسهول والمنحدرات، وتكثر بالقرب من السواقي.

اللبان



اللبان: شجرة معروفة تنمو في بعض مناطق اليمن، وأشهر المناطق بكثافة شجرة اللبان، هي منطقة الشحر وأفضل لبان يوجد فيها، وفوائد شجرة اللبان كثيرة وجمة كمعالجة السعال والكحة الشديدة، وزيادة الفهم والنشاط الذهني.

اللثب



اللَثَب: بفتح اللام وحرف الثاء، شجرة أورقها بطول الشبر، قد يصل طولها لأكثر من 15متراً، المادة السائلة من هذه الشجرة علاج ناجح للجروح سريعـًا، أيضًا تستخدم لبنها السائل لعلاج الدمعة، التي تنزل من العين حيث تقطر قطرة أربع مرات باليوم فتشفى سريعًا بإذن الله، وشجرة اللثب دائمة الاخضرار على مدار العام، لها حبوب صغيرة تصبح حمراء إذا نضجت تأكلها الطيور، تنمو في الأودية وأماكن تواجد المياه كالسواقي والشِعاب، وتعتبر من أشجار الزينة ويستظل الأعراب تحتها، لكبرها وطولها.

ولها ثمر أحمر صغير تقتات منه الطيور، تأخذ ورقها وينقع في ماء دافئ، ثم تغتسل به للتحسس الجلدي لمدة ثلاثة أيام، ويفيد بعض أنواع تحسس العيون.

لحية الشيبة



لَحيَة الشَيبَة: نبتة تنمو مع نزول الأمطار ذات أوراق مشعرة وخضراء، هذه النبتة تؤكل، فهي لذيذة وذات فائدة، فهي تمد الجسم بالحيوية والطاقة، لا يتجاوز طولها 20سم، وتتواجد في السهول وبالقرب من التلال والهضاب.

لسان البقرة



لسان البقرة: من النباتات التي تؤكل وهي منشطة للعقل مفرحة للقلب، وعلاج لأمراض المعدة لمن داوم على أكلها، وهي من النباتات التي تسبح على الأرض، أوراقها صغيرة وغضة، وأغصانها تميل للون البرتقالي والأحمر، لا يتجاوز طولها 7سم.

اللصف



اللصف: شجرة أوراقها دائرية، وتوجد بطرف الورق أي نهايتها شوكة صغيرة منحنية للداخل، وللشجرة ثمر يشبه الباذنجان أخضر اللون، ويصبح أحمر عندما يكتمل نضجه، يعتبر ورق شجرة اللصف علاج فعال ضد مرض السرطان، وذلك بتنقيع الورق والشرب منه صباحًا ومساءًا لمدة شهرين، وقد تخلط أوراقها بمقدار سبع ورق مع الزبادي بالخلاط أو مع التمر، وتؤكل كوجبة الصباح على الريق، وعند النوم لمدة شهر إلى شهرين، لذا تحتاج بحث علمي من متخصصين، وتعالج الربو في خلال أسبوعين وقرحة المعدة وسؤ الهضم، علمًا أن ثمرها كان يؤكل قديمًا من شدة الجوع وهو دواء رغم رائحته الشديدة والمنفرة، ويسمى ثمر اللصف بالصافون، وهي علاج ممتاز لأوجاع المفاصل والورك، حيث يتم غلي ورق اللصف والاغتسال به لمدة أسبوعين، وغالبًا ما يجد المريض نتيجة العلاج خلال أسبوع فقط للأوجاع المتوسطة.

لقطة



لقطة: بفتح اللام وسكون القاف وفتح الطاء، وهي من النباتات العطرية ومنظرها يلفت الأنظار، ولها ثمار في أعلاها كثيرة وورقها صغير جداً، تنمو بالقرب من المنحدرات وبالقرب من البساتين والمزارع، طولها لا يتجاوز35سم.

المَتَالِي



المَتَالِي: بفتح الميم والتاء وسكون الألف وكسر اللام، هي شجرة متسلقة أوراقها طويلة، كثيرة الأغصان، وهي من النباتات التي تأكلها الإبل بكثرة، وتعتبر من النباتات المفضلة لديها، تنمو في الأودية والمزارع والمنحدرات، وغالبًا ما تنمو فوق أشجار أخرى، وتتدلى من عليها كشجرة الأراك والقرظ، طولها يتجاوز الأربعة أمتار.

مجاز



مَجَاز: بفتح الميم والجيم، شجرة كثيرة الفروع لا أوراق لها، تنمو في الأودية وعلى ضفاف السواقي والمنحدرات، فروعها غضة تميل للون الأخضر، لا يتجاوز طولها 40 سم، الناظر إليها يُخيل إليه، أنها شُعب مُرجانية متحجرة، لشكل أغصانها وفروعها.

مدركة



مِدرَكَة: بكسر الميم وسكون الدال وفتح الراء والخاء، شجرة تنمو بالجبال والأحراج وبين الصخور، لها أوراق مشرّطة متوسطة الحجم، وفروعها بيضاوية الشكل سريعة الكسر غضة الفروع، وتشرب لعلاج مرض السكر وضغط الدم، وتعالج أوجاع المفاصل والورك ووجع الركب دهانًا، وتعالج مرض الوحام، أثناء الحمل للمرأة.

يذكر أن رجل أصابه مرض السكري، وعجز عن علاجه الأطباء، فذهب قريته وهو حزينًا ومهمومًا، فوجد أعرابي وحكى له همه ومرضه فقال له: أدرك

مرضك بالمِدَركة، فهي علاج لك بإذن الله. وفعلًا بعد شهر، من شربه منقوع ماء المدركة شفي تمامًا من مرض السكري.

والمدركة علاج لوجع الركب والمفاصل، تنقع ويُشرب منها لمدة أسبوعين، لا يتجاوز طولها 25سم.

مسيطرية



مَسيَطرِية: بفتح الميم والسين وسكون الياء وفتح الطاء وكسر الراء، شجرة لا يتجاوز طولها المتر، تنمو في السواقي وفي جوانب الطرقات والهضاب، تشبه إلى حد ما شجرة (الجثجاث)، لها أزهار صفراء جميلة دائرية، تستخدم كعلاج

للقضاء على الديدان، وذلك بخلط أوراقها مع الزبادي ثم تؤكل على الريق، لا يتجاوز طولها الذراع.

مشرية



مَشرِيَة: بفتح الميم وسكون الشين وكسر الراء وفتح الياء شجرة تنمو في المزروعات لا يتجاوز طولها الذراع، كثيرة الأوراق وملتفة على نفسها، أوراقها كلسان الحمل.

المُشَط



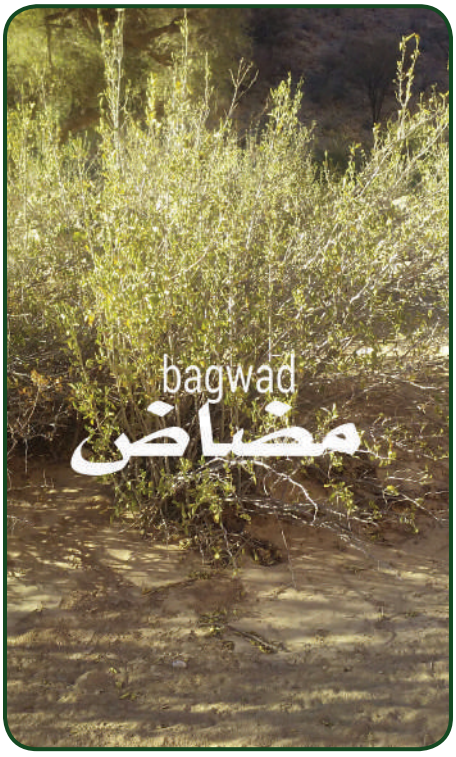
المُشَط: بضم الميم وفتح الشين، هي شجرة تنمو وتكثر بوادي دوعن ووادي عقرون وبعض المناطق الأخرى، وهي ضخمة الفروع والطول ويُخيل للناظر إليها من بعيد لكبرها أنها من أشجار السدر، وهي طعام ممتاز للأغنام والإبل، وتستخدم عيدانها لسقف البيوت ولعمل هروات للفؤوس وغيرها من المعدات الزراعية واليدوية، طولها يتجاوز العشرين متر.

ملُّوح



الملوح: بفتح الميم وتشديد اللام مع الضم، شجرة ملحية الطعم، تنمو في أطرافها أزهار حمراء جميلة، الملّوح لا ورق له بل فروع خضراء، وطول هذه الشجرة لا يتجاوز 50سم.

المضَاض



المضَاض: بفتح الميم وحرف الضاد، شجرة تنمو في بطون الأودية، أوراقها متوسطة، لا يتجاوز طولها المتر ونصف، وهي من الأشجار النادرة ولا تتواجد إلا ببعض الأودية كوادي عقرون ووادي حموضة بدوعن ووادي (مَنوة) وغيرها، يستخدمه أهل الريف كسقف لبيوتهم، فهو يصمد لفترات طويلة، فيتم رص كميات كبيرة من عيدان المضاض على السقف، ويعتبر بمثابة الكنتر حاليًا.

المِيطَن



المِيطَن: بكسر الميم وسكون الياء وفتح الطاء، شجرة كبيرة معمرة تمتاز بصلابتها وقوة عودها، وتتحمل قلة الأمطار وتعمّر سنوات طويلة، أرتفاعها قد يصل خمسة أمتار، ولها القدرة على الصمود بدون ماء طوال العام، تنمو في بطون الأودية والمنحدرات وبالقرب من السواقي.

نعيجة



نَعِيجَة: بفتح النون وكسر العين وسكون الياء وفتح الجيم، شجرة تنمو في بطون الأودية وعلى ضفاف السيول فروعها جرداء، تكثر فيها الأزهار وأوراقها طولية، وتتكاثر بالقرب من مواقع حفظ المياه كالسدود ونحوها، وكذلك تتواجد في الأودية، منظرها جميل جدًا وتلفت الأنظار، لا يتجاوز طولها المترين.

الباب الثاني

النباتات الطبية المنزلية



لكي تكتمل الفائدة لكتابنا، أحببنا أن نضيف هذا الباب الهام جداً، للنباتات المنزلية لمعرفة فوائدها وأسرارها، وما تُخفيه لنا من علاجات طبية، لكي يكون القارئ على ثقافة واسعة، ومعرفة تمكنه من معرفة أهم الأمراض التي تعالجها هذه النباتات المنزلية، وبعض النباتات المحيطة بنا، التي تعتبر كنز مدفون لا نعرف عنه شيئًا.أنظر كتابنا (السراج الوهّاج في معرفة العلاج).

فوائد الصبار

- علاج فعال لتساقط الشعر ونموه من جديد: في حالة تساقط الشعر تستعمل عصارة الصبار كغسول يوميًا، لمدة شهر كامل، سترى الشعر توقف عن السقوط، بل بدأ ينمو في الأماكن التي كانت خالية منه.
- يعالج الحروق، ويساعد في التئام الجروح.
- يعالج البواسير، بوضع قليل من مرهم الصبار في فتحة الشرج بعد قضاء الحاجة، وأخذ حمام كفيل بإزالة آلام البواسير، وتوقف النزيف، والاستمرار لعدة أيام يساهم في الشفاء التام.
- علاج لدغات الزواحف والحشرات، تأخذ ورقة من أوراق الصبار، وتضعها على اللدغة مباشرة، سيختفي الألم فوراً.
- علاج التهابات الأنف الحاد، وذلك بتقطير خمس قطرات من عصارة الصبار في كل فتحة، بعد عشر دقائق يقوم المريض بعملية الاستنثار، أي إخراج ما بداخل الانف للخارج، تكرر العملية مرتين في اليوم لمدة 3 أيام، ليتم الشفاء التام بإذن الله.
- يعالج الصبار الالتهابات التناسلية، خاصة النساء، بسبب الحمل والولادة، وذلك بدهنها مرتين باليوم بعصارة الصبار، لمدة أسبوع كامل.

- هنا معلومة يفضل عدم شرب الصبار أو الصبر للحامل أو لصاحب البواسير لأنه يتأذى منه كثيراً، كذلك تجنب عصارة الصبار للمصابين بأمراض الكبد، والمصابين بالتهابات المثانة البولية، وللمصابين بمرض البول السكري – وأثناء الدورة الشهرية وأثناء الحمل.

فوائد الصبر العجيبة

للصبر فوائد كثيرة ستجد معظمها في كتابنا هذا الموسوم بـ (أعشاب مرتفعات هضبة حضرموت بالصور). ومعلوم أن أطفال البادية عندنا، يعطونهم الصبر منذ الولادة وحتى التاسعة من العمر، لذلك تجدهم أقوياء الجسد، محصنين من كثير من الأمراض، وتشفى جراحهم سريعـًا.

وهنا سوف نتكلم عن أهم هذه الفوائد:

إذا خلط مع العسل، ووضع على آثار الضرب يزيله كالسياط ونحوها، ويدمل الداحس الذي يصيب الأصبع وهو مؤلم جداً. وللصبر خاصية مجربة وجدت في جميع المراجع القديمة، نفعه من أورام الدبر، وأورام المذاكير وأورام الخصية، وذكر لي أحدهم: أن ابنه شفي تمامًا من ورم الخصية، بأن وضع الصبر المطحون ذرورًا على الورم. ينفع أوجاع المفاصل، وأمراض المعدة كلها والطحال والكلى، يذهب الحكة والجرب والقروح والبواسير. والاكتحال به يحد البصر، ويذهب السلاق والجرب (الطراخوما) وغلظ الأجفان والحرقة، وهو مفيد لكثير من أمراض العيون، وخاصة الرمد الربيعي. وله فوائد كبيرة للمعدة والقولون والكبد، ويزيل كسل الأمعاء ويزيل الصفراء. قيل أن كيلوبترا كان سبب جمالها هو استعمالها عصارة الصبر كدهن لبشرتها.

قال أبو بكر الرازي في الصبر: (منقوع الصبر نافع للذين لا يحبسون الطعام في المعدة) وينفع ضد النزيف والعروق النافرة، يشرب لمدة أسبوع فهو مجرب

لذلك. إذا طبخ بالكراث أبرأ أمراض المعدة كلها، وأسقط البواسير. يعالج لسعات الحشرات وحالات الجلد كلها. فملعقة منه لمدة شهر تعالج قرحة المعدة. يعالج الصبر قروح الفم والأذن. من سف كل يوم ملعقة صغيرة من الصبر، لمدة أسبوع فهو علاج نافع لمرض السكري، ويفضل شرب الصبر في فصل الصيف ويكره في فصل الشتاء.

فائدة الشُبَّاب

إذا شرب فإنه نافع للحرقة التي في البطن، وكذلك الحكة والحبوب التي تظهر في البدن من جرأ مرض داخلي، فإنه يشفيها، ويستخدم بحضرموت كدهان للوجه واليدين للجمال والتبييض، وهو غالٍ جدًا.

فائدة دم الأخوين

يقوي المعدة ويقبض البطن، ويتمضمض بدم الأخوين ثلاث مرات باليوم لعلاج قروح اللثة، وإذا ذر على الجروح أو القروح أدملها وأبرأها، كما أنه يوصف لوقف النزيف من أي عضو كان بالجسم.

فائدة البابونج

يشفي البابونج التهابات الجلد بسرعة، وإذا غلي شئ منه واستنشقه من به زكام، استطاع أن يزيل من تجاويفه الأنفية الالتهابات بسرعة، والقضاء على جميع الجراثيم الموجودة هناك بمدة قصيرة. يساعد البابونج على رفع التشنجات الحاصلة في المعدة، وسائر أقسام الجهاز الهضمي، ويزيل المغص من المعدة والأمعاء والمرارة أحيانًا. ويشفي البابونج الأمراض التالية: في حالة الإسهال أو المغص المعوي ومغص المرارة. ويستخدم البابونج في طرد الغازات المتولدة في الأمعاء. منقوع البابونج يوصف للزوجات اللواتي سافر أزواجهن وينشدن الهدوء الجنسي، إلى رجوع بعولتهن من غيابهم الطويل.

فائدة اليانيسون

يستخدم زيت اليانسيون لإبادة القمل في الرأس، بعركه برؤوس الأصابع في جلدة الرأس. ويسكن المغص المعوي، وهو طارد للغازات المعوية، وهو مفيد جدًا لمغص الأطفال، حيث يوضع مع اللبن لهم، فيسكن الطفل من المغص والانتفاخات. دخان الأنيسون يسقط الأجنة والمشيمة. الاستياك باليانيسون يطيب الفم، ويجلو الأسنان خصوصًا إذا أحرق.

فائدة اللوز والتين

يقول الأستاذ باراندیل مدير مخابر **vitry**: لقد تمكنت من إعادة القوة لشخص منهوك جداً، فأوقفته على قدميه بإعطائه مزيجًا من مسحوق اللوز وسكر التين يقول د. صبري القباني: وهذا ليس عجيباً، فأنا عالجت نفسي باللوز والتين، عندما كنت مصابًا بالسل.

فوائد قشر الرمان وزهوره (جلنار)

مسكن للآلام ومخفض للحرارة، وقابض في حالات الإسهال، ومانع للنزيف وخاصة نزيف البواسير. عصيره يشفي بعض حالات الصداع، وأمراض العيون وخاصة ضعف النظر. مغلي أزهار الرمان يفيد علاج أمراض اللثة. وللرمان فائدة في حالات الحمى الشديدة، والإسهال المزمن والدوسنتاريا، ويفيد في طرد الديدان وخاصة الدودة الشريطية. مغلي قشر الرمان يقوي اللثة مضمضة والاستنجاء بمغليه يقطع نزيف البواسير. مسحوق أزهار الرمان بعد تجفيفها، إذا ذر على الجروح المتعفنة شفاءها سريعاً، ويقوي الأسنان المتحركة، يفرك به الأسنان فيمنع النزيف الحاد. قال ابن البيطار أزهار الرمان (الجلنار) تشد اللثة وتلزق الجراحات.

الحلتيت

يعالج الحلتيت ارتفاع نسبة السكر بالدم، ويعالج التشنجات بأنواعها، ويعالج الهستيريا والمغص وآلام الأمعاء. ويمنع إعطاء الحلتيت للأطفال، لأن ذلك يسبب تأكسد للهيموجلوبين إلا نسبة صغيرة جداً، ويمنع عن المرأة الحامل إلا بنسبة صغيرة، ويمنع منعًا باتًا للمرأة المرضع.

يستأصل الحلتيت البلغم والرطوبات الفاسدة، وينقي الصدر والصوت، وينفع من السعال والكحة المزمنة. يقوي البصر ويجلو بياض العين والورم والرمد إذا خلط بعسل وأكتحل به. ينفع من أوجاع الأذن إذا غلي في زيت وقطر. يفيد في علاج النقرس وأوجاع المفاصل، وينفع من اللقوة دهانًا والفالج والشلل، وأوجاع الظهر، كذلك ينفع من وجع الوركين والساقين شربًا ودهانـًا. ينقي الدم ويذهب الحمى يجذبها جذبـًا، وهو طارد للرياح، ينفع من قروح المعدة ويسقط الديدان.

فوائد الكمون

ينفع من المغص الشديد شربًا مع الماء والخل. يعالج حالات الحمى والدود الشريطية، وعسر الهضم والمغص المعوي، وضد كثرة الطمث. يستخدم مع العسل والزيت لشفاء الجروح. إذا سحق الكمون بالخل وشم قطع النزيف من الأنف.

ومن خواصه أن المولود إذا دهن بمطبوخه لم يتولد عليه القمل. وذلك بتنقيع الكمون في ماء ساخن ربع ساعة ثم يشرب. والكمون طارد للنمل، ضع حبوبه في أماكن تواجد النمل وسوف يرحل.

شجرة مريم أو كف مريم

تستخدم جميع اجزائها، تستخدم في الطب الشعبي لحالات عسر الولادة، حيث يشرب منقوعها لتعجيل الولادة، كما يشرب منقوعها من أجل الإنجاب،

تزيل البواسير طلاء، والبهق والبرص. ومن خواص شجرة مريم، أنه إذا نقع في الماء امتد وطال، فإن شربت من هذا الماء من جاءها المخاض وضعت سريعًا، وألقت المشيمة.ويسمى هذا النبات (نبات الطلق)، لأنه يحدث الطلق أي الولادة بسهولة.

ومن خواصه العجيبة، قلع البياض من عيون الحيوانات.

فوائد المُر

يخلط المُر مع زيت الزيتون، كدهان لعلاج الروماتيزم والتواء المفاصل، والقروح والحروق. كما أن المُر يستخدم لمعالجة فقر الدم، والتهاب المثانة وطرد الغازات وفتح الشهية، وتسكين المغص وتسكين الآلام عمومًا. وللمُر خاصية في قتل الجراثيم والميكروبات، لذا يستخدم في تطهير الجروح، وينفع من السموم ويخرج الديدان. يجذب ما نشب من الشوك وغيره، وإذا أمسك في الفم قطع رائحته الكريهة.

فوائد حب الرشاد (الحلف)

أو ما يسمى بالثفاء أو الحرف في بعض المراجع الطبية القديمة، ومن أهم فوائده ما يلي:

- يسخن ويلين البطن ويخرج الدود، ويحرك شهوة الجماع.
- وينفع الربو وعسر التنفس، وينقي الرئة ويدر الطمث.
- وهو مقوٍ عام، ويفتت الحصى والرمال، ومكافح للسرطان والروماتيزم.
- مفيد لمرض السكري، والسل وطارد للسموم.
- ضد النزلات الصدرية والصداع، ويجب عدم الإسراف فيه، فالمناسب هو ملعقة صغيرة في اليوم، لمدة شهر مع الحليب أو العسل.
- يستخدم كقاتل للبكتيريا، ومنشط عام للجسم، والقدرة الجنسية.

يحوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن، والعناصر المهمة، للجسم والصحة والقدرة الجنسية. إذا دخن به في موضع طرد الهوام عنه. يمسك الشعر المتساقط، وينفع من الاسترخاء في جميع الأعضاء، ويزيد في الباءة، ويفتح شهية الطعام، وينفع الربو وعسر التنفس، وينقي الرئة ويخرج الدود. ويقول الدكتور جان فالينه أن حب الرشاد مقوٍ ومرممٍ ومشهٍ، يعالج فقر الدم، وضد الحفر، خافض للضغط، ويعالج التقرحات الجلدية. وهو مقوٍ جداً، فاتح للشهية، طارد للرياح، فعال في تفتيت الحصى والرمال، مكافح للسرطان والروماتيزم، والسكري والسل وطارد للسموم، ضد النزلات الصدرية والصداع. ينصح بعدم استخدامه أثناء الحمل، وإنما يؤخذ بعد الولادة مباشرة.

الفلفل الأسود والأبيض

يجلو الصوت ويقطع البلغم، ويحلل السعال والربو، وضيق التنفس والمغص. إذا دهن به يذهب الرعشة والفالج، ويقع في الكحل ليجلو الظلمة والبياض. والفلفل الأسود مع العسل، فإنه يزيل الثعلبة، كما أنه يفجر الداحس، والفلفل الأسود يقوي الذاكرة، ويحرك الرغبة الجنسية، وبالأخص مع حليب الغنم. ومسحوق الفلفل يهدئ آلام الأسنان المسوسة، وذلك بوضع مقدار من مسحوقه على السن. وهو خافض لدرجة الحرارة والمغص والحمى. ويستخدم الفلفل الأبيض كدهان للروماتيزم، بعد خلطه مع الفازلين.

الزعفران

يجلو البصر ويمنع النوازل إليه، وينفع من الغشاوة، ويكتحل به للزرقة المكتسبة من الأمراض، وهو مقوٍ للقلب ومفرح، ولكن بنسبة صغيرة، توضع في شاي أو شراب ونحوه.

فوائد المريمية

قال عنها العالم جيرارد في القرن السابع: أن المريمية تقوي الذاكرة الضعيفة، وتعيدها في وقت قصير. تساعد في ضبط العادة الشهرية، منشطة للدورة الدموية، ينصح بها أيام الامتحانات، وضعف الذاكرة ورجفة اليدين. مفيدة لعلاج الربو، وتنفع لعلاج الاكتئاب والإرهاق العصبي. مسحوق الأوراق المجففة في الظل تسحق ناعمـًا، وتستعمل بدل معجون الأسنان فهي مقوية للثة وتمنع وتقتل السوس، تطيب الأنفاس وتشد اللثة. وصفتها لعدة أشخاص لا ينجبون أطفال، فلم تمر ثلاثة أشهر، إلا وأنجبوا أطفال بفضل الله، تستخدم كشاي في أي وقت، ويشرب منه الزوجين، فإنه يقوي القدرة الجنسية والحيوانات المنوية، عند الرجل بشكل كبير جداً، ومفيدة جدًا لمرض الزهايمر، حيث يعيد الذاكرة في وقت قصير من المداومة عليها.

يستخدم شاي المريمية لوقف إدرار حليب الأغنام، وما تبقى من الشاي بمعنى التفل، يوقف الإسهال فورًا عند الأغنام. وما يوقف الإسهال عند الأغنام أيضًا هو السفن أب (بيبسي).

فائدة: (نواة التمر العجيبة)

نوى التمر إذا أحرق وسحقت، أنبتت هدب العين، واحدّت البصر، وسودت العين. وإذا استعملت نواة التمر كقهوة، فهو يعتبر للنساء من أقوى المغذيات والمدرات لحليب المرأة المرضع. يستعمل نوى التمر كبخور بعد الولادة، لإعادة الرحم إلى مكانه، وللتخفيف من آلام المفاصل. يساعد نوى التمر في تسكين آلام الأسنان، وذلك بتكسير النواة وجعلها في الفم واستحلابها.

فائدة قشرة الجوز

القشرة الخضراء غير الناضجة، تقتل الديدان وخاصة الوحيدة. الجوز القاسية تحمص وتطحن، تستعمل لتبييض الأسنان، وتقوية اللثة، وإزالة روائح الأنفاس.

فائدة الليمون

يعتبر الليمون من أهم مصادر فيتامين (ج)، الواقي من مرض الاسقربوط التي تظهر أعراضه في صورة صداع، وضعف عام بالجسم، وسوء بالهضم، وتآكل الأسنان، وتقرحات بالجلد، وتضخم الأطراف والمفاصل.

- ينصح بإضافة عصير الليمون إلى ماء الشرب، وإلى الغذاء للقضاء على البكتريا، الضارة التي تسبب التيفود والكوليرا.
- لعلاج آلام المعدة والمغص المعدي، ينصح بتناول العصير المجفف، بقليل من الماء الدافئ.
- لمزيد من الحيوية والصحة والنشاط، ينصح بشرب كوب من العصير ممزوج بالعسل كل صباح.
- ينصح بالاهتمام بتناول عصير الليمون، بخاصة في الشتاء، وذلك للوقاية من نزلات البرد، حيث يقاوم كثير من الأمراض، أهمها نزلات البرد.
- للجمال ينصح باستخدامه لتنظيف الوجه، في حالات حب الشباب والبثور، ولو أضيف له السكر، لكان مفعوله أقوى.
- للتخلص من رائحة العرق الكريهة، وبخاصة الإبطين، ينصح بتنظيف المنطقة بعصير الليمون.

أسرار وفوائد قشر الليمون

إزالة الروائح غير المستحبة من المطبخ والمكان. إزالة رائحة السمك والدجاج بدعك اليدين بعد تناول الطعام. إزالة روائح البصل والثوم بعد الطبخ، بفرك اليدين بهما. وكذلك إزالة رائحة العرق تحت الابطين بالمسح به مع الجلسرين. أما الأسنان فتعتبر قشرة الليمون مبيضًا بفركها بها. تنظيف كل البقع العنيدة في منزلك والدهنية، كل ما عليك فعله نقع القليل من القشور

في خل تفاح لمدة أسبوعين، ثم تصفي السائل وتخلطه مع قليل ماء للحصول على مفكك لأصعب البقع. لطرد النمل والحشرات الصغيرة، مثل البعوض ضع قليل من القشور المقطعة على مختلف المنافذ والأبواب. تعطير الروائح الكريهة في سلة القمامة وسحبها، أرمِ القليل من القشور بداخلها يوميًا، ووداعًا للروائح المزعجة.

فائدة المحلب

يستخدم مع اللبن لعسر البول، ولإزالة مغص الأطفال الرضع. يسمن مع اللوز والسكر. يطلي به الكلف والجرب والأورام فيقلعه. يسقط الديدان بالعسل أكلًا.

فائدة قشر البطيخ

يعالج خمسة أمراض بفاعلية كبيرة وهي: ارتفاع ضغط الدم المزمن، والتهاب الكلى، واحتباس البول، والاستسقاء (مرض تضخم الأنسجة) والإمساك المزمن.

فوائد العسل

يمكن وضع العسل مباشرة على الحروق، فيعمل على ترميم الجلد، وقتل البكتريا المؤذية، بل يزيل آثار الحروق، ويعود الجلد كما كان، بدون ندوب أو آثار للحريق. بعد اختبارات طويلة وجد الدكتور glenys Round. اختصاصي أمراض السرطان شيئًا غريبًا في العسل، لاحظ له تأثيرًا مدهشًا على علاج السرطان، وخاصة سرطان الجلد، حيث يخترق الجلد ويعالج السرطان بشكل تعجز عنه أفضل الأدوية. القرحة والجرح الذي يصعب علاجه عند الأطباء عالجه بالعسل يشفى سريعًا وبدون آثار جانبية. ثبت علميًا في دراسة أجريت حديثًا، وجد الأطباء أن تناول ملعقة من العسل كل يوم، يعالج السعال المزمن بشكل أفضل من الأدوية الكيميائية المعروفة. يعالج العسل التهابات اللثة، وتسوس الأسنان، وذلك بتدليك اللثة بالعسل، فإنه يقويها وينشط حركة الدم، ويقتل البكتيريا المؤذية في الفم.

فوائد البصل

ثبت أن بالبصل مضادات حيوية، أقوى من البنسلين والأورمايوسين والسلفات، لذا فهو يشفي من السل والزهري والسيلان، ويقتل كثيرًا من الجراثيم الخطيرة، ويقلل من مخاطر سرطان البروستاتا. يستخدم عصير البصل مع العسل بنسب متساوية في علاج الماء الأبيض من العين. يستعمل عصير البصل في دهان الأطراف المبتورة لتسكين الآلام.

علاج منزلي مشهور لحب الشباب. البصل مقوٍ للطاقة الجنسية. يكتحل به لإزالة الاحمرار من العين مجرب. في مصر القديمة ولازالت هذه العادة، وهي حين مولده، يعمد أهله لكحل عينيه بماء البصل مرة واحدة فقط. ينفع في علاج الماء النازل من العينين اكتحالا. يعيد الشهوة إذا انقطعت بمزجه بالخل.

فوائد الثوم

مضاد قوي للسموم التي يتعرض لها الإنسان في حياته، كما وجد أن الثوم يحمي خلايا الكبد من الضمور والتلف، وثبت أن الثوم يقضي على ميكروب الالتهاب السحائي (الحمى الشوكية). والثوم مكافح جيد للسرطان، وينفع من ضغط الدم المرتفع. والوقاية من الروماتيزم، ويساعد في معالجة الانتصاب لدى الرجال ويرفع الكفاءة الجنسية، وهو نافع من الأوبئة والأمراض العصرية في هذا الزمان.

فوائد الحبة السوداء

إذا دقت وعجنت بالعسل، وشربت بالماء الحار، أذابت الحصاة التي تكون في الكليتين والمثانة. إذا سحقت بخل وطلى به البرص والبهق الأسود والحزاز الغليظ نفعها وأبرأها. دخانها يطرد الهوام. ومن المجرب عندي لفتح الشهية للطعام، تأكل نصف ملعقة صغيرة حبة سوداء، وتطحنها بأضراسك وتشرب

فنجان ماء بارد عليه، نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح، تعمل هذه الوصفة قبل الأكل بنصف ساعة، فإنك ستلتهم الطعام وتنفتح شهيتك.

فوائد الموز

يفيد أصحاب الإجهاد الذهني، لاحتوائه على الكثير من الفيتامينات المنشطة والمجددة للحيوية والتركيز. يفيد في أمراض القرحة والتهاب الأمعاء الغليظة والإسهال، ويعالج التهابات الكلية. يساعد الأطفال على النمو لاحتوائه على فيتامين (أ). حماية الأسنان من التسوس لاحتوائه على الفلور أصل حماية الأسنان. مقوٍ ومغذٍ عند خلطه باللبن المحلى بالعسل.

فوائد البرتقال وقشره

يفيد عصيره في علاج حموضة المعدة، وفي علاج نزيف اللثة، لاحتوائه على فيتامين (ج). منقوع ورق البرتقال مسكن في حالات الانهيار العصبي والهستيريا.

يعتبر قشر البرتقال صيدلية كاملة ويعالج الكثير من الأمراض أهمها:

- يعالج السعال والأنفلونزا والزكام، ويساعد على القضاء على الأمراض الجلدية والتناسلية.
- يحافظ على المثانة والكلية، ويحفظ القلب من الأمراض، ويساعد على نمو العظام وتقويتها.
- يقوي الجهاز الهضمي والجهاز العصبي.
- قشر البرتقال له دور مهم في تقوية الأسنان، ويزيد الكالسيوم فيه.
- يقوي جهاز الكبد، ويحمي جهاز المناعة ويقويه.
- فاتح للشهية، ويعالج الإمساك.
- يعالج البشرة، ويزيد من بياضها.
- يرفع الحالة المعنوية عند الإنسان، لأنه ينبه الجهاز العصبي.

يكفي فقط أكل برتقالة واحدة في اليوم، لتحصل على كل تلك الفوائد، وأستمر عليه لمدة شهر فقط.

فوائد الحلبة

لو يعلم الناس ما في الحلبة من فوائد، لاشتروها بوزنها ذهبًا، ولما أبعدوها من موائدهم. وهي بلسم يخفف وطأة الجروح على الأبدان، ويسرع في التئامها، ويحفظ الخلايا عمومًا من الكسل والخمول، ويحفظ صحة الفم، ويعالج أمراض اللثة. وهي نافعة من الحصر، مطلقة للبطن مع العسل. كما يستعمل مغلي بذور الحلبة في غسيل الجلد المتشقق فيصير ناعمًا وطريًا. وقد قال عنها بعض العلماء: (لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهبًا).

فوائد منوعة لطرد الحشرات من المنزل

- لمنع السوس من الثياب والطعام، ضع في أكياس فلفل أسود، في صناديق الطعام أو حولها، فإنه يمنع السوس من الطعام، كذلك الزعتر يطرد الحشرات والعثة من الملابس.
- وكذلك (لعثة الملابس) وضع القليل من أكليل الجبل – الريحان – نعناع مجفف – أو قرنفل، ضع عشبة مما ذكر أو عشبتين، كلها تفي بالغرض، توضع في أكياس صغيرة في جوانب الخزانة، وسيقضي على العثة من الملابس.
- سام أبرص، يسمى في حضرموت بـ (الضَفَّة)، لا يقرب موضع فيه قشر البيض، ولا يقرب بيت فيه زعفران.
- الذباب لا يقترب من أي مكان يوجد به الريحان، وكذلك النعناع ونفس الشيء ينطبق على البعوض.
- أما مشكلة الصراصير: فلن تنفع معها إلا هذه الحيلة؛ هناك البورك أسيد موجود بالصيدلية كغسيل للعينين، قم برش كل زوايا البيت، وأماكن تواجدهم، تكمن

فائدة البورك أسيد في أنك لن تجد قتلاهم في بيتك، لأنه يأخذ وقت ليقتلهم فعندما يرجع الصرصور إلى أصحابه يقتلهم معه.

- الفئران لا تقترب من موضع زرع فيه البابونج البري، وكذلك زراعة شجر الخروع في الحقول يطرد الفئران.
- لطرد بق الفراش، ضع الحلبة الصفراء حول المكان، وستجده ينفر بعيدًا عن ذلك الموضع.
- لطرد الثعالب إذا وضع الثوم على فتحة جحر الثعلب، فإنه لن يخرج أبداً، لأن رائحة الثوم تؤذيه.
- الحرمل إذا نُقع في الخل ليلة كاملة، ثم رش به زوايا البيت، قتل الناموس والذباب والهوام الموجودة في المنزل.

فائدة خل التفاح

- فاتح لشهية الطعام، وذلك بأكل ربع ملعقة صغيرة، من الحبة السوداء مع فنجان ماء بارد، فيه بضع قطرات من خل التفاح، قبل الطعام بنصف ساعة.
- خل التفاح قاطع لنزيف الدم، من أي مكان بالجسم.
- يستخدم كمضمضة مع الملح، لوجع اللثة والأسنان.
- يعالج القيء والإسهال والمغص، وذلك بشرب ملعقتين في ماء.
- يساعد خل التفاح في مكافحة الأرق والتوتر العصبي، وخاصة مع العسل.

فائدة خميرة البيرة

الأغذية الثلاثة العجيبة هي: خميرة البيرة المسحوقة، وحبوب القمح، والعسل الأسود (السكر الأحمر).

إن خميرة البيرة مثلًا يمكن وصفها، بأنها أكبر اكتشاف غذائي في جميع العصور، فهي تحوي 12 فيتامينًا عُرفت بالتأكيد، وستة ثبت وجودها تقريبـًا، كما تحوي ستة عشر حمضـًا، وأربعة عشر معدنًا جوهريًا.

وخميرة البيرة اختيرت من قبل البحرية الأمريكية، بين مجموعة من الأغذية الممكن وضعها على قوارب النجاة، في السفن أو مستودعات ملّاحي حاملات الطائرات.

وهذه الخميرة لها طعم غير مقبول، ولكن يمكن معالجتها، بإذابتها في عصير الليمون أو الأناناس أو التفاح أو البندورة، وفي الحليب أفضل.

وتوجد الخميرة أيضًا بشكل حبوب، ولكن كل حبة تحوي كمية أقل بكثير مما تحويه ملعقة من مسحوق خميرة البيرة.

فائدة دار صيني (القرفة)

يفيد مشروب القرفة في حالات الانتفاخ، وتطبل البطن كطارد للغازات، ويفيد المشروب في علاج بعض حالات عسر الهضم، وفقدان الشهية، وكذا حالات الإسهال.

فائدة زيت الزيتون

يسمن البدن، ويحسن اللون، وإذا شرب بالماء الحار، سكن المغص والقولنج، وأخرج الدود، وأدر البول، وفتت الحصى. يفيد زيت الزيتون في حالات الإمساك، يفيد الزيت من الظاهر في علاج تشققات البشرة بصفة عامة، وتشقق حلمات الثدي بصفة خاصة.

فائدة السدر (النبق)

نواه إذا دُرس ووضِعَ على الكُسَر جبرهُ، وكذا الرض مطلقًا مجرب. ويستعمل منقوع القلف كعلاج للإمساك المزمن، وللوقاية منه لفترة طويلة، ويحضر المنقوع بإضافة ملعقة من مسحوق القلف إلى ملعقة مماثلة من لب الثمار، وينقع المقداران في نصف لتر من الماء البارد لمدة 12 ساعة، ويؤخذ منه مقدار كوب صغير على الريق.

فائدة النعناع

يمنع الغثيان وأوجاع المعدة والمغص، والحكة والجرب طلاء وشربـًا، ويخرج الديدان بقوة، ويمنع الدوخة والصداع، ووجع الأذن قطوراً، ويسكن الأسنان مضغـًا.

فائدة الكمون

يفيد مغلي الثمار كمسكن في حالات المغص، وكذا آلام الدورة الشهرية عند النساء. طارد للغازات وفي حالات تطبل البطن. ينصح بشرب كوب من مغلي الثمار، قبل الذهاب للنوم بنصف ساعة، لمن يعانون من الأرق والتوتر العصبي. يفيد مغلي الثمار في علاج التهابات الجهاز البولي، وفي حالات الإمساك المزمن. ويعالج الكمون تشقق الثدي عند المرضعات مع زيت الزيتون، توضع لبخة فوق المكان وتغير مرتين في اليوم.

فائدة الثوم والحليب

يعصر فص من الثوم مع كأس حليب متوسط، ويشرب على الريق يوميًا لمدة شهر كامل، وتكرر الوصفة كل شهرين مرة (يعني شهر تستعمل وشهر لا)، وفائدة هذه الوصفة للجسم ما يلي:

1 – يعطي الجسم قوة عجيبة ولو في الشيب. 2 – يقوي جهاز المناعة جداً، ويقضي على جميع الفيروسات حتى الإيدز. 3 – يقضي على الديدان والبكتيريا المعوية بجميع أنواعها. 4 – يعالج التهابات البروستات وتضخمها. 5 – يقضي على التهاب اللوز والغدد. 6 – يمنع إصابات الأنفلونزا قبل حصولها ويعالجها إذا حصلت. 7 – يخفف الضغط المرتفع، ويصفي الشرايين من الدهون. 8 – يصفي الدم من السموم ويمنع حصول التسمم بالأكل وغيره. 9 – يطرد عنك الحشرات المؤذية، حتى العقارب والحيات.

ملاحظة: للقضاء على الرائحة، تؤكل قشرة البرتقال بعد شرب الحليب بربع ساعة.

فائدة عشبة الكراويا

عشبة الكراويا المذهلة للحساسية، ما هي الأمراض التي تعالجها أيضًا:

- الكراويا لعلاج السعال، خاصة لمن يعانون من أعراض الحساسية الموسمية والسعال المستمر، فهي المشروب الطبيعي الذى يحتوي على مواد مضادة للحساسية.
- مشروب الكراويا يستخدم لعلاج السعال والبلغم المصاحب له، وعلاج التهابات الجهاز التنفسى، والأنف والحلق والرئتين.
- الكراويا طاردة للغازات، ولجميع الحالات الحادة أو المزمنة للكبار والصغار، فبعد تناول مشروب الكراويا الدافئ عليك بانتظار النتيجة المذهلة.
- الكراويا مهضم وفاتح للشهية، فكوب من مشروب الكراويا الدافئ، يحل المشاكل الهضمية ويحسن عملية الهضم ويفتح الشهية.
- الكراويا من الأعشاب الطبيعية القوية، والفعالة فى إدرار البول، وبذلك تساعد مرضى ضغط الدم المرتفع وحصوات الكلى، وتعمل على تنقية الجسم من السموم والمواد الضارة.
- مشروب الكراويا يساعد على الاسترخاء وعلاج الإرهاق والتوتر، وتنشط الجهاز العصبى، وتزوده بالنشاط والطاقة.
- الكراويا مفيدة للفم، وتزيل الروائح الكريهة منه وتجعل رائحته طيبة.
- الكراويا مفيدة جدًا لصحة القلب، والوقاية من تصلب الشرايين، وخفض ضغط الدم المرتفع وخفض مستوى السكر في الدم، وخفض نسبة الكوليسترول.
- من أشهر فوائدها أنها تساعد على إدرار اللبن للنساء بعد الولادة، فهي تزيد من

تكون اللبن وتحسّن كميته وجودته، وكذلك تساعد على علاج الانتفاخات لدى الطفل.

الكراويا آمنة تمامًا ولكن يُنصح بتجنبها أثناء الحمل، وكذلك الانتباه لمن يعانون مرض السكري، لأنها قد تؤدي لانخفاض السكر بالدم، ويجب الانتباه أيضًا لمن يتناولون عنصر الحديد، لأنها تزيد من امتصاصه.

العلاج بالحناء

كان النبي صلى الله عليه وسلم يستخدم الحناء في مجال التداوي، ويرشد الناس إليه، ومن ذلك ما جاء عن سلمى أم رافع مولاة رسول الله صلى الله عليه وسلم قالت: (كان لا يصيب النبي صلى الله عليه وسلم قرحة ولا شوكة، إلا وضع عليه الحناء) (حسنه الألباني صحيح ابن ماجه). وفي رواية أنها قالت: (ما كان يكون برسول الله صلى الله عليه وسلم قرحة ولا نكبة، إلا أمرني رسول الله صلى الله عليه وسلم أن أضع عليها الحناء) (صححه الألباني صحيح الترمذي). وإذا اشتكى رجله قال: «اذهب فأخضبها بالحناء» (السلسلة الصحيحة).

فهذه الأحاديث تشير إلى أن للحناء فوائد علاجية نافعة بإذن الله تعالى، ومما أشارت إليه هذه الأحاديث هو استعمال الحناء في التداوي من الجروح والإصابات وخصوصًا آلام وأوجاع القدمين والكدمات.

الخواص الطبية للحناء:

- ملين ومرطب، وملون للشعر.
- منقي لفروة الرأس من الفطريات والميكروبات، ومن الإفرازات الدهنية.
- مقوي للشعر ومزيل للقشور.
- مؤخر لظهور الشيب. مخفف من إفراز العرق.
- مخفف للحرارة، ومقاوم للصلع.

- صابغ للشعر والنقش، حامي للشعر من التقلبات الجوية.
- منشط للحواس ومنعش للقلب ومقوي للأعصاب.
- مقوي للثة وتماسك الأسنان.

الأمراض التي تعالجها الحناء

أوجاع الأرجل. قشرة الرأس والتهاب فروة الرأس والصداع. الدمامل والخراريج وحب الشباب والبثور. الجذام والأمراض الفطرية. تساقط الشعر والثعلبة. التينيا والجرب. تشقق الجلد والأظافر. الدوسنتاريا الأميبية. الدورة الشهرية. أوجاع الظهر، أوجاع البطن، الجروح والقروح والحروق.

وللحناء مكانة مرموقة عند الأطباء العرب والمسلمين قديمًا فمن ذلك: فقد ذكر ابن القيم رحمه الله أن: الحناء محلل نافع من حرق النار، وإذا مضغ نفع من قروح الفم والسلاق (فطور بيضاء تنمو في الفم) العارض فيه، ويبرئ من القلاع (قروح الفم) الحادث في أفواه الصبيان، والضماد به ينفع من الأورام الحارة الملتهبة، ومن خواصه أنه إذا بدأ الجدري يخرج بصبي فخضبت أسافل رجليه بحناء، فإنه يؤمن على عينيه أن يخرج فيها شيء منه، وإذا ألزقت به الأظافر معجونًا حسّنها ونفعها، وهو ينبت الشعر ويقويه، وينفع من النّفّاطات والبثور العارضة في الساقين وسائر البدن (الطب النبوي لابن القيم). يقول ابن سينا: الحناء فيه قبض وتحليل وتجفيف بلا أذى، وينفع لأوجاع العصب، ويطلى على الجبهة مع الخل للصداع، وينفع قروح الفم والقلاع (القانون). ويستعمل في الطب الشعبي كقابض وفي التئام الجروح والحروق.

الحناء وتأثيراته العلاجية في الطب الحديث: مع هذا التطور السريع للعلم الحديث طالعتنا كثير من الأبحاث والدراسات التي تناولت نبتة الحناء، وظهرت الكثير من الفوائد العلاجية للحناء.

ومن هذه الفوائد المكتشفة حديثاً

- القضاء على أنواع متعددة من الجراثيم والميكروبات.
- علاج الحروق: في دراسة علمية قام بها الدكتور حسين الرشيدي الطبيب والباحث في الجراثيم والميكروبات على نبتة الحناء، لما يقرُب من ست سنوات، توصل إلى أن للحناء فوائد علاجية عظيمة، بل أصبح يسميه النبات السحري؛ وذلك لكثرة فوائده، ومن هذه الفوائد قدرة الحناء على علاج الحروق وإعطاء نتائج طيبة في هذا المجال، فعندما توضع الحناء على الحروق من الدرجة الأولى والثانية تعطي نتائج جيدة في العلاج، كما أنها تقلل من الآلام الناتجة عن الحروق، وتقلل من فقدان منطقة الجلد المحترقة للسوائل، وهذا مهم إن كانت منطقة الحرق كبيرة، حيث يلتصق بمكان الجلد المصاب بالحروق حتى يشفى بشكل كامل، واستعمال الحناء يكون بإضافة الحناء إلى المكان المحترق سواءً كان بشكل معجون أو بشكل مطحون.
- التئام الجروح: للحناء أثر في التئام الجروح، وخاصة القروح المزمنة والأكزيما، ومن خلال الدراسة التي قام بها الدكتور حسين الرشيدي توصل إلى أن للحناء أثرًا فعالًا جدًا في علاج التقرحات التي تصيب القدمين. كتاب (الحناء الدواء السحري).
- إيقاف النزف: من النتائج التي توصل إليها الدكتور حسين الرشيدي أن للحناء قدرة جيدة على إيقاف النزف، حيث استعمله لإيقاف نزف مقدمة الأنف، وذلك بلصق مطحون الحناء على مكان النزف، حيث يحزم الملصوق على مكان النزف، مما يؤدي إلى توقف النزف خلال ثواني بطريقة عجيبة، كذلك إيقاف نزف الأنف الخلفي، حيث يمكن ذلك بأن يطلب من المريض شم مسحوق الحناء عبر المنخرين مما يجعله يصل إلى داخل الأنف أو المنخر الخلفي، وهذا المسحوق سوف يلتصق بالمنطقة النازفة ويقوم بإيقاف النزف، أما التأثيرات

الجانبية للحناء هي جعل المريض يعطس قليلاً، ويمكن استعماله في أماكن أخرى مثل إيقاف نزف قرحة الأثني عشر (المصدر السابق).

- مضاد للفيروسات: للحناء تأثير مضاد للفيروسات ويظهر واضحًا من خلال نتائجه في علاج الثآليل، يقول الدكتور حسين الرشيدي: قمت بعلاج العديد من الثآليل التي قاومت العلاج ب (cryo) -وهو سائل النتروجين- فأثبت الحناء فعالية عالية في العلاج، مثل حالة ثالولة عملاقة بحجم (1.5×1.5) سم2 على إبهام طفل والتي كانت تقاوم جميع أشكال العلاج، وقبل الخيار الجراحي حاولنا علاجه بالحناء، حيث بدأ الاختفاء خلال أيام وخلال عدة أسابيع تم اختفاؤها بشكل كامل، وهناك حالة لمريضة عانت من ثالولة على إصبعها لمدة سنتين، والتي قاومت العلاج بالنتروجين السائل، فطلبنا منها استعمال الحناء وتم علاجها، كما توصلنا إلى أن الحناء مفيدة جدًا في علاج الثآليل المتعددة، حيث يتم إلصاق معجون الحناء على هذه الثآليل (المصدر السابق).
- ومن النتائج العلاجية للحناء أيضًا والتي توصل إليها الدكتور حسين الرشيدي: أنه يمكن استعمال الحناء في الطب الوقائي، وخصوصًا لحِماية أقدامِ المرضى المصابين بالسكر، وأنه ينصح باستعماله مرة كل شهر على الأقلِ؛ لأنه يساعدهم في شفاء التشققات والجروح في القدم، ويحسن من شكل الجلد فيبدو أصح وأنعم، وهذه المسألة بحاجة إلى شيء من الوقت حتى تظهر النتائج بشكل واضح.
- ويمكن أيضًا استعمال الحناء لعلاج ألم الظهر، والتهاب القولون التقرّحي من خلال جعله في حقنة شرجية (المصدر السابق).

فائدة المانجو

من المعروف أن المانجو ملكة الفواكه، فالكل يعشقها سواء بأكلها أو بشربها كعصير.. لكن هل سألت نفسك مرة عن فوائد أوراق المانجو؟ فبحسب تقرير

نشره موقع «بولد سكاي»، المعني بالشؤون الصحية، فإن أوراق المانجو تحتوي على عدة خصائص دوائية، نظرًا لأن تلك الأوراق تعتبر غنية بالمكملات الغذائية الصحية مثل الفيتامينات والإنزيمات ومضادات الأكسدة، ومركبات الفلافونويد ومضادات الميكروبات. ويمكن الاستفادة من أوراق المانجو، إما بغليها والاستفادة من السائل المتبقي منها، أو بتجفيفها وطحنها واستخدامها كمسحوق. فأوراق المانجو تحتوي على 10 خصائص دوائية، من المؤكد أنك لم تكن على علم بها، وهي:

1 – تخفض ضغط الدم، فأوراق المانجو تساعد في خفض ضغط الدم، وتقوي الأوعية الدموية.

2 – كجزء من علاج مرض السكري والوقاية منه فأوراق المانجو تحتوي على «تانينز» و«أنثوسيانين»، اللذين يساعدان في علاج مرض السكري.

3 – لعلاج مشاكل التنفس معظم المشاكل المتعلقة بالجهاز التنفسي، يمكن مداواتها بشرب مغلي أوراق المانجو، فالمرضى الذين يعانون من نوبات البرد أو الالتهاب الشعبي أو الربو سيشعرون بتحسن كبير عند شرب مغلي أوراق المانجو.

4 – لعلاج آلام الأذن.. هل تعاني من آلام بالأذن؟ فجزء كبير من العلاج يكمن في أوراق المانجو. فيمكن غلي أوراق المانجو وتصفيتها وتركها تبرد، ثم استخدام السائل كنقط للأذن، فستشعر أن لها مفعولًا ساحرًا في القضاء على الألم.

5 – تداوي الحروق يمكن علاج الحروق فوريًا بمساعدة أوراق المانجو، وذلك بحرق بعض أوراقها، واستخدام رمادها بفركه مباشرة على المنطقة التي تعرضت للحروق.

6 – لعلاج المشاكل المتعلقة بحمض اليوريك (يوريك أسيد) تعتبر أوراق المانجو من العلاجات الفعالة لمرض النقرس، حيث يمكن شرب كوب

يومي من مغلي أوراق المانجو للمساعدة في خفض نسبة حمض اليوريك في الدم.

7 – لعلاج التوتر كوب من مغلي أوراق المانجو، كفيل بتخفيف حدة التوتر والقضاء على القلق، فهي تهدئ الأعصاب وتعطي الكثير من الراحة و الاسترخاء.

8 – للتخلص من حصوات الكلى في هذه الحالة، يمكن تجفيف أوراق المانجو وطحنها، ثم خلطها بالماء وشربها على معدة خاوية، فهذا الشراب يساعد في التخلص من حصوات الكلى بطريقة طبيعية.

9 – لعلاج التهاب الحلق تساعد أوراق المانجو في علاج التهابات الحلق، حيث يمكن في هذه الحالة حرق بعض أوراق المانجو واستنشاق الدخان المتصاعد منها، ما يعطي راحة كبيرة من التهابات الحلق.

10 – للحفاظ على نظافة الأسنان، يمكن استخدام مغلي أوراق المانجو للتخلص من رائحة الفم الكريهة، كما أنها تعالج المشاكل المتعلقة بالأسنان واللثة.

فوائد نبات الكركم

منشط للمناعة والقوة الذهنية، ومضاد للالتهابات والأكسدة، ويستخدم كمادة طبيعية مكسبة للون والطعم والرائحة، كما أنه يستخدم كمادة حافظة طبيعية للأغذية لما له من خواص مضادة للبكتريا والفطريات.

- يعالج الإسهال المزمن، ويعالج بعض أنواع الديدان الطفيلية، وله فاعلية مؤكدة لعلاج الكحة ونزلات البرد، واحتقان الحلق واللوزتين، ويساعد في علاج بعض أنواع الربو الشعبي.
- ويساعد في التئام الجروح ويستخدم في علاج الأنيميا، ويعالج الحمى وارتفاع درجة الحرارة.

- ويساعد في أمراض الكلى، والأمراض البولية والتناسلية، ويستخدم في علاج الأمراض الجلدية، ويخفف آلام اللثة والأسنان.

وعن كيفية تناول الكركم تقول الدكتورة هناء أحمد حمدي أستاذة الهرمونات بالمركز القومي للبحوث: يمكن استخدام النبات المسحوق بمعدل ملعقة صغيرة على فنجان لبن دافئ يوميًا، أو وضع حوالي 100 ملغم من هذا المطحون مع الأغذية، ليساعد على حمايته من خلايا الكبد والصفراء، من الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل مع الاستخدام الطويل، ومهما كانت الجرعة ليس هناك أي أضرار منها أبدًا.

شجرة القرظ

يسأل البعض عن فائدة شجرة القرظ، فأول فائدة لها، هو أنها فاتحة لشهية الطعام مجربة لمن داوم عليها لمدة أسبوع أو حسب تحسن الحالة، وكذلك يفيد القرظ في تخفيف الحموضة، وذلك بأكل نصف ملعقة صغيرة يوميًا أو أكل بضع ورقات من الشجرة مباشرة، كذلك يفيد صمغ القرظ في تخفيف الكحة والسعال، إذا شرب على الريق.

شجرة البشام وكشف بعض أسرارها

هي شجرة معروفة بهذا الاسم، وتسمى في بعض الكتب الطبية بشجرة (البيلسان) ثمارها كروية صغيرة وثلاثية البذور، فائدتها تبلع لفتح الشهية، وتعالج عسر الهضم، وتسكن أوجاع البطن، وتخفف حالات الإسهال الشديدة، وثمارها تؤخذ للنشاط والحيوية مع الحليب وهي مقوية للباه.

التدخين بقشور هذه الشجرة، يقضي على جميع التهابات الرحم عند النساء، ومغلي القشور، يفيد فائدة بليغة في حالات الربو وضيق التنفس.

ومعروف أن عصارة البشام تعالج الحروق والجروح ومجرب، وكيفية استخراج عصارة البشام بما يلي:

قم بقطع قشور (لحاء) شجرة البشام من الجذع، ثم ضع هذه القشور في إناء كبير في التنور لعدة ساعات، فتجد المادة الحمراء وهو اللون الغالب على الشجرة تجمَّع أسفل الإناء، اسكب هذا الخليط بعلُب صغيرة، وعرضه للشمس يوميًا، فإذا جف أملئ العلب مرة أخرى، وهكذا العملية تستمر، لأن ما تسكبه يجف، ويصبح أسفل العلبة، وعليك بتكرار الطريقة، حتى تحصل على كمية لا بأس بها، ليست بالسهل التحضير، وتحتاج لصبر.

وقشور البشام أيضًا أو عصارته، من أفضل الأدوية لعلاج الحكة الجلدية والتشققات والقروح والأكزيما والطفح الجلدي بشكل عام، وتعالج وتخفف الحموضة وتعالج الكلف.

سمعت معلومة من خبير أعشاب وهو من المملكة العربية السعودية، حيث ذكر سر عجيب لشجرة البشام قال: يوجد عود في شجرة البشام من أجود أنواع العطور، وهذا العود لا يوجد إلا في شجرة خاصة، وليس كل أنواع البشام، وهو عود تستطيع بخبرتك تميزه ومعرفته، فائدته إذا وضع هذا العود في خزان الماء مثلاً، فإن من شرب منه، تنبعث من جسمه رائحة جميلة، بل يرشح عرقًا برائحة البشام، ومن المجرب أن عود البشام لو وضع أيضًا في ماء الشرب فإنه يمنع العطش صباحًا وهذا ينفع الصائمين في شهر رمضان خاصة أصحاب الأعمال الشاقة وغيرها وراعية الغنم.

فهذه لمحة سريعة لمعرفة سر عجيب، وفوائد جمة لهذه الشجرة ذات الرائحة الزكية، والتي تنتشر في وادي حضرموت ودوعن، والمملكة العربية السعودية، وغيرها من الدول والمناطق الأخرى.

فائدة الزعفران

القليل منه مفرح للقلب ويدخل السرور، إذا تعسرت ولادة امرأة، وشربت منه درهمين سهلت ولادتها وولدت في الحال، وإذا جعل في الخمر، وصل السكر

بشاربه إلى ما يشبه الجنون، من شدة الطرب، وهو مفرح جداً.

فائدة العدس

العدس من أقدم المواد البروتينية، وقشر العدس يكافح الإمساك ويدر البول، ويحفظ الأسنان من النخر.

فوائد عظيمة للزبادي

- تناول الزبادي يساعد على التخلص من مشكلة تراكم الدهون في منطقة البطن.
- يحتوي على بكتيريا نافعة، تساعد في الهضم والتخلص من الانتفاخ، وتعمل على تطهير المعدة، وتخليص الحلق من البكتريا المسببة لرائحة الفم الكريهة.
- يحرق الدهون في الجسم ويقوي العضلات.
- يقلل الإصابة بسرطان القولون.
- يخفض نسبة الكولسترول في الدم. مقاومته للالتهابات الطفيلية. يحتوي على كل الفيتامينات الضرورية للحياة (ب1- ب2- ب3- ب5- ب6- ب12- أ - ك).
- يحتوي على قيمة غذائية عالية، فهو أنسب طعام للمسنين.
- ذو فائدة علاجية وغذائية ووقائية، لأنه يزيد المناعة وقدرة التحمل، ويعمل على تقوية الجهاز الهضمي والدورة الدموية.
- يؤخر أعراض الشيخوخة، وترطيب البشرة ونضارتها، وجمال العينين، لمن داوم على أكله.
- خط دفاعي قوي، يوقف ترسب الكولسترول على جدران الشرايين، وخاصة التي تغذي القلب والمخ.
- يساهم في التجديد الدائم والحيوية، وجمال المظهر وسلامة الأجهزة من الأمراض، يقوي المعدة ويقطع الإسهال.
- يدر البول ويكافح الحصى في المثانة والكلى، ويذيب الرمال، مفيد لحالات تصلب الشرايين والوهن، ويهدئ الأعصاب.

فوائد زيت الزيتون على الريق

ملعقة كبيرة لمدة خمس إلى عشر دقائق تقريباً، يعالج ما يلي:

التهاب الأسنان - سواد اللثة سواد الشفايف «خصوصًا للمدخنين» الهالات السوداء تحت العين - يزيل الصداع - يساعد على النوم، للأشخاص الذين يعانون من قلة النوم - مضاد حيوي للجراثيم - يسحب ويمتص جميع الأمراض من الجسم - يمتص المواد الضارة والسامة من الجسم - يعالج الغازات - يعالج القولون يطرد الغازات ملاحظة: بعد اخراج زيت الزيتون من الفم يجب تنظيف المغسلة بالصابون جيدًا (باستخدام القفازات)، لأن جميع ما يخرج عبارة عن سموم.

سر نبتة الحِل لتثبت الجنين

نبتة الحل بكسر الحاء وسكون اللام، هي نبتة لا يتجاوز طولها 22 سم، وهي ذات شوك صغير ولين، وهي ذات زهر أصفر وأغصانها خضراء، ثم تبدأ مع الأيام إلى التحول، ذات زهر أحمر وأغصانها وعيدانها أيضًا حمراء، وهي النبتة المطلوبة للعلاج، سر هذه النبتة أن تقوم بغليها كاملاً، وتشرب المرأة منه كأس في الصباح وآخر في المساء، لمدة يوم واحد فقط، ولا بأس بتكرارها لليوم الثاني، ولا يزيد على ذلك...

الفائدة من هذه النبتة، إذا هناك جنين في بداية مراحله الأولى في الرحم، وبدأت تحصل آلام موجعة للمرأة ونزيف، فهذه النبته تقوم بمهمتين عجيبة وسبحان الله، فإن كان الحمل فاسد تقوم بإخراجه فورًا في نفس اليوم، وأما أن تقوم برفعه من النزول، لو كان صالحًا، وتتعافى المرأة من كل الأوجاع، ويسلم الجنين، وتوجد هذه النبتة بمرتفعات حضرموت.

حب العزيز

وهو ما يُسمى حب الزلم، معروف عند العطارين، يؤخذ حب العزيز ويدق وينقع في الماء ليلة كاملة، بعد ذلك يهرس ويصفى ويشرب ماؤه، بعد أن يحلى بعسل يداوم عليه شربـًا، لمدة أثنى عشر يومًا فقط، والجرعة منه ثلاث ملاعق كبيرة، فإنه يسمن البدن جدًا.

أسرار الصمغ العربي (صمغ القتاد)

ومن كتابنا السراج الوهاج في معرفة العلاج، نقتطف أسرار الصمغ العربي ...

كثر الحديث عن فوائد الصمغ العربي، ولقد اختلط على الكثير وأنا منهم معرفة الصمغ العربي، هل هو اللبان الذكر (اللبان الشحري)، أم صمغ القرظ، أو صمغ شجرة الكتاد ؟ !!!

وبعد بحث مستفيض في بطون الكتب والتنقل بين الأودية، وسؤال أهل البادية وذوي الخبرة، عرفت أن الصمغ العربي، يطلق على ثلاثة أشجار، وهي القرظ، والقتاد، والسمر، وجميعها تندرج تحت اسم أشجار (السنط)، فعلى هذا الأساس، تكون (شجرة القتاد) هي الصمغ العربي، المطلوب كدواء وعلاج وهو الذي حيَّر العلماء لخصائصه، وأصبح لغزًا محيراً، والصمغ العربي يدخل في مجالات كثيرة منها الفيزياء والكيمياء، والصناعات المتطورة والالكترونيات.

فالكثير يعمد لغش الصمغ العربي بصمغ الصنوبر، أو اللبان الشحري (لبان الذكر)، ولكي نفرق بينهم يجب معرفة هذه القاعدة (الصمغ العربي لا يلتهب بالنار، وصمغ الصنوبر يدخن، واللبان الشحري يلتهب). والبعض يخلط بين الكندر أو ما يطلق عليه اللبان الذكر قديمـًا، فهذا النوع من اللبان غالي جداً، يصل الجرام الواحد منه إلى عشرة ألف دولار، حسب ما قيل لي من مشتري ثقة، ويتم فحصه بطرق يعرفونها، ويستخدم في أمور السحر والتحضير والكيمياء،

وغير ذلك وهو نادر جداً، ويتواجد ما بين سقطرى والمهرة والشحر، وكلها تقع في اليمن وتحديدًا في الجنوب، وهذا حسب مصادر الكتب القديمة، وبعض مناطق وأودية حضرموت، أما الآن وحسب علمي فلبان الذكر (الكندر) نادر جداً، وهو شبه منقرض في الوقت الراهن، ويطلق الناس اللبان الذكر حاليًا على اللبان الشحري، وسنتطرق لفوائده لاحقًا. كنت ولازلت منذ نعومة أظافري، شغوفًا بكافة العلوم القديمة، وخاصة الطب الشعبي أو ما يطلق عليه حاليًا بالطب البديل، فمعظم أمراضنا علاجها بأيدينا، وأمام أعيننا وبسعر التراب، من أرضنا نستطيع أن نصنع دواءنا، بإذن الله، يوجد في هذه النباتات والأشجار التي خلقها الله سبحانه وتعالى أسرار عجيبة، يعجز العلم عن معرفة كنهها وخصائصها.

ولأهمية هذا الموضوع، بذلت جهدًا كبيرًا لتبصير الناس، لكي يعرفوا الصمغ العربي الذائع الصيت، والفرق بينه وبين الأصماغ الأخرى، لكي يتجنبوا الغش، أو جهل بعض العطارة أو بائعي الأعشاب، لكي يكونوا على علم ودراية في التفريق بينهم، وبين الأصماغ الأخرى. وللصمغ العربي (صمغ القتاد) علاجات مجربة ومفيدة، نذكر ما نعلمه وأهم هذه العلاجات على الإطلاق، يعالج الفشل الكلوي مجرب، وذلك بأخذ ملعقتين كبيرتين وتذوبها في ماء وتتركها ساعتين ومن ثم يشرب على الريق، وعند النوم وتستمر شهرين، وينتهي بإذن الله غسيل الكلى.

ويعالج الصمغ العربي مرض السكر، وضغط الدم المرتفع، والإمساك الحاد والمزمن، وأمراض الكلى، والمسالك البولية (الفشل الكلوي، والضمور، والقصور. والضعف الجنسي، وتقوية الحيوانات المنوية والانتصاب، وكل الأمراض الباطنية والجلدية والكولسترول وأمراض الصدر والرئة، وجميع أنواع السرطانات، وتقوية جهاز المناعة، وعلاج القولون العصبي، وسرطان القولون،

ويعالج الصمغ العربي قرحة المعدة، ويشرب نقيع بذور شجرة الصمغ العربي لعلاج السكري.

والصمغ العربي من أهم خصائصه، أنه لا طعم له ولا لون له ولا رائحة ولا سعرات، ويذوب في الماء، ولمعرفة مقدار الاستعمال اليومي من الصمغ العربي للبالغ هو 25–38 جرام، وللأطفال الصغار نضيف 5 جرام مع عدد سنوات عمره، وتكون هي الجرعة الخاصة به يوميًا، فمثلًا عمر الطفل 6 سنوات نضيف 5 جرام ستكون 11 جرام لهذا الطفل من الصمغ العربي. لبان الذكر (اللبان الشحري) واللبان الشحري، له أيضًا نصيب الأسد في علاج الكثير من الأمراض، وقد قيل قديمًا (اذهب إلى الشحر ودع عمانـًا، إن لم تجد تمرًا ستجد لبانًا).

فمن أهم فوائده بأنه يقوي القلب والدماغ، ونافع للنسيان وإسهال الدم، بمعنى أنه من خصائصه المجربة يقوي الذاكرة جداً، ويتغلب على النسيان ويساعد في علاج مرض الزهايمر.

والفراعنة يستخدمونه في علاج المس، وطرد الأرواح، ومن فوائده أيضًا يذهب السعال وخشونة وأوجاع الصدر، وضعف الكلى والهزال، ويقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو، ويستعمل مع الصمغ العربي لقطع رائحة الفم، ومن فوائده إزالة أوجاع الأذن، وذلك بخلطه مع زيت الزيتون أو السمسم، وإذا خلط مع العسل أبرأ الحروق.

ومن فوائده العجيبة، أنه يدمل قروح العين وينضج الورم المزمن فيها، ودخانه يقطع سيلان ورطوبات العين وينقي القرنية، وينفع من السرطان في العين. فهذا نزر يسير من عجائب وأسرار الصمغ العربي ولبان الذكر، ولازال العلم يتحفنا كل يوم باكتشاف جديد، فالطب العربي بصفة عامة، هو كنز الأجداد وخزينة العلوم وفيها الدواء لكل داء بإذن الله.

فوائد البردقوش

البردقوش نبات ذو رائحة طيبة وفيه فوائد علاجية كثيرة، ولشهرته سوف نذكر أهم هذه الفوائد العلاجية لهذا النبات العجيب في علاج الكثير من الأمراض ونجمل هذه الفوائد فيما يلي:

- مضاد قوي للسموم بأنواعها.
- يخفف أعراض الكحة والسعال وهو طارد للبلغم.
- يعالج تقلصات المعدة والمغص وطارد للغازات.
- يستعمل في حالة انقطاع الحيض عند النساء.
- يعالج مرض السكري، وهو علاج فعال للأرق والربو والتوتر العصبي.
- يعالج سؤ الهضم، ويساعد في علاج مرض الزهايمر.
- يخفض الكولسترول في الدم، ويعالج البردقوش مشاكل الدورة الشهرية لدى النساء.
- خافض لألم الأعصاب وألم العضلات والتواء المفاصل.
- له دور كبير في إدرار حليب الرضاعة.
- يعالج الصرع والصداع والشقيقة، والشحنات الكهربائية بالرأس وذلك بتناول البردقوش لمدة شهرين ثلاث مرات باليوم.



الباب الثالث

وصفات طبية هامة



في هذا الباب سوف نذكر وصفات طبية هامة ذكر بعضها في كتابنا (السراج الوهاج في معرفة العلاج) وجُلّها ادخرتها للطبعة الثانية إذا بقي في العمر بقية، ولكن كما يُقال (خير البر عاجله) لتكتمل الفائدة للكتاب، ويستفيد منه خلق كثير في كل مشارق الأرض ومغربها.

هنا ستجد وصفات شعبية تُكتب لأول مرة، ونُميط اللثام عنها، فكم مريض يحتاج لها، فحضرموت تحتضن كنوز مخفية، حاولت أن أحصل على نقطة من بحر علمها وخفاياها، وكنوز الأجداد والحكماء، وكما كتبنا في كتابنا (زبدة الخلاصة في عادات وتقاليد من حضرموت) الكثير من الكنوز الحضرمية والأمثال الشعبية وعاداتهم وتقاليدهم وغير ذلك، فلم نغفل في كتابنا هذا تلك الوصفات الشعبية البسيطة لعلاج أمراضهم قديمًا وحديثًا، وهناك وصفات انتشرت حديثًا فوجدنا فائدتها عن تجربة، قمنا بكتابتها لتعُم الفائدة للجميع.

لعلاج الحموضة

مضغ لبان بدون سكر بعد الأكل؛ لأنه يساعد على زيادة اللعاب مما يعادل حموضة المعدة. كذلك مما يساعد على تهدئة الحموضة مضغ وريقات غضّة من شجر السدر فيطفيها سريعًا. كذلك القرنفل بعد قطع رأسه وما بقي تجعله تحت لسانه وتستحلب مائهِ فيقطع الحموضة.

لمغص الأطفال

تدهن صرته وما حولها بزيت الزيتون فسريعًا يهدأ الطفل من المغص وينام.

للقيء والغثيان

تأخذ ملعقة ثلج واقضمها ينتهي الشعور بالقيء والغثيان مجرب وهذه الوصفة تستخدم في العمليات الجراحية؛ لأنه يقسم المعدة نصفين فلا يحصل قيء ولا طراش كذلك مضغ القرنفل يقضي على الغثيان.

لقتل الفئران

طريقة مجربة تحضر سكر ناعم وجبس مطحون وتكون كمية السكر أكثر من الجبس يتم تفريق الخليط في أماكن تواجد الفئران ويوضع اناء فيه ماء على مسافة 3 متر أو نحوها. ويتم التخلص من الفئران حيث تلتهم السكر مع الجبس ثم تحتاج للماء بعد الشبع ويصبح الخليط فيها بطنها كالغراء «الصمغ» فتموت سريعاً.

علاج مرض السكر

تخلط أوقيتين من الصمغ العربي مع أوقية ونصف من المصطكي في قارورة ماء وتضاف لها ماء معقم وتشرب منه ثلاث مرات في اليوم لمدة أربعين يومًا فيتم الشفاء بإذن الله.

علاج احتكاك المفاصل والركب والروماتيزم

هذه الوصفة مفيدة لجميع آلام الجسم وتقضي على أوجاع الروماتيزم وتقضي على الذئبة الحمراء وغيرها.

المقادير: ملعقة صغيرة من مسحوق الحبة السوداء - ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم - ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل - ملعقة صغيرة من مسحوق عرق السوس.

هذه المواد الأربع تحتوي على مادة الكرتزون الطبيعي وتعتبر مقوية للأعصاب وتحتوي على رافعات تقوي الأعصاب؛ لأنها غنية بالكالسيوم وبقية العناصر الأخرى. تخلط هذه المقادير وتستخدم ملعقة صغيرة وبلعها بالماء عند النوم لمدة أسبوعين.

ويمكن تستخدم كدهان مسحوق الحلبة مع فص ثوم وعصير السمسم وملعقة حبة سوداء مسحوقة. يتم خلط هذه المقادير وتسخن على النار ثم تدهن بها أي موقع بالجسم من ألم المفاصل والركب والظهر وغيره وتغطي العضو جيدًا حيث تلف عليه رباط حتى التعرّق من الليل وحتى الصباح، لمدة ثلاث أيام.

علاج الشقيقة والصرع والصداع النصفي

أفضل علاج لذلك هو البردقوش فهو فعّال جداً، تستخدم ملعقة في ماء دافئ ويغطي لمدة خمس دقائق ثم يشرب مرتين في اليوم لمدة أسبوع.

ومعروف أن البردقوش يعالج الصرع لمدة شهرين ويعالج الشحنات الكهربائية بالجسم وطريقة الاستعمال مثل الوصفة أعلاه.

علاج الربو (الأستما)

من أفضل العلاجات الشعبية للربو، هو الزعتر فهو سريع الشفاء ويعطي نتائج سحرية، وذلك بوضع ملعقة في ماء ساخن ثم يترك حتى يبرد ويشرب ثلاث مرات باليوم لمدة أسبوعين.

ما يعالج التحسس الجلدي

شجرة المريمرة: شجرة تنمو في حضرموت تستخدم للزينة يتجاوز طولها العشرة أمتار. يستخدم ورقها لعلاج التحسس الجلدي والحكة تنقع في ماء دافئ ويغتسل بها كافة الجسم لمدة ثلاثة أيام فإنها علاج مجرب للتحسس الجلدي والحكة في الأيدي والأرجل.

فائدة عود البشام

إذا وضع في الماء قتل جميع الميكروبات والجراثيم وعند الشرب منه يمنع العطش وهو مفيد لراعيات الغنم في نهار رمضان حيث يشرب في أثناء السحور في شهر رمضان، فيعطي الراعية قدرة على تحمل العطش.

وعند سحق البشام حتى يصبح مثل البودرة فهو علاج شافي لكل أنواع الجروح بأنواعها حيث تلتئم الجراح سريعًا وفي مدة قصيرة ويحصل الشفاء.

علاج مرض السكري

من أفضل العلاجات المجربة عند الكثير من مرضى السكري هو شرب ملعقتين من زيت الزيتون أو أكثر على الريق وعند النوم لمدة أربعين يوم ويمتنع عن الأكل والشرب أربع ساعات في فترة العلاج، أي في الصباح عند شربك للعلاج تمتنع أربع ساعات عن الطعام والشراب ومثلها في المساء، ثم تفحص لتتأكد من هذه الوصفة.

فمن فوائد زيت الزيتون التي ذكرها الدكتور البروفيسور حسان شمس باشا في محاضرة له أنه؛ ينشط البنكرياس؛ وهذا يعني انخفاض السكر من الدم. يصلح الباطنية حتى أنه يشفي القولون المزمن خلال هذه الفترة. يذهب حرارة القدمين أو برودتها ويعالج كثرة التبول. البعض ترك حبوب السكر واستعمل زيت الزيتون. يذهب أوجاع الساقين والركب.

لعلاج الشخير

الذي يصدره النائم، يقطر في المنخرين من نقطة واحدة من زيت الحبة السوداء لمدة أسبوع عند النوم.

نبات الجنسنج

استخدم الصينيون هذا النبات في علاج كل الأمراض، فهو مقوٍ عام للجسم، وقد جاءت الدراسات الطبية والأبحاث العلمية لتؤكد صحة ما شاع عند الصينيين من قدرات فائقة لهذا النبات منها:

- القدرة على منح الجسم الطاقة والقدرة على تحمل المشاق.
- منشط قوي للقدرة الجنسية حتى لكبار السن فهو للرجال وللنساء على حد سواء.

الجرعة المناسبة لكل ما ذكر: كل يوم من جرامين إلى ثلاثة جرامات من خلاصة نبات الجنسنج، تقسم على مرتين صباحًا ومساء ويجب استخدامه لمدة شهرين ليجد فعاليته وسره العجيب.

له عدة طرق للاستعمال أهمها:

يأخذ جزء منه صغير من جذور نبات الجنسنج ثم يمضغ جيدًا كما يفعل بالنسبة للبان، ولا مانع من بلع ما تبقى من المضغ.

تأخذ أجزاء من نبات الجنسنج ويتم غليها في الماء لمدة نصف ساعة إلى ساعة ثم يترك حتى يبرد ويشرب.

الصبر وفائدته

علاج مجرب لمن برازه ذو رائحة كريهة بحيث يشرب الصبر على الريق لمدة ثلاثة أيام فإنه يقضي على مشاكل الأمعاء وينظفها. ذكر لي أحد حكماء هضبة حضرموت الجنوبية فقال: «ما مرض أحد أولادي بحمى أو زكام أو غيره إلا أعطيته الصبر فيشفى سريعًا».

أسرار أصابع اليدين

في الكثير من جسم الإنسان أسرار يستدل بها الحكماء قديمًا على شخصية الشخص أمامه ويعرف ذكائه وميوله وضعفه وقوته وغير ذلك، ومن أهم هذه الأسرار أصابع اليدين ففيها سر لمعرفة القوة الجنسية عند الرجل والمرأة من ضعفها. فإن طول أصبع البنصر يدل نسبة الهرمون الذكري «التسنوسيترون» أما طول أصبع السبابة فيدل على الهرمون «الأستروجين» الأنثوي. كذلك تقارن بين إصبع السبابة وإصبع البنصر لمعرفة القدرة الجنسية عند الطرفين فيدل طول إصبع البنصر على السبابة على القوة الجنسية وقصرها عن السبابة يدل على الضعف الجنسي.

علاج الحصوات والأحجار بالبطيخ

هذه من أفضل الوصفات للترسبات والأحجار، يتم قطع البطيخ كاملًا مع قشرته الخارجية إلى قطع صغيرة ثم يوضع على نار هادئة لمدة خمس دقائق ثم يخرج ويخلط بالخلاط وتشرب منه كأس إلى كأسين ولا تأكل بعده أي طعام ولا شراب لمدة ست ساعات ويفضل على الريق وتمشي عليه قدر الاستطاعة فإنه يخرج جميع الاحجار والترسبات ولا مانع تستخدمه لمدة ثلاثة أيام.

التخلص من الكرش وإنقاص الوزن

من أفضل الطرق والوصفات الطبية هو مغلي ورق العنب يستخدم شرب ثلاث مرات في اليوم مع أكل تفاحتين لمدة أسبوع وسوف ترى النتيجة بنفسك.

لوقف الإسهال

زبادي مع فصين ثوم يوقف جميع أنواع الإسهال. أو زبادي مغ ملعقة من مسحوق الرمان.كذلك عصير الجزر يوقف الإسهال يستعمل ثلاث مرات في اليوم.

أكليل الجبل وعلاج النقرس

من أسمائه أكليل الملك، العنوص، الحوران، وحشيشة العرب، وهي نبتة طيبة ذو رائحة شذية تشبه رائحة الكافور. ولقد أعجبت بهذه النبتة الملكة اليزبيت ملكة المجر عام 1235م وكان عمرها 27عامـًا، أصيبت بإعاقة بسبب إصابتها بالروماتيزم وزيادة حمض البوليك في الدم «النقرس» وقد أشار عليها أطباء ذلك الزمان بتنقيع نبات إكليل الجبل في الخل النقي لمدة 4 أيام ثم تدلك الأماكن المصابة لديها بذلك المنقوع، وكانت النتيجة أنها شفيت من مرضها.

الديك الصغير

يستعمل مرقة الديك الصغير لعلاج ضيق التنفس، وذلك في منطقة جيزان والشرقية في المملكة العربية السعودية.

للإسهال وصفات مجربة

ملعقة بُن مع واحد زبادي توقف الإسهال.

الزبادي مع فص ثوم وقليل محلب، يخلط مع بعض ويؤكل فإنه يوقف الإسهال.

زبادي مع العسل والثوم ومسحوق الرمان، تخلط المقادير ويؤكل.

عشبة الناردين

هذه العشبة تعالج جميع حالات الخوف والقلق والوسواس القهري والكآبة، وتعالج الصرع والهستيريا عند النساء بجميع أنواعها، والرجفة في الأعضاء والتوتر النفسي، وتعالج جميع أنواع الإدمان والمخدرات، وذلك بتنقيعها في ماء ساخن، ثم تشرب مائها صباحًا ومساء لمدة شهر.

عشبة الدميانة

هذه العشبة لها فوائد جمة أهمها أنها تزيد الرغبة الجنسية عند الطرفين وهي فعالة في تأخير القذف عند الرجل، تقوم بتنقيعها في ماء ساخن وتترك تبرد ثم تشرب مائها صباحا ومساء لمدة أسبوعين.

طنين وتقيح الأذن

يقطر ماء البصل فإنه يوقف الطنين والتقيح.

دموع العين

يسحق الزعفران ويكتحل به يجفف دموع العين وكذلك الاكتحال بماء البصل.

الغثيان والتقيؤ

ملعقة من بذور الأنيسون مع الحليب يوقف التقيؤ والانتفاخ والمغص الناتج عن الغازات.

علاج نهائي للإملاح الزائدة

200جرام شمار – 100جرام حبة سوداء، يخلط ويوضع في علبة محكمة أو زجاجة، ويستخدم ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي، ويغطي عشر دقائق ويشرب هذه الوصفة تعالج الأملاح نهائيًا مرتين في اليوم.

كذلك ما يفيد في علاج الأملاح منقوع اللبان مع الصمغ العربي، ملعقة صغيرة في كوب ماء صباحًا ومساء، لمدة أسبوعين.

لزيادة الوزن والسمنة

من أهم الوصفات لذلك ملعقة من الأملج لمدة شهرين فإنها تسمن مجرب، ولقد ذكرنا وصفات ناجعة في كتابنا «السراج الوهاج في معرفة العلاج» فليرجع إليه من يريد ففيه، وصفات وعلاجات لأمراض كثيرة.

علاج الإمساك الدائم

ملعقة من زيت الزيتون على الريق كل يوم فإنه يزيل الإمساك ويلين البطن. وكذلك ما يفيد للإمساك تأخذ 16من الحبوب السوداء التي توجد داخل حبة الهال «الهيل» وتمضغ بأسنانك فإنها توقف الإسهال فوراً.

بذور الرجلة للقضاء على السمنة

هذه العشبة تقلل من الأكل وخاصة ممن يعاني من السمنة؛ حيث تشغل مراكز الإشباع في المخ فتجعل الشخص يقلل من الطعام. تستخدم ملعقة صغيرة في كوب ماء بارد وتشرب قبل الغداء بربع ساعة وبعد العشاء. هذه العشبة تعطي إحساس بالشبع حيث ينقص في الشهر من الوزن 5 كيلو إلى 7 كيلو. وهي العشبة الوحيدة التي تعالج الكولسترول والدهون الثلاثية. وما ينزل الوزن أيضًا عشبة رجل الأسد والشمار.

وصفة للبهق نهائياً

هذه الوصفة مجربة للبهق تستخدم عشبة الخلة الشيطانية، وليس ما يعرف بالبلدي، وهي موجودة عند أصحاب الأعشاب، تستخدمها أكل لها أعراض ولكنها تزول، علمًا هذه العشبة تزيله من تحت الجلد نهائيًا بدون رجعة.

علاج الحمى بلحم الوبر

من الوصفات المجربة للحمى تصطاد الوبر وهو حيوان صغير معروف ثم تغليه جيدًا وتضع له البهارات ثم تشرب مرقه ما تستطيع وتأكل لحمه حتى الشبع وتنام عليه فإنه شفاء لجميع أنواع الحميات.

الكثير من الوصفات النادرة سوف نضعها هنا في هذا الكتاب منها ما هو موجود في كتابنا «السراج الوهاج في معرفة العلاج» ومنها ما هو جديد أثبتناه في كتابنا ليستفيد منه أكبر قدر من الناس.

التهاب اللوز

ملعقة عسل - ملعقة زيت الزيتون- حبة ليمون. تخلط المقادير مع بعض جيدًا ويشرب صباحًا ومساء. وقبل النوم تسد الأذنين بالقطن حتى يتم محاصرة الميكروب والقضاء عليه ويموت وهي وصفة للكبار والصغار تستخدم لمدة أسبوع.

للحصوات والترسبات في المثانة

تستخدم صفار البيض مع ملعقتين من السمسم وتخلط جيدا وتشرب على الريق ثم تمشي قدر الاستطاعة مسافة أكبر، فإن ذلك يساعد على إخراج الأحجار والرواسب سريعًا. كذلك تستخدم ملعقة عسل وحبة سوداء مسحوقة ويشرب دفعة واحدة بماء دافئ فإن الألم سرعان ما يهدأ ويرتاح المريض.

فوائد القسط الهندي

مقوٍ للقدرة الجنسية ومنشط للمبيض، ومعقم ومخفض للكولسترول بالدم، ومنشط عام، ومدر للبول، ومفيد لعلاج المفاصل. مضاد حيوي سريع المفعول، ومقوي للمعدة، ومنشط للكبد، ويقوي للجهاز المناعي، مقوي للأعصاب وموسع للشرايين. يعالج أمراض الجهاز التنفسي مثل الربو والسعال ونزلات البرد وذلك عن طريق الاستنشاق عن طريق الأنف. يحتوي على مادة قاتلة ومطهر للجراثيم وهو مفيد في علاج التهاب اللوز والتهاب اللهاة والتهاب البلعوم.

وطرق استخدامه: يطحن جذور القسط لتصبح بودرة ويخلط مع الماء ويشرب منه فهو مفيد للكثير من الأمراض منها علاج الحمى وتنقية السموم من الجسم ويعالج الإمساك والإسهال ويفتح الشهية للطعام ويساعد على التخلص من الديدان وهو منشط عام للجسم.

علاج رعشة اليدين

شرب عشبة المريمية باستمرار فهي علاج مجرب لذلك وهي مفيدة للزهايمر وضعف الذاكرة.

علاج ذات الجنب

وهو وجع تحت الأضلاع مع سعال شديد وحمى تسمى ببعض مناطق هضبة حضرموت الجنوبية «شطفة» وعلاج ذلك حسب تجربة هذه المناطق تصطاد وبر ويشوى بشعره وجلده كاملًا على الجمر ثم يؤكل فهو شفاء تام لذات الجنب، وقد ذكرنا فائدته للحمى، حيث يغلي ويشرب مرقه ولحمه فإنه علاج لجميع أنواع الحميات.

علاج تساقط الشعر

25 جرام أملج يخلط مع السمسم ويدهن به الشعر فإنه يمنع تساقط الشعر ويكثفه.

علاج جرثومة المعدة

هذه الوصفة استفاد منها خلق كثير. المقادير: المستكة (سلطانة) والحلتيت.

أولًا في اليوم الأول: تستخدم ربع ملعقة من مسحوق من المستكة في ماء دافئ ويشرب على الريق قبل الأكل بساعة ثاني يوم: تستخدم ربع ملعقة حلتيت في ماء دافئ ويشرب على الريق وهكذا يوم مستكة واليوم الثاني حلتيت لمدة عشرة أيام ثم تفحص في المختبر تجد بإذن الله أن الجرثومة قد انتهت.

ملحوظة: يتوقف صاحب الجرثومة عن السكريات بأنواعها والدقيق الأبيض والبرتقال وكل ما فيه نسبة من السكريات ويقلل الدهون خلال فترة العلاج. ويمنع الحلتيت عن مرضى المثانة لأنه ضار بها، وعن النساء الحوامل وكذلك المرأة المرضع ويمنع إعطاءه لمرضى قرحة المعدة والأثنى عشر والتهابات الكلى والكبد واضطرابات الجهاز الهضمي.

علاج الكولسترول والدهون الثلاثية

ملعقة عسل مع ملعقة من خل التفاح الطبيعي مع ماء دافئ على الريق فهو علاج الكولسترول والدهون الثلاثية والكبد الدهني.

لعلاج الثأليل

إذا دق الفجل وخلط بالخل وضمدت به الثأليل قلعها وكذلك البصل مع الملح يضمد به فيزيله.

علاج الزحار «الديزنتاريا»

تغلي أوراق الكرنب ويتناولها المريض لمدة أسبوع على أقصى حد فإنها تقضي على الزحار نهائياً.

علاج الشرايين المغلقة

هذه من أفضل الوصفات للشرايين المغلقة، فنجان شاي زنجبيل طازج، حبة عصير ليمون، 2 فصوص ثوم مفروم، ملعقة صغيرة خل تفاح. يخلط الجميع ويوضع في كأس كبير ويسكب عليه ماء مغلي ويترك لمدة ربع ساعة، ثم يشرب لمدة أسبوع فإنه شفاء للشرايين بإذن الله.

علاج الكوليرا

تشرب الكمون منقوعًا بماء دافئ بمعدل كأس صغير كل أربع ساعات، وكذلك الاستمرار على أكل التمر لغنائه بالجلوكوز.

للسعال الديكي والكحة الشديدة

من أهم الوصفات القديمة عند حكماء حضرموت لعلاج السعال الديكي هو شرب لبن حمارة لمدة ثلاث أيام فيشفى سريعـًا. ومما جرب للسعال الشديد والكحة عند حكماء حضرموت قديمـًا، يتم تسخين اللبن ثم تحضر ملعقة أو سكين ويتم تعريضه للنار حتى الاحمرار ثم تطفيهِ في العسل ويخلط مع اللبن ويشرب فإنه يقطعها فورًا واستخدموا هذا العلاج للكثير من الأمراض والأوبئة في ذلك الزمان.

علاج لكل رضة

اعجن زلال البيض مع الطحين الأسمر، ويعمل لزقة على الموضع المؤلم حتى الصباح.

علاج الصفراء والدود

الصفراء هو مرارة في الفم، يجدها المريض فلا يستسيغ الطعام ويشعر بغثيان وطراش، علاج ذلك نصف ملعقة من السناء مع ملعقة من الحومر (التمر الهندي) ثم يشرب فإنه يقطعها فوراً.

ونفس الوصفة تستخدم للقضاء على الدود تشرب على الريق لمدة ثلاث أيام ويمتنع على الذهاب للعمل لأنها تسبب إسهال للبعض.

ولكي لا يخلط البعض بين الصفراء والصفار (اليرقان) وهو اصفرار في أنحاء الجسم، وخاصة العينين والوجه وأسفل القدمين فعلاجه تحضر كيلو حومر (التمر الهندي) ثم تشرب ثلاث مرات منه في اليوم لمدة أسبوع إلى عشرة أيام مع عدم الحركة كثيرًا فإنه يعالج الصفار مجرب.

للبول المحتبس

إذا شرب السمن مع نصف أوقية سكر اطلق البول المحتبس.

وصفات لعلاج الحريق

تخلط مسحوق اللبن مع ماء بارد، وتطلي به الحريق الخفيف، فإنه يشفيه ويمنع التقيح في نفس اللحظة.

ومن الوصفات الناجحة، هو الدقيق الأبيض تطلي به على الحريق مهما كان نوعه في نفس اللحظة، فإنه يشفيه سريعاً، تتركه لمدة ربع ساعة إلى نصف ساعة على مكان الحريق. كذلك ما يفيد الحريق العسل وكذلك البشام وكلها وصفات مجربة.

لعلاج السل وضعف القوة

يقول الدكتور باراندیل لقد تمكنت من إعادة القوة إلى شخص منهوك جداً، فأوقفته على قدميه بإعطائه مزيجًا من مسحوق اللوز وسكر التين.. ويقول الدكتور صبري القباني، وهذا ليس عجيبًا فأنا عالجت نفسي باللوز والتين، عندما كنت مصابًا بالسل.

للإسهال الحاد

تعمل مزيجًا من الثوم والماء والسكر؛ إن هذا المزيج علاج رائع لأوجاع المعدة والأمعاء الناجمة عن الإسهال.

فائدة للقوة والنشاط

ذكر الشيخ محمد حيدر، أنه قال إذا أردت القوة والذكاء، فعليك بفص ثوم مع كوب من اللبن على الريق فإنه غاية.

فائدة عظيمة للجروح المتعفنة

يدق الثوم حتى يصبح كالمرهم ويضمد به الجرح، وإن كان سيؤلم ولكن يمنع الغرغرينا التي تؤدي إلى بتر العضو، كذلك ممكن تطهير الجروح بمزج الثوم المهروس في ماء دافئ، وينظف بذلك الماء الجرح، فيقتل كل الميكروبات والجراثيم، ويشفى الجرح سريعاً.

وورق الثوم مفيد لاحمرار العين أو من رضة أو غيرها، تمضغ ورق الثوم، ثم يوضع على العين، أي فوق الدف صباحًا ومساء، فإنه يشفي حتى الرمد.

ما يقطع لبن المرأة المرضع

الحلبة تدق وتعجن بالماء ويضمد به الثدي، تقطع اللبن جملة، وكذلك الكمون المدقوق، إذا عجن بخل وضمد به الثدي قطع اللبن مجرب.

علاج الجرب

يؤخذ رجيع من بيت الزنبور ويحرق ويطلي به الجرب ثلاثة أيام فإنه يزول، وإذا اكتحل به أيام يزول جرب العين.

للطفل الذي يبكي

يسقى للطفل الذي يكثر بكاؤه لبن حمارة، يزول عنه الصراخ والبكاء.

فائدة للرعاف

رعف أحد تلاميذي، فأمرته أن يُحرك الحنك الأسفل، عدة مرات متكررة لمدة دقيقتين وبشدة، فسرعان ما انقطع الرعاف، أما الطفل الصغير فأعطه قطعة لبان يمضغها فينقطع الرعاف مجرب.

كذلك وضع الثلج على الجبهة يقطع الرعاف. ومن المفيد لسيلان الدم من أي مكان سواء جرح أو غيره هو الخل يسكب على نزيف الدم فيقطعه.

لإهلاك قمل الدجاج

يرش بقليل من زيت البترول ويكرر ذلك ثلاثًا أو أربعًا في السنة.

كذلك يفيد زيت البترول في منع الصدأ للأسلحة وذلك بدهنها.

ما يقضي على البعوض في الأرياف

تقوم بسكب ربع علبة صحة من الديزل لكل حفرة من حفر المجاري، والحمامات وخزانات الشرب المكشوفة، فإن ذلك مجرب يقضي على البعوض ويقتله سريعًا.

فائدة الزعفران للمتعسرة

إذا تعسرت ولادة امرأة، وشربت 3جرام سهلت ولادتها وولدت في الحال، والزعفران لو وضع جرام في أي شراب ثم شرب منه، فإنه مفرح جداً، وكثرته سام وخطير.

كثرة التعب والإرهاق

كثرة التعب، تنتج عن نقص الحديد، وهو يوجد في السكر الأحمر الطبيعي بكمية كبيرة، فعليك الأكل منه باستمرار لتعوض الحديد. إن اللبن الرائب (الزبادي) يحتوي على كثير من فيتامينات (ب) المفيدة للصحة والمضادة للتعب وفقر الدم وغيرها.

أفضل علاج طبيعي للنوم تناول الكالسيوم يجعل الشخص ينام سريعـًا، وأفضل من الحبوب المنومة وإليك وصفة، لذلك تعصر الليمون صباحًا في كأس، وتضع فيه حبة بيض كاملة نية حتى المساء، بشرط يغمر الليمون البيضة،

وتشرب عند النوم الليمون، بعد رمي البيضة، فتكون قد تحصلت على الكالسيوم المشبع من قشر البيض، فتنام سريعـًا.

لالتهاب المفاصل

إذا كان عندك التهاب المفاصل فعليك بفيتامين (ج) الفلفل الأحمر، وعصير الخضروات الطازجة.

علاج انحطاط القوة والنسيان

إذا كنت تشعر بانحطاط القوة السريع، وكنت كثير النسيان، فخذ ملعقة أو ملعقتين من العسل الأسود (السكر الأحمر)، فتعطيك السكر والحديد والنحاس اللازم لدماغك.

كذلك تناول حبوب القمح، وملعقة من خميرة البيرة قبل كل وجبة، وسوف تستعيد تفكيرك سريعـًا، وتتحسن الذاكرة.

فائدة خميرة البيرة

إذا أردت النحافة أو عدم زيادة الوزن فقط، فخذ خميرة البيرة قبل الطعام بقليل، أما إذا كنت ترغب في السمنة، فتناول خميرة البيرة بعد الأكل بساعتين على الأقل.

الأغذية الثلاثة العجيبة

هي، خميرة البيرة المسحوقة، وحبوب القمح، والعسل الأسود «السكر الاحمر». إن خميرة البيرة مثلًا يمكن وصفها، بأنها أكبر اكتشاف غذائي في جميع العصور، فهي تحتوي على اثنى عشر فيتامينًا عرفت بالتأكيد، وستة ثبت وجودها تقريبـًا، كما تحوي ستة عشر حمضًا وأربعة عشر معدنًا جوهريـًا.

وخميرة البيرة اختيرت من قبل البحرية الأمريكية بين مجموعة من الأغذية الممكن وضعها على قوارب النجاة في السفن أو مستودعات ملاحي حاملات الطائرات.

وهذه الخميرة لها طعم غير مقبول ولكن يمكن معالجتها بإذابتها في عصير الليمون أو الأناناس أو التفاح أو البندورة وفي الحليب أفضل، وتوجد الخميرة أيضًا بشكل حبوب، ولكن كل حبة تحوي كمية أقل بكثير مما تحويه ملعقة كبيرة من المسحوق، لذا تناول عدة حبات في اليوم لتصل للفائدة الصحية.

التبول اللاإرادي

تحتاج مع الحبة السوداء إلى قشر البيض ينظف ويحمص ثم يطحن ويخلط مع الحبة السوداء ويشرب منه ملعقتين صغيرة مع كوب لبن يوميًا وفي أي وقت لمدة أسبوع.

لتفتيت الحصوات وطردها

وذلك بأن تعجن قليل من الحبة السوداء بالعسل، ويشرب بالماء الحار، فإنه ذا مفعول قوي في تفتيت الحصاة، التي تكون في الكليتين والمثانة.

للأمراض الصدرية

يؤخذ عصير الفجل، مع ملعقة عسل في كوب دافئ صباحًا ومساء، فإنه يقضي على الأمراض الصدرية وينظف الصدر تماماً.

وصفة لإزالة الشعر نهائياً

يقول الكاتب خالد جاد مؤلف كتاب «موسوعة الطب البديل».. إلى كل فتاة ترغب في بشرة ناعمة إلى الأبد، أقدم لها هذه الوصفة المجربة، ولكن يجب إحضار النبات الحقيقي دون المغشوش، ويفيد إذا كان لك أحد الأقارب في دولة الإمارات العربية فيحضر لك هذا النبات، إنها نبات «السعد».

الوصفة: 70 جرام من نبات السعد ويسحق جيداً، ويوضع في مقدار نصف كوب زيت زيتون، وتوضع على نار هادئة وتقليبه جيداً، وعند إزالة الشعر يدهن الجلد من هذا الخليط، ويكرر الدهان سبع مرات، فإن الشعر لا يعود مرة أخرى.

البصل والثوم في الأرياف

لا يستغني أهل الريف عنهما إطلاقا وخاصة كبار السن، لفائدته العظيمة، أذكر أنني كلما مرضت بالأنفلونزا استخدم الثوم مع دقيق الذرة يسمى «نشوف» فسرعان ما أرتاح ويحصل الشفاء.

البصل: يحتوي البصل على فيتامينات أ، ب، ج، ويحتوي البصل على مركب «الكويريتين» الذي يمنع تكون الأورام بنوعيها الخبيث والحميد، وتمنع أمراض الدورة الدموية وتنشطها وتنقيها من الترسبات والسموم الناتجة عن حركة الدم العادية.

وأثبتت الدراسات الحديثة فائدة البصل العظيمة في تقليل مخاطر إصابة الرجال بسرطان البروستاتا، وثبت أيضًا أن بالبصل مضادات حيوية أقوى من البنسلين والأورمايوسين والسلفات، ولذا فهو يشفي من السل والزهري والسيلان ويقتل كثيرًا من الجراثيم الخطيرة.

فوائد البصل:

- البصل قاتل للجراثيم، فمضغ البصل لمدة خمس دقائق، كافٍ لقتل جميع الميكروبات، التي توجد في الفم لدرجة التعقيم.
- يستخدم لطرد بعض الديدان المعدية.
- يستخدم عصير البصل مع العسل بنسب متساوية، في علاج الماء الأبيض الذي يصيب العين.
- يستعمل عصير البصل في دهان الأطراف المبتورة لتسكين الآلام.

- علاج منزلي مشهور لحب الشباب.
- منقوع شرائح البصل يستعمل لطرد الديدان عند الأطفال.
- البصل مقوٍ للطاقة الجنسية. البصل يكافح أمراض البرد والربو والسعال.

وأخيرًا لا يستعمل البصل إلا طازجًا، فلا يقطع ويترك لأنه يتأكسد وتتكون منه مادة سامة، كما أن طهيهِ يقلل من فوائده الطبية، وعلى هذا فأفضل صوره الطبية طازجًا.

الثوم وفوائده الثوم

مضاد حيوي واسع المجال يفوق البنسلين نفعًا، حيث ثبت أنه يقضي على الكثير من الميكروبات والفطريات والفيروسات والديدان الطفيلية.

ويذكر أن الثوم قد ساهم في وقف وباء الأنفلونزا الذي قتل آلاف الإنجليز عام 1918م. وعندما داهمت الأنفلونزا الاتحاد السوفيتي عام 1965م، نصح الأطباء هناك جميع المواطنين بأكل الثوم للحماية من المرض، كانت إيطاليا أقل الدول في أوروبا إصابة بمرض الأنفلونزا؛ لأنه معروف عن الإيطاليين من كثرة أكل الثوم.

كما وجد أن الثوم مضاد قوي للسموم كافة، كما أن الثوم يعوق عملية تمثيل المواد داخل الخلية السرطانية، وبالتالي يعوق نشاط الخلايا السرطانية ونموها، والثوم يحمي خلايا الكبد من الضمور والتلف، وثبت أن الثوم يوقف نمو البكتيريا المسببة للدرن الرئوي، وثبت أيضًا أن الثوم يقضي على ميكروب الالتهاب السحائي «الحمى الشوكية».

وهناك قصة تروى عن الطاعون الذي اجتاح مدينة مارسيليا سنة 1776م والذي فتك بعشرات الآلاف من أهلها، إذ قيل أن أربعة من اللصوص قبض عليهم، وهم ينهبون أسواق المدينة المنكوبة، دونما خوف من الإصابة بالطاعون، وحكم

عليهم بالإعدام، مع وعد بإعفائهم من العقوبة، إذا ما كشفوا عن السر، الذي جعلهم يتقون العدوى بالطاعون، وهنا كشف اللصوص الأربعة الستار عن أنهم كانوا قد تناولوا دواءً سحريًا مؤلفًا من الثوم والخل، فكان ذلك سببًا في ظهور وصفة (الخل المعقم بالثوم) ضد الجروح.

والثوم معالج ممتاز لحالات الربو، وتلوث الفم والأسنان، والجهاز البولي، وضعف الأعصاب، والصداع، والزكام والرشح والأنفلونزا، وآلام الأذن والإسهال، وفي تقوية الشعر والقضاء على القشرة، ولاحتوائه على مادة الألبين، فهو مكافح جيد للسرطان، وينفع في ضغط الدم المرتفع، والوقاية من التيفوس والروماتيزم، ويساعد في معالجة ضعف الانتصاب لدى الرجال ويرفع الكفاءة الجنسية، ويقي من الأمراض المعدية والأوبئة.

وللتخلص من رائحة الثوم المنفّرة، يبلع فص الثوم بكامله دون تقطيع أو هرس بالفم، لأن التقطيع أو الخدش هو الذي يسبب نفاذ الرائحة المنفّرة هذه، وإذا ظهرت رائحته يؤكل بعده تفاحة أو ورق نعناع أخضر أو قرن قرنفل، أو ورقة خس، أو بقدونس أخضر، لأن المادة الخضراء تمتص هذه الرائحة.

كما أنه يمكن التخلص من رائحة الثوم المنفّرة أيضًا بشرب ملعقة عسل أو مضغ حبات من الفول أو البن أو الكمون أو الينسون أو عيدان البقدونس.

الباب الرابع

شرح مصطلحات أسماء الأمراض قديمًا وحديثًا



معرفة بعض أسماء الأمراض التي تستخدم قديمًا وحديثًا في الطب، ولازال البعض منها قائمًا ليومنا هذا، وقد أفرد لها الثعلبي بابًا وشرح معانيها في كتابه (فقه اللغة وأسرار اللغة فيقول:

الخلج: أن يشتكي الرجل عظامه من طول تعب أو مشي.

الهيضة: ألَّا يلبث الطعام في البطن اللبث المعتاد، بل يخرج سريعـًا، وهو بحالة لم يتغير مع لذع ورجع واختلاف صديدي.

الدوار: أن يكون الإنسان كأنه يدار به، وتظلم عينه، ويهم بالسقوط.

السبات: أن يكون ملقيًا كالنائم ثم يحس ويتحرك، إلا أنه مغمض العينين، وربما فتحهما ثم عاد.

الفالج: ذهاب الحس والحركة عن بعض أعضائه.

اللقوة: أن يتعوج وجهه، ولا يقدر على تغميض إحدى عينيه.

التشنج: أن يتقلص عضو من أعضائه.

الاستسقاء: أن ينتفخ البطن وغيره من الأعضاء، ويدوم عطش صاحبه.

الصرع: أن يخر الإنسان ساقطًا ويتلوّى، ويضطرب ويفقد العقل.

ذات الجنب: وجع تحت الأضلاع، ناخس مع سعال وحمى.

ذات الرئة: قرحة في الرئة، يضيق منها التنفس.

الشوصة: ريح تنعقد في الأضلاع.

عرق النسا: وجع يمتد من لدن الورك إلى الفخذ كلها في مكان منها بالطول، وربما بلغ الساق والقدم ممتداً.

الدوالي: عروق تظهر في الساق، غلاظ ملتوية، شديدة الخضرة والغلظ.

داء الفيل: أن تتورم الساق كلها وتغلظ.

الماليخوليا: ضرب من الجنون، وهو أن يحدث بالإنسان أفكار رديئة، ويغلبه الحزن والخوف، وربما صرخ ونطق بتلك الأفكار، وخلط في كلامه.

اليرقان: هو أن يصفر عينا الإنسان ولونه، لامتلاء مرارته، واختلاط المرارة الصفراء بدمه.

القولنج: اعتقال الطبيعة لانسداد المعي، المسمى قولون بالرومية.

الداحس: ورم يظهر بالأظافر، شديد الضربان، وأصله من الدحس، وهو ورم يكون في آخر حافر الدابة.

الشرى: داء يأخذ في الجلد، أحمر كهيئة الدرهم.

الحصف: بثور تثور من كثرة العرق.

الخنازير: أشباه الغدد في العنق.

النملة: بثور صغار مع ورم قليل وحكة وحرقة، وحرارة في اللمس تسرع إلى التقرح.

النار الفارسية: انتفاخات ممتلئة ماءً رقيقًا، تخرج بعد حكة ولهب.

هذا بعض ما ذكره الثعالبي.. ويمكن أن يزاد الأمر وضوحًا لبعض الأمراض الشائعة في ضوء الطب الحديث كما يلي:

الاستسقاء: انتفاخ البدن كله وترهله نتيجة تجمع سائل في التجويف البريتوني.

حزاز: قشور تتساقط من الرأس واللحية عند حكهما.

خنازير: أورام صلبة تكون في اللحم الرخوة، وأكثر ما تكون في الرقبة.

داء الثعلبة: تساقط شعر الرأس واللحية مع سلامة الجلد، دون سبب ظاهر.

دوالي: غلظ واستطالة في الأوردة، وغالبًا ما يكون ذلك في الطرفين السفليين، وفي أوردة أسفل المستقيم، وفي الصفن، مما يمنع رجوع الدم إلى الوراء.

ذات الجنب: التهاب في الغشاء المحيط بالرئة.

ذات الرئة: التهاب يصيب الرئة.

سعفة: قروح في مواضع مختلفة من الجسد، وبخاصة الرأس والوجه.

سعوط: أدوية تعطى عن طريق الأنف.

شرى: داء يصيب الجلد، ويكون على شكل بثور حُمر مؤلمة، وغالبًا ما تكون دموية.

الشقيقة: الصداع النصفي.

الشوصة: وجع في البطن، ناتج من تراكم الغازات.

الظفرة: زيادة لحمية تمتد في العين فتمرضها.

الفالج: شلل يصيب أحد شقي الجسم طولاً، وهو ما يعرف بالشلل النصفي.

الاجتفاف: (النشفان أو النكاز): نقص كمية الماء والأملاح في الجسم، يزداد خطر هذه الحالة عند الأطفال.

ارتفاع الضغط: عندما يرتفع الضغط في الشرايين فوق المعتاد.

الأرق (السهر): هي حالة يصعب بها نوم المصاب، حتى عندما يريد أو يحتاج لذلك.

الإسعاف الأولي: المعالجة الطارئة، والعلاج السريع للشخص المريض أو الجريح.

الإسقاط (الإجهاض التلقائي، التطريح): موت الجنين في الرحم، ويتبعه في كثير من الحالات نزيف شديد، مع تخثر في الدم المنزوف.

الإعاقة (التأخير): حالة نمو بطئ في التفكير، الحركة، والعاطفة.

الأعصاب: خيوط رفيعة تمتد من الدماغ إلى جميع أطراف الجسم، وتنقل رسائل الدماغ للإحساس والحركة.

الالتهاب: منطقة حمراء أو ساخنة مؤلمة أو منتفخة من الجسم.

التهاب الجيب (السينوس): الجيوب هي مناطق مجوفة في عظام الرأس متصلة بالأنف، والتهاب الجيب يسبب الألم فوق العيون وتحتها.

ألرجيا (الحساسية): مشكلة يتعرض لها بعض الناس يتنفسون أو يأكلون أو يلمسون أو يحقنون بأشياء معينة. عوارضها: الحكاك والطفرة والعطاس، وفي بعض الأحيان ضيق بالتنفس أو الصدمة.

أمراض سارية (معدية): الأمراض التي يسهل انتقالها من شخص لآخر، إما بالتنفس أو اللمس، أو الأكل.

أميبيا: حيوانات صغيرة تعيش في الماء أو الأمعاء، ولا ترى إلا بالمجهر، قد تسبب الإسهال، الدنستطاريا وخراجًا أميبيًا في الكبد.

انسداد الأمعاء (التربيب): تداخل أحد الأمعاء بغيره، مُشكّلًا عقبة خطيرة في الأمعاء.

أنسولين: مادة ينتجها البنكرياس وتحدد كمية السكر في الجسم.

الأنيميا (فقر الدم): مرض يقل بسببه عدد الكريات الحمراء. عوارضه: التعب وشحوب البشرة، ونقص في الحيوية.

الأورطي (الوتين): الشريان الرئيسي الذي يحمل الدم من القلب إلى الجسم.

البواسير: عبارة عن مجسمات صغيرة مؤلمة داخل أو خارج باب البدن، وهي دوال صغيرة منتفخة.

البريتون (الصفاق): الغشاء الفاصل بين الأمعاء وبقية الجسم، أي الكيس الذي يحوي الأمعاء.

البروستات: غدة عضلية في أسفل المبولة عند الرجل، كثيرًا ما تتضخم عندما يتقدم الرجل بالعمر، مسببة صعوبة ومشاكل بالتبول.

تورم درقي: تورم في أسفل الرقبة يسببه عادة نقص في مادة اليود.

جياردا: جرثومة طفيلية تصيب الأمعاء، مسببة إسهالًا ذا رغوة صفراء اللون.

حامض الفوليك: مادة مغذية موجودة في الأوراق الخضراء.

دوسنطاريا: حالة إسهال مع دم وقيح، ويكون سببها عادة هو الالتهاب.

الدورة الدموية: دورة جريان الدم في الجسم، في الأوردة والقلب والشرايين.

الزائدة (الزائدة الدودية): كيس شكله كالدودة متصل بالمصران، ويكون عادة على الجهة اليمنى من البطن.

شريان: عرق ينقل الدم من القلب إلى الجسم، وللشرايين نبض، بينما ليس للأوردة، وهي التي تنقل الدم من الجسم إلى القلب.

ضغط الدم: يرمز إلى قوة دفع أو ضغط الدم على جدران العروق، ويتغير مع عمر وصحة الشخص.

الماء الأزرق (كتركت): مشكلة في العين، تصبح معها عدسة العين غير صافية. ويبدو بؤبؤ العين أبيض أو رماديًا عندما يتعرض للضوء.

المرارة: كيس صغير معلق بالكبد لتخزين الصفرة، وهي المادة التي تساعد في هضم الدهنيات.

المسامير: مجسمات قاسية ومؤلمة في الجلد، وتظهر عادة في كعب القدم، حيث يحتك الجلد مع الحذاء أو الأرض.

يافوخ (نافوخ): ترمز إلى البقعة الرخوة من رأس الطفل.



فهرس الأعشاب بالحروف الهجائية

الباب الأول: الأعشاب والنباتات الطبية 11

حرف الألف (أ)

الأراك 13

حرف الباء (ب)

البان 15
البحسنية 16
البشام 17
بصل الغربان 19

حرف التاء (ت)

تمرة الإبل 20
التوبار 21
التولق 22

حرف الثاء (ث)

الثرارة 23
الثعلبة 24
ثوم الدببة 25
ثير 27

حرف الجيم (ج)

الجار 28
جثجاث 29
جِرشَاة 30
جِعدَن 31
الجليجلة 32
جنح الغراب 33

حرف الحاء (ح)

الحبض 34
حتيكة 35
حجّام 36
الحدج القنفذي 37
الحدج (الحنظل) 38
حرشامة 39
حرَّقة 40
الحرمل 41
الحَسَار 42
الحَقَطة 43
الحِل 46
حمحم إبل 47
حمحم يؤكل 48
حمرمور 49
الحور وير 50
حوير 51

حرف الخاء (خ)

خال الشباب 52
الخثاء 53
الخَدم 55
الخردل 57
خرويع 58
خشخاش 60
خضرينية 61
خَطَب 62
الخمرة 63
خويمَّة 64

حرف الدال (د)

الداهنة 65
دماع 66
الدَنيَة 67

حرف الذال (ذ)

ذكر الذئب 68

حرف الراء (ر)

الراء 69
رخميتة 70
الرشح 71
الرصعة 72

حرف السين (س)

السخبر 73
السدر 74
السرنيخ 76
السمرة 77
سيكران 78

حرف الشين (ش)

الشَاحَط 79
شُبَّاب 80
شَبَارق 81
شجرة البنات 82
شجرة العُبُب 83
شجرة القتاد 84
شجرة مريم 93
شحوة 88
شَعولِة 89
شَقُر 90
الشَوك 91

حرف الصاد (ص)

الصبار 94
الصبر 95
الصُر 98
الصَرَح 99

حرف الضاد (ض)

ضبضاب 100
الضبينة 101
الضدح 102
ضِروَاع 103
الضَرور 104
ضروع الكلاب 105

الضمير 106
الضَوِيلَة 107
حرف الطاء (ط)
طحب 108
طُوب 109
حرف العين (ع)
عترة 110
عثرب 111
عَرفَط 112
العزقل 114
العُشُر 115
عَفَار 116
عكوك 117
عوار 118
العوسج 119
عيون الضان 120
العَرَاب 113
حرف الغين (غ)
الغبيري 121
الغثغث 122
غشبة 123
حرف الفاء (ف)
الفتح 124
فطر 125
حرف القاف (ق)
قرملة 126
القصبة 127
القُطُب 128
قِلَال 129
قُلُل 130
القرظ 133
القُمَّر 131
قيصم 133
حرف الكاف (ك)
الكافرة 15
كَتَن 136
الكَثَة 137
كَحَالي 138
كحزوز النبي 139
الكَرَاع 140
كرباث 142
الكعث 143
كِلَّاب 145
الكُم 144
حرف اللام (ل)
لب الحمير 146
اللبان 147
اللثب 148
لحية الشيبة 149
لسان البقرة 150
اللصف 151
لقطة 152

حرف الميم (م)

المَتَالِي 153
مجاز 154
مدركة 155
مسيطرية 156
مشرية 157
المُشَط 158
ملُّوح 159
المضَاض 160
المِيطَن 161

حرف النون (ن)

نعيجة 162

الباب الثاني: النباتات الطبية المنزلية 163

الباب الثالث: وصفات طبية هامة 197

الباب الرابع: مصطلحات أسماء الأمراض قديمًا وحديثًا 219

فهرس الأعشاب بالحروف الهجائية 227

فهرس أسماء النباتات الطبية 231

المصادر والمراجع 239

فهرس أسماء النباتات الطبية

الرقم	اسم النبات	رقم الصفحة
1	الأراك	13
2	البَان	14
3	البحسنية	16
4	البشام	17
5	بصل الغربان	19
6	تمرة الإبل	20
7	التوبار	21
8	التولق	22
9	الثرارة	23
10	الثعلبة	24
11	ثوم الدببة	25
12	ثير	27
13	الجار/ زيت الخروع	28
14	جثجاث	29
15	جرشاة	30

الرقم	اسم النبات	رقم الصفحة
16	جعدن	31
17	الجليجلة	32
18	جنح الغراب	33
19	الحبض	34
20	حتيكة	35
21	حجَّام	36
22	الحدج القنفذي	37
23	الحدج (الحنظل)	38
24	حِرشامة	39
25	حرَّاقة	40
26	الحرمل	41
27	الحسار	42
28	الحقطة	43
29	الحِل	46
30	حُمحُم إبل مسهل	47
31	حُمحُم يؤكل	48
32	حمرمور	49

الرقم	اسم النبات	رقم الصفحة
33	الحوروير	50
34	حوير	51
35	خال الشباب	52
36	الخثاء	53
37	الخدم	55
38	الخردل	57
39	خرويع	58
40	خشخاش	60
41	خضرينية	61
42	خطب	62
43	الخمِرة	63
44	الخويمَّة	64
45	الداهنة	65
46	الدُمَّاع	66
47	الدَنيَة	67
48	ذكر الذئب	68
49	الراء	69

الرقم	اسم النبات	رقم الصفحة
50	رخميتة	70
51	الرشح	71
52	الرصعة	72
53	السخبر	73
54	السدر	74
55	السرنيخ	76
56	السُمرة	77
57	سيكران	78
58	الشاحط	79
59	شُبَّاب	80
60	شبارق	81
61	شجرة البنات	82
62	شجرة العَبُب	83
63	شجرة القتاد	84
64	شِحوَة	88
65	شعولة	89
66	شقر	90

الرقم	اسم النبات	رقم الصفحة
67	الشوك	91
68	شيبة عجوز	92
69	شجرة مريم	93
70	الصبار	94
71	الصُر	98
72	الصرح	99
73	ضبضاب	100
74	الضبينة	101
75	ضرواع	103
76	الضرور	104
77	ضروع الكلاب	105
78	الضمير	106
79	الضويلة	107
80	طُحَب	108
81	طوب / جَلع	109
82	عترة / غُلفق	110
83	عثرب	111

الرقم	اسم النبات	رقم الصفحة
84	عرفَط	112
85	العرَاب	113
86	العزقل	114
87	العَشُر	115
88	عفَار	116
89	عكُوك	117
91	عوار	118
92	العوسج	119
93	عيون الضان	120
94	الغبيري	121
95	الغُثغَث	122
96	غَشبَة	123
97	الفتح	124
98	فطر	125
99	قرملة	126
100	القصبة	127
101	القطُب	128

الرقم	اسم النبات	رقم الصفحة
102	قلال	129
103	قُلُل	130
104	القمَّر	131
105	قيصم	133
106	القرظ	134
107	الكافرة	135
108	كتَن	136
109	الكثَة	137
110	كحَالِي	138
111	كحزوز النبي	139
112	الكرَاع	140
113	كرباث الكلاب	141
114	كُرباث	142
115	الكعُث	143
116	الكُم	144
117	كِلَّاب	145
118	لب الحمير	146

الرقم	اسم النبات	رقم الصفحة
119	اللبان	147
120	اللثب	148
121	لحية الشيبة	149
122	لسان البقرة	150
123	اللصف	151
124	لقطة	152
125	المتَالِي	153
126	مجَاز	154
127	مدركَة	155
128	مسيطرية	156
129	مشرِيَة	157
130	المُشَط	158
131	ملُّوح	159
132	المضَاض	160
133	الميَطن	161
134	نعيجة	162

المصادر والمراجع

اسم الكتاب	المؤلف
١ – التداوي بالأعشاب.	د. أمين رويحة
٢ – السراج الوهّاج في معرفة العلاج.	سالم بجود باراس
٣ – النباتات الطبية في اليمن.	علي سالم باذيب
٤ – تذكرة داؤد الأنطاكي.	داؤد الأنطاكي
٥ – موسوعة الطب البديل.	خالد جاد
٦ – المقدم والشاعر سعيد بن سالم بانهيم وشعراء آخرون وعادات وتقاليد من سيبان.	سالم بجود باراس
٧ – الغذاء لا الدواء.	د. صبري القباني
٨ – الغذاء يصنع المعجزات.	للكاتب جايلورد هاوزر
٩ – عالج نفسك بالعسل والحبة السوداء.	خالد جاد

