



إعداد  
د. عمّار عبد الحكيم القهوجي

تفوق الطبع محفوظة

دار القدس للعلوم

للطباعة والنشر والتوزيع

دمشق - يرموك - هاتف: ٦٣٤٥٣٩١

فاكس: ٦٣٤٦٢٣٠ - ص.ب: ٢٩١٣٠

[www.dar-alquds.net](http://www.dar-alquds.net)

## محتويات الكتاب

11	الزنجبيل
16	اليانسون
19	البابونج
21	النعناع
24	العرق سوس
27	التمر هندي
29	البردقوش
31	الزوفا
33	السحلب
35	الشاي الأخضر
37	الكاكاو
39	الجنسينغ
42	الأس
44	البقدونس
46	الكمون
49	القرفة



- 53 ..... الجرجير
- 55 ..... التين
- 57 ..... التمر
- 59 ..... الجزر
- 61 ..... التوت
- 63 ..... الفليفلة
- 68 ..... زيت الزيتون
- 71 ..... زيت الخروع
- 73 ..... البقلة
- 75 ..... القثاء والخيار
- 79 ..... الثوم
- 83 ..... البصل
- 86 ..... القرع
- 88 ..... البطيخ الأصفر
- 90 ..... العسل
- 93 ..... المكسرات



## الزنجبيل



### المستعمل من الزنجبيل:

جذوره، سيقانه المدفونة في الأرض.

### ملاحظات مهمة قبل استعماله:



الزنجبيل تضعف فاعليته بعد سنتين، لأنه يصاب بالتسوس لرطوبة فيه ويمكن حفظه بوضعه في وعاء زجاجي مع فلفل أسود، فينبغي مراعاة استعمال زنجبيل جديد وذلك بجميل رائحته النفاذة ورونق لونه المواتر الفاتح المقارب للسمن المصفر، ويكون خالياً من العيدان والشوائب إذا كان مطحوناً.

## ✍️ أمراض يعالجها الزنجبيل:

### 🌈 لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان:

يؤخذ من الزنجبيل قدر (55) جراماً، ومن اللبان الذكر (الكندر) (50) جراماً، ومن الحبة السوداء (50) جراماً تخلط معاً وتعجن في كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يومياً مع صنوبر وزبيب.

### 🌈 لعلاج الصداع والشقيقة:

يعجن الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة في فنجان زيت زيتون، ويدلك منه مكان الألم، مع شرب مغلي الزنجبيل مع النعناع، وحبّة البركة ملعقة صغيرة كالشاي.

## ✍️ كيفية صنع مربى الأبطال:

يؤخذ كيلو عسل نحل وعلى نار هادئة تنزع رغوته ثم تضاف إليه هذه الأعشاب وهي مطحونة:

- (25) جراماً من الزنجبيل - (25) جراماً من الراوند -
  - (25) جراماً من حبة البركة - (10) جراماً من الزعتر البري -
  - (25) جراماً من الجينسينغ (15) جراماً من الشمر.
- ثم يطبخ كالحلوى (المربى) وتؤخذ منه ملعقة بعد كل وجبة.

### 🌈 لعلاج الكحة وطرد البلغم:

يؤخذ من زنجبيل مطحون (25) جراماً، ومن كراوية مطحونة (25) جراماً ومن الزعتر المطحون (25) جراماً، ومن النعناع المطحون (25) جراماً وفي كيلو عسل نحل تعجن وتؤخذ ملعقة صغيرة من ذلك قبل كل وجبة.

**للقولون العصبي:**

يمزج زنجبيل مطحون قدر (50) جراماً مع كمون مطحون (50) جراماً على نصف كوب ماء يُضاف إليه ملعقة صغيرة من الخل ويشرب ذلك عند الشعور بالألم.

**ملين لعلاج الإمساك:**

يُضاف ربع ملعقة صغيرة منه على كوب حليب بارد ويشرب عند الشعور بالإمساك.

**للزكام:**

يشرب الزنجبيل بعد غليه وتحليته بالسكر مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف والحلق مع استنشاق عصير الليمون.

**للنزلة الشَّعبية:**

يشرب الزنجبيل محلى بعسل نحل مع مضغ نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة صباحاً ومساءً.

**للسَّعة الحشرات:**

تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون وتمضغ حتى تصبح عجينة؛ وتوضع بعد ذلك على مكان السَّعة.

**لتصلب المفاصل والفقرات:**

يؤخذ الزنجبيل مطحوناً قدر فتجان، ومن الأشنق (صمغ الكلخ - صمغ الطرثوت - لزاق الذهب) قدر فتجان ويعجنان سوياً ويضمداً بهما على مكان التصلب من المساء حتى الصباح.

### لتقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية وإذابة الكوليسترول:

تؤخذ من الزنجبيل المطحون (25) جراماً ومن حبة الرشاد (25) جراماً ومن اليانسون (25) جراماً، ومن حبة البركة (25) جراماً يطحن الجميع ويعجن في قدر نصف كيلو من عسل النحل وتؤخذ ملعقة بعد كل وجبة.

### لعلاج الإرهاق:

يُشرب كوب من زنجبيل مغلي كالشاي (قدر نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون على كوب ماء ساخن محلى بعسل نحل أو سكر ثم تدلك كل الجسم بزيت زيتون ممزوج بقدره حجماً من خل مع رج الزجاجاة جيداً قبل الاستعمال.

### للمنشط وحث الطاقة التناسلية:

تؤخذ نصف ملعقة صغيرة (تقريباً) من الزنجبيل وتقلب في كوب حليب ويسخن المزيج، ثم يصفى ويحلى بعسل النحل ويشرب عند الحاجة ويا حبذا لو شُرب بعد العشاء.

### للتدفئة الجسم:

تمزج ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في فنجان عسل نحل وتوضع في خبز وتؤكل (سندويش) على الفطور أو حينما تشعر بالبرد.

### للروماتيزم:

دهناً وشراباً معجون الزنجبيل بعسل النحل بنسبة 1: 3 وذلك قبل النوم مع شرب مغلي الشمر كالشاي.



## معجون الحكمة والقوة:

معجون يقوي الجسم ويعالج النسيان ويفتح قريحة المخ ويفرح النفس  
وينعشها.

ويتركب من:

100 جراماً زنجبيل مطحون + 100 جراماً فستق مطحون + 50 جراماً  
خولنجان مطحون + 50 جراماً حبة سوداء مطحونة + عسل نحل.  
يطبخ عسل النحل على نار هادئة وتزرع رغوته ثم تضاف المواد السابقة  
وتقلب جيداً حتى تعقد كالحلوى، وتعبأ في قطرميز زجاج وتؤكل منه ملعقة  
بعد الإفطار وملعقة بعد العشاء يومياً وسترى بإذن الله تعالى عجباً.

## لعلاج الضغط:

لضبط الضغط انخفاضاً وارتفاعاً، يشرب الزنجبيل مغلياً محلى بعسل  
النحل صباحاً بعد الإفطار وفي المساء يبلع فصّ ثوم مقطّعاً بكوب حليب.

أظهرت التجارب أن الزنجبيل قلل آلام الركبة والأوراك بشكل  
أفضل من العلاج التقليدي ولكنه لم يكن بفاعلية مسكن الألم  
(الإيبوبروفين).



## اليانسون



### الخصائص الطبية لليانسون:

1. مهدئ للأعصاب ومسكن للمغص والسعال.
2. منشط للهضم ومدر للبول.
3. واليانسون مفيد للولادة ولعملية إدرار اللبن.

ويعتبر اليانسون من الأعشاب الجيدة في إخراج البلغم؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة إلى ملعقتين وتجرش وتضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه، ويترك لمدة ربع ساعة أو نحوها ثم يصفى ويشرب ويؤخذ كوب في الصباح وكوب آخر عند النوم.



ومغلي اليانسون إذا شُرب ساخناً فإنه يسكن المغص المعوي عند الرضع والأطفال والكبار وهو طارد للغازات، كما يفيد في نوبات الربو، ويزيد في إدرار اللبن عند المرضعات؛ ويدخل اليانسون في كثير من أمزجة الكحة (السعال) وطارد للبلغم، كما يفيد في بعض أنواع الصداع وضيق التنفس وهو منبه قوي للجهاز الهضمي وقاتح للشهية.

ومن فوائده: 🌈

اليانسون فعال لتسكين المغص وتنشيط الهضم، إدرار البول، إزالة انتفاخ البطن، إزالة أمراض الصدر والحلق والسعال، طرد الريح البطنية، مهدئ عصبي خفيف، يدر اللبن ويسكن الصداع، يعطى للأطفال لطرده الغازات وتخفيف حدة بكائهم.

طريقة الاستعمال: 🌈

يغلى بذره ثم يصفى ويشرب وإذا أضيف إلى الشمر كانت الفائدة عظيمة وأنفع وكذلك مع العسل.

### اليانسون في الطب الحديث وماذا يعالج. 📖

أثبت العلم الحديث أن لليانسون تأثيرات ضد السعال وطرده البلغم، وتأثيراً ضد المغص وفعال للبكتريا ومضاد للفيروسات ومضاد للحشرات.

وقد ثبت بواسطة الدستور الألماني أن لليانسون القدرة على علاج البرد بشكل عام، السعال والتهاب القصبات الهوائية، الحمى والتهاب الفم والحنجرة، مشاكل سوء الهضم وفقدان الشهية. كما أثبتت الأبحاث الحديثة أن لليانسون تأثيراً هرمونياً ذكرياً في حال تناوله بكميات كبيرة.

أما إذا أخذ بكثرة فإنه يقلل منها ويؤثر في الحالة الجنسية للرجال.

#### الاستعمالات:

1. لحالات أمراض الجهاز التنفسي مثل ضيق التنفس والسعال ونوبات الربو.
2. الاضطرابات الهضمية وحالات المغص المعوي وانتفاخات البطن.
3. لتنشيط الكلى، وضعف المبايض، ولزيادة إدرار الحليب، وتسهيل عمليات الولادة، حيث يستخدم مغلي ثمار اليانسون في جميع الحالات السابقة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق ثمار اليانسون في ماء كوب ماء مغلي ويغطى ويترك لينقع لمدة ما بين (15-20) دقيقة ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.





## البابونج



يوصف زهر البابونج في الطب الحديث شرباً فيغلى غرامان من الزهر في مئة غرام من الماء لتنشيط الهضم وجلب النوم وبنسبة أربعة غرامات في مئة غرام من الماء لعلاج التشنج وخفض الحرارة، ومغص المعدة والأمعاء والمرارة، وإسهال الأطفال، والتهاب المجاري البولية، والصداع وتخفيف آلام الدورة الشهرية. وشفاء قروح المعدة بسرعة.

ويستنشق المغلي لإزالة التهاب تجاويف الأنف، ويستعمل البابونج خارجياً لتسكين التهاب الجلد وذلك بوضعه في ماء الحمام، كما توضع كمادات

منه على أماكن آلام الروماتيزم والنقرس، وأيضاً يتم غليه للفرغرة أثناء التهاب الحلق.

رائحة البابونج زكية وشبيهة برائحة التفاح تعرف بالكاموميل أو بزهرة عين القط.

تزيل الصداع والحميات وتقوي الكبد وتفتت الحصى، وتنقي الصدر، وتقلع البثور، وتذهب الإعياء والتعب والنزلات، وتطرد الهواء من البطن، كما تزيل الشقوق ووجع الظهر، توضع كمادات منها على أماكن آلام الروماتيزم والنقرس.

### رؤوس الأزهار:

كمادات لتقيحات الأسنان، منشطات، طاردة للريح، مقوية للأعصاب ومساعدة للهضم ومقيئة، ويستخدم البابونج في مستحضرات التجميل الطبية.



## صغار من سلسلة التثقيف الصحية

- 1- الرعاية المثالية للحامل.
- 2- الرعاية المثالية للطفل.
- 3- أمراض ومشاكل الطفل في السنة الأولى والثانية من عمره.
- 4- آلام الظهر والرقبة... مشكلة العصر.
- 5- الإسهالات عند الأطفال.
- 6- الأمراض التنفسية عند الأطفال.
- 7- أمراض الدم الشائعة عند الأطفال.
- 8- كيف تتخلص من السُّمنة؟
- 9- ماذا تعرف عن الكوليسترول؟
- 10- ارتفاع ضغط الدم.
- 11- دليل مريض السكري... من أجل حياة طبيعية.
- 12- الصداع (أنواعه - الوقاية والعلاج).
- 13- النطق والكلام وصعوباتها عند الأطفال.
- 14- الطفل التوحد بين الحقيقة والغموض.
- 15- صراعات المراهقة.
- 16- طب الأسنان الوقائي.
- 17- الربو... الوقاية، العلاج.
- 18- السرطان الأمل.
- 19- صعوبات التعلم عند الأطفال.
- 20- الأعشاب والنباتات الطبية... كنوز الطبيعة.