

النباتات في الطب العربي الفلسطيني التقليدي

محمد سليم علي اشتية
رنا ماجد جاموس



مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة (بيرك). تل، نابلس، فلسطين



النباتات في الطب العربي الفلسطيني التقليدي

محمد سليم علي اشتية

أستاذ دكتور في العلوم البيولوجية التطبيقية
مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة - بيرك، تل، نابلس، فلسطين

رنا ماجد جاموس

باحثة، وحدة أبحاث التنوع الحيوي والتقنية الحيوية
مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة (بيرك)، تل، نابلس، فلسطين

مصحوب بصور ملونة توضيحية للنباتات

مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة (بيرك)، تل، نابلس، فلسطين

النباتات في الطب العربي الفلسطيني التقليدي

حقوق الطبع © 2008 محمد سليم علي اشتية؛ رنا ماجد جاموس

ص. ب. 696، نابلس، فلسطين.

جميع الحقوق محفوظة للمؤلفين. لا يحق إعادة إنتاج أي جزء من هذه الوثيقة بأية طريقة، أو ترجمتها إلى أية لغة آلية، أو تخزينها بطريقة يمكن من خلالها إعادة استعمالها أو توزيعها بأي شكل، أو طريقة إلكترونية، أو آلية، أو نسخ، أو أي أسلوب آخر، دون أخذ الموافقة الخطية المسبقة للمؤلفين.

يمكن الحصول على هذه المنشورات من مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة

(بيرك)، تل. ص. ب. 696 نابلس، هاتف: 092346406؛ فاكس:

092346147، موقع الكتروني: www.berc.ps، بريد إلكتروني:

berctil@yahoo.com, admin@berc.ps

النباتات في الطب العربي الفلسطيني التقليدي

ISBN 978-9950-324-04-6

جدول المحتويات

ت	شكر وتقدير
ج	تقديم
1	الفصل الأول: مقدمة في طب الأعشاب العربي الفلسطيني التقليدي
1	مقدمة عامة
2	تعريفات
3	التاريخ الطبي العربي (الإسلامي)
5	استخدام النباتات في الطب التقليدي في الدول العربية
5	الطب التقليدي وطب الأعشاب في فلسطين
6	الوضع الراهن للنباتات الطبية والتداوي بالأعشاب في فلسطين
9	استخدام النباتات في الطب الشعبي في الضفة الفلسطينية وقطاع غزة
11	القائمة الوطنية الفلسطينية للنباتات الطبية لعام 2008
12	دواعي حماية النباتات الطبية والمعرفة التراثية الطبية في فلسطين
12	التداوي بالأعشاب في العصر الحديث
13	تحضير النباتات الطبية للاستعمال
13	طرق استخلاص المواد العلاجية
16	حفظ المركبات الطبية الفعالة بعد استخلاصها
17	تصنيف النباتات الطبية
19	الفصل الثاني: النباتات المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني التقليدي
261	قائمة المصادر
	الملاحق:
267	ملحق أ. صور النباتات الواردة في الكتاب
299	ملحق ب. "القائمة الوطنية الفلسطينية للنباتات الطبية: الضفة الفلسطينية وقطاع غزة لعام 2008"
	الكشافات:
319	كشاف الأسماء العربية الشائعة للنباتات
323	كشاف الأسماء العلمية للنباتات
327	كشاف أسماء العائلات النباتية
331	كشاف الأسماء الإنجليزية الشائعة للنباتات
335	كشاف بالأمراض التي تستخدم النباتات الواردة في الكتاب في علاجها (مرتبة بحسب الاسم العربي الشائع للنبات).
350	Summary
352	Acknowledgments

شكر وتقدير

يقدم مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة (بيرك) بخزير الشكر إلى مرفق البيئة العالمية / برنامج المنح الصغيرة التابع لبرنامج الأمر المنحدرة للإمءاء GEF/SGP/UNDP، لمساهمهم في دعم مشروع "صون التنوع الحيوي للنباتات المستخدمة في الطب التقليدي الفلسطيني في الضفة الفلسطينية، وتشجيع الاستخدام المستدام لمكوناته مع التركيز على الأنواع المهددة وحفظ المعرفة التراثية المرتبطة بهذه النباتات"، والذي كان هذا الكتاب أحد نواتجه.

وتخص المركز بالشكر السيدة نادية الخصري نائبة المنسق الوطني لبرنامج المنح الصغيرة/ مرفق البيئة العالمية في الضفة الفلسطينية، لمساهمتها النفيسة في سبل إءجاح هذا العمل.

كما يقدم المؤلفان بالشكر لمراجعي الكتاب، وخاصة الأستاذ علي خليل حمد، على مراجعته اللغوية لمخطوطة الكتاب، والمهندس مهدي يوسف الخض، لإشرافه على تنفيذ معظم النواحي العملية والفنية للمشروع المذكور.

تقديم

لطالما اعتبرت النباتات الطبية مصدراً أساسياً لصحة الإنسان، وما زال العديد من الثقافات التقليدية يثمن عالماً قيمة الوصفات الطبية النباتية وأهميتها الوقائية والعلاجية ومنافعها الأخرى، ومنها: كلفتها المنخفضة وسهولة الحصول عليها والعلاقة التراثية بها، والاعتقاد الشعبي السائد بأن الأدوية النباتية أكثر أماناً ونجاعة من العقاقير المصنعة.

يتقدم علم النداوي بالأعشاب بمفهومه الحديث تقدماً كبيراً في مختلف أرجاء العالم، ويزداد الاهتمام بدراسة النباتات الطبية والانتفاع بها في معالجة الأمراض المختلفة؛ إذ تحتوي النباتات على عدد كبير جداً من المكونات الفعالة طبيياً التي تعكس الإمكانيات العلاجية الكبيرة لهذه النباتات؛ فمن المعلوم أن لبعض العقاقير النباتية قدرة علاجية أكبر من تلك التي تملكها الأدوية المصنعة في معالجة بعض الأمراض الجلدية، وأن العقاقير النباتية تحتوي مواد غذائية وفيتامينات فضلاً عن المكونات الفعالة، كما يخلو استعمال هذه العقاقير من الآثار الجانبية الضارة التي تصاحب استعمال الأدوية المصنعة أحياناً، ويمكن الحصول عليها وإنتاجها بسهولة، في حين يصعب تحضير بعض مواد النباتات الفعالة بالطرق الكيميائية.

ومن العوامل الأخرى التي أدت إلى تنامي استخدام النباتات الطبية والمنتجات الطبيعية الأخرى في علاج مختلف الأمراض: ظهور أمراض جديدة مصحوبة بتعقيدات شديدة لم يتم إيجاد علاج مناسب لها حتى الآن، وشيوع الاعتقاد بين أفراد المجتمعات بأن المواد الطبيعية مفيدة ولا تضر، وظهور الحركات الإيكولوجية على نطاق العالم التي تنادي بإعطاء مزيد من الاهتمام للعلاجات النباتية.

إن للاستخدام المعاصر للعقاقير النباتية في فلسطين جذوراً تاريخية في الطب العربي الإسلامي القديم الذي كان قد تأثر بدوره بالممارسات الطبية القديمة في بلاد ما بين النهرين، واليونان، وروما، وبلاد فارس، والهند. ويعد استخدام الطب التقليدي، وبالأخص طب الأعشاب، واسع الانتشار في جميع أنحاء الشرق الأوسط المعاصر ومنه فلسطين.

ويمكن أن يطلق مصطلح **الطب التكميلي**، أو **البديل** على الطب التقليدي في بلادنا التي يعتمد فيها نظام الرعاية الصحية على الطب الحديث (الغربي) ولم يتم فيها إدماج الطب التقليدي في نظام الرعاية الصحية الوطني. يعد الطب العربي التقليدي أو اليوناني أحد أكثر أنظمة الطب التقليدي شهرة، ويعتبر امتداداً للأنظمة الطبية التقليدية القديمة في الصين ومصر والهند والعراق وبلاد فارس وسوريا. ولا يزال الطب العربي التقليدي شائعاً في العديد من الدول العربية ودول شرق آسيا. وفي الواقع يلاحظ ازدياد مطرد في استعمال الطب التقليدي والمنتجات الطبية النباتية في العديد من الدول التي يتوافر فيها الطب الحديث للسكان. وتختلف ممارسات الطب التقليدي بصورة كبيرة بحسب البلد والمنطقة، حيث إنها تتأثر بعوامل عديدة، من بينها الثقافة والتاريخ

والتوجهات والفلسفة الشخصية؛ ولهذا ارتأينا في هذا الكتاب استخدام مصطلح الطب العربي الفلسطيني التقليدي Traditional Arabic Palestinian Medicine (TAPM) للدلالة على الطب التقليدي السائد في بلادنا

(انظر أيضا www.berc-taphm.com).

أهداف الكتاب: يهدف هذا الكتاب إلى تقديم صورة عن النباتات المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني التقليدي في الضفة الفلسطينية وقطاع غزة (284 نوعاً)، وتوثيق المعرفة التراثية المرتبطة باستخداماتها، وتسليط الضوء على صون المصادر الوراثية النباتية لجميع النباتات المفيدة طبياً؛ وقد اعتمدنا في ذلك على نتائج سلسلة من الدراسات الميدانية التي أجريناها في هذا المجال في الفترة ما بين عامي 1998 و 2007، والتي تم نشر أجزاء منها في مجلات علمية دورية عالمية ومحلية. وتم في هذه الدراسات الميدانية التركيز على الأسرة والنساء وريبات البيوت خاصة، على أساس أن المرأة تتولى في العادة مسؤولية الرعاية الصحية الأولية في الأسرة. وبذلك تكون دراستنا حول استخدام النباتات في الطب العربي الفلسطيني التقليدي قد راعت المعرفة الطبية التراثية الأسرية "Medicine of the Household" التي طالما تم تجاهلها من قبل معظم الدراسات السابقة، إضافة إلى الاستفادة من المعرفة الطبية التراثية للمعالجين أو الأطباء الشعبيين والعطارين "Medicine of the Healers" التي ركزت عليها هذه الدراسات في العادة وأهملت المعرفة الطبية الأسرية.

إن الغرض من هذا الكتاب هو الاستعمال لأغراض تعليمية فقط. ولا يقدم هذا الكتاب أية ادعاءات حول أهلية أو صلاحية أي من النباتات الواردة في الكتاب لعلاج حالات مرضية بعينها. وقد يستلزم الاختيار الصحيح لنبات معين تقييماً للنبات من قبل شخص طبي مهني.

المعرفة التراثية الطبية للنباتات: رتبت النباتات في متن الكتاب ألفبائياً بحسب الاسم العربي الشائع لها، الأمر الذي يسهل استخدام الكتاب من قبل القراء كافة. كما تم استخدام الاسم العلمي لكل نبات والعائلة التي ينتمي إليها، والاسم العربي للنبات والاسم الشائع باللغة الإنجليزية.

ورتبت المعلومات التراثية الطبية لكل نبات بحسب الفئات المرضية التي يستخدم في علاجها، وهذه الفئات هي: أمراض الجهاز الهضمي، والأسنان، وإنقاص الوزن، والنحافة المفرطة، والتسمم الغذائي، والسكري، وأمراض الجهاز التنفسي، والكلى والمسالك البولية، والبروستاتا وتقطع البول، والجهاز العصبي، والشلل، وأمراض العيون، وأمراض الأذن، والقلب والشرابين والدم، والجهاز التناسلي والتكاثر، والجهازان العضلي والعظمي، والروماتيزم والمفاصل، والجلد والشعر والجروح، والسرطان، والحرارة وأوجاع الرأس، واللسعات والعضات واللدغات.

ومن أجل تسهيل الوصول إلى المعلومات حول الاستخدامات الطبية للنباتات الواردة في الكتاب (192 نوعاً نباتياً)، ضمن الكتاب عدداً من الكشافات التي رتبت ألفبائياً بحسب الاسم العربي الشائع، والاسم العلمي، والاسم الإنجليزي الشائع، واسم العائلة، والأمراض التي تستخدم في علاجها.

أقسام الكتاب: يتألف الكتاب من فصلين، وقائمة للمصادر، وملحقين، وخمسة كشافات، وتوزع مادته على النحو التالي:

الفصل الأول: "مقدمة في طب الأعشاب العربي الفلسطيني التقليدي"، ويشتمل على نبذة عن التاريخ الطبي العربي الإسلامي، واستخدام النباتات في الطب التقليدي في الدول العربية والطب التقليدي وطب الأعشاب في فلسطين. كما يستعرض الوضع الراهن للنباتات الطبية والتداوي بالأعشاب في فلسطين، وبخاصة في الضفة الفلسطينية وقطاع غزة، والقائمة الوطنية الفلسطينية للنباتات الطبية، ودواعي حماية النباتات الطبية والمعرفة التراثية الطبية في فلسطين. ويتطرق الفصل أيضا لطرق تحضير النباتات الطبية للاستعمال وبعض طرق استخلاص المواد العلاجية، وحفظ المركبات الطبية الفعالة بعد استخلاصها، وتصنيف النباتات الطبية.

الفصل الثاني: "النباتات المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني التقليدي"، ويشتمل على الاستخدامات الطبية لمئة واثنين وتسعين نباتا من النباتات المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني التقليدي. ورتبت المعلومات الطبية التراثية فيه بحسب الأمراض التي يستخدم النبات في علاجها. وتم في الفصل استخدام الصور (ملحق أ) للتعرف على النباتات بحيث يمكن لغير المختص القيام بذلك بالاعتماد على الصورة.

قائمة المصادر: اشتمل الكتاب على قائمة طويلة من المصادر ذات الصلة والتي يمكن للقارئ الرجوع إليها من أجل المزيد من المعلومات.

الملاحق: اشتمل الكتاب على ملحقين هما:

ملحق أ. صور النباتات الطبية المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني التقليدي الواردة في الكتاب؛ ويضم 192 نباتا.

ملحق ب. "القائمة الوطنية الفلسطينية للنباتات الطبية: الضفة الفلسطينية وقطاع غزة لعام 2008"، وتضم 355 نباتا.

الكشافات: اشتمل الكتاب على خمسة كشافات هي:

كشاف الأسماء العربية الشائعة للنباتات الواردة في الكتاب: وأفضل أحوال استخدام هذا الكشاف حين يكون القارئ على علم بالاسم العربي الشائع للنبات. وتتلخص طريقة التفتيش باستعمال هذا الكشاف بما يلي: يتم التأكد من صحة الاسم العربي الشائع للنبات، ويحدد موضع هذا الاسم في الكشاف بحسب ترتيبه الألفبائي، ومن ثم تستعمل أرقام الصفحات للرجوع للنبات في متن الكتاب (الفصل الثاني).

كشاف الأسماء العلمية للنباتات: وأفضل أحوال استخدام هذا الكشاف هي حين يكون القارئ على علم بالاسم العلمي للنبات. وتتلخص طريقة التفتيش باستعمال هذا الكشاف بما يلي: يتم التأكد من صحة اسم الجنس - النوع، ويحدد موضع هذا الاسم بحسب ترتيبه الألفبائي، ومن ثم تستعمل أرقام الصفحات للرجوع للنبات في متن الكتاب.

كشاف أسماء العائلات النباتية: وأفضل أحوال استخدام هذا الكشاف هي حين يكون القارئ على علم باسم العائلة النباتية المعنية. وتتلخص طريقة استعمال هذا الكشاف بما يلي: يتم التأكد من صحة اسم العائلة النباتية، ويحدد موضع هذا الاسم بحسب ترتيبه الألفبائي، ومن ثم تستعمل أرقام الصفحات الواردة أمام النبات المعني للرجوع إليه في متن الكتاب.

كشاف الأسماء الإنجليزية الشائعة للنباتات: وأفضل أحوال استخدام هذا الكشاف حين يكون القارئ على علم بالاسم الإنجليزي الشائع للنبات. وتتلخص طريقة التفتيش باستعمال هذا الكشاف بما يلي: يتم التأكد من صحة الاسم الإنجليزي الشائع للنبات، ويحدد موضع هذا الاسم في الكشاف بحسب ترتيبه الألفبائي ومن ثم تستعمل أرقام الصفحات للرجوع للنبات في متن الكتاب.

كشاف بالأمراض التي تستخدم النباتات الواردة في الكتاب في علاجها (مرتبة بحسب الاسم العربي الشائع للنبات): وأفضل أحوال استخدام هذا الكشاف هي حين يكون القارئ على علم باسم المرض الذي يرغب بمعرفة النباتات التي تستخدم في علاجه في الطب العربي الفلسطيني التقليدي. وتتلخص طريقة التفتيش باستعمال هذا الكشاف بما يلي: يتم التأكد من صحة اسم المرض، ويحدد هذا الاسم بحسب ترتيبه الألفبائي في الكشاف، ويحدد اسم النبات المعني من مجموعة النباتات الواردة تحت المرض، وتستعمل أرقام الصفحات الواردة أمام النبات المعني للرجوع إليه في متن الكتاب، وهكذا.

وبعد؛ نأمل أن يجد القارئ الكريم، في هذا الكتاب، تحقيقاً لما قصد إليه الكتاب من أهداف، فيتعرف حقائق ومعلومات جديدة ومفيدة عن نباتات فلسطين الطبية واستخداماتها. ونأمل أن يسهم هذا الكتاب في توثيق المعرفة الطبية التراثية، المتعلقة بالنباتات المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني التقليدي، وحفظها، ونشرها لدى أكبر عدد من القراء والباحثين والمعالجين الشعبيين والعطارين؛ وزيادة قاعدة بيانات المصادر الوراثية للنباتات الطبية؛ والكشف عن أهمية النباتات كمصادر للعلاج والاعتراف بفوائدها الاقتصادية المرتبطة بزراعتها وتشجيع استخدامها. كما نأمل أن يسهم الكتاب في تقريب الأجيال الشابة من تراثها، ومساعدة هذه الأجيال على إدراك أن وظيفة التراث هي العمل على تحسين نوعية الحياة، كي تعمل على حمايته مما يهدده من أخطار.

المؤلفان

تل، نابلس

شباط 2008

الفصل الأول

مقدمة في طب الأعشاب العربي الفلسطيني التقليدي

مقدمة عامة

طالما اعتبرت النباتات الطبية مصدراً أساسياً مهماً لصحة الإنسان، وما زال العديد من الثقافات التقليدية يثمن عالياً قيمة الوصفات الطبية النباتية وأهميتها الوقائية والعلاجية ومنافعها الأخرى، ومنها: كلفتها المنخفضة، وسهولة الحصول عليها، والعلاقة التراثية بها، والاعتقاد الشعبي السائد بأن الأدوية النباتية أكثر أماناً ونجاعة من العقاقير المصنعة [36، 51].

ويشهد العالم في الوقت الحاضر، وبخاصة في المجتمعات التي تنمو بسرعة، تزايداً في الاهتمام وتزايداً في الطلب على العلاجات التقليدية وغيرها من المنتجات الصحية النباتية المنشأ. وهكذا فقد أدت الزيادة في استهلاك النباتات الطبية، عن طريق اتساع نطاق الأسواق المحلية والعالمية، إلى زيادة الضغط على هذا المصدر البيئي الذي يتم الحصول عليه بشكل أساسي من مجتمعات برية مستنزفة تعيش في مواطن بيئية برية في حالة تراجع وانحسار؛ وفي الوقت ذاته بقيت الأبحاث العلمية حول صون النباتات الطبية، واستخدامها المستدام، ومواطنها البيئية، في وضع متأخر كثيراً بالنسبة للطلب على هذا المصدر البيئي العالمي.

يتقدم علم الندوي بالأعشاب بمفهومه الحديث تقدماً كبيراً في مختلف أرجاء العالم، ويزداد الاهتمام بدراسة النباتات الطبية والانتفاع بها في معالجة الأمراض المختلفة [82، 83]؛ إذ تحتوي النباتات على عدد كبير جداً من المكونات الفعالة طبيياً والتي تعكس الإمكانيات العلاجية الكبيرة لهذه النباتات؛ فمن المعلوم أن لبعض العقاقير النباتية قدرة علاجية أكبر من تلك التي تملكها الأدوية المصنعة في معالجة بعض الأمراض الجلدية، وأن العقاقير النباتية تحتوي مواد غذائية وفيتامينات فضلاً عن المكونات الفعالة، كما يخلو استعمال هذه العقاقير من الآثار الجانبية الضارة التي تصاحب استعمال الأدوية المصنعة أحياناً، ومن الممكن الحصول عليها وإنتاجها بسهولة، في حين يصعب تحضير بعض مواد النباتات الفعالة بالطرق الكيميائية [26، 39]. هذا ويؤدي الجمع بين المعرفة التراثية الأصلية للاستخدامات الطبية

للنباتات، وطرق التحليل البيولوجية المتقدمة، إلى الكشف عن المركبات الحيوية الفعالة طبيًا [39، 48]، [49]. ومن العوامل الأخرى التي أدت إلى تنامي استخدام النباتات الطبية والمنتجات الطبيعية الأخرى في علاج مختلف الأمراض: ظهور أمراض جديدة مصحوبة بتعقيدات شديدة لم يتم إيجاد علاج مناسب لها حتى الآن، وشيوع الاعتقاد بين أفراد المجتمعات بأن المواد الطبيعية مفيدة ولا تضر، وظهور الحركات الإيكولوجية على نطاق العالم التي تنادي بإعطاء مزيد من الاهتمام للعلاجات النباتية [77، 80].

تعريفات

النباتات الطبية Medicinal plants: يمكننا تعريف **النباتات الطبية** بأنها النباتات التي يكون لها أو لأجزائها خواص علاجية أو وقائية معينة لأمراض الإنسان أو الحيوان. وفي العادة، لا يوجد خط فاصل بين النباتات التي تستخدم كغذاء أو كدواء؛ إذ يمكن أن يستخدم النبات في الطعام أو في العلاج [46]. كما أن العديد من النباتات البرية الصالحة للأكل (مثل أوراق اللوف الفلسطيني) تستخدم بسبب الاعتقاد بأن لها فوائد طبية أو علاجية، ولهذا يمكن تسميتها نباتات طبية (اشتية وجاموس، بحث غير منشور).

العقار Drug: مادة طبيعية أو مصنعة ذات مصدر عضوي أو معدني يمكنها التأثير في وظائف جسم الكائن الحي؛ بحيث يمكن استخدامها لعلاج أمراض معينة أو للتخفيف من حدة تأثيرها.

الطب التقليدي Traditional medicine (TM): يشير إلى أنظمة الطب التقليدي من مثل: **الطب الصيني التقليدي**، و**الطب الأيورفيدا الهندي Indian Ayurveda Medicine**، و**الطب اليوناني أو العربي Unani or Arab Medicine**، وإلى أشكال الطب المتوطنة Indigenouse الأخرى.

التداوي بالأعشاب Herbal Medicine or Phytotherapy: العلم الذي يدرس النباتات الطبية والانتفاع بها في معالجة الأمراض المختلفة.

الطب التكميلي Complementary، أو البديل Alternative: يطلق على الطب التقليدي، في البلدان التي يعتمد فيها نظام الرعاية الصحية على الطب الحديث (الغربي) أو في البلدان التي لم يتم فيها إدماج الطب التقليدي في نظام الرعاية الصحية الوطني، اسم الطب التكميلي، أو البديل.

ويعد الطب العربي التقليدي أو اليوناني أحد أكثر أنظمة الطب التقليدي شهرة، ويعتبر امتداداً لأنظمة الطب التقليدية القديمة في الصين ومصر والهند والعراق وبلاد فارس وسوريا. ولا يزال الطب العربي التقليدي شائعاً في كثير من الدول العربية ودول شرق آسيا. وفي الواقع يلاحظ ازدياد مطرد في استعمال الطب التقليدي والمنتجات الطبية النباتية في العديد من الدول التي يتوافر فيها الطب الحديث للسكان.

وتختلف ممارسات الطب التقليدي بصورة كبيرة بحسب البلد والمنطقة؛ حيث إنها تتأثر بعوامل عديدة، من بينها الثقافة والتاريخ والتوجهات والفلسفة الشخصية؛ ولهذا ارتأينا إطلاق مصطلح الطب العربي الفلسطيني التقليدي (Traditional Arabic Palestinian Medicine (TAPM) على الطب التقليدي السائد في بلادنا (انظر أيضا www.berc-taphm.com).

ويقسم الطب التقليدي بحسب طرق العلاج إلى: طب تقليدي يستخدم العلاجات، وآخر لا تستخدم فيه علاجات. ويشمل أولهما استخدام الأعشاب الطبية وأجزاء حيوانية وأملاح معدنية. ويشتمل الثاني على تقنيات متعددة دون استخدام علاجات. ومن هذه التقنيات الإبر الصينية، وأساليب المعالجة الفيزيائية والعقلية والروحية الأخرى. ويعتبر التداوي بالأعشاب والإبر أكثر أشكال الطب التقليدي أو التكميلي شيوعاً في العالم.

قائمة المواد الطبية التقليدية *Materia Medica*: وهي قائمة تشتمل على مجمل المواد التي تستخدم في الطب التقليدي وتضم منتجات حيوانية أو معدنية إضافة إلى النباتات والأغذية الطبية النباتية التي يعتقد بأن لها فوائد طبية.

التاريخ الطبي العربي (الإسلامي)

يمكن تقسيم تاريخ الطب العربي (الإسلامي) التقليدي إلى أربع مراحل على النحو التالي [6]:

المرحلة الأولى: الطب النبوي

نما النظام العربي في الطب التقليدي من خلال أعمال أطباء كانوا من معاصري النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) (571-632 م)، حيث تحولت أقوال الرسول عليه السلام (الحديث الشريف) حول الصحة والمرض إلى نظام أصبح يعرف فيما بعد بالطب النبوي [52، 59، 75]. وقد تأثر الطب الإسلامي القديم بالممارسات الطبية في فارس، وبلاد ما بين النهرين، واليونان، وروما، والهند.

المرحلة الثانية: مرحلة ترجمة الأعمال الطبية القديمة

بدأت فترة ترجمة الأعمال اليونانية العلمية والفلسفية إلى العربية خلال حكم الأمويين (667 - 750 م)، وخلال فترة حكم العباسيين الذي ساد الحياة الاجتماعية والسياسية في الجزء الأكبر من العالم الإسلامي على مدى خمسة قرون (750 - 1258 م) [54، 81]. وقد ازدهرت المستشفيات ومدارس الطب في هذه المرحلة بداية في بغداد ثم في المدن الرئيسية في الأقاليم.

المرحلة الثالثة: مرحلة الإسهامات الأصيلة في علوم الطب

خلال قرن من الزمان، وبعد أن أصبحت الأعمال الرئيسية لجالينوس وأبقراط متاحة بالعربية للدارسين، كان الأطباء والعلماء المسلمون يقدمون إسهامات أصيلة للمعرفة في علوم الطب والنبات، وبخاصة في مجال دراسة النباتات الطبية وطرق استخلاص العقاقير، وحلّ العديد من المسلمين مكانة رفيعة في العلوم الطبية تفوقوا فيها كثيرا على من سبقوهم، ووصلوا مستوى من المعرفة الطبية يضاهي ما وصل إليه أعظم الأطباء اليونانيين. ويمكن تلخيص أهم مساهمات العرب في طب الأعشاب في هذه المرحلة بما يلي [6، 72]:

1. تمكن الكيميائيون المسلمون، مثل ابن حيان وغيره، من استخلاص مركبات مخدرة مختلفة من أعشاب محلية لاستخدامها في التخدير الموضعي أو العام ومن بين النباتات التي استخدمت في الاستخلاص: البنج أو السوكران أو السكران *Hyoscyamous aureus*، والأفيون *Opium*، والقنب *Cannabis sativa*.
2. أدخل الأطباء، وعلماء النبات، والصيدالة المسلمون بقيادة ابن البيطار في الأندلس (إسبانيا) نحو 350 نوعا نباتيا جديدا كنباتات طبية لاستخدامها في علاج الأمراض في الإنسان [1].
3. ألف أبو العباس وغيره من العشابين كتبا عديدة وقواميس حول استخدام النباتات الطبية تشتمل على وصف لكل نوع نباتي، والأجزاء المستخدمة، وطريقه تحضير كل وصفة طبية، وطريقة العلاج لأمراض معينة [3، 10، 58، 66].
4. ألف ابن سينا عدة كتب طبية من بينها: القانون في الطب الذي ترجم إلى لغات مختلفة [2]. وألف الرازي كتاب الحاوي الذي ترجم إلى عدة لغات [9]. وشكل الكتابان المذكوران المصدر الرئيس لأدبيات الطب قبل بضعة قرون، ولا يزال هذان الكتابان مستخدمين في مكتبات مختلفة في أوروبا.
5. كان داود الأنطاكي الذي استخدم نباتات عديدة في علاج المرض، مصدرا أساسيا للمعلومات في الطب العربي؛ وقد ألف كتابه التذكرة عن النباتات الطبية يلخص فيه معرفة من سبقوه في هذا المجال [8].

المرحلة الرابعة: انتقال المعرفة الطبية الإسلامية إلى الغرب

انتقلت علوم العقاقير والنباتات الطبية مع علوم المسلمين الأخرى في العصور الوسطى إلى أوروبا عبر إسبانيا (الأندلس). وتم في أوروبا إدخال دراسات النباتات الطبية ضمن الحقول الجديدة للأبحاث، وأنشئت مراكز خاصة في معاهد التعليم العليا والجامعات. كما أنشئت في الوقت نفسه المعاشب *Herbaria* (مجموعات من النباتات المجففة منظمة بحسب تصنيفها النباتي) والحدايق النباتية. وساعد اختراع الطباعة

في القرن الخامس عشر على نشر عدد كبير من كتب الأعشاب، كما صار بالإمكان بعد إدخال الطباعة عن الخشب إنتاج الرسوم التوضيحية. وهكذا ظهرت كتب الأعشاب المصورة مثل كتاب John Gerard المسمى *The Herball, or Generall Historie of Plantes* في بريطانيا عام 1597. ومع بداية القرن السادس عشر أدخل Paracelsus (1439-1541) وهو طبيب ألماني- سويسري طرقاً ومفاهيم جديدة في دراسة النباتات الطبية من أهمها ما يدعى الآن "المكون الفعال" لنبات معين. وفي هذه الفترة تقريباً استعملت بعض المذيبات، مثل: الكحول وحمض الخليك بدلاً من الماء في التقطير المائي لاستخلاص المواد الفعالة في النباتات الطبية.

وقد أحدثت الثورة الصناعية التي شهدتها أوروبا في أواخر القرن الثامن عشر وأوائل القرن التاسع عشر، تقدماً كبيراً في حقول المعرفة المختلفة ومن ضمنها حقل الكيمياء؛ بحيث أمكن استخلاص العديد من المواد الفعالة من النباتات المختلفة، كما أمكن تصنيع عدد كبير من هذه المواد بالطرق المخبرية (الصناعية) دون الاعتماد على النباتات. وهكذا ظهرت الأدوية المصنعة، واستعملت على نطاق واسع جداً لإنتاجها الاقتصادي من جهة وتسويقها السهل من جهة أخرى.

يتبين مما سبق أن التراث الطبي العلمي العربي الإسلامي قد تشكل في القرن العاشر، ونضج في أثناء القرنين الحادي العاشر والثاني عشر، ووصل إلى ذروته في الفترة ما بين القرنين الثالث عشر والسادس عشر، وأخيراً تراجع الطب العربي الإسلامي في الفترة ما بين القرنين السابع عشر والتاسع عشر [63، 65]. وقد انتقلت المعلومات الطبية التي أنتجها العلماء المسلمون في العصور الوسطى بالتدريج إلى المعالجين التقليديين المحليين وعمامة الناس.

استخدام النباتات في الطب التقليدي في الدول العربية

أجريت بعض الأبحاث حول الأعشاب الطبية التقليدية التي لا تزال تستخدم في عدة بلدان عربية مثل الأردن وسوريا ولبنان، والمغرب واليمن ومصر وغيرها [14-16، 24، 31، 43، 47، 53، 55، 56، 61، 65، 74]. وطبقاً لبعض الدراسات لا يزال نحو 200-250 نوعاً نباتياً تستخدم في الوقت الحاضر في الطب العربي التقليدي في المنطقة العربية لعلاج أمراض متعددة [32، 64، 65، 73].

الطب التقليدي وطب الأعشاب في فلسطين

خلال أربعة قرون من حكم العثمانيين في فلسطين (1516-1917) اعتمد الفلسطينيون بشكل رئيس على الطب التقليدي، ومن ذلك طب الأعشاب وتجبير العظام والفصد (إراقة دم) والحجامة (امتصاص الدم بالمحجم) والكي واستخراج الدم بواسطة العلق، إضافة إلى كاتبي التعويذات والقابلات والمعالجين

الروحانيين من الذكور [19، 18، 40]. وانتمى هؤلاء الفلسطينيون بناء على أنماط معيشتهم إلى ثلاث فئات اجتماعية متميزة هي: الفلاحون، وسكان المدن، والبدو.

وفي بداية القرن العشرين تدهورت الأوضاع الصحية في فلسطين وكانت المؤسسات الصحية مقيدة جداً بمحددات تتعلق بالموارد والميزانيات، واعتمد العرب بشكل أساسي على طبهم التقليدي في العلاج، وقد عانى السكان في فلسطين كثيراً عن طريق المجاعة والأمراض والتهجير. وهكذا فقد أصبح الطب العربي الإسلامي التقليدي المجال الوحيد للطب التقليدي وللمعالجين الشعبيين في القرنين التاسع عشر والعشرين في فلسطين [64].

يتبين مما سبق أن للاستخدام المعاصر للعقاقير النباتية في فلسطين جذورا تاريخية في الطب العربي الإسلامي القديم الذي كان قد تأثر بدوره بالممارسات الطبية القديمة في بلاد ما بين النهرين، واليونان، وروما، وبلاد فارس، والهند. وتظهر الدراسات الحديثة أن استخدام الطب التقليدي وبالأخص طب الأعشاب، واسع الانتشار في جميع أنحاء الشرق الأوسط المعاصر ومنه فلسطين [6، 15، 16، 18، 22، 23، 29، 32-34، 37، 43-45، 65، 67، 70، 71، 76، 78، 79].

الوضع الراهن للنباتات الطبية والتداوي بالأعشاب في فلسطين

أدى قيام دولة إسرائيل في عام 1948 على معظم أرض فلسطين التاريخية، وما صاحبه من هجرة العديد من الفلسطينيين إلى البلدان المجاورة، إلى تحول الفلسطينيين الباقين إلى أقلية إثنية. وقد أحدثت عمليات التحديث والعولمة تأثيرها في الأجيال الشابة منهم بشكل عام، مما أدى إلى تراجع كبير في دور الطب التقليدي والاستخدامات الطبية للمواد الطبيعية بشكل عام [63]. غير أن المجتمعات العربية الفلسطينية تميل إلى المحافظة على التقاليد أكثر من غيرها من المجتمعات اليهودية؛ الأمر الذي أدى إلى احتفاظها بجزء مهم من تراثها الطبي التقليدي حتى الآن.

وقد أجريت خلال العقود القليلة الماضية عدة دراسات في التاريخ الطبي الشفوي للنباتات (إثنوبوتاني) أو المواد الطبية (إثنوفارماكولوجي) المستخدمة في الطب التقليدي، هدفت إلى التعرف على الطب التقليدي والاستعمالات الطبية للنباتات والمواد الطبية من قبل عرب 48 والحفاظ عليها وصونها. وفيما يلي وصف مختصر لهذه الدراسات:

أجريت في الثمانينيات من القرن الماضي في إسرائيل دراسة إثنوبوتانية شملت 100 شخص من عرب 48. وأنتجت هذه الدراسة الميدانية معلومات عن الاستخدامات الطبية لعدد من النباتات [69]، وفي عام 1991 نشر Palevitch & Yaniv [68] كتابا من جزئين تتضمن معلومات مفصلة عن مئة نبات طبي وقائمة من 447 نباتا.

وقد أجريت في أوائل الثمانينات من القرن الماضي أيضا دراسة إثنوبوتانية عن النباتات الطبية المستخدمة لدى العرب الفلسطينيين في شمال فلسطين شملت 66 شخصا من المعالجين أو من الأشخاص المشهود لهم بالمعرفة الواسعة في التداوي بالأعشاب، أنتجت معلومات عن 150 نوعا من النباتات التي كانت لا تزال تستخدم في الطب الشعبي، وخلصت الدراسة إلى حدوث تراجع سريع في طب الأعشاب على مدى العقود الأربعة التي سبقت إجراء الدراسة [41].

وأظهرت دراسة إثنوفارماكولوجية أجريت في أواخر التسعينات من القرن الماضي [32، 73] على النباتات الطبية شملت 31 من المعالجين والأطباء الشعبيين في الجليل 15، والنقب 8، وفي الجولان السورية المحتلة (1) والضفة الفلسطينية (7)، أن نحو 129 نوعا نباتيا لا تزال تستخدم في الطب العربي التقليدي لعلاج عدة أمراض من أهمها السكري وأمراض الكبد والجهاز الهضمي والتنفسي والجلد والجهاز البولي والجهاز العصبي والضعف الجنسي والجروح والحروق. وبلغ متوسط عدد النباتات التي يستخدمها كل معالج نحو 22 نوعاً (16 في الضفة الفلسطينية، 5-37 نباتا / معالج). وأظهرت هذه الدراسة أن نحو 30% من المعالجين كانوا يستخدمون أساليب روحانية أيضا في معالجة مرضاهم. وأشارت الدراسة إلى وجود أدلة (مثل: تراجع أعداد المعالجين الحاليين عن أعدادهم السابقة، وانخفاض متوسط عدد النباتات التي يستخدمها المعالج وانخفاض مستوى معرفته، وانخفاض نوعية الوصفات أو الخلطات الطبية وانخفاض تنوع مكوناتها) على حدوث تراجع كبير في ممارسة مهنة التداوي بالأعشاب في المجتمعات المدروسة، وحررت من إمكانية اختفاء المعرفة التراثية المرتبطة بهذه المهنة؛ وذلك بسبب عدم وجود تدريب منهجي للأجيال الجديدة من المعالجين في هذا المجال، وعدم توافر الرغبة لدى أبناء / بنات المعالجين في هذا الموضوع. كما لاحظت الدراسة أيضا عدم توافر الرغبة لدى الأطباء الشعبيين في التعاون فيما بينهم أو التعاون مع الأطباء المحليين؛ لخشيتهم من أن يمنعوا من ممارسة المهنة أو من أن تسرق معرفتهم من قبل الآخرين.

غير أن الدراسة المذكورة قد اعتمدت في استنتاجاتها العامة على مجموعة غير متجانسة من الأطباء الشعبيين أتوا من أماكن تختلف فيما بينها اختلافا كبيرا، من حيث مناخها وطبوغرافيتها ونباتاتها ومجتمعاتها؛ الأمر الذي من شأنه أن يؤدي إلى اختلافات كبيرة في النباتات الطبية المستخدمة في كل منها. كما أن قلة عدد المعالجين الذين تمت مقابلتهم في بعض مناطق الدراسة (1 من الجولان، و 7 من الضفة الفلسطينية) يقلل من إمكانية تمثيل النتائج في هذه الأحوال لواقع المعرفة التراثية في الطب الشعبي فيها، وبخاصة لأن هذه الدراسة تعكس جانبا واحدا من المعرفة التراثية (تلك المتوفرة لدى المعالجين)، في حين لم تأخذ الدراسة في الاعتبار المعرفة الطبية التراثية المتوفرة في نطاق العائلة، أو العطارين، أو أفراد المجتمع بشكل عام.

وفي دراسة لتقييم الكفاءة العلاجية للنباتات الطبية التي يستخدمها بدو النقب في الندايوي بالأعشاب أجريت في منتصف الثمانينيات من القرن الماضي، وشملت 27 شخصا عرفوا بمعرفتهم الواسعة في استخدام النباتات الطبية في العلاج، تبين وجود 81 نوعا من هذه النباتات، 41 منها ذكرت من قبل 4 أشخاص أو أكثر لأي استخدام طبي [50]. وصنفت ثمانية من النباتات الأخيرة على أساس عدد الأشخاص الذين ذكروا النبات لأي استخدام طبي، وعدد الأمراض التي يستخدم في علاجها على أنها شائعة. وهذه النباتات هي: الحنظل، والشيح، والغرقد، والحرمل، والعنصل أو الغوصلان، والقديح، والقيصوم.

كما أجرى أبو ربيعة (1991، 1999) دراسات حول الطب التقليدي لدى البدو من العرب الفلسطينيين في جنوب النقب [17] تم فيها تسجيل استعمال 193 من النباتات الطبية البرية والمستزرعة، إضافة إلى 42 مادة طبيعية من أصل حيواني و 15 مادة معدنية.

وفي دراسة حديثة حول استخدامات النباتات كمصدر للغذاء والدواء بين بدو النقب [18]، أورد أبو ربيعة أمثلة لنحو 31 من النباتات تستخدم من قبل البدو في طعامهم وللعلاج أيضا. كما أورد هذا الباحث نحو 85 نباتا يستخدمها البدو في علاج أمراض الجهاز البولي [21]، و 96 نباتا تستخدم في علاج أمراض الكلى ومنها حصى الكلى [20].

وقد أظهرت دراسة إثنوفارماكولوجية أجريت في أواخر التسعينيات من القرن السابق [64] على المواد الطبية *Materia Medica* التي تباع في المتاجر داخل الخط الأخضر ولا تتوافر في الطبيعة، استخدام 310 من هذه المواد، شكلت النباتات (264 نباتا) نحو 85.1% منها، والمواد الحيوانية (20) نحو 6.5%، والمواد المعدنية (19) نحو 6.1%، والمواد الأخرى (7) 2.3%.

ويتضح من دراسة [62، 64] أن الغالبية العظمى من النباتات التي تباع في المتاجر كوصفات طبية شائعة لدى عرب 48 هي مستزرعة والقليل منها فقط برية. وعزي ذلك إلى أن النباتات الطبية تجمع في العادة بشكل شخصي، وتستخدم من قبل المرضى أو المعالجين الشعبيين على نطاق واسع على أساس غير تجاري؛ وهكذا لا تظهر هذه النباتات في المتاجر. ومع ذلك يعتبر الجزء الأكبر من النباتات الطبية المحلية (447 في دراسة Palevitch & Yaniv [68] برية، وعدد أقل بكثير (28 نباتا) منها نباتات مستزرعة مثل اللوز، والتفاح، والشمندر، والجزر، والبادنجان، والثوم، والخس، والزيتون، والبصل، والرمان، والسفرجل، والفجل، والسبانخ.

وقد اقترح Lev [63] معتمدا على الدراسات السابقة [64، 69] قائمة تضم مجمل المواد الطبية التي تستخدم في الطب التقليدي في إسرائيل. واشتملت هذه القائمة على النباتات الطبية البرية التي وردت في دراسة Palevitch & Yaniv [68] وعلى المواد الطبية التي تباع في المتاجر [64]. ويلاحظ أن عددا من النباتات (164) التي وردت في الدراستين المذكورتين لا يزال يجمع من قبل المعالجين التقليديين

أو المرضى أنفسهم من المناطق البرية، ولا يباع في العادة بشكل منتظم في الأسواق أو متاجر العطارة أو البهارات أو التوابل. ويعتقد Lev [63] أن القائمة المقترحة تقدم صورة يمكن الاعتماد عليها فيما يخص مجمل المواد الطبية الشعبية المستعملة حالياً من قبل المجتمعات العرقية والدينية المختلفة في إسرائيل. وتشتمل هذه القائمة على 627 مادة طبية، تشكل النباتات فيها غالبية (581 نباتاً؛ 92.4%) المواد الطبية المستخدمة في الطب التقليدي، وهي صفة دائمة تظهر باستمرار في الأدبيات الطبية على مدى التاريخ [62، 64] في حين تشكل المواد الحيوانية (20) 3.5% من مجمل المواد الطبية، تليها المواد المعدنية (3%) والمواد الأخرى (1.1%). كما اقترح Lev [63] من خلال دراسة تحليلية للمواد الطبية الطبيعية التي تستعملها المجموعات العرقية المختلفة في إسرائيل والمجموعات العرقية الأخرى في مختلف بلدان الشرق الأوسط [24، 31، 55، 56، 65، 74]، قائمة من المواد الطبية تضم المواد الأكثر أهمية واستعمالاً لدى هذه المجموعات، وهي على هذا النحو تلي، كما يعتقد، الاحتياجات الأساسية للطب التقليدي لأي مجموعة عرقية في الشرق الأوسط. وتضم القائمة المقترحة 40 مادة نباتية منها المريمية، والبابونج، والحلبة، وحب البركة، وغيرها؛ وخمسة حيوانية منها نحل العسل، وخمسة أملاح معدنية منها الشبة.

استخدام النباتات في الطب الشعبي في الضفة الفلسطينية وقطاع غزة

يتبين من دراسة في التاريخ الطبي الشفوي للنباتات المستخدمة في الطب التقليدي في الضفة الفلسطينية أجريت ما بين عامي 1998 و 1999 على نحو 102 من الأفراد المقيمين فيها، من أجل تقييم الكفاءة العلاجية النسبية للنباتات التي تستخدم في علاج الأمراض المختلفة [29]. يتبين أن عدد النباتات المستخدمة قد بلغ نحو 165 نباتاً، 63 منها (38%) تم ذكر كل منها من قبل 3 أشخاص على الأقل ممن أجريت عليهم الدراسة. وقسمت النباتات الطبية (63) المذكورة بحسب معامل مستوى الشيعوع النسبي إلى مجموعتين: واحدة شائعة (6 نباتات، 9.5%)، وأخرى غير شائعة (57 نباتاً، 90.5%)؛ الأمر الذي يشير إلى انخفاض تنوع النباتات الطبية المستخدمة في الطب الشعبي الفلسطيني في المجتمعات المدروسة.

وقد أجريت في الفترة ما بين عامي 2004 و 2005 دراسة إثنوبنائية ميدانية منهجية تحليلية موسعة للنباتات المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني في منطقتي شمال الضفة الغربية وقطاع غزة [6]، هدفت إلى دراسة الوضع الراهن للتداوي بالأعشاب المستخدمة في الطب التقليدي في المجتمعات الفلسطينية في المنطقتين والمعرفة التراثية المرتبطة بها؛ وتحديد أنواع النباتات المستخدمة فيهما، وأهمية هذه النباتات في الرعاية الصحية الأولية على مستوى الأسرة، وأهميتها الاقتصادية، وحاجتها للحفظ، وتقييم أهميتها العلاجية في الطب الشعبي؛ وتوثيق المعرفة التراثية غير المدونة وحفظها قبل ضياعها؛ وإعداد قوائم بالنباتات التي تستخدمها المجتمعات الفلسطينية في الضفة الفلسطينية وقطاع غزة، لأغراض

متعددة منها: الرعاية الصحية الأولية وتسلط الضوء على صون المصادر الوراثية النباتية لجميع النباتات المفيدة.

تكوّن مجتمع الدراسة من 535 شخصا (340 امرأة، 195 رجلاً) من مناطق جغرافية مختلفة في شمال الضفة الفلسطينية (382 شخصا، متوسط العمر 55 عاما)، ومن غزة (153 شخصا، متوسط العمر 42 عاما) ينتمون إلى ثلاث فئات رئيسة بحسب معرفتهم باستخدام النباتات الطبية: أشخاص مشهود لهم بالمعرفة الحسنة بالنباتات الطبية، ومعالجين أو أطباء شعبيين، وعطارين. وتم التركيز على النساء وربات المنازل، على أساس أن المرأة تتولى في العادة مسؤولية الرعاية الصحية الأولية في الأسرة. وهكذا فقد راعت هذه الدراسة المعرفة الطبية التراثية الأسرية التي طالما تم تجاهلها من قبل معظم الدراسات السابقة، إضافة إلى المعرفة الطبية التراثية للمعالجين والعطارين التي ركزت عليها هذه الدراسات في العادة [57] وأهملت المعرفة الطبية الأسرية.

وقد أظهرت الدراسة المذكورة أن العديد من الأنواع النباتية (261 نوعاً، منها 253 في شمال الضفة الفلسطينية و 120 في قطاع غزة؛ تنتمي لـ 84 عائلة نباتية و 226 جنسا) لا يزال يُستخدم في الطب التقليدي في المناطق الفلسطينية في علاج أمراض الإنسان المختلفة. وكانت العائلات التالية أكثر هذه العائلات تمثيلاً: العائلة البقولية (21 جنسا، و 22 نوعا) والعائلة المركبة (18 جنسا، و 20 نوعا)، والعائلة الوردية (16 جنسا و 19 نوعا). كما كانت النباتات التالية أكثر النباتات الطبية استخداماً على أساس عدد الأفراد الذين ذكروا هذه النباتات لأي استخدام في منطقتي شمال الضفة الفلسطينية وقطاع غزة: بابونج، ومريمية، وثوم، ويانسون، وحلبة. وكانت أهم الأمراض، على أساس عدد النباتات التي تستخدم في علاجها هي: أمراض ومشاكل الجهاز الهضمي، تليها أمراض ومشاكل الجلد والشعر والجروح.

اشتملت الدراسة السابقة الذكر أيضا على قائمة تضم مجمل النباتات الطبية (323 نباتا) التي تستخدم في الطب التقليدي في الضفة الفلسطينية وقطاع غزة، أعدت بالاعتماد على نتائج الدراسة الحالية والدراسات الإثنونباتية والإثنوفارماكولوجية السابقة أطلق عليها اسم "القائمة الوطنية الفلسطينية للنباتات الطبية: الضفة الفلسطينية وقطاع غزة لعام 2006". وتقدم القائمة المقترحة صورة يمكن الاعتماد عليها فيما يخص مجمل النباتات الطبية الشعبية المستعملة حاليا من قبل المجتمعات الفلسطينية في الضفة وقطاع غزة. وقد بلغت نسبة الأنواع النباتية الطبية البرية المهددة من مجمل الأنواع البرية التي تتوفر معلومات كافية حول توزيعها ووفرته في القائمة الوطنية نحو 39% من هذه الأنواع؛ الأمر الذي يشير إلى ارتفاع مستوى التهديد بين النباتات البرية الطبية عنه بين النباتات البرية في الضفة والقطاع بشكل عام. وقد عزي ذلك إلى تعرض النباتات الطبية البرية إلى الجمع الجائر أو فقدان مواطنها البيئية بسبب أنشطة الإنسان

المختلفة. وقد أفردت الدراسة قائمة خاصة بالأصناف النباتية الطبية المهددة تحت اسم "القائمة الحمراء للنباتات الطبية المهددة في فلسطين: الضفة الفلسطينية وقطاع غزة لعام 2006". وتشتمل هذه القائمة على 67 نوعاً نباتياً، ورد منها 22 نوعاً في "القائمة الحمراء للنباتات المهددة" لمركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة في الضفة الغربية وقطاع غزة لعام 2002.

كما أجريت في الفترة ما بين عامي 2006 و 2007 دراسة إثنونباتية ميدانية منهجية تحليلية موسعة للنباتات المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني في منطقتي جنوب ووسط الضفة الغربية (اشتية وجاموس، بحث غير منشور) مماثلة للدراسة السابقة، هدفت إلى دراسة الوضع الراهن للنباتات المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني التقليدي والمعرفة التراثية المرتبطة باستخداماتها في المنطقتين المذكورتين.

وتكوّن مجتمع الدراسة من 200 شخصاً (74 سيدة، 126 رجلاً، متوسط العمر 43 عاماً) من مناطق جغرافية مختلفة في جنوب ووسط الضفة الفلسطينية. وقد أظهرت الدراسة أن العديد من الأصناف النباتية (205 أنواع، تنتمي لـ 75 عائلة نباتية و 181 جنساً) لا يزال يُستخدم في الطب التقليدي في هذه المناطق في علاج أمراض الإنسان المختلفة. وكانت العائلات التالية أكثر هذه العائلات تمثيلاً: العائلة المركبة (16 جنساً، و 20 نوعاً)، والعائلة الوردية (13 جنساً و 18 نوعاً)، والعائلة البقولية (13 جنساً، و 13 نوعاً). كما كانت النباتات التالية أكثر النباتات الطبية استخداماً على أساس عدد الأفراد الذين ذكروا هذه النباتات لأي استخدام في جنوب ووسط الضفة الغربية: بابونج، ومريمية، وثوم، ويانسون، ونعنع، وزعتر بري. وقد بلغ عدد الأصناف النباتية الطبية التي ورد ذكرها لأول مرة في الدراسة الحالية، ولم تذكر في الدراسات السابقة التي أجريت في شمال الضفة الغربية وقطاع غزة (2005-2006)، نحو 23 نوعاً. وكانت أهم الأمراض، على أساس عدد النباتات التي تستخدم في علاجها هي: أمراض ومشاكل الجهاز الهضمي (101)، تليها أمراض القلب والدم والشرابين (77)، الجهاز التنفسي (75) ومشاكل الجلد والشعر والجروح (73).

ويتضح من نتائج الدراستين السابقتين [6؛ اشتية وجاموس، بحث غير منشور] بأن عدد الأصناف النباتية التي ما زالت تستخدم في الطب العربي الفلسطيني التقليدي في الضفة الفلسطينية وقطاع غزة معاً (284 نوعاً تتبع 90 عائلة و 241 جنساً) هو أعلى في الضفة (279 نوعاً) منه في غزة (120).

القائمة الوطنية الفلسطينية للنباتات الطبية لعام 2008

ويمكن بالاعتماد على النباتات الواردة في القائمة الوطنية للنباتات الطبية ليبرك لعام 2006، ونتائج الدراسة المذكورة في وسط وجنوب الضفة، ونتائج دراسة مماثلة في محافظة قلقيلية [42]، ونتائج دراسة أخرى حول النباتات البرية الصالحة للأكل في شمال الضفة الغربية [27]، بناءً "القائمة الوطنية الفلسطينية للنباتات الطبية: الضفة الفلسطينية وقطاع غزة لعام 2008" (ملحق ب)، وهي تضم 355 نباتاً

طيباً تستخدم حالياً في الطب العربي الفلسطيني التقليدي في الضفة الفلسطينية وقطاع غزة. انظر "الملحق ب" أيضاً من أجل التعرف على أسماء الخمسين نباتاً الأكثر أهمية (بحسب قيم الكفاءة العلاجية النسبية الملاحظة) المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني التقليدي في الضفة والقطاع.

دواعي حماية النباتات الطبية والمعرفة التراثية الطبية في فلسطين

تعتبر الأسباب التالية أهم الأسباب التي تستدعي حماية النباتات والنظم البيئية التي تنمو فيها النباتات الطبية: الأهمية الحالية والكامنة للنباتات الطبية لصحة المجتمعات المحلية، وأهمية النباتات الطبية للسوق الفلسطينية، وكذلك للأمن الصحي العالمي والتجارة العالمية. وتلخص الدراسة إلى ضرورة القيام بخطوات عملية من أجل حماية النباتات الطبية في فلسطين وحفظ المعرفة التراثية المرتبطة بها؛ عن طريق اتخاذ إجراءات منها تشجيع الاستثمار في النباتات الطبية والاستخدام المستدام الآمن الفعال لها عن طريق وضع سياسة وطنية للطب التقليدي، وبخاصة طب الأعشاب ووضع أنظمة خاصة بذلك، وإنشاء معاهد ومراكز أبحاث وطنية في الطب التقليدي وطب الأعشاب، وتنفيذ برامج تدريب للمعالجين، وإقامة حديقة وطنية للنباتات الطبية وبنك جيني حقلّي خاص بها [6].

وفي هذا السبيل، عمل مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة في تل على إقامة بنك جيني حقلّي للنباتات الطبية "موقع حفظ النباتات الطبية في حدائق بيرك-تل النباتية" يضم في الوقت الحاضر ما يزيد على 200 نوع نباتي، وتشجيع إنشاء حدائق منزلية طبية لتشجيع استخدام النباتات الطبية وتخفيف الضغط عنها في بيئاتها الأصلية، وتشجيع الاستثمار في إنتاج النباتات الطبية وتصنيعها وتسويقها؛ كما عمل بيرك على إنشاء قاعدة بيانات في الطب الشعبي الفلسطيني التقليدي ونشرها على شبكة المعلومات الدولية (www.berc-taphm.com)، من أجل توثيق المعرفة التراثية الطبية ونشرها للإفادة منها.

التداوي بالأعشاب في العصر الحديث

يركز علم التداوي بالأعشاب اهتمامه على دراسة النباتات ذات الخواص العلاجية والمستعملة للحصول على العقاقير. ويشتمل ذلك على دراسة النباتات من حيث زراعتها والعناية بها وجمع أجزائها المحتوية على المواد الفعالة.

وتحتل النباتات الطبية الآن مكانة كبيرة في صناعة الأدوية الحديثة؛ إذ إن حوالي 60% من المواد التي تدخل في صناعة العقاقير هي من أصل نباتي. ويعني هذا ضرورة الانتفاع بالثروات النباتية المتوفرة حيث يزيد عدد الأنواع النباتية المنتشرة في بلادنا على 2780 نوعاً مختلفاً [4، 5، 7]؛ وقد أسهمت عوامل عديدة في تنوع هذه الحياة النباتية وغناها، ومن أهمها تنوع الظروف البيئية والمناخية في

البلاذ، وتتنوع طبوغرافيتها، وأنها تشكل ملئقى لعدة مناطق جغرافية نباتية مختلفة في المناخ وأنواع النباتات وتركيبها.

تحضير النباتات الطبية للاستعمال

من أجل الاستفادة من الخواص الطبية لنبات معين، ينبغي معالجة هذا النبات وإجراء بعض التغييرات عليه بطريقة تتيح استعمال موانه العلاجية الخاصة؛ وتتكون هذه الموان من عدد من المركبات التي يمكن أن يكون لها (فرادى أو جماعات) تأثير معين في أعضاء الجسم.

طرق استخلاص الموان العلاجية

هناك أربع طرق أساسية بسيطة لتحضير النباتات الطبية للاستعمال هي [38]: الاستخلاص بالغلي decoction، والاستخلاص بالنقع في ماء سبق تسخينه إلى درجة الغليان infusion، والاستخلاص بالنقع في ماء على درجة حرارة الغرفة maceration، والاستخلاص بالعصر extraction of juices. وتجدر الإشارة إلى وجود طرق أخرى عديدة لاستخلاص الموان الفعالة من النباتات الطبية بعضها بسيط، وبعضها الآخر أكثر تعقيدا وتخصصا؛ ولكن ذلك يستلزم استخدام أجهزة معينة.

الاستخلاص بالغلي

تستعمل هذه الطريقة، في العادة للنباتات، التي تكون موانها الفعالة صعبة الاستخلاص؛ وذلك لوجودها في أجزاء خشبية قاسية من النبات، أو لأن هذه الموان تحتاج إلى غلي النبات فترة طويلة من الزمن حتى تنتقل إلى المحلول. ومن الممكن استعمال الماء أو بعض المذيبات الأخرى للقيام بدور وسط الاستخلاص في هذه الطريقة.

وتتضمن طريقة الاستخلاص بالغلي عمليتين هما: غلي جميع النبات أو جزء منه في الماء فترة زمنية محدودة وترك الأجزاء النباتية في المحلول فترة زمنية أخرى حتى يتحلل، ثم عملية الترشيح؛ أحيانا ينقع النبات قبل الغلي في ماء بارد فترة زمنية معلومة بحسب العقار المطلوب استخلاصه؛ وذلك لتليين الجزء الجلي الجاف من النبات، وتسهيل عملية الاستخلاص في أثناء مرحلة الغلي. وتستعمل هذه الطريقة الأخيرة مع بعض النباتات كالتى تحتوي على نسبة عالية من الموان المخاطية.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الطريقة شديدة التأثير؛ ولهذا فإنها يمكن أن تحدث تغييرات في بعض مكونات النبات المستعمل في عملية الاستخلاص، ومن الضروري ضمان عدم تأثر المادة الفعالة الرئيسية في النبات بفعل المركبات الأخرى نتيجة تأثير الحرارة خلال هذه العملية. وغالبا ما تؤدي عملية الغلي إلى تدمير المكونات الفعالة المتطايرة (ذات درجات غليان منخفضة)؛ ولهذا فإن المستخلص الناتج لن يشتمل على هذه الموان الفعالة.

وتعد عملية الترشيح خطوة مهمة في عملية الاستخلاص، حيث تؤدي إلى تخلص المستخلص الناتج من البقايا النباتية الصلبة والمواد المخاطية والرواسب المتبلورة التي تنتقل إلى المحلول في أثناء عملية الغلي؛ ولهذا يترك المحلول الناتج حتى يصبح رائقاً قبل ترشيحه بوساطة ورق ترشيح أو شاش دقيق الفتحات.

الاستخلاص بالنقع في ماء ساخن

يفضل استخدام هذه الطريقة عندما تكون الأجزاء النباتية المراد استخلاص المكونات الطبية الفعالة منها لينة وسهلة التقطيت كالأوراق والبراعم والأزهار. ومن المستحسن في هذه الطريقة تجفيف الأجزاء النباتية جزئياً قبل استعمالها؛ حيث يؤدي تقليل المحتوى المائي في هذه الأجزاء إلى تركيز المواد الفعالة فيها. ومن مزايا هذه الطريقة خلافاً لطريقة الاستخلاص بالغلي، احتفاظ المستخلص بالعديد من المكونات المتطايرة التي يمكن فقدانها عند استعمال طريقة الغلي. غير أن هذه الطريقة، في المقابل، لا تتيح استخلاص المكونات الفعالة التي تتطلب تعرض النبات للحرارة العالية فترة زمنية طويلة. ويمكن للخبير الذي يملك معرفة واسعة عن النباتات الطبية ومركباتها الفعالة أن يحدد أي من الطريقتين المذكورتين أكثر ملاءمة لاستخلاص المكونات الفعالة المطلوبة. وتتألف طريقة الاستخلاص بالنقع بماء ساخن من عمليتين: صب الماء وهو يغلي على جزء النبات الذي يحتوي العقار المطلوب. وينبغي أن يكون الوعاء المستعمل مصنوعاً من الخزف أو الزجاج؛ وذلك لتحاكي تكون تانات الحديد عند استعمال وعاء معدني (لوجود التانين في جميع النبات تقريباً) ويغطي الوعاء بعد أن يضاف الماء على النباتات مباشرة؛ وذلك من أجل إتاحة الفرصة لتكاثف البخار الغني بالمركبات المتطايرة. وبعد مضي الفترة المحددة للاستخلاص، تبدأ العملية الثانية وهي ترشيح السائل قبل استعماله (على النحو الذي ذكرناه في الطريقة السابقة).

الاستخلاص بالنقع بالماء البارد

وتستعمل في حالة النباتات الطبية التي يمكن لمركباتها الفعالة أن تذوب في الماء البارد (في درجات الحرارة العادية). وفي هذه الطريقة يغمر النبات في ماء بارد عدة ساعات، يتم خلالها تحرر جميع المركبات الفعالة التي لا تحتاج إلى تسخين حتى تتطلق إلى المحلول.

الاستخلاص بالعصر

ينبغي أن تكون النباتات المحتوية على المواد الطبية المطلوب استخلاصها طازجة وذات محتوى مائي مرتفع. ويحتوي العصير على أملاح معدنية وفيتامينات من النبات، بالإضافة إلى عدد من المركبات الأخرى.

ولا يحتوي العصير على جميع المواد الفعالة الموجودة في النبات؛ ولكن الاستخلاص في الماء البارد، من ناحية أخرى، لا يغير من بنية المواد الفعالة التي كان من الممكن أن تتغير إذا ما تعرضت للتسخين. وتجدر الإشارة هنا إلى أن استعمال الخلاط الكهربائي الحديث يمكن من استخلاص جميع عصير النبات تقريبا.

استخلاص الزيوت الأساسية بالتقطير

تستعمل عملية التقطير في الحصول على الزيوت الأساسية أو العطرية (essential oils, essences). وهي مكونات لكثير من الأدوية ومواد التجميل؛ وتستعمل الزيوت الأساسية من أجل خواصها الأروماتية، وباعتبارها مكونات رئيسية في العطور أو مكونات دوائية في علم التداوي بالعطور (الأرومة) modern aromatherapy.

تستخدم عملية التقطير في الحصول على الزيوت الأساسية على الرغم من أن تركيب الزيوت قد يتغير بتأثير الحرارة التي تصاحب هذه العملية. ويمكن تصنيف التقطير إلى ثلاثة أنواع: التقطير البسيط أي باستخدام الحرارة المباشرة، والتقطير بالبخار، والتقطير تحت التفريغ. وتعمل الحرارة في عملية التقطير على تمزيق الغدد الزيتية وكذلك على إحداث تغير طفيف في تركيب الزيت. وسنناقش هنا عملية التقطير التي يقوم فيها الماء بدور وسط الانتقال، وفيها يكون السائل المقطر عبارة عن خليط من الماء المكثف وزيت أساسي، ويفصل مكونا الخليط انفصالا طبيعيا بسبب اختلاف كثافتيهما النوعيتين. وينبغي أن تكون النباتات المراد تقطيرها طازجة وأن تكون قد تم جمعها وهي في أوج إزهارها كما ينبغي أن لا تكسد النباتات بعضها فوق بعض لتفادي تلفها.

ويسمى الجهاز المستعمل في التقطير باسم alembic وهي كلمة مأخوذة عن الكلمة العربية

"أنبيق" وتعني وعاء. ويقسم هذا الجهاز إلى ثلاثة أجزاء:

1. **Boiler**: ويتكون، في العادة، من النحاس أو الحديد غير القابل للصدأ أو من الزجاج في حالة أجهزة المختبرات. والمرجل، في العادة، أسطواني الشكل ولا تتلامس قاعدته، التي توجه إليها الحرارة، بشكل مباشر مع النباتات. حيث توضع النباتات داخل المرجل على رفوف معدنية شبكية. ويحتوي جزء من الفراغ الموجود بين القاعدة والرف الأول على ماء لإنتاج البخار الضروري.

2. **Distilling column**: وهو مثبت بعنق المرجل، ويسمح بتمدد البخار وبدء تبريده.

3. **Condenser**: ويتألف من أنبوبة حلزونية مغمورة تماما في وعاء يحتوي على ماء بارد جار. وعندما يلامس البخار القادم من العمود جدران المكثف الباردة فإنه يتكثف، وبفعل قوة الجاذبية يهبط السائل المتكثف في وعاء مستقل خاص يعرف باسم قارورة التقطير Florentine flask وفيها يفصل

الزيت الأساسي عن الماء تلقائياً. وإذا لم يستعمل هذا النوع من القوارير فإنه يمكن إجراء الفصل عندئذ بواسطة قمع الفصل.

حفظ المركبات الطبية الفعالة بعد استخلاصها

تم مع مرور الزمن استنباط طرق عديدة لحفظ المكونات الفعالة المستخلصة من النباتات في خلاصات يمكن استعمالها في أي وقت وبأية كمية. وتقسّم الخلاصات إلى ثلاثة أنواع هي: شبه صلبة، وصلبة، وسائلة.

تركيز الخلاصات

أما تركيز مكونات الخلاصات فيتم عن طريق عمليتين أساسيتين، تعتمد أولاهما على التجميد، والثانية على التبخير. وتتضمن العملية الثانية وهي الأكثر استعمالاً وضع العصير في طبق تبخير ليتم فيه تبخر المحتوى المائي في درجة منخفضة؛ ويختلف تركيز الخلاصات بحسب فترة التبخير من الخلاصات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء إلى الخلاصات الخالية من الماء تقريبا؛ وهكذا تكون الخلاصة لينة ذات قوام لزج كالعسل، أو صلبة يمكن تحويلها إلى مسحوق.

ولا يشكل الماء في العصير وسط التبخير السائل الوحيد اللازم للحصول على الخلاصة، وإنما يمكن أيضاً استعمال مزيج من الماء والكحول لتسهيل عمل الخلاصة المركزة بواسطة التبخير، ويمكن أيضاً استعمال الإيثير بدل المزيج المذكور والحصول على الخلاصة بالنقطير.

وتسمى الخلاصات التي يستعمل فيها الإيثير الخلاصات الإيثيرية، وتسمى المستخلصات التي يستعمل فيها الكحول والماء بالخلاصات الكحولية المائية.

وتعتبر الخلاصات الكحولية للعقاقير النباتية (أو السائلة) أكثر أنواع الخلاصات أهمية؛ وذلك لأنه يمكن تقدير تركيزها بدقة كما أنها لا تتلف بسرعة ولا يحدث على المكونات الفعالة فيها تغيير يذكر. وتستعمل الخلاصات الكحولية في العلاج على حالها أو تستعمل كمكون أولي لمركبات طبية عديدة. وتستعمل طريقة المحلول الكحولي لاستخلاص المواد الفعالة القابلة للذوبان في الكحول فقط (مثل المواد القلوية، والمواد المرة، والأحماض العضوية، والمواد الملونة)، ويمكن إعداد محلول كحولي بغمر كمية معلومة من النبات الطبي في كحول ذي تركيز مناسب، ويترك المخلوط فترة زمنية محددة قبل أن يرشح أو يقطر.

تصنيف النباتات الطبية

يمكن تصنيف النباتات الطبية بأنواعها الكثيرة إلى مجموعات أصغر لتسهيل دراستها. وتختلف طرق تصنيف هذه النباتات بحسب الغرض منها؛ وتكون في العادة بحسب المواد الفعالة، أو الجزء المستعمل من النبات، أو بحسب التصنيف النباتي الحديث؛ ومن الممكن أيضا أن يكون التصنيف بحسب الاستخدامات الصناعية للنباتات أو موسم زراعتها أو الأمراض التي تعالجها (تقسيم علاجي) [11].

تصنيف النباتات الطبية بحسب موادها الفعالة

تقسم النباتات الطبية هذه الطريقة بحسب المادة أو المواد الفعالة فيها [11]. وتتميز الطريقة بتركزها على القيمة الدوائية للنبات، ويستلزم هذا التصنيف التعرف على جميع المواد الفعالة في النبات رغم صعوبة ذلك. وتصنف النباتات الطبية في هذه الطريقة إلى عدة مجموعات منها: نباتات الزيوت العطرية ومنها معظم نباتات العائلة الشفوية (مثل النعناع، والزعتر، والمرمية)؛ ونباتات الزيوت الثابتة ومنها الخروع، والكتان، اللذان يستخرج من بذورهما زيوت ذات قيمة دوائية كبيرة؛ ونباتات الزيوت الكبريتية وتشتمل على معظم نباتات العائلة الصليبية ومنها نبات الخردل، الذي يستخرج الزيت من بذوره؛ ونباتات القلويدات وتشتمل على نباتات من عائلات مختلفة منها العائلة الباذنجانية مثل التبغ؛ ونباتات الجلايكوسيدات وتشتمل على نباتات مثل العنصلان؛ ونباتات الجلايكوسيدات القلوية وتشتمل على نباتات مثل السموة أو عنب الديب؛ ونباتات الصمغ والغرويات ومنها بعض أنواع الأكاسيا؛ والنباتات الراتنجية ومنها الصنوبر ومعظم نباتات العائلة الصنوبرية الأخرى.

تقسيم النباتات الطبية بحسب الجزء المستعمل

تقسم النباتات الطبية هنا بحسب الجزء النباتي (الأزهار مثل البابونج، والثمار مثل الحنظل، والبذور مثل الشومر، وغيرها) الذي يحتوي على المواد الفعالة طبيا [11]. وهناك بعض النباتات التي يستعمل منها أكثر من جزء. ومن عيوب هذه الطريقة صعوبة وضع بعض النباتات في أقسام محدودة.

الفصل الثاني

النباتات المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني التقليدي

أثل، طرفاء (العائلة الأثلية) [ملحق أ، لوحة 1، صورة 1]

Tamarix aphylla (L.) Karsten (*T. articulata* Vahl) (Tamaricaceae)
Athel, Jointed Tamarix

الأسنان

تقوية الأسنان: تؤخذ الفروع الغضة وتقشر وتستخدم كالمسواك يوميا بعد تناول الوجبات.

إجاص، كمثرى (العائلة الوردية) [ملحق أ، لوحة 1، صورة 2]

Pyrus communis L. Rosaceae
Pear

الجهاز الهضمي

الإمساك: تغلى الأوراق في الماء، ثم يضاف القليل من اليانسون، يشرب المغلي بعد إضافة السكر، مرتين يوميا؛ أو تؤكل الثمار نيئة على أن لا يتجاوز مقدار 100 غرام مدة 3 أيام.
التهاب اللثة: تغلى الأوراق في الماء مدة 5 دقائق. تتم الغرغرة بالمغلي 4-5 مرات في اليوم، حتى الشفاء.

الإسهال: يغلى 45 غرام من الأوراق في لتر ماء مدة دقيقتين ثم يترك بعد إطفاء النار مدة 5 دقائق. يحلى بإضافة السكر. يشرب فنجان واحد يوميا مدة 4 أيام.

التهاب المعدة والأمعاء: يغلى 45 غرام من الأوراق في لتر ماء مدة دقيقتين ثم يترك بعد إطفاء النار مدة 5 دقائق. يحلى بإضافة السكر، يشرب فنجان واحد يوميا حتى الشفاء. تغلى حفنة من الأوراق في 5-6 أكواب ماء ويشرب المغلي 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

التسمم الغذائي: تغلى الأوراق في الماء. يشرب كوب من المغلي مرتين يومياً مدة يومين.

الكلى والمسالك البولية

التهاب المثانة: ينقع 30 غرام من الأزهار في لتر ماء مغلي مدة 15 دقيقة. يحلى المغلي بالسكر، ويشرب 3 فناجين يومياً حتى الشفاء.
الرمل: يؤكل مقدار حبتين من الثمار يومياً مدة أربعة أيام.

القلب والشرايين والدم

ضغط الدم المرتفع: يغلى نصف كيلو من الثمار في الماء بعد تقشيرها، وبعد أن تغلي مع الماء يتم استخلاص الثمار من الماء. تؤكل الثمار المطبوخة بعد إضافة السكر، 3-4 مرات في اليوم، مدة 4 أيام. يحضر مغلي من الأوراق عن طريق إضافة 45 غرام من الأوراق في لتر ماء مغلي وتترك على النار مدة دقيقتين، ثم يترك بعد رفعه عن النار مدة 5 دقائق، يحلى بإضافة السكر، ويشرب فنجان يومياً حتى الشفاء.

إجاص سوري (العائلة الوردية) [ملحق أ، لوحة 1، صورة 3]

Pyrus syriaca Boiss Rosaceae
Syrian Pear

الكلى والمسالك البولية

حصى الكلى: يحضر مغلي من الأوراق، يشرب كوب من المغلي يومياً حتى الشفاء.
الرمل: تؤكل الثمار نيئة على فترات خلال اليوم، مدة أربعة أيام.
التهاب المثانة: ينقع مقدار 30 غرام من الأزهار في لتر من الماء المغلي مدة 15 دقيقة. يصفى المغلي ويحلى بالسكر، ويشرب مقدار 3 فناجين يومياً حتى الشفاء.

أذن الجدي، لسان الحمل (العائلة لسان الحمل، الربلية) [ملحق أ، لوحة 1، صورة 4]

Plantago major L. Plantaginaceae
Greater Plantain

الجهاز الهضمي

طارد للديدان: تؤخذ البذور وتطحن، ثم تعجن بالخل ثم يحلى الناتج بالسكر ويؤكل من العجينة ملعقة صغيرة للصغار وكبيرة للكبار نوي الأجسام الضخمة. تؤخذ الجرعة هذه صباحاً على الريق وتكرر على 3 أيام (كل يوم جرعة واحدة).

البواسير: تعمل لبخة من الأوراق مع الثوم المشوي، والبصل المشوي، والتفاح المشوي، وتوضع على الباسور.

الإسهال: يحضر مستحلب من مسحوق الأوراق بإضافة 25 غرام منه إلى لتر من الماء كالمشاي، يُشرب الناتج 2-3 يوماً حتى الشفاء. تغلى الأوراق مع الماء مدة دقيقة ثم ينزل عن النار. يشرب 3 مرات يومياً: ملعقة كبيرة للكبار وملعقة صغيرة للأطفال.

الجهاز التنفسي

السعال: يحضر مغلي من بذور النبات، يصفى الناتج ويحلى بالسكر. يشرب كوب يومياً من المغلي حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

التبول اللاإرادي: تؤخذ قبضة كبيرة من أوراق لسان الحمل الكبيرة، وتغلى خمس دقائق في لتر من الماء ثم تستحلب مدة 15 دقيقة ويصفى، يشرب من المستحلب 4 فناجين يومياً. يستخدم المستحلب بنسبة (1-2) ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يعطى منه 2-3 فناجين يومياً محلاة بالعسل.

أمراض الأذن

أمراض الأذن: تعصر الأوراق الطازجة، وتقطر بضع نقاط من العصير داخل الأذن.

القلب والشرايين والدم

تصلب الشرايين: يعمل مستحلب بإضافة (1-2) ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يعطى منه (2-3) فنجان يومياً محلاة بالعسل. يحضر مغلي الأوراق بإضافة حفنة من الأوراق الجافة إلى لتر من الماء تغلي معه مدة 15 دقيقة ثم تصفى. يشرب فنجان من الناتج على الريق يومياً.

اللسعات والعضات واللدغات

لسع النحل والدبابير: تغسل الأوراق الغضة جيداً ثم تهرس وتدق حيث تعمل لبخة، توضع فوق موضع الإصابة.

أرز (العائلة النجيلية) [ملحق أ، لوحة 1، صورة 5]

Oryza sativa L. Poaceae (Gramineae)
Rice

الجهاز الهضمي

الإسهال: يغلى الماء ويوضع ما بين 1-2 كوب من الأرز فيه ويغلى مدة عشر دقائق ثم يصفى، ويشرب مقدار كوبين عند الحاجة؛ أو يؤكل طبق صغير من الأرز المطبوخ.

النحافة المفرطة

النحافة المفرطة: الإكثار من تناول البذور المطبوخة.

الكلى والمسالك البولية

حصر البول: يحضر مغلي من البذور ويشرب المغلي عدة مرات يومياً حتى الشفاء.

أسكندنيا (العائلة الوردية) [ملحق أ، لوحة 1، صورة 6، 7]

Eriobotrya japonica L. Rosaceae
Medlar Tree

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن (الحمية): تغلى الأوراق بالماء مع ورق الزيتون. تشرب كأس من المغلي صباحاً ومساءً يومياً حتى الشفاء.

السكري

السكري: تقطع 3 أوراق من النبات وتغلى في ½ لتر ماء مدة ¼ ساعة ويصفى المغلي. تشرب كأس كبيرة يومياً في الصباح.

القلب والشرايين والدم

القلب والشرايين والدم: تغلى الأوراق بالماء مع ورق الزيتون. تشرب كأس من المغلي صباحاً ومساءً يومياً حتى الشفاء.

أفوكادو (العائلة الغارية) [ملحق أ، لوحة 2، صورة 8]

Persea americana Mill. Lauraceae
Avocado

الجهاز الهضمي

لتنشيط الهضم: تؤكل الثمار نيئة، 3-4 حبات يومياً، مدة أسبوع.
لتنشيط الكبد: تغلى الأوراق بالماء وتترك للتخمير ثم تصفى، ويشرب المغلي من الأوراق، 3 فناجين في اليوم، حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

إدرار البول: تغلى 3 أوراق من النبات في فنجان ماء مده 5 دقائق، يترك مدة 5 دقائق ويصفى، يتم شرب المغلي بعد تحلينه بالسكر، من 2-3 فناجين يومياً حتى الشفاء.
تنظيف الكلى: تؤكل الثمار نيئة، 3-4 حبات يومياً، مدة أسبوع.

القلب والشرايين والدم

لتنقيه الدم: تغلى 3 أوراق من النبات بفنجان ماء مده 5 دقائق ثم يترك مده 5 دقائق ويصفى. يحلى المغلي بالسكر، ويشرب من 2-3 فناجين يومياً، مدة يومين.

الجهاز التناسلي والتكاثر

العقم: الإكثار من تناول الثمار عن طريق تقشيرها ثم هرسها وإضافة الثوم لها.

الجلد والشعر والجروح

علاج حب الشباب: يدهن بزيت الأفوكادو مكان البثور مرة واحدة يومياً، حتى الشفاء، يشتري الزيت من السوق.

الحرارة وأوجاع الرأس

لتخفيض الحرارة: تؤكل الثمار نيئة، 3 حبات يومياً.
لزيادة نمو الأطفال: يتم غلي الأوراق بالماء وتترك للتخمير ثم تصفى، ويشرب المغلي من الأوراق 3 فناجين في اليوم.

أقحوان أصفر، صفيير أبو عباس (العائلة المركبة) [ملحق أ، لوحة 2، صورة 9]

Chrysanthemum coronarium L. Asteraceae (Compositae)
Common Chrysanthemum

الجهاز الهضمي

آلام البطن: يغلى الماء وتوضع فيه أوراق النبتة ثم يغطى من 10-15 دقيقة، ويشرب المغلي ساخنًا بمعدل كوبين يوميًا. تغلى قبضة من الأزهار مع ملعقة كبيرة بابونج في الماء مدة 5 دقائق يصفى الناتج، ويشرب كوب مرتين يوميًا، صباحًا ومساءً حتى الشفاء.

طارد للديدان: يحضر زيت الأزهار عن طريق إضافة كمية من رؤوس الأزهار الصفراء وغمرها بزيت الزيتون في زجاجة محكمة الإغلاق، توضع في الشمس مدة أسبوعين مع تحريكها يوميًا، يصفى الناتج بواسطة قطعة قماش. يشرب من الزيت الناتج لطرده الديدان.

طارد للغازات: تضاف 3 ملاعق صغيرة من أزهار النبات إلى لتر من الماء المغلي ويترك على النار مدة دقيقة واحدة فقط، يصفى الناتج، ويشرب من 1-2 كوب من المغلي الفاتر لطرده الغازات.

الأسنان

آلام الأسنان: تغلى الأزهار في الماء، ويستخدم الناتج غرغرة ثلاث مرات يوميًا حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

الرشح والسعال: توضع قبضة من الأزهار في ماء مغلي وتترك 15 دقيقة، يصفى الناتج، ويشرب كوب مرتين يوميًا صباحًا ومساءً مدة يومين.

الكلية والمسالك البولية

الحصوة: يحضر مستحلب عن طريق إضافة 2 غرام من الأزهار إلى فنجان من الماء المغلي، ويترك مدة 5 دقائق ثم يصفى. يشرب فنجان واحد يوميًا حتى نزول الحصوة.

الجهاز العصبي

التوتر العصبي: يحضر مغلي من الأزهار عن طريق وضع ملعقة كبيرة من الأزهار في كوب من الماء الساخن مدة 10 دقائق. يشرب المغلي 3 مرات يوميًا مدة شهر.

الجهازان العضلي والعظمي

تشنج العضلات: يحضر مغلي من الأوراق والأزهار، يصفى الناتج، ويستخدم في تدليك العضلات.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم: يحضر زيت الأزهار عن طريق إضافة كمية من رؤوس الأزهار الصفراء وغمرها بزيت الزيتون في زجاجة محكمة الإغلاق، توضع في الشمس مدة أسبوعين مع تحريكها يومياً، يصفى الناتج بوساطة قطعة قماش. يدهن مكان الإصابة مرتين صباحاً ومساءً.

الجلد والشعر والجروح

البشرة والكلف: يدق الصبار ويصفى حتى تخرج المادة اللزجة وتخلط مع مطحون أزهار الأفيون، وتوضع على شكل دهن على الوجه في مكان الإصابة مرة يومياً. تطحن الأزهار وتغلى بالماء مدة 5 دقائق، يصفى الناتج ويستخدم غسولاً للوجه مرة واحدة يومياً.

الجرب: يحضر زيت الأزهار عن طريق إضافة كمية من رؤوس الأزهار الصفراء وغمرها بزيت الزيتون في زجاجة محكمة الإغلاق، توضع في الشمس مدة أسبوعين مع تحريكها يومياً، يصفى الناتج بوساطة قطعة قماش. يدهن مكان الإصابة مرتين صباحاً ومساءً.

أناناس (العائلة البرومالية) [ملحق أ، لوحة 2، صورة 10]

Ananas sativus Schult. & Schult. F. Bromeliaceae
Ananas, Pineapple

التسمم الغذائي

التسمم الغذائي: يشرب عصير الثمار عند الحاجة.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام العمود الفقري، الانزلاق الغضروفي: تعصر الثمار، يشرب كوب من الناتج يومياً حتى الشفاء. تؤكل الثمار طازجة.

بابونج (العائلة المركبية) [ملحق أ، لوحة 2، صورة 11]

Matricaria aurea (L.) Sch. Bip. Asteraceae (Compositae)
Golden Cotula

الجهاز الهضمي

آلام البطن: تنتع الأزهار في الماء المغلي، ويشرب كوب من الناتج 3-4 مرات يومياً حتى الشفاء. يحضر مغلي من البابونج والجعدة والمرمية وحصلبان ويشرب المغلي 3 مرات يومياً.

قرحة الاثني عشر: تنقع الأزهار في الماء الساخن مدة 5 دقائق، تصفى، وتشرب كأس كل ساعتين حتى الشفاء.

التهاب الفم: يحضر مغلي من أزهار البابونج في الماء ويستعمل المغلي مضمضة.

الاستفراغ: يحضر مغلي من المجموع الخصري للنبات والأزهار، ويشرب على فترات متفرقة خلال النهار.

البواسير: يوضع مقدار قبضة يد من أزهار البابونج في وعاء ويغمر بزيت الزيتون، وتوضع على النار حتى الغليان ويصبح لون الأزهار أسود، ثم يصفى الزيت ويحفظ في زجاجة. يدهن من الزيت مرتين في اليوم صباحا ومساء مكان البواسير مدة 3 أيام. يغلى البابونج في لتر ماء مدة 15 دقيقة، ويجلس المصاب على الوعاء لأن البخار يعمل على تسكين الألم.

الإمساك، القولون: يغلى كوبان من الماء ونضع فيهما ملعقتين صغيرتين من البابونج ونتركه على النار مدة دقيقتين ويحلى بالسكر، ويشرب كوبان يوميا مدة أسبوع؛ أو يستخدم حقناً دون تحليته بالسكر.

قرحة المعدة: توضع ملعقة صغيرة من البابونج في كوب ماء ساخن بدرجة الغليان مدة 10 دقائق، ويشرب فنجانان يوميا صباحا على الريق ومساء. يطحن مقدار فنجان من زهر البابونج ويعجن بزيت حبة البركة، ويؤخذ مرتين في اليوم صباحا ومساء.

التهاب الأمعاء، الإسهال، المرارة، التهاب البلعوم: يحضر مغلي من النبات عن طريق إضافة ملعقة كبيرة من البابونج إلى الماء المغلي، ونتركه مدة 5 دقائق حتى ينقع. تشرب كأس قبل الأكل يوميا.

التسمم الغذائي: تضاف ملعقة كبيرة من البابونج إلى كوب ماء مغلي، ويشرب من 1-3 كوب يوميا.

الأسنان

الأم الأسنان: تضاف الأوراق إلى الماء ويغلى على النار، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يوميا، حتى الشفاء؛ أو يستخدم الناتج مضمضة لتخفيف الألم. تغلى الأزهار بمقدار ملعقة كبيرة في كوب ماء، ويشرب المغلي 3 مرات في اليوم حتى الشفاء.

التهاب الشفاه واللتثة: يحضر مغلي من الأزهار ويستعمل مضمضة 3 مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو يتم عصر الأزهار ودهن منطقة الإصابة بالناتج كل ليلة قبل النوم حتى الشفاء.

إنقاص الوزن (الحمية)

تخفيف الوزن الزائد: ينفع المجموع الخصري في الماء المغلي مدة 10 دقائق، يصفى الناتج، ويشرب كوب مرتين يوميا، صباحا ومساء حتى الشفاء؛ أو تضاف 3 ملاعق من الأزهار إلى لتر ماء ويترك ليغلي مدة 10 دقائق ثم يصفى المغلي، ويشرب دون تحليته على الريق صباحا ومساء قبل النوم بمقدار كوب صغير مدة شهر.

السكري

السكري: تضاف الأزهار والسيقان إلى الماء المغلي ، يشرب كوب من المغلي عند الحاجة.

الجهاز التنفسي

احتقان الأنف: يضاف للماء المغلي أزهار البابونج وهدشعيرة و ½ ملعقة ملح وعندما يفتر يستعمل كخسول للأنف 3 مرات يوميا.

ضيق التنفس، والربو: تضاف أزهار النبات إلى الماء المغلي، ويستخدم الناتج كتبخيرة مرة يوميا حتى الشفاء؛ أو يحضر مغلي من المجموع الخضري للنبات ويستخدم الناتج كتبخيرة، أو يشرب كوب مرتين يوميا صباحا ومساء؛ أو يغلى الماء ويضاف إليه قمح أخضر، ونعنع ومريمية والسيرج (زيت السمسم) ومصطكى ويانسون وبابونج ثم يترك 5 دقائق ويشرب 3 مرات يوميا.

الرشح والزكام والإنفلونزا: يضاف المجموع الخضري للنبات إلى الماء المغلي (منقوع)، يصفى ويشرب ثلاث مرات يوميا، من أربعة إلى خمسة أيام حتى الشفاء؛ أو تضاف الأزهار والسيقان إلى الماء المغلي، يشرب كوب من المغلي عند الحاجة؛ أو يوضع المجموع الخضري للنبات في كوب من الماء المغلي ويترك على النار مدة دقيقة واحدة ويضاف إليه الزعتر والمريمية واليانسون، ويصفى ويشرب، ثلاث مرات يوميا حتى الشفاء، أو يستخدم الناتج تبخيراً من 4-5 أيام؛ أو تضاف الأزهار والسيقان إلى الماء المغلي، ويشرب كوب من المغلي عند الحاجة؛ أو يحضر مغلي من النبات عن طريق إضافة ملعقة من النبات إلى كوب ماء ساخن ويترك مدة عشر دقائق ثم يحلى بالسكر ويشرب من 2-3 فناجين يوميا. أو يوضع 3-4 ملاعق كبيرة من النبات في لتر ماء ويترك حتى يغلي ثم يتم استنشاق البخار 2-3 مرات يوميا؛ أو يضاف البابونج واليانسون والنعنع إلى الماء المغلي وتترك مدة 5 دقائق ويشرب كوب 3 مرات يوميا.

آلام الحلق: توضع كمية من أزهار النبات في الماء المغلي وتترك مدة 5 دقائق؛ يصفى الناتج، ويشرب كوب ثلاث مرات يوميا مدة يومين.

بحة الصوت: يغلى الماء ويضاف إليه مقدار ملعقة كبيرة من أزهار البابونج مع حبة سكر فضي؛ يصفى الناتج، ويشرب ثلاث مرات يوميا حتى الشفاء.

آلام الصدر، الأزمة الصدرية: تغلى الماء ثم نضع مقدار ملعقة كبيرة من الأزهار، يستخدم الناتج كتبخيرة مرة واحدة قبل النوم حتى الشفاء، أو يشرب كوب 3-4 مرات يوميا حتى الشفاء.

السعال والبلغم: يغلى الماء ثم نضع مقدار ملعقة كبيرة من أزهار البابونج (منقوع)؛ يصفى، ويشرب ثلاث مرات يوميا حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

التهاب المجاري البولية: نغلي ملعقة من الأزهار مع كوب ماء مدة ثلاث دقائق، نشرب كأس منه مرة واحدة يوميا مدة أسبوع. يدهن بزيت البابونج مكان الالتهاب مرة يوميا مساء حتى الشفاء.
حصر البول: يحضر مغلي من النبات بوضع أزهار النبات في الماء المغلي ثم يصفى، ويشرب 3 أكواب في اليوم.

البروستاتا وتقطع البول

تقطع البول: نغلي ملعقة من الأزهار مع كوب ماء مدة ثلاث دقائق، نشرب كأس منه مرة واحدة يوميا مدة أسبوع.

الجهاز العصبي

مهدئ للأعصاب: يعد منقوع البابونج ونشرب كأس صباحا وأخرى مساء؛ أو يغلى الماء وفيه البابونج ويستنشق البخار الناتج (تبخيره)؛ أو يحضر مغلي من الأزهار، ويشرب من 1-3 فناجين في اليوم.

أمراض العيون

للسواد، والانتفاخ حول العيون (الشحاذ): تضاف قبضة من أزهار النبات إلى كوب من الماء المغلي ويترك مدة ثلاث ساعة، ويستخدم الناتج كمادات للعيون مدة شهر.
أمراض العيون: يحضر مغلي من النبات، ثم يعمل كمادات للعين المصاب؛ أو يغلى 80 غرام من الأزهار في 350 مللتر ماء مدة 3 دقائق، ثم يصفى الناتج ويوضع في قطارة نظيفة، وتقطر العين به صباحا ومساء كل يوم حتى الشفاء.

أمراض الأذن

آلام الأذن: يغلى البابونج، ويوجه البخار نحو الأذن باستخدام قمع يصنع من ورقة نظيفة مدة 5 دقائق ثم تجفف الأذن، ثم تبلل قطعة قطن بالمغلي وتوضع في الأذن، وتكرر هذه العملية مدة 4 أيام؛ وتوضع ملعقتان من زهر البابونج في زيت زيتون ساخن ونتركها مدة 24 ساعة ثم تغمر قطعة قطن بالزيت وتوضع في الأذن مرتين في اليوم مدة أسبوع.

القلب والشرايين والدم

ضعف الدورة الدموية: يحضر مغلي من الأزهار عن طريق إضافة الإزهار إلى الماء المغلي مدة خمس دقائق، ويصفى المغلي، ويشرب كوب من الناتج صباحا ومساء.

الجهاز التناسلي والتكاثر

آلام الدورة الشهرية: يضاف المجموع الخضري للنبات على الماء المغلي ويترك على النار مدة دقيقة واحدة، ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرة واحدة يوميا عند الحاجة؛ أو تغلى أزهار النبات بالماء يضاف إليها الزهورات. يصفى ويشرب ثلاث مرات يوميا مدة يومين.

التهابات الجهاز التناسلي: يحضر مغلي من الأزهار ويشرب كوب 3 مرات يوميا قبل الأكل؛ أو يتم عصر الأزهار ويدهن مكان الالتهابات بالمستحلب الناتج من 1-2 مرة يوميا حتى الشفاء؛ أو توضع كمية من الأزهار في كيس صغير ويربط ويوضع برهة وجيزة في ماء بدرجة الغليان، ثم يرفع بين لوحين من الخشب ويوضع ساخنا فوق موضع الألم.

الجهازان العضلي والعظمي

تشنج العضلات: يحضر مغلي من الأزهار ويشرب المغلي من 2-3 أكواب حتى زوال الألم. أو تغلى الأزهار ويحضر مسحوق منه، ويدهن مكان الإصابة بالمسحوق.

الروماتيزم والمفاصل

آلام المفاصل والروماتيزم: تغلى ملعقة من الأزهار مع كوب ماء مدة ثلاث دقائق. تشرب كأس مرة واحدة يوميا مدة أسبوع؛ أو يطحن مقدار كوب من البابونج ويغمر بزيت الزيتون ويترك في قارورة مدة أسبوعين، ويصفى الزيت، ويدلك به الأماكن المصابة.

الجلد والشعر والجروح

حكة الجلد والأكزيما: يحضر مغلي من الأزهار عن طريق غلي الماء ثم تضاف الأزهار مباشرة. يشرب من 1-3 فناجين؛ أو يحضر مغلي من النبات ويدهن أو يدلك مكان الإصابة بالمغلي. يدهن زيت البابونج فوق الجلد المصاب بالأكزيما قبل النوم يوميا.

تفتيح مسامات الوجه: نغلي الماء ثم نضع فيه المجموع الخضري. يستخدم الناتج كتبخيرة لتفتيح مسامات الوجه مرة واحدة يوميا.

للجلد الجاف: تغلى الأزهار بالماء ويعمل مسحوق منه. يوضع المسحوق على المناطق الجافة مرتين في اليوم حتى الشفاء؛ أو يدهن الجلد بزيت البابونج.

الحروق: يغلى النبات في الماء، ويترك حتى يبرد، ويوضع الناتج على الموضع المصاب.

علاج الدمامل: يحضر مرهم من النبات حيث تجمع النباتات الطازجة غير الجافة وتقرم أو تدق ثم يصفى منها العصير بوضعها مفرومة أو مدقوقة في قطعة من الشاش ثم تعصر باليد، ثم يغلى العصير الناتج

مع كمية من زبدة الحليب غير المملحة أو مع جرعة من الماء. يدهن المرهم فوق الدامل في المساء قبل النوم وتلف بشاشة مدة أسبوع.

الحزازة والقوباء: يحضر مغلي من الأزهار ويصفى، ويوضع المغلي على مكان الإصابة.
تساقط الشعر وتقصفه: يحضر مغلي من الأزهار ويصفى، ويغسل الشعر بالمغلي عدة مرات لتقويته ومنع تساقطه؛ أو تعجن الحناء بماء البابونج.

الجروح: يحضر مغلي من الأزهار ويتم مسح الجروح بالمغلي لتنظيف الجروح وتعقيمها؛ أو تعصر الأزهار ويجفف الناتج حتى يصبح على شكل مسحوق يستخدم للرش على الجروح من 1-2 مرة يوميا حتى الشفاء.

للبشرة الحساسة: توضع ملعقة كبيرة من الأزهار في كوب ماء مغلي مدة عشر دقائق، وتمسح البشرة الحساسة لمنع تهيجها وحمايتها من تقلبات الطقس.

الصدفية: تحضر خلطة من زيت الزيتون بمقدار ملعقتين كبيرتين وملعقة كبيرة من كل من زيت الخروع، وزيت حبة البركة، وزيت البابونج، وزيت الصويا، وزيت البرافين والفازلين ولانولين؛ وتغلى الخلطة ثم تترك بالشمس للتخلص من الماء مدة نهار كامل. يدهن بالخلطة مكان الإصابة مرة واحدة يوميا في المساء بعد الاستحمام.

التقرحات والالتهابات الجلدية: يستعمل مسحوق أزهار البابونج بوضعها على مكان الالتهابات وتغطى بشاش يغير يوميا مع التنظيف الجيد.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: يغلى الماء ثم يوضع فيه مقدار ملعقة كبيرة من أزهار البابونج (منقوع) ويصفى، ويشرب كوب من المغلي مرة واحدة عند الحاجة حتى الشفاء؛ أو يحضر مغلي من النبات عن طريق إضافة ملعقة من النبات إلى كوب ماء ساخن ويترك مدة عشر دقائق ثم يحلى بالسكر، ويشرب من 2-3 فناجين يوميا؛ أو توضع 3-4 ملاعق كبيرة من النبات في لتر ماء ويترك حتى يغلي، ثم يتم استنشاق البخار 2-3 مرات يوميا.

خافض للحرارة: عمل كمادات من مغلي البابونج حتى الشفاء؛ تشرب كأس من مغلي البابونج 3 مرات يوميا حتى زوال الحرارة

اللسعات والعضات واللدغات

لسع الحشرات: يدهن بزيت البابونج مكان اللسعة. توضع ملعقة صغيرة من النبات في الماء الساخن، وتعمل كمادات من المغلي توضع مكان اللدغة؛ أو يشرب مغلي النبات حسب الحاجة.

بامياء (العائلة الخبازية) [ملحق أ، لوحة 2، صورة 12]

Abelmoschus esculantus L. Malvaceae
Okra, Lady's Finger

الجهاز الهضمي

الإمساك، قرحة المعدة: تغلى القرون الخضراء بالماء، وتؤكل عند الحاجة. تؤكل القرون بعد طبخها.

الكلى والمسالك البولية

حصى الكلى: أكل الثمار خضراء وقت اللزوم، أو مطبوخة مرة في الأسبوع على الأقل.

بخور، كندر، لبان ذكر (العائلة البخوريات) [ملحق أ، لوحة 2، صورة 13، 14]

Boswellia carterii Birdw. Burseraceae
Olibanum, Frankincense Tree, Incense

الجهاز الهضمي

معقم للأمعاء: يخلط مقدار 25 غرام من أوراق الريحان الجافة، و 35 غرام من الشيح، و 25 غرام من بذور الشومر، و 15 غرام من لبان ذكر، ويطحن المخلوط ويضاف ملعقة منه إلى كوب من الماء المغلى ويحلى بالعسل، ويشرب الناتج قبل الغداء والعشاء مدة 21 يوماً.

الجهاز التنفسي

السعال، ونزلة البرد: تغلى ملعقة كبيرة من النبات في كوبين من الماء مدة خمس دقائق، يترك الناتج حتى يبرد ويشرب على الريق.

الجهاز العصبي

مهدئ: تحرق الأوراق في الغرفة ويستنشق الدخان المتصاعد.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: يخلط الكركم ولبان الذكر بكميات متساوية، وتسحق جيداً. يعجن الخليط بخل التفاح ويطلّى من الناتج على منطقة الصدغ عند الحاجة.

برتقال (العائلة السذابية) [ملحق أ، لوحة 2، صورة 15]

Citrus sinensis (L.) Osbeck Rutaceae
Sweet Orange – Tree

الجهاز الهضمي

الإمساك: يشرب عصير الثمار.

طارد للديدان: تغلى حفنة من الأزهار في 650 مللتر ماء، ويشرب المغلي مرتين في اليوم صباحا ومساءً؛ أو تؤكل الثمار طازجة؛ أو يشرب عصيرها.

ضعف الشهية: يخلط عصير البرتقال مع صفار البيض وملعقة عسل، ويشرب 3 مرات يوميا.

طارد لغازات البطن: تخلط الأوراق والثمار والبذور من البابونج واليانسون والكمون وحبّة البركة والزعتر والكرديه والمريمية وعين الجراد. توضع كمية قليلة من خلطة الأعشاب في الماء المغلي. يشرب من 1-2 كوب عدة مرات يوميا.

الجهاز التنفسي

الزكام، الرشح: يشرب عصير الثمار من 3-6 مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو يؤخذ عصير برتقالة ويضاف إليه عصير حبة حامض ويزوب في المزيج 3 ملاعق سكر، ثم يسخن على نار خفيفة إلى أعلى درجة دون أن يحترق، ثم يرفع عن النار ويشرب؛ يفضل شربه والشخص ملتحف في فراشه وتكرر العملية إن لزم الأمر في اليوم التالي؛ أو تغلى القشور المجففة في 100 مللتر ماء ويشرب المغلي وهو ساخن مرة واحدة يوميا بعد الغداء ويفضل عدم إضافة السكر في هذه الطريقة.

السعال: يغلى 20 غرام من الأوراق في لتر ماء، ويشرب المغلي ثلاث مرات يوميا مدة لا تقل عن 3 أيام.

الإنفلونزا: يشرب عصير الثمار بمعدل كوبين يوميا، ويفضل شرب كوب واحد بعد الشفاء من المرض؛ أو تخلط حبة ليمون مع حبة برتقال و 6 أسنان ثوم وتطحن بالخلط، وتشرب مرتين صباحا ومساءً؛ أو يحضر عصير من الثمار ويشرب كوب من العصير 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

أمراض الجهاز التنفسي: تخلط الأوراق والثمار والبذور من البابونج واليانسون والكمون وحبّة البركة والزعتر والكرديه والمريمية وعين الجراد. توضع كمية قليلة من خلطة الأعشاب في الماء المغلي. يشرب من 1-2 كوب عدة مرات يوميا.

التهاب القصبات الهوائية: يخلط 20 غرام ورق غار و 60 غرام قشر برتقال، توضع في لتر ماء مغلي ثم تترك مدة 10 دقائق ثم يصفى الناتج ويحلى بالسكر. تشرب 3 فناجين يوميا حتى يتم الشفاء.

الجهاز العصبي

منبه: يشرب عصير البرتقال المحلى بمقدار كوب واحد يوميا.

القلب والشرايين والدم

ضغط الدم المنخفض: الإكثار من تناول البرتقال أو شرب العصير.

تقوية الدم: يشرب عصير الثمار.

الجهازان العضلي والعظمي

تشنج العضلات: تغلى حفنة من الأوراق في لتر ماء مدة 10 دقائق، ويشرب مرتين يوميا على الريق

وعند النوم.

الحرارة وأوجاع الرأس

الحرارة وآلام الرأس: تغلى القشور في الماء ويشرب المغلي، وتؤكل الثمار طازجة.

آلام الرأس: يشرب عصير الثمار عند اللزوم. يغلى 20 غرام من الأوراق في لتر ماء، ويشرب المغلي

ثلاث مرات يوميا مدة لا تقل عن 3 أيام.

بصل (العائلة الزنبقية) [ملحق أ، لوحة 3، صورة 16]

Allium cepa L. Liliaceae
Onions

الجهاز الهضمي

الإمساك: يؤكل البصل من قبل الشخص المصاب (أو يمكن وضعه مع لبن) يوميا مدة أسبوع.

طارد للديدان: يقطع البصل ويوضع على فتحة الشرج كحفنة شرجية؛ أو يشرب عصير البصل يوميا قبل

الأكل؛ أو يقشر البصل وينقع بالماء طوال الليل، وفي الصباح يصفى ويحلى بملعقتين عسل، ويشرب

كوب واحد يوميا حتى الشفاء؛ أو يحضر البصل المفروم مع صفار البيض المقلّي وبذور الكراوية

والزبدة ويعطى للأطفال لطرده الديدان المعوية؛ أو تؤكل الثمار طازجة؛ أو يطحن البصل وتستخرج

العصارة ويوضع السائل الناتج من البصل في حفنة أو يدق البصل و يخلط مع الزيت؛ أو يستعمل ماء

البصل كحفنة شرجية أو يؤكل مع شرب الحليب.

طارد للغازات: يخلط ½ كوب من عصير البصل مع كوب من مغلي الحلبة ويحلى بملعقة عسل كبيرة،

ويشرب من المزيج كوب واحد يوميا حتى الشفاء.

البواسير: يغلى مقدار بصل مدة 3 دقائق في لتر ماء، يصفى الماء ويحقن بعد ذلك في الشرج فاترا؛ أو يخلط عصير البصل مع الطحين حتى يصبح مثل الدهون ثم يدهن مكان الإصابة يوميا عدة مرات حتى الشفاء؛ أو تعمل لبخة من البصل المشوي والتفاح المشوي والثوم المشوي، وتوضع على مكان الإصابة مرتين في اليوم صباحا ومساء؛ أو يؤكل البصل المشوي من قبل الشخص المصاب يوميا مع قطعة خبز؛ أو تغلى بصل متوسطة الحجم مع لتر ماء ثم تصفى، تستخدم البصلة كحقنة مرة يوميا مدة 7-10 أيام.

الجهاز الهضمي: يفرم مقدار بصل كبيرة وتقطع في ½ لتر خل أحمر مدة يومين ثم يصفى النقيع، ويشرب منه كوب يوميا على الريق مدة 3 أيام.

ضعف الشهية: تؤكل الثمار مع الطعام.

تعقيم الفم: تقطع البصلة وتمضغ مرة يوميا مدة 3 دقائق.

الأسنان

تسوس الأسنان: يؤكل البصل حيث يساعد في قتل الميكروبات والجراثيم الموجودة في الفم.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن (الحمية): نحضر عصير البصل ونأخذ ملعقة من العصير ونضعه في كوب عصير فواكه لتحسين الطعم. يشرب كوب واحد يوميا .

السكري

السكري: يؤكل المجموع الخضري نيئا أو يغلى مع الماء ويشرب كوب يوميا؛ أو الإكثار من تناول البصل.

الجهاز التنفسي

الزكام والتهاب الحلق، الربو: تؤكل الثمار طازجة يوميا حتى الشفاء.

الربو، السعال: يمزج عصير البصل مع العسل وتؤخذ ملعقة صغيرة كل 3 ساعات؛ أو تقرم بصلتان فرما جيدا وتغلى بالماء ونضيف 3 حبات سكر فصي، و تشرب ملعقة يوميا بعد الأكل؛ أو يغلى كوبان من عصير البصل مع نفس الكمية من العسل مدة دقيقتين ويؤخذ باردا؛ أو يشوى رأس البصل ويؤكل بعد الغداء يوميا حتى الشفاء.

الإنفلونزا: يغلى رأسا بصل في لتر ماء مدة ¼ ساعة، يقوم المريض باستنشاق البخار مرتين يوميا صباحا ومساء مدة 3 أيام؛ أو تستخدم شرائح البصل الساخن بعد تثبيتها في مؤخرة الرأس أو فوق الحنجرة أو على الصدر لتخفيف حدة الزكام وتغيير من فترة لأخرى.

الربو: يضاف عصير بصله مع كمية مساوية من العسل أو السكر الناعم وتخلط جيداً، وتؤخذ ملعقة صغيرة من المخلوط 3 مرات يومياً بعد الأكل؛ أو نأخذ بصله صغيرة ونبشرها ونخلطها مع ملعقتي عسل وتغلى على النار في إناء فيه ماء حتى تبدأ بالتبخر، ويستنشق البخار الناتج قبل النوم حتى الشفاء؛ أو يؤكل البصل مع الجبن ويتبعه أكل ليمونة بقشرها؛ أو تعصر الأبخال ويضاف إليها العسل وتؤكل ملعقة من الناتج صباحاً على الريق حتى الشفاء.

التهاب الحلق والزكام: يقطع البصل شرائح صغيرة وتسخن الشرائح تسخيناً جافاً دون أن يصفر لونها وتستعمل كلبخة في مؤخرة الرأس أو حول العنق، مع الغرغرة بعصير البصل والعسل 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

الحصوة: تؤكل الثمار طازجة صباحاً على الريق حتى الشفاء.

حصر البول: يحضر مغلي من 3-4 رؤوس بصل في ربع لتر من الماء مدة 15 دقيقة. يشرب من المغلي جرعات متعددة في اليوم.

أمراض الكلى: تغلى أوراق الجرجير مع البصل في إناء يحتوي على الماء إلى أن ينضج، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان منه.

البروستاتا وتقطع البول

البروستاتا وتقطع البول: تقطع البصلة وتقرم قطعاً صغيرة وتقع في خل التفاح مدة 3 أيام، ثم يشرب فنجان على الريق مدة 10 أيام؛ أو ينقع المجموع الخضري للنبات في الماء ويؤكل مرة واحدة صباحاً عند الحاجة.

أمراض الأذن

أمراض الأذن: يشوى البصل ويعصر، وينقط العصير في الأذن المصابة؛ أو يدق رأس بصل صغير ويضاف له القليل من زيت الزيتون ويخلط جيداً، تضاف كمية قليلة جداً من الخليط للأذن المصابة قبل النوم حتى الشفاء؛ أو يؤخذ رأس من البصل ويوضع عليه قليل من زيت الزيتون ثم يترك على نار هادئة ثم يعصر الجميع في قطعة قماش ثم تغمس قطنة في عصير البصل، وتدس في الأذن مدة يوم وليلة ويكرر ذلك 3 مرات؛ أو يتم تقطير 1-2 نقطة من ماء البصل في الأذن؛ أو تشوى بصله بقشرها وتقطير 1-2 نقطة في الأذن.

التهابات الأذن: يتم تقطيع رأس بصل وتقليبه على النار ووضعه كلبخة خلف الأذن 2-3 مرات.

الجهاز العصبي

تقوية الذاكرة: تؤكل أوراق البصل مع الطعام يوميا.

القلب والشرايين والدم

تصلب الشرايين: تفرم بصلة كبيرة وتغمر بالماء المغلي حتى الصباح ثم يصفى ويشرب على الريق؛ أو يفرم رأس بصل متوسط الحجم وتضاف له كأس صغيرة من زيت الزيتون مع عصير ½ ليمونة وتخلط جيدا؛ أو يؤكل البصل 1-2 مرة يوميا.

ضغط الدم العالي: يفرم ½ كيلو من البصل ويغلى في لتر حليب مدة 15 دقيقة ويحلى بالعسل. يشرب من المغلي 3 فناجين يوميا.

نزف الدم: يسحق 50 غرام بصل في لتر خل ويغلى مدة ¼ ساعة. يدهن بالنواتج مكان الإصابة. تنشيط عضلة القلب: يؤكل المجموع الخضري للنبات باستمرار.

الجهاز التناسلي والتكاثر

العقم لدى الجنسين: الإكثار من تناول البصل.

التهابات الجهاز التناسلي: تنقع الأوراق وتغلى، ويصفى المغلي، وينقع الجسم بالنواتج.

الجهازان العضلي والعظمي

الكدمات والرضوض: نمزج مقدار كأس من عصير البصل مع كأس من زيت الكافور. بذلك بالنواتج مكان الإصابة مرتين يوميا مع عدم التحرك سريعا مدة أسبوع.

الكسور: يطبخ 3 رؤوس بصل مع 4 أكواب ماء و ½ كيلو نخاع عظم. يشرب المرق يوميا حتى فك الجبيرة.

الجلد والشعر والجروح

تورم الأصابع شتاءً: يوضع لبخة ساخنة من البصل على الأطراف المتورمة من المساء حتى الصباح، مرة في اليوم مدة 3 أيام.

الجروح المتعفنة: تفرم من 2-3 بصلات وتوضع في كأس زيت زيتون أو عسل. يدهن على منطقة الجرح يوميا مدة أسبوع.

الأكزيما: يفرم 2-3 رؤوس من البصل وتوضع في وعاء عميق. يفرغ مكان الإصابة بالبصل المفروم مدة 5 دقائق ويترك على الجلد مدة 15 دقيقة ثم يغسل مكان الإصابة بالماء. تكرر العملية مرتين يوميا حتى الشفاء؛ أو يؤخذ عصير بصلة كاملة ويخلط مع نفس الحجم من الزعتر ويدهن به مكان الإصابة يوميا حتى الشفاء (ينصح بالإكثار من تناول الفاكهة والخضروات الطازجة).

الثآليل: تحضر شرائح البصل المشبعة بالخل وتوضع على الثؤلول وتضمد وتترك من 2-3 أيام ثم تنزع.
الحروق: يدهن مكان الحروق بماء البصل ويرش فوقه ملح إنجليزي، ويدهن مكانه بمغلي البابونج.
البهاق: يحضر ½ كوب عصير البصل ويخلط مع ½ كوب خل، ويدهن بالمزيج مكان الإصابة من 3-6 مرات يوميا حتى الشفاء.

تساقط الشعر: تعصر الثمار، وتدهن فروة الرأس بالعصير يوميا قبل النوم، ويغسل الشعر صباحا حتى يتوقف تساقط الشعر.

طرد القمل: تعصر الثمار وتخلط مع عصير البقدونس، ويدهن الرأس بالنتائج يوميا حتى يزول القمل، ويعرض الرأس لأشعة الشمس في أثناء وضعه على الرأس.

الدمامل والتقرحات: يدعك مكان الإصابة بالبصل أو يوضع على الدامل فترة بسيطة؛ أو توضع شرائح البصل على منطقة الإصابة وتغطي بقطعة قماش من الصباح حتى المساء مدة أسبوع. أو يشوى البصل ويوضع على منطقة الإصابة مرتين يوميا مدة 3 أيام؛ أو تحضر لبخة من الطحين وزيت الزيتون وتوضع فوق البصل المشوي على الدم مرتين يوميا حتى الشفاء؛ أو تلف قشرة البصل المشوي حول موضع الألم إلى أن يتم إخراج الدم والقبح والصيد.

السرطان

السرطان: يكثر المصاب من أكل البصل يوميا؛ أو تطحن قشور البصل مع أوقية من لحاء البلوط ويعجنان في ½ كوب من العسل حتى يصبح المزيج متجانسا، وتؤخذ ملعقة (مذابة بكوب من عصير الجزر) يوميا بعد كل وجبة مدة شهر.

اللسعات والعضات واللدغات

اللسعات والعضات واللدغات (العقارب الأفاعي): يقشر البصل ويفرك مكان اللسعة.

بطاطا (العائلة الباذنجانية) [ملقأ، لوحة 3، صورة 17]

Solanum tuberosum L. Solanaceae
Potato

الجهاز الهضمي

الإسهال: تسلق الدرناات وتهرس مع القليل من الثوم والملح وتؤكل؛ أو تدق فصوص من الثوم وتخلط مع البطاطا المسلوقة او اللبن وقليل من الملح، وتؤكل حسب الحاجة.

القرحة: تعصر الدرنات بواسطة الخلاط، وتشرب كأس من العصير 3 مرات يومياً، ويمكن إضافة عصير الجزر أو الليمون أو العسل لتحسين الطعم؛ أو تقطع الدرنات إلى قطع صغيرة ويضاف إليها الماء وتوضع على النار حتى تتضج، و يصفى الناتج، ويشرب كوب على الريق صباحاً مدة 15 يوماً.
الدسنتارياً: تسلق البطاطا وتؤكل حتى الشفاء.

النحافة المفرطة

النحافة المفرطة: يكثر المصاب من تناول الدرنات المسلوقة؛ أو تؤكل الثمار إما مسلوقة أو مقلية بالزيت بمعدل حبتين يومياً.

أمراض العيون

السواد حول العيون: تقطع الدرنات، وتوضع حول العين مدة 20 دقيقة، ومن ثم تغسل بالماء البارد.

الجلد والشعر والجروح

الحروق: تقشر الدرنات وتقطع وتوضع على مكان الحروق مدة 15 دقيقة أو حتى يخف الألم والحرارة.
الجروح: تعصر الدرنات ويدهن بالعصير مكان الجرح.
الجرب: تسلق الدرنات وتطحن، ويدهن بالمسحوق على المنطقة المصابة حتى الشفاء.
البشرة الجافة: توضع شرائح البطاطا على الوجه مدة 20 دقيقة، ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر، ثم بالماء البارد.

الحرارة وأوجاع الرأس

الحرارة وآلام الرأس: توضع شرائح البطاطا على الجبهة وتترك مدة ساعة تقريباً.

اللسعات والعضات واللدغات

لسع النحل: تقشر الدرنات وتقطع، توضع بعض الشرائح مكان اللسعة.

بطم فلسطيني (العائلة البطمية، المانجية) [ملحق أ، لوحة 3، صورة 18]

Pistacia paleastina Boiss. Anacardiaceae
Palestinian pistachio, Terebinth

إنقاص الوزن (الحمية)

تخفيف الوزن: تغلى الأوراق بالماء ثم توضع في أوعية بلاستيكية، يصفى المغلي، ويشرب بارداً بمعدل كوبين ثلاث مرات يومياً.

السكري

السكري: يغلى لب الثمار بالماء مدة ساعة يصفى الناتج وتشرب كأس صغيرة صباحاً؛ أو يحضر مغلي من الأوراق ويشرب كوب من المغلي يومياً على الريق.

الكلى والمسالك البولية

الالتهابات: تغلى الثمار بالماء والملح من 5-10 دقائق، ويصفى، ويشرب مرة يومياً؛ أو يغلى لب الثمار بالماء مدة ساعة، وتشرب كأس صغيرة صباحاً.
الحصوة والرمل: يحضر مغلي من الأوراق ويشرب كوب من المغلي يومياً على الريق.

الجهاز العصبي

آلام الأعصاب: تنقع البذور في الماء المغلي. يشرب كوب من المغلي حسب الحاجة.

بطيخ (العائلة القرعية) [ملحق أ، لوحة 3، صورة 19]

Citrullus lanatus (Thunb.) Matsun & Nakai Cucurbitaceae
Watermelon

الجهاز الهضمي

اليرقان، وتحسين عمل الكبد: يكثر المصاب من تناول البطيخ
طرد الديدان: يكثر المصاب من تناول الثمار ولب البذور يومياً.
طارد للغازات: أكل الثمار مرتين يومياً.
حموضة المعدة: يكثر المصاب من تناول الثمار ولب البذور يومياً.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: يكثر الشخص من أكل ثمار البطيخ بين الوجبات.

الكلى والمسالك البولية

التهاب المسالك البولية، ومدر للبول: تؤكل الثمار بمعدل 500 غرام يومياً.
الحصوة: يشرب عصير البطيخ بكثرة حتى الشفاء.

القلب والشرايين والدم

الدوالي: يفرك موضع الألم بلب قشر البطيخ (اللب الأبيض).

الجلد والشعر والجروح

احمرار الجلد: تقشر الثمار ويستخدم اللب في دهن الجلد حتى الشفاء.

الطفح الجلدي: يفرك مكان الإصابة بلب الثمار.

السرطان

السرطان: تحضر نصف بطيخة ويزال اللب الداخلي للثمرة، ويضاف إليها القليل من عسل النحل وتشوى

في الفرن؛ يأكل المريض 1-2 ملعقة يوميا.

الحرارة وأوجاع الرأس

ارتفاع درجة الحرارة: يدعك الجبين بقشر البطيخ مما يساعد على انخفاض درجة الحرارة.

بعيثران، قيصوم، أخيليا (العائلة المركبة) [ملحق أ، لوحة 3، صورة 20]

Achillea fragrantissima Forssk. Asteraceae (Compositae)

Yarrow

الجهاز الهضمي

الإسهال: تتقع الأوراق والسيقان في الماء المغلي، يصفى الناتج، ويشرب كوب يوميا عند اللزوم.

آلام البطن: تتقع الأوراق والسيقان في الماء المغلي، يشرب كوب يوميا في الصباح، حتى الشفاء؛ أو تخلط

كميات متساوية من الشيح والقيصوم وتغلى في 2 كوب ماء. يشرب كوب من المغلي عند الحاجة.

التسمم الغذائي: تضاف أوراق النبات إلى الماء المغلي ويترك من 10-15 دقيقة، يشرب كوب صباحا

قبل الإفطار.

القلب والشرايين والدم

ارتفاع الكوليسترول: يخلط مقدار ملعقة صغيرة من مطحون بذور الحبة السوداء مع ملعقة من أوراق

النبات، ويضاف إلى المخلوط فنجان عسل، وتعجن بعضها مع بعض، يؤكل الناتج صباحا قبل الإفطار.

بقدونس (العائلة الخيمية) [ملحق أ، لوحة 3، صورة 21]

Petroselinum sativum Hoffm. Apiaceae (Umbelliferae)

Parsley

الجهاز الهضمي

الإمساك: يحضر مغلي من أوراق البقدونس، ويشرب كوب من المغلي صباحا عند اللزوم؛ أو تؤكل

الأوراق خضراء.

طارد للغازات: يحضر مغلي من أوراق البقدونس ويشرب كوب من المغلي صباحاً عند اللزوم؛ أو تؤكل الأوراق خضراء؛ أو يحضر مغلي من الأوراق، ويشرب كوبان في اليوم ويفضل الشرب على الريق.

ضعف الشهية: يحضر مغلي من أوراق النبات ويشرب المغلي من 1-3 فناجين يومياً (يفضل شربه على الريق). تؤكل الأوراق والسيقان نيئة وتضاف إلى السلطات أو في تزيين بعض الأطباق.

البواسير: يشرب فنجان واحد من ماء البقدونس مرتين في اليوم؛ أو تؤكل أوراق البقدونس الخضراء وحدها أو مضافة إلى السلطات.

اليرقان: توضع قبضة من البقدونس في لتر ماء على نار خفيفة، وتطفأ النار عند بدء الغليان، وتترك مدة عشر دقائق وتصفى. يشرب من المستحلب الناتج 3 فناجين يومياً.

المرارة: يغلى الماء والبقدونس معاً مدة 15 دقيقة، ومن ثم يترك حتى يصبح لونه داكناً، يشرب 1-3 كؤوس يومياً.

التسمم الغذائي: يفرم المجموع الخضري ويضاف إلى السلطة ويؤكل.

الأسنان

آلام الأسنان: تطحن الأوراق ويضاف إليها القليل من الماء، وتعجن حتى يصبح الناتج متجانساً ثم يؤخذ منه مقدار صغير ويوضع على السن المصابة حتى يزول الألم؛ أو تمضغ أوراق البقدونس بجانب السن المصابة فيخف الألم.

تبييض الأسنان: يحضر منقوع أو مغلي من أوراق البقدونس ويستعمل الناتج مضمضة.

تعطير رائحة الفم: تمضغ أوراق البقدونس الطازجة بمعدل 2-4 أوراق يومياً.

إنقاص الوزن (الحمية)

السمنة الزائدة: تغلى الأوراق والسيقان في الماء أو تفرم وتوضع مع السلطة، تشرب كأس يومياً صباحاً، حتى الشفاء؛ أو يغلى الماء وتوضع فيه أوراق البقدونس مباشرة ويشرب المغلي من 1-3 فناجين يومياً.

الجهاز التنفسي

التهاب الحلق: يحضر مغلي من النبات، ويشرب 3 كؤوس من المغلي يومياً.

بحة الصوت: يعصر النبات ويضاف للعصير الناتج كوب حليب ساخن ويحرك جيداً. يشرب الناتج مرة واحدة مدة ثلاثة أيام.

السعال ونزلات البرد والبلغم: يغلى الماء ثم يضاف البقدونس ويغلى مدة 10 دقائق، ويشرب مرتين في اليوم مدة 10 أيام؛ أو يغلى كوب من الماء ويحلى بملعقة عسل وتضاف إليه أوراق البقدونس ويغلى مدة 10 دقائق. يشرب كوب يومياً قبل النوم بساعتين من 12-15 يوماً.

الكلبي والمسالك البولوية

التهاب الكلبي والمسالك البولوية: يغلى المجموع مع الماء وقليل من السكر، وتشرب كأس أو يغسل مكان التهاب، مرتين صباحا ومساء حتى الشفاء؛ أو يقطع المجموع الخضري ويضاف إلى السلطة، يؤكل 3 مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو تغلى الأوراق والسيقان في الماء والشعير، ويشرب كوب مرة يوميا حتى الشفاء؛ أو يحضر مغلي من أوراق البقدونس ويشرب كوب من المغلي صباحا عند اللزوم؛ أو تؤكل الأوراق خضراء؛ أو يغلى المجموع الخضري، ويستخدم المغلي كمادات خارجية.

الرمل، وحصى الكلبي: يؤكل البقدونس طازجا؛ أو يغلى 3-4 أكواب ماء ويوضع فيها 3/2 ضمة بقدونس مفرومة وتترك، ويشرب المغلي كأسين يوميا صباحا على الريق ومساء حتى الشفاء؛ أو تطحن البذور ويضاف إليها مطحون الخردل والجرجير والكرفس بكميات متساوية، وتؤخذ ملعقة (سف) 3 مرات يوميا مع الماء.

التبول اللاإرادي: يغلى كوب ماء وتوضع فيه 4-5 أوراق من النبات، ويغلى مدة 15 دقيقة. يشرب ساخنا بمعدل 1-2 كوب يوميا حتى الشفاء.

مدر للبول: يحضر مغلي من الأوراق، ويشرب كوبان في اليوم، ويفضل شربه على الريق؛ أو تؤكل الأوراق خضراء.

الرمل: تغلى أوراق البقدونس المهروسة بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك على النار 1-2 دقيقة، ويشرب منه فنجان أو أكثر في اليوم.

البروستاتا وتقطع البول

التهاب البروستاتا وتقطع البول: تغلى الأوراق في الماء وتخلط مع بايكربونات الصوديوم، ويشرب كوب مرة يوميا مدة أسبوع؛ أو تغلى الأوراق بالماء، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يوميا؛ أو يتم خلط مغلي البقدونس والكرفس مع عصير الجزر والحليب وزيت الكبد مع حبوب اللقاح، ويشرب 3 مرات في اليوم.

أمراض العيون

الرمد: تعصر الأوراق، ويقطر في العين، من العصير الناتج، ثلاث مرات يوميا حتى الشفاء.

القلب والشرايين والدم

ضغط الدم المرتفع: يغلى المجموع مع الماء وقليل من السكر، تشرب كأس مرتين، صباحا ومساء حتى الشفاء؛ أو تغلى الأوراق والسيقان في الماء او نفرم وتوضع مع السلطة، وتشرب كأس يوميا صباحا، حتى الشفاء.

الدوالي: يدق النبات ويضاف إليه القليل من الماء ثم يعجن وتلك مكان الدوالي بالعجينة من الأسفل للأعلى مرة واحدة يومياً.

تقوية الدم وتصلب الشرايين: يشرب فنجان واحد من مغلي البقدونس مرتين يومياً؛ أو تؤكل أوراق البقدونس الخضراء وحدها أو مضافة إلى السلطات .

الجهاز التناسلي والتكاثر

إدرار الحليب: تغلى الأوراق والسيقان في الماء أو تفرم وتوضع مع السلطة، وتشرب كأس يومياً صباحاً، حتى الشفاء.

الضعف الجنسي: يستخرج الزيت من البذور، وتشرب ملعقة مرة يومياً مدة أسبوع.

التهابات الجهاز التناسلي والتكاثر: يحضر مغلي من النبات ويشرب مرتين يومياً حتى الشفاء؛ كما يمكن استخدامها كعلاج موضعي خارجي بأخذ كوب واحد يومياً.

الطمث: يحضر مغلي من الأوراق، ويشرب كوبان في اليوم ويفضل شربه على الريق؛ أو تؤكل الأوراق خضراء.

الإجهاض: تؤكل ضمة بقدونس واحدة يومياً.

العقم لدى النساء: تكثر المرأة من تناول البقدونس لتعويض هرمون الاستروجين في الجسم.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام المفاصل: تهرس الأوراق وتوضع على المفاصل؛ أو تغلى الأوراق ويدهن بالمغلي مرة في اليوم.

الجلد والشعر والجروح

البثور على الوجه: تغلى الأوراق والسيقان في الماء مدة 15 دقيقة، ويصفى الناتج، ويستخدم غسولاً للوجه مرتين يومياً حتى الشفاء.

تجميل الوجه: تغلى الأوراق والسيقان والبذور في الماء والشعير، ويصفى الناتج، ويدهن الوجه 4 مرات يومياً.

تقصف الشعر: يحضر مغلي من النبات وتدهن جلدة الرأس بالمغلي وتترك مدة نصف ساعة من ثلاثة أيام إلى أسبوع كامل.

طرد القمل من الرأس: خلط عصير البقدونس (حوالي فنجان) مع قليل من عصير الليمون الأخضر أو البصل، ومن ثم تدلك فروة الرأس قبل الاستحمام يومياً إلى أن يتم القضاء على القمل.

علاج تساقط الشعر: الاستحمام بمغلي البقدونس من 1-2 مرة في الأسبوع.

للجروح والأورام والتهاب الرضاع للثدي: تهرس الأوراق الطازجة، وتستعمل كضمادات للجروح والأورام، كما تعمل كمادات للثدي لعلاج التهاب الرضاع.

السرطان

السرطان: يفرم المجموع الخضري ويضاف إلى السلطة، ويؤكل.

الحرارة وأوجاع الرأس

خافض للحرارة: يؤخذ بمقدار ضمة من البقدونس وتغلى في 600 مللتر ماء مدة 2-5 دقائق، ومن ثم يصفى الناتج. توضع كمادات على الجبين عند الحاجة.

اللسعات والعضات واللدغات

لسع النحل والدبابير والعقارب والبعوض: تهرس الأوراق الطازجة، وتعمل ضمادات توضع مكان اللسعة؛ أو يحضر مغلي من الأوراق وتوضع قطعة قماش مبللة بالمغلي مكان اللسعة.

أمراض أخرى

الأسقربوط والاستسقاء: نأخذ 3 ملاعق كبيرة من بذور النبات وتهرس ثم تغلى في كوب من الماء مدة 5 دقائق. يشرب المغلي من 1-2 فنجان يوميا مدة أسبوع.

الملاريا: يغلى 50 غرام من النبات في لتر ماء مدة 5 دقائق أو تتقع مدة 15 دقيقة، ويشرب من المغلي أو المنقوع كوبان في اليوم قبل الطعام.

بقلة، رجلة، فرحينا (العائلة الرجلية) [ملحق أ، لوحة 3، صورة 22]

Portulaca oleracea L. Portulacaceae
Purslane

الجهاز الهضمي

التهابات الأمعاء: نغلي الماء ويضاف له ملعقة صغيرة من بذور الرجلة المطحونة وتكمر مدة 10 دقائق، وتشرب كأس مرة واحدة في اليوم مدة أسبوعين؛ أو تخلط بذور النبات مع بذور الكرفس ويطحن المخلوط، ويضاف ½ ملعقة من المطحون إلى كوب ماء مغلي ويحلى بالعسل ويكمر من 8-10 دقائق ويشرب الناتج مرة واحدة صباحا من 12-15 يوماً.

آلام البطن: استنشاق بخار مغلي الرجلة 1-2 مرة يوميا.

الإسهال: تفرم الأوراق والسيقان وتعمل سلطة، تؤكل طازجة مرة واحدة يوميا حتى الشفاء.
حموضة المعدة: تفرم الأوراق والسيقان وتعمل سلطة، تؤكل مرة واحدة يوميا مدة أسبوع.

الأسنان

آلام الأسنان: يغلى كوب ماء ويوضع فيه من 5-6 أوراق وتترك مدة 20 دقيقة، ومن ثم يؤخذ المغلي مضمضة بمقدار 1 كوب مدة 15 دقيقة يوميا حتى الشفاء.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: إضافة القليل من البذور إلى الماء بدرجة الغليان. يشرب 1-2 فنجان من المغلي 1-2 مرة يوميا.

الكلى والمسالك البولية

مدر للبول: يشرب 1-2 من مغلي أوراق الرجلة، وقد يستعمل النبات طازجا.

القلب والشرابين والدم

ضغط الدم العالي: عمل مستحلب بنسبة 10 غرامات من العشب المجففة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يشرب جرعات صغيرة في اليوم. يجب ترك فواصل 8 أيام إذا طالت مدة العلاج لأكثر من أسبوع واحد.

ضعف الدم وأمراض القلب: يشرب 1-2 من مغلي أوراق الرجلة وقد يستعمل النبات طازجا.

الجهازان العضلي والعظمي

الروماتيزم: استنشاق بخار مغلي الرجلة 1-2 مرة يوميا.

الجلد والشعر والجروح

الأكزيما: يوضع 10 غرام من النبات الجاف في فنجان من الماء المغلي. يشرب جرعات صغيرة في اليوم.

بلوط، سنديان (العائلة البلوطية) [ملحق أ، لوحة 3، صورة 23]

Quercus calliprinos L. Fagaceae
Kermes Oak

الجهاز الهضمي

الإسهال: تطحن البذور لتصبح بودرة ثم تؤكل ملعقة كبيرة على فترات خلال اليوم حتى الشفاء؛ أو يغلى لحاء البلوط مع الهندشعيرة ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يوميا؛ أو تغلى قبضة من الأوراق في لتر ماء مدة 5 دقائق ثم تترك 10 دقائق وتصفى. يشرب المغلي 2-3 مرات يوميا بعيدا عن موعد الطعام.

قرحة المعدة: يحضر مغلي من الهندشعيرة ولحاء البلوط والبابونج ورجل الحمامة، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يوميا.

البواسير: تغلى كمية من لحاء البلوط في وعاء كبير، ويعمل بالنتائج مغاطس مدة 10 دقائق وذلك قبل النوم وعند اللزوم؛ أو تغلى ثمار البلوط مع ثمار السرو ويعمل بالنتائج مغاطس 3 مرات.

حموضة المعدة: يغلى اللحاء مع الماء ويصفى، يشرب كوب من المغلي ثلاث مرات يوميا عند الحاجة حتى الشفاء؛ أو تغلى الثمار، ويشرب كوب من المغلي صباحا ومساءً؛ أو تشوى الثمار وتؤكل عند الحاجة؛ أو يحضر مغلي من لحاء البلوط وحبّة البركة والشومر واليانسون والزعرير ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يوميا.

التهاب الفم: تغلى قبضة من الأوراق في لتر ماء مدة 5 دقائق ثم تترك عشر دقائق، وتصفى. يشرب المغلي 2-3 مرات يوميا بعيدا عن موعد الطعام؛ أو تغلى حفنة من أوراق النبات وقشر الشجرة في 3 فناجين ماء مدة 3 دقائق، ومن ثم يستعمل المغلي غرغرة؛ أو يغلى لحاء البلوط مع الهندشعيرة والشعير البلدي وشوارب الذرة ورجل الحمامة، ويشرب المغلي 3 مرات يوميا.

الكبد: يطحن اللحاء جيدا، وتعجن ملعقة من المطحون في فنانجان عسل، وتؤخذ الكمية قبل الفطور مدة شهر دون انقطاع.

طارد الديدان: يغلى قشر الرمان ولحاء البلوط والهندشعيرة والترمس المر، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يوميا.

السكري

السكري: يغلى مقدار حفنة من الثمار في لتر ماء، ويشرب كوب من المغلي يوميا.

الكلى والمسالك البولية

التبول اللاإرادي: تسحق الجذور وتغلى بالماء ويشرب المغلي من 2-3 مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو تغلى الثمار بمعدل 1-2 حبة في كوب ماء ويشرب المغلي، بمقدار كوب واحد يوميا حتى الشفاء؛ أو يقطع اللحاء المجفف جيدا ويغلى بالماء ويترك مدة 10 دقائق، ويشرب المغلي بعد تصفيته 1/2 فنانجان قبل النوم مدة 10 أيام (يمكن إضافة العسل لتحلية الطعم)؛ أو تؤخذ الثمار التامة النضج، وتقتشر، وتجفف وتسحق، تؤخذ ملعقة صغيرة من المسحوق مرتين يوميا؛ أو يحمص البلوط ويدق ناعما ويضاف ملعقة صغيرة لكل فنانجان قهوة يغلى دقيقتين ويترك مدة 5 دقائق، ويشرب 3 فناجين من المغلي مدة أسبوع.

الحصوة: يغلى مقدار 1 كيلوغرام من الأغصان في 3 لتر ماء، ويشرب كوب من المغلي من 1-2 مرة في اليوم؛ أو يحضر مغلي من الجذور، ويشرب المغلي؛ أو ينقع نحو 200 غرام من الجذور في 2 لتر من الماء المغلي من 4-6 ساعات، ثم يصفى الماء، وتشرب كأس كبيرة يوميا على الريق حتى الشفاء.

التهاب المسالك البولية: ينقع نحو 200 غرام من الجذور في 2 لتر من الماء المغلي من 4-6 ساعات، ثم يصفى الماء، وتيشرب كأس كبير يومياً على الريق حتى الشفاء؛ أو تشوى الثمار حتى النضج، وتؤكل حسب الرغبة حتى الشفاء.

أمراض العيون

أمراض العيون: تسحق الثمار على شكل بودرة، ويستخدم المسحوق علاجاً خارجياً لالتهاب العين أو تدهن المفاصل مرة واحدة في اليوم قبل النوم.

القلب والشرابين والدم

ضغط الدم المرتفع: تغلى الأوراق والسيقان مدة 15 دقيقة، وتشرب كأس من المغلي صباحاً حتى الشفاء؛ أو تغلى أقماغ الثمار ويشرب الناتج عند الحاجة.

التخفيف من حدة الجلطات: تغلى الأوراق والسيقان مدة 15 دقيقة، ويستخدم الناتج في الاستحمام مدة ثلاثة أيام.

ضعف الدورة الدموية: تغلى أقماغ الثمار الخضراء (5 ثمار في ½ لتر ماء)، ويشرب المغلي الساخن، بمقدار كوب كبير (200 مللتر) 3 مرات يومياً دون سكر.

علاج النزيف: يغلى قشر البلوط بالماء، ويعمل مغاطس لمكان النزيف مرتين يومياً.

الدوالي: تغلى حفنة من الثمار في الماء وتترك حتى تبرد، ويدهن مكان الإصابة مرتين يومياً.

تصلب الشرايين: تغلى أقماغ الثمار، ويشرب الناتج عند الحاجة.

الجهاز التناسلي والتكاثر

التهاب المهبل: يغلى مقدار ½ كيلو غرام من لحاء البلوط مع 3 لتر ماء ثم يضاف إليه الماء العادي، ويستخدم الناتج كمغطس عند اللزوم.

الجهازان العضلي والعظمي

تشنج العضلات: يحضر مغلي من الجذور، وتدهن العضلات المصابة بالمغلي.

الروماتيزم والمفاصل

آلام المفاصل: تغلى الأوراق والسيقان مدة 15 دقيقة، ويغسل مكان الألم بالمغلي مرة واحدة يومياً مدة ثلاثة أيام.

روماتيزم المفاصل: تسحق الثمار على شكل بودرة، ويستخدم المطحون علاجاً خارجياً. تدهن المفاصل مرة واحدة في اليوم قبل النوم.

الجلد والشعر والجروح

الحروق: تجفف الثمار وتغلى ثم تطحن جيداً، ويرش مكان الحرق مرة واحدة.
الأكزيما، الصدفية: تغلى 10 حبات من الثمار المجففة في لتر ماء مدة ¼ ساعة، يبرد المغلي، ويصفى، ثم يوضع على المنطقة المصابة مدة 15 دقيقة حتى الشفاء.
التعرق الزائد: يغلى 100 غرام من اللحاء في لتر ماء مدة 20 دقيقة وتترك مدة 20 دقيقة، وتصفى.
 يغسل مكان التعرق الزائد (اليدين والرجلين والإبط) بالمغلي.
الجروح: تغلى 10 حبات من الثمار المجففة في لتر ماء مدة ¼ ساعة، يبرد المغلي، ثم يصفى، ويوضع على المنطقة المصابة مدة 15 دقيقة حتى الشفاء.

السرطان

السرطان: يؤخذ قشر البصل المجفف في الشمس ثم يطحن مع نفس الكمية من لحاء البلوط ويعجنان بالعسل، وتؤخذ ملعقة مذابة في عصير الجزر يومياً بعد كل وجبة مدة شهر كامل؛ أو يغلى اللحاء بالماء، ويشرب المغلي حتى الشفاء؛ أو تغلى أقماع الثمار الخضراء (5 ثمار في ½ لتر ماء) ويشرب المغلي الساخن بمعدل كوب كبير (200 ملتر) 3 مرات يومياً دون سكر.

بن، قهوة (العائلة الروبية) [ملحق أ، لوحة 4، صورة 24]

Coffea arabica L. Rubiaceae
Coffee

الجهاز الهضمي

الاسهال: يشرب فنجان يحتوي على مغلي البن مضافاً إليه القليل من عصير الليمون؛ أو يغلى الماء ويوضع فوقه القهوة الخشنة وتطبخ على النار مدة ¼ ساعة، ثم يضاف إليها الهال وكبش قرنقل، وعندما تبرد توضع في فنجان ويضاف إليها عصير الحامض. يشرب ½ فنجان سادة 3 مرات يومياً.

الكلية والمسالك البولية

الحصوة: يضاف ½ كيلو من البن غير المحمص إلى 3 لترات من الماء، وتغلى حتى تخرج منها جذور بيضاء، وعندما تبرد يوضع عليها 2 ملعقة من خل التفاح. تشرب كأس من المغلي مرتين يومياً صباحاً ومساءً حتى الشفاء (يشترط أن لا يكون الشخص مصاباً بالضغط أو القرحة).
الرمل: تغلى البذور المطحونة وتشرب.

الجهاز العصبي

منبه للجهاز العصبي: يشرب فنجان من القهوة عند الحاجة. أو تبلع 3-4 حبات من القهوة غير المحمصة.

القلب والشرايين والدم

ضغط الدم المنخفض: يشرب 1-2 فنجان من مغلي القهوة يومياً.

الجلد والشعر والجروح

الجروح: يوضع القليل من مسحوق الثمار على الجرح لوقف النزيف.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: تبلع 3-4 حبات من القهوة غير المحمصة.

بندق (العائلة البندقية) [ملحق أ، لوحة 4، صورة 25]

Corylus avellana L. Corylaceae
Nut Hazel

النحافة المفرطة

النحافة المفرطة: تؤكل البذور المحمصة يومياً.

القلب والشرايين والدم

توسيع الشرايين: يشرب زيت البندق أو تؤكل البذور المحمصة.

بندورة (العائلة الباذنجانية) [ملحق أ، لوحة 4، صورة 26]

Lycopersicon esculentum Mill. Solanaceae
Tomato

الجهاز الهضمي

الإمساك: تؤكل الثمار أو تضاف إلى الطعام بكثرة.

القلب والشرايين والدم

ضغط الدم المنخفض: تؤكل الثمار مع القليل من الملح عند هبوط الضغط.

فقر الدم: تؤكل ثمار البندورة نيئة يومياً لزيادته نسبة الحديد في الدم، أو تضاف إلى السلطات والطعام، أو يشرب عصيرها.

الجدد والشعر والجروح

التآليل: توضع البندورة المشوية على الثؤلول، ويلف حولها قطعة قماش، ويتم التغيير عليها يوميا حتى الشفاء التام.

الحروق: تعصر حبة بندورة وتضاف إلى 100 مللتر ماء مغلي سابق، ويوضع المخلوط بعد أن يبرد على مكان الحرق لتغطيته عند الضرورة (يمكن استخدام رب البندورة جاهزاً من السوق)؛ أو تقطع حبه البندورة وتوضع على الحرق.

الصدفية: تدق الأوراق ثم توضع لبخات على أماكن الصدفية مرة واحدة في اليوم.

الكلف: تعصر ثمار البندورة وتوضع على البشرة مدة 15 دقيقة، ثم يغسل الوجه بقطنة مغموسة بالماء الفاتر كل يوم مرة مدة أسبوع.

اللسعات والعضات اللدغات

لسع النحل والبعوض ولدغ العقارب والأفاعي: تقطع ثمار البندورة وتترك مكان اللسع أو اللدغ مدة يومين

لدغ الأفعى والنحل: تقطع حبة البندورة ويدعك بها مكان اللدغ.

بنفسج (العائلة البنفسجية) [ملحق أ، لوحة 4، صورة 27]

Viola odorata L. Violaceae
Sweet Violet

الجهاز التنفسي

السعال: تغسل الجذور وتجفف، يحضر مغلي من الجذور الجافة، ويشرب عند السعال وخاصة للأطفال.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم: يحضر مغلي من الجذور الجافة ويشرب كوب من المغلي يوميا حتى الشفاء.

بوصلان (العائلة الزنبقية) [ملحق أ، لوحة 4، صورة 28]

Urginea maritima (L.) Baker Liliaceae
Squill

الجدد والشعر والجروح

الجروح: تدق قبضة من الأوراق وتطحن، توضع كمادات على مكان الإصابة وتغير يوميا حتى الشفاء

الحزازة: تهرس البصيلات، ويدهن مكان الإصابة مرتين يوميا حتى الشفاء.

بوملة (العائلة السذابية) [ملحق أ، لوحة 4، صورة 29]

Citrus maxima Merr. Rutaceae
Pomelo

الجهاز التنفسي

الرشح: نقشر الثمار وتؤكل؛ أو تعصر الثمار، ويشرب كوب من العصير مرتين يومياً.

بيلسان (العائلة الخمانية) [ملحق أ، لوحة 4، صورة 30]

Sambucus nigra L. Caprifoliaceae
Black-Berried Elder, Common Elder

الجهاز الهضمي

الإمساك: يغلى نحو 80 غرام من أزهار النبات في لتر من الماء مدة 3 دقائق، وتترك مدة 10 دقائق حتى تستحلب، ثم تصفى. يشرب 1/2 فنجان مرتين يومياً صباحاً ومساءً.

الجهاز التنفسي

الربو: تغلى الأزهار بالماء وتصفى وتحلى بالعلس، ويشرب كوب من المغلي الدافئ صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

الزكام: يضاف 30 غرام من أزهار النبات إلى لتر من الماء المغلي، وتترك مدة 10 دقائق حتى تستحلب. يصفى الناتج ويحلى، ويشرب 3 فناجين من الناتج يومياً.

التهاب الحلق: يغلى نحو 8 من أوراق النبات في 2 كأس كبيرة من الماء، ثم تترك مدة 5 دقائق حتى تختمر، ويصفى الناتج. تشرب كأس كبيرة من 1-3 مرات يومياً.

أمراض الأذن

الآلام الأذن: يحضر نحو 15-20 من بذور النبات وتغلى في كأس متوسطة الحجم من الزيت، وتترك لتبرد ثم تصفى. يقطر بالأذن مرة واحدة قبل النوم حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

الدمامل: تؤخذ 5-6 من أوراق النبات وتدعك بالملح أو الخل، وتستخدم الأوراق المدعوكة بالملح كضمادة وتستبدل كل 3 ساعات.

ترمس مر (العائلة البقولية) [ملحق أ، لوحة 5، صورة 31]

Lupinus albus L. Fabaceae, (Leguminosae, Papilionaceae)
Lupine

الجهاز الهضمي

البواسير: تطحن البذور ثم تسف أو تبلع مع الماء بمعدل ملعقتين صغيرتين يومياً مدة 5-7 أيام
ديدان البطن: تطحن بذور الترمس المر، وتؤكل ملعقة من المطحون صباحاً ومساءً؛ أو ينقع الترمس بالماء ويشرب 1-2 فنجان من المنقوع يومياً حتى الشفاء. يكثر المصاب من تناول حبات الترمس.
أمراض الطحال: يغلى الترمس ويصفى الماء، ويخلط مع العسل، ويتم تناول الخليط مرتين يومياً حتى الشفاء.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: تنقع البذور بالماء مدة 3 أيام، ويؤكل يومياً على الريق 5 حبات صباحاً؛ أو تطحن البذور وتؤكل ملعقة صغيرة من المطحون مرتين يومياً وعلى الريق كلما أمكن؛ أو يخلط مطحون البذور مع القليل من الحلبة ويحلى بالعسل ويؤكل.

السكري

السكري: تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الترمس مرتين يومياً وعلى الريق كلما أمكن، وقد يخلط المسحوق مع القليل من الحلبة ويحلى بالعسل؛ أو تنقع البذور بالماء مدة 3 أيام، وتؤكل يومياً على الريق 5 حبات صباحاً.

الجهاز التنفسي

الآزمة: تنقع بذور الترمس في الماء إلى أن يصبح الترمس حلو الطعم ثم يغلى، ويشرب 1-2 فنجان من المغلي.

الكلية والمسالك البولية

الحصوة: تنقع البذور بالماء مدة 3 أيام، وتؤكل يومياً على الريق 5 حبات صباحاً.

القلب والشرايين والدم

ارتفاع ضغط الدم: تطحن بذور الترمس المر، وتؤكل ملعقة من المطحون (سف) صباحاً ومساءً؛ أو تنقع البذور بالماء، ويشرب 1-2 فنجان من المنقوع. يكثر المصاب من تناول حبات الترمس المنقوع.

الجهاز التناسلي والتكاثر

منع الحمل: تبلع 4 حبات بعد الولادة مباشرة.

الإجهاض: شرب مغلي البذور في المراحل الأولى من الحمل.

الجلد والشعر والجروح

تساقط الشعر وقشرة الرأس والصدفية: ينقع الترمس بالماء، ويستخدم الماء الناتج كغسول لفروة الرأس بماء مرة في الأسبوع إلى أن يتحسن وضع الشعر؛ أو تدهن فروة الرأس بزيت الترمس مرتين في اليوم.

حب الشباب: يتم علاجه بحرق بذور الترمس وطحنها واستعمالها كمرهم، وذلك بدهن الوجه مرتين يومياً.

تفاح (العائلة الوردية) [ملحق أ، لوحة 5، صورة 32]

Pyrus malus L. Rosaceae
Apple

الجهاز الهضمي

الإسهال: يتم بشر التفاح بعد تقشيرها، وتؤكل ملعقة كبيرة من الناتج كل ساعة دون تناول الطعام حتى الشفاء.

أمراض الكبد: تشوى الثمار الناضجة في الفرن ثم تهرس ويضاف لكل تفاحه ملعقة صغيرة عسل، وتؤكل تفاحة على الريق وبعد كل وجبة، حتى الشفاء.

الإمساك: تشوى الثمار الناضجة في الفرن ثم تهرس ويضاف لكل تفاحه ملعقة صغيرة عسل، وتؤكل تفاحة على الريق وبعد الوجبات.

التيفوئيد: يتم تقشير الثمار وبشرها ناعماً ولا يؤكل سواها طول النهار، تؤكل في يومين متتاليين دون أي طعام آخر وفي اليوم الثالث يمكن تناول أطعمة أخرى معها.

تنشيط الكبد: يتم عصر الثمار ويشرب طازجاً بمقدار كوب صباحاً على الريق مع الماء مدة 3 أيام.

التسمم الغذائي: يتم تقشير الثمار وبشرها ناعماً ولا يؤكل سواها طول النهار، تؤكل في يومين متتاليين دون أي طعام آخر، وفي اليوم الثالث يمكن تناول أطعمة أخرى معها.

الأسنان

آلام الاسنان: يخفف خل التفاح بالماء ويستخدم الناتج مضمضة.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: توضع ملعقة خل التفاح في كأس ماء، وتشرب بعد الأكل 3 مرات يومياً مدة شهر؛ أو يتم تقطيع ثمار التفاح دون نزع البذر، ثم توضع في إناء، وتترك عدة أيام إلى أن يتم التخمر ثم تصفى الثمار، ويستخدم الخل الناتج عن طريق شرب 1/2 ملعقة من الخل في كوب ماء قبل الغداء، أو يشترى الخل من السوق؛ أو تخفف ملعقة كبيرة من خل التفاح في كأس ماء ويشرب صباحاً على الريق يومياً؛ أو يتم عصر التفاح ووضعه في أوعية بلاستيكية مكشوفة مدة أسبوع ثم تغطى مدة 20 يوماً ثم يصفى، وتشرب ملعقتان صغيرتان في كوب من الماء صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

التهاب الشعب الهوائية، والسعال الديكي: يوضع كيلو تفاح مقشر في لتر ماء حتى ينضج ثم يصفى ويعصر، ويضاف إليه عشر ملاعق كبيرة من السكر، ثم يعاد وضعه على النار حتى يصبح مثل الشراب، تؤخذ 3-4 ملاعق كبيرة في اليوم حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

التهاب المثانة: توضع ملعقة كبيرة من القشور في فنجان ماء، وتغلى مدة دقيقتين ثم تترك مدة 10 دقائق ثم تصفى، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

تفتيت الحصى والرمل: 2/1 كيلو قهوة غير محمصة، و3 لتر ماء، تغلى حتى يخرج منها جذور صغيرة بيضاء، ثم يصفى الماء ويوضع عليه كأس من خل التفاح الطبيعي، وتشرب كأس في الصباح وكأس عند المساء. أو توضع ملعقة كبيرة من القشور في فنجان ماء وتغلى مدة دقيقتين ثم تترك مدة 10 دقائق ثم تصفى، ويشرب كوب من 3-4 مرات في اليوم حتى تزول الحصى.

البروستاتا وتقطع البول

التهاب البروستاتا: ينقع البصل المفروم في خل التفاح مدة 3 أيام، ثم يشرب منه فنجان كل صباح على الريق مدة 10 أيام.

الجهاز العصبي

الأرق: يتم عصر التفاح ووضعه في أوعية بلاستيكية مكشوفة مدة أسبوع ثم تغطى مدة 20 يوماً ثم يصفى، يخلط 3 ملاعق صغيرة منه مع ملعقتين كبيرتين من العسل، وتؤخذ ملعقتان صغيرتان من الناتج مساءً عند النوم، وتكرر بعد ساعة إذا لم ينم الشخص.

القلب والشرابين والدم

ضغط الدم المرتفع: تؤكل الثمار طازجة صباحاً على الريق وفي المساء حتى يتم الشفاء؛ أو تؤكل الثمار الطازجة 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

نقص المعادن من الجسم: يتم عصر الثمار، ويشرب العصير طازجاً كوب صباحاً على الريق مع الماء مدة 3 أيام.

تصلب الشرايين: تؤكل الثمار طازجة صباحاً على الريق وفي المساء حتى يتم الشفاء؛ أو تعصر الثمار ويشرب كوب من العصير يومياً.

تنقية الدم: تؤكل الثمار طازجة صباحاً على الريق وفي المساء حتى يتم الشفاء.

ارتفاع الكوليسترول: يتم تقطيع ثمار التفاح دون نزع البذور، ثم توضع في إناء و تترك عدة أيام إلى أن يتم التخمر وتصفى الثمار، ويستخدم الخل الناتج عن طريق شرب ½ ملعقة من الخل في كوب ماء قبل الغداء، أو يشتري الخل من السوق؛ أو توضع ملعقة كبيرة من القشور في فنجان ماء وتغلى مدة دقيقتين ثم تترك مدة 10 دقائق ثم تصفى، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يومياً حتى الشفاء؛ أو تؤكل الثمار طازجة صباحاً على الريق وفي المساء حتى يتم الشفاء.

الدوالي: يتم تدليك الدوالي بخل التفاح 2-3 مرات يومياً مدة شهر.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم: تقطع ثمار التفاح دون تقشير وتغلى بالماء مدة 15 دقيقة، ويشرب المغلي مدة شهر واحد فقط؛ أو يدهن بخل التفاح مع كمادات الماء الساخن، ويدلك بعدها بورق القريص؛ أو يتم عصر التفاح ووضعها في أوعية بلاستيكية مكشوفة مدة أسبوع، ثم يغطى مدة 20 يوم، ويصفى، وتخلط ملعقة صغيرة من الناتج مع ملعقة عسل صغيرة في كوب ماء ويشرب مرتين يومياً مدة شهر.

آلام المفاصل: تشوى الثمار الناضجة في الفرن ثم تهرس ويضاف لكل تقاحه ملعقة صغيرة من العسل، ويؤكل الناتج بعد الوجبات؛ أو تؤكل الثمار طازجة 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

النقرس: توضع ملعقة كبيرة من القشور في فنجان ماء، وتغلى مدة دقيقتين ثم تترك مدة 10 دقائق ثم تصفى، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات في اليوم حتى الشفاء.

الجدد والشعر والجروح

تثليج الأصابع في الشتاء: تشوى الثمار وتوضع في زيت الزيتون، وتدهن الأصابع المتلجة بالناتج وتلف بقطعة قماش من المساء حتى الصباح، وتكرر حتى الشفاء.

تساقط الشعر: يشطف الرأس بقليل من خل التفاح بعد عملية الاستحمام.

جفاف الجلد: تدهن اليدين مرتين يومياً بخل التفاح إلى أن يطرى الجلد.

حكة الجلد والأكزيما: يمسح الجلد بخل التفاح مرتين يومياً صباحاً ومساءً. إزالة رائحة القدمين: تغسل القدمان وتدهنان بالخل من 1-2 مرة يومياً.

الحرارة وأوجاع الرأس

خافض للحرارة: يدهن الجبين والرأس بخل التفاح حتى زوال الحرارة (كمادات)؛ أو توضع ملعقة كبيرة من خل التفاح في كوب من الماء ويستعمل الناتج كمادات حتى تنخفض الحرارة؛ أو يوضع كيلو تفاح مقشر في لتر ماء حتى ينضج ثم يصفى ويعصر ثم يضاف إليه عشر ملاعق كبيرة من السكر ثم يعاد على النار حتى يصبح مثل الشراب، ويؤخذ 3-4 ملاعق كبيرة في اليوم حتى الشفاء.

الصداع النصفي: يتم عصر التفاح ووضعه في أوعية بلاستيكية مكشوفة مدة أسبوع وتغطي مدة 20 يوماً ثم تصفى، وتخلط ملعقة صغيرة من الناتج مع ملعقة عسل صغيرة في كوب ماء، ويشرب مرتين يومياً حتى الشفاء.

أمراض أخرى

الإسقيوط: يدللك مكان الإصابة بخل التفاح صباحاً ومساءً.

الاستسقاء: يشرب خل التفاح مخففاً 3 مرات يومياً.

زيادة نمو الأطفال: توضع 100 غرام من القشور في لتر ماء، ثم توضع على النار حتى تبدأ بالغليان، ثم تطفأ النار، ويترك مدة 20 دقيقة ثم يصفى، ويشرب الناتج جرعات خلال اليوم.

تمر هندي (العائلة البقولية) [ملحق أ، لوحة 5، صورة 33]

Tamarindus indica L. Fabaceae, (Leguminosae, Papilionaceae)
Tamarin

الجهاز الهضمي

اليرقان: يحضر منقوع من البذور بنسبة 1:4 من الماء وينقع فيه مدة 7 ساعات. يُشرب مقدار فنجان مرتين يومياً.

حموضة المعدة: يصنع من لب الثمار شراب عن طريق نقعها في الماء عدة ساعات؛ ثم يصفى المحلول البني اللون ويضاف إليه السكر، ويُشرب، ولا حاجة لتحديد الكمية فهو يزيل الحموضة الزائدة.

الجهاز التنفسي

الزكام: ينقع التمر الهندي مدة ليلة كاملة في الماء ثم يصفى الناتج ويحلى بالعسل أو السكر النباتي، يشرب كوب منه بعد الإفطار وكوب بعد الغذاء يومياً.

الحرارة وأوجاع الرأس
أوجاع الرأس: تنقع ثمار التمر الهندي عند المساء، وتعصر صباحاً. يشرب نصف كوب في الصباح
والساء عند الحاجة.

توت (العائلة التوتية) [ملحق أ، لوحة 5، صورة 34]

Morus nigra L. Moraceae
Mulberry

الجهاز الهضمي

ضعف الشهية: تؤكل حبات التوت يومياً.
البواسير: تجفف الأوراق ويضاف مقدار ملعقة صغيرة إلى كوب من الماء المغلي وتترك حتى تبرد،
ويدهن بالنواتج مكان الإصابة.
التهاب اللثة والفم: تعصر الثمار وتغلى حتى تتجمد (مثل الدبس)، ثم يشرب كوب في اليوم، أو يدهن
الفم بعد كل وجبة؛ أو نعصر حوالي كأس صغيرة من ثمار التوت، ونمسح مكان الجزء المصاب من 3-
5 مرات يومياً.

السكري

السكري: يعد مغلي أوراق التوت بنقع القليل من الأوراق في القليل من الماء الساخن، ويشرب منه 1-2
فنجان أو أكثر حسب الحاجة.

الكلى والمسالك البولية

أمراض الكلى والمسالك البولية: تؤكل الثمار طازجة أو على شكل عصير.

الجهاز التناسلي والتكاثر

العقم والشهوة الجنسية لدى الرجال: يكثر الشخص من تناول ثمار التوت، وهناك دواء يدخل التوت في
تركيبه يشتري من الصيدليات.

الجلد والشعر والجروح

الثآليل: قراءة آيات قرآنية على الورق، ومن ثم توضع على موضع الثؤلول.
ترطيب البشرة: تدهن البشرة بمهروس التوت الأبيض مدة 15 دقيقة ثم يغسل الوجه.
الفطريات: تدق الأوراق وتوضع مكان الإصابة.

الجروح: تجفف الأوراق وتذق، ويضاف مقدار 2 ملعقة صغيرة من الأوراق المطحونة إلى الماء المغلي، يصفى الناتج ويضاف إليه الحليب ويشرب بمقدار كوب 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

توت أرضي (العائلة الوردية) [ملحق أ، لوحة 5، صورة 35]

Fragaria vesca L. Rosaceae
Strawberry

الجهاز الهضمي

الإسهال: تغلى الأوراق بالماء، ويشرب 3 فناجين يوميا حتى الشفاء.

فاتح للشهية: تؤكل الثمار الطازجة.

التهاب اللثة: تسحق الأوراق والجذور سحقاً ناعماً ثم يضاف إليها طباشير مطحونه وتخلط. توضع على فرشاة أسنان وتدعك بها الأسنان مرتين يوميا.

السكري

السكري: يحضر مغلي من الأوراق ويشرب كوب من المغلي صباحا حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

الآزمة والربو: يضاف ملعقة كبيرة من الأوراق إلى كوب من الماء المغلي، ويغلى ويترك مدة 5 دقائق، ثم يصفى، ويشرب 3 فناجين يوميا حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

التهاب المجاري البولية: توضع قبضة من الأوراق أو الجذور في لتر ماء وتغلى مدة 5 دقائق ثم تترك مدة 5 دقائق بعد إطفاء النار ثم يصفى ويحلى، ويشرب 3 فناجين يوميا حتى الشفاء.

تين (العائلة التوتية) [ملحق أ، لوحة 6، صورة 36]

Ficus carica L. Moraceae
Fig Tree

الجهاز الهضمي

آلام البطن: تغلى 4 حبات من الثمار الجافة في 2 كأس كبيرة ماء مدة 5 دقائق، ويشرب المغلي بمقدار كأس كبيرة يوميا عند الحاجة.

حصى المرارة: تغلى الأوراق بالماء، ويشرب المغلي عدة مرات في اليوم حسب الحاجة.

اليرقان: تغلى قبضة من الثمار الجافة مدة 10 دقائق في لتر من الماء ويضاف إليها ملعقة من بذور الشومر، يطفأ الغاز ويغطى الوعاء ويترك مدة 10 دقائق للاستحلاب، ثم يضاف إلى كل فنجان ملعقة متوسطة من خل التفاح، ثم يحلى بملعقة صغيرة من عسل النحل، ويشرب 1-2 فنجان يومياً صباحاً على الريق ومساءً؛ أو ينقع ½ كيلو تين جاف في الماء مدة ليلة كاملة ثم يغلى، ويشرب المغلي قبل النوم وعلى الريق حتى الشفاء.

ملين للأمعاء وعلاج الإمساك: تؤكل 3-4 حبات من الثمار الجافة مدة 3-4 أيام؛ أو تطبخ 3 حبات تين مع كأس حليب و 12 حبة زبيب، ويشرب الخليط على الريق صباحاً يومياً حتى الشفاء؛ أو يوضع مقدار 4 حبات من التين المجفف في كمية متوسطة من الماء ويغلى ويضاف إليه ملعقتين من الينسون، يؤكل القطين، ويشرب ماؤه مرتين يومياً.

طارده للديدان: يؤكل من 1-3 حبات من الثمار يومياً على الريق حتى الشفاء.

الإمساك: يغلى 60 غرام من ثمار التين في لتر ماء مدة 10 دقائق ويترك مدة 10 دقائق أخرى ثم يصفى، ويشرب بعد الأكل بفترة جميع الكمية على فترات متقطعة حتى الشفاء؛ أو تنقع الثمار الجافة في الماء وفي اليوم الثاني تؤكل ويشرب الماء مرة يومياً بعد الإفطار حتى يتم الشفاء؛ أو تحضر 5 حبات تين تشق من المنتصف وتنقع في كوب ماء في الماء، ثم تؤكل الثمار المنقوعة في الصباح ويشرب الماء الناتج في المساء؛ أو تنقع الثمار في كوب ماء من المساء حتى الصباح، ثم تؤكل الثمار المنقوعة ويشرب السائل على الريق حتى يتم الشفاء؛ أو تجفف الثمار أو تؤكل طازجة، حبة واحدة صباحاً على الريق عند الحاجة.

تنشيط الأمعاء: تقطع 7 حبات من الثمار كل واحدة منها قسمين ثم توضع في زيت الزيتون ويضاف إليها شرائح ليمون وتنقع مدة 12 ساعة، ويؤكل من المنقوع على الريق صباحاً حتى الشفاء؛ أو يتم استخراج العصارة من النبات، ويخلط مقدار ملعقة من العصارة مع ملعقتين من العسل وتوضع في كوب حليب، يشرب من 2-3 ملاعق يومياً حتى يتم الشفاء؛ أو تؤكل الثمار طازجة بمعدل 5-6 حبات يومياً حسب الحاجة.

البواسير: تجفف الثمار، وتطحن وتخلط مع العسل حتى تصبح مثل المرهم، ويدهن بالناتج مكان الإصابة 3 مرات في اليوم حتى الشفاء؛ أو يتم استخراج العصارة من الأوراق ويدهن بها مكان الإصابة مرتين في اليوم قبل النوم وفي الصباح حتى يتم الشفاء.

الأسنان

آلام الأسنان: يوضع لبن التين على السن الموجعة عند الحاجة.

تقرحات الفم: يوضع لبن الثمار على التقرحات 3 مرات يومياً مدة أسبوع.

تشقق الشفاه والتهاب اللثة: تقطع حبتان من الثمار الجافة وتغلى بالماء مدة عشر دقائق، ويصفى الناتج، ويؤخذ مضمضة.

النخافة المفرطة

النخافة المفرطة: تؤكل الثمار الطازجة أو المجففة بمقدار 5-6 حبات يوميا.

السكري

السكري: تغلى ¼ أوقية من الأوراق في ½ لتر ماء، ويشرب منها كوب ساخن 3 مرات يوميا.

الجهاز التنفسي

التهاب الشعب الهوائية: تغلى 80 غرام من الثمار في لتر حليب مدة 10 دقائق ثم تصفى، ويشرب منها فنجان 3 مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو تقطع 4 حبات تين مجفف إلى قطع، ويضاف إليها 6 حبات لوز حلو مقطع وتضاف إلى لتر ماء حتى تغلي ثم تترك بعد إطفاء النار مدة 15 دقيقة ثم تصفى، ويشرب 3 فناجين يوما حتى الشفاء.

السعال الديكي: تجفف ثمار التين وتحمص وتطحن، ثم يوضع بكل فنجان ماء ملعقة صغيرة من المطحون ويضاف إليه السكر، ويشرب الناتج ساخنا بمعدل كوب مرتين يوميا حتى الشفاء؛ أو توضع 4 حبات تين، و 6 حبات لوز حلو، و 7 زهرات أسكندنيا في لتر ماء حتى تصل درجة الغليان، ثم تطفأ النار وتترك مدة 15 دقيقة، ويصفى الناتج ويشرب 4 فناجين في اليوم حتى الشفاء.

السعال: تغلى 60 غرام من ثمار التين في لتر حليب مدة 10 دقائق، ويشرب فنجان من المغلي 3 مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو يتم غلي الأوراق في الماء، ويصفى المغلي ويشرب منه كوب مرتين يوميا حتى الشفاء.

الأمراض الصدرية: تغلى ثمار التين في لتر ماء حتى يبقى نصف الكمية ثم تغطى وتعصر الثمار ويضاف إليها عسل وتخلط معا، وتشرب ملعقة كبيرة 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

الرشح، النزلات الصدرية: تغلى 60 غرام من الثمار في لتر ماء مدة 10 دقائق ثم تترك مدة 10 دقائق أخرى بعد إطفاء النار، تصفى، ويشرب لتر كامل على فترات متقطعة حتى يتم الشفاء؛ أو تغلى 2-3 حبات من الثمار الجافة في كوب ماء مدة 5 دقائق، ويشرب الناتج ساخنا يوميا حتى الشفاء.

الربو: يتم تجفيف الثمار على نار هادئة ويطحن مثل البن ثم يغلى مثل القهوة، ويشرب كوب 3 مرات يوميا.

الإفلقونزا: تؤكل الثمار الجافة من 5-10 حبات يوميا.

التهاب الحلق: تؤكل الثمار الجافة في أي وقت ودون تحديد الكمية.

الزكام: يؤخذ مقدار 3 أوقيات من الثمار الجافة و 2/1 اوقية من الزعتر البري والبابونج، وتوضع في 10 أمثالها من من الماء، وتغلى على النار حتى يتبخر ويبقى ¼ الكمية ويصفى الناتج. يشرب كوب من المغلي الناتج يوميا طول فترة الزكام ، ويمكن أيضاً شرب كوب كل يومين .

الكلى والمسالك البولية

الحصوة: تنقع الثمار الجافة بزيت الزيتون وتؤكل بضع حبات من الثمار في اليوم.
التهاب المسالك البولية: يغلى 90 غرام من ثمار التين في لتر ماء مدة 10 دقائق ثم تترك مدة 10 دقائق، ثم تصفى، ويشرب على فترات متقطعة في اليوم حتى الشفاء.
إررار البول: تنقع 3-4 حبات من التين في الماء وتؤكل، 3 مرات يوميا حتى يتم الشفاء.

القلب والشرايين والدم

ضعف الدورة الدموية: تؤخذ أوراق التين الغضة وتغسل وتقرم وتوضع في لتر ماء مغلي مدة 20 دقيقة، يصفى الناتج ويشرب 2-3 فناجين يوميا؛ أو يوضع 25 غرام من الأوراق في لتر ماء مغلي وتترك مدة 10 دقائق ثم تصفى، ويشرب منها كوب 3 مرات يوميا حتى الشفاء.
ارتفاع الكوليسترول في الدم: تنظف 30 غرام من الأوراق وتقرم وتوضع في لتر ماء مغلي، وتترك مدة 15 دقيقة ثم تصفى، ويشرب 3 فناجين من الناتج يوميا حتى الشفاء.

الجهاز العصبي

الصرع: تؤكل الثمار الجافة.
تقوية الذاكرة: يؤكل التين المجفف بمعدل 10 حبات يوميا.

الجهاز التناسلي والتكاثر

النزيف عند المرأة: يغلى ½ كيلو من الثمار الجافة مع 20 غرام مصطكى بكمية من الماء. يشرب المغلي.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام الظهر: تغلى 4-6 حبات من الثمار في كوب ماء، ويشرب الكوب من المغلي صباحا ومساء مدة 3 أيام؛ أو يستعمل المغلي غرغرة بالفم مرتين يوميا صباحا ومساء.

الجلد والشعر والجروح

حب الشباب: يتم استخراج العصارة اللبنية من النبات، ويدهن بالعصارة مكان الألم من 3-4 مرات يوميا حتى الشفاء.

الجديري: يغلى 60 غرام من ثمار التين في لتر حليب مدة 10 دقائق. يشرب فنجان واحد 3 مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو يذاب الملح في لبن التين وتدهن البثور باللبن مرة يوميا حتى الشفاء.
الدمامل: تغلى بعض ثمار التين في الحليب حتى تصبح طرية، ويدهن بالنتاج مكان الإصابة عدة مرات حتى الشفاء.

مسامير اللحم في القدم: عند قطف التين نجمع بعض العصارة، وتوضع على مسامير اللحم فترة قصيرة في اليوم، وتغسل حتى الشفاء.

التآليل: يدهن الثؤلول بلبن ثمار أو أوراق التين بعد قطعها، 3 مرات يوميا حتى زوال الثؤلول؛ أو تغلى الثمار في ماء ساخن حتى تصبح طرية، ويدهن مكان الإصابة بالماء المغلي عدة مرات في اليوم حتى الشفاء.

الجروح: تقطع الثمار الجافة وتطبخ مع الحليب، وتوضع الثمار المطبوخة والحليب على الدمامل والخراجات فتتضجها وتسرع في شفائها، وتبدل الضمادة كل 3 ساعات؛ أو تسحق الثمار وتعمل على شكل كمادات توضع على منطقة الورم أو الدمامل حتى الشفاء.

تقرحات اليدين: يغلى القليل من الماء، وتضاف أوراق النبات إلى الماء المغلي، يصفى الناتج، ويستعمل المغلي كضماد من الخارج 1-2 مرة يوميا.

اللسعات والعضات اللدغات

لدغ العقارب والأفاعي ولسع النحل: يوضع اللبن على مكان الإصابة.

ثوم (العائلة الزنبقية) [ملقأ، لوحة 6، صورة 37]

Allium sativum L. Liliaceae
Garlic

الجهاز الهضمي

حموضة المعدة: تؤخذ سن ثوم على الريق صباحا مع كأس من الحليب محلى بالعسل، وتكرر العملية مدة 5 أيام.

البواسير: تقشر الفصوص وتستخدم كتحاميل شرجية مرة واحدة يوميا قبل النوم مدة 40 يوماً؛ أو تقشر الفصوص وتغلى مع الماء 10 دقائق، ويشرب كوب من المغلي مرة واحدة يوميا مدة 3 أيام؛ أو تدق فصوص الثوم وتخلط مع العسل ويدهن مكان الإصابة حتى الشفاء؛ أو تقشر 10 أسنان من الثوم وتدق وتخلط بملعقة صغيرة من ملح الطعام وملعقة من العسل، وتمزج حتى تصبح كالمرهم. يؤخذ الناتج ويدهن به مكان البواسير مرتين يوميا مدة 4 أيام؛ أو يطحن الثوم ويخلط مع الصبيرة المرة والطحين ويدهن به مكان الإصابة مرتين يوميا؛ أو يدق الثوم ناعما ويدلك بها مكان الألم كما يستعمل الثوم

تحاميل صغيرة يومياً صباحاً ومساءً، ثم يعمل مغطس بالماء والملح، ويفضل عند الشعور بالألم دهن زيت حبة البركة، أو الخروع.

الأم البطن: يقشر ويدق ويضاف إليه ملح ولبن ويخلط جيداً، ويشرب الخليط الناتج مرتين يومياً حتى زوال الألم؛ أو تؤكل الثوم الطازجة ويشرب معها الماء يومياً حسب الحاجة.

مطهر للأمعاء: يقطع فص ثوم قطعاً صغيرة ويبلع على الريق مرة يومياً مدة أسبوع؛ أو تقشر فصوص الثوم وتدق ويوضع عليها اللبن، وتؤكل بمقدار كأس في الصباح مدة 3 أيام.

طارد الديدان: يتم تقشير الثوم وبلع 1-2 سن يومياً؛ أو يوضع مقدار 3 فصوص من الثوم في كوب من الحليب ويغلى على الغاز مدة 5 دقائق، ويشرب كوب صباحاً مدة أسبوع؛ أو يقشر الثوم ويغلى بالماء، ويشرب المغلي على الريق صباحاً؛ أو نقوم بإحداث ثقوب بفصوص الثوم بواسطة إبرة أو دبوس وتوضع في المنطقة الخلفية من الجسم، سن واحدة مدة 3 أيام؛ أو تقشر فصوص الثوم وتغسل بالماء، وتؤكل أسنان الثوم الطازجة مرة واحدة صباحاً حتى الشفاء.

فاتح للشهية: يضاف الثوم إلى أطباق الطعام المختلفة.

الإسهال: يطحن فصان من الثوم مع ورقتين من الريحان وحبة بندورة ويضاف إليها القليل من زيت الزيتون وتؤكل؛ أو يدق مقدار فصين من الثوم ويضاف إلى كوب من اللبن مع رشّة ملح، ويؤكل مدة يومين أو 3 أيام.

طارد الغازات: يكثر المصاب من تناول الثوم على الريق أو على فترات متعددة يومياً، وقد يشرب بعدها الحليب أو العسل أو الماء؛ أو يدق الثوم ناعماً ويدلك بالنتائج منطقة البطن.

التسمم وتعقيم الأمعاء: تدق فصوص الثوم وتضاف إلى كوب من اللبن وتؤكل؛ أو تدق الفصوص وتتقع بالماء البارد ثم تؤكل.

الدسنطاريا: يؤكل الثوم مع الخبز؛ أو يؤكل الثوم مع زيت الزيتون مدة أسبوع 3 مرات يومياً.

الأسنان

الأم الأسنان: تدق فصوص الثوم وتوضع على السن الموجعة؛ أو تقشر 5 أسنان من الثوم وتدق ويضاف إليها ملعقة من زيت الورد، ويدهن الضرس الموجوع يومياً حتى يزول الألم؛ أو تقشر فصوص الثوم وتغسل بالماء، وتوضع على السن الموجعة بعد هرسها عند الشعور بالألم؛ أو تشوى فصوص الثوم، وتؤكل عند الشعور بالألم، صباحاً ومساءً مدة 4 أيام.

الأم الأسنان واللثة: تدق سن الثوم، وتؤكل، ثم تشرب بعدها كأس حليب مرة صباحاً حسب الحاجة.

مطهر للحم: يحضر فصان من الثوم ورأس من البصل ويعصران، ويستخدم الناتج غرغرة.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن (الحمية): يقطع الثوم، ويؤكل كالكبسولة ثم يشرب الماء؛ أو يكثر الشخص من تناول الثوم على الريق أو على فترات متعددة يومياً؛ أو يتناول الثوم مع كمية من المياه مرتين يومياً صباحاً ومساءً.

السكري

السكري: يكثر المصاب من تناول الثوم على الريق أو على فترات متعددة يومياً، وقد يشرب بعدها الحليب أو العسل أو الماء.

الجهاز التنفسي

السعال: تقطع وتخلط مع ملعقتين من العسل وتترك مدة 3 ساعات، ثم تؤكل مرة واحدة عند الحاجة؛ أو يغلى الثوم بالماء ويضاف إليه العسل والقمح الأخضر ويترك مدة 5 دقائق، ثم يؤخذ شرباً 3 مرات يومياً.

احتقان الأنف: تقشر وتدق فصوص الثوم ويضاف إليها ملح ولبن وتخلط جيداً، ويشرب الخليط الناتج مرتين يومياً حتى زوال الألم.

الإنفلونزا: تخلط حبة ليمون مع حبة برتقال و 6 أسنان ثوم وتطحن بالخلط، وتشرب مرتين صباحاً ومساءً؛ أو تقشر فصوص الثوم وتستخدم طازجة، بوضعها تحت اللسان مدة 5 دقائق عند الحاجة؛ أو تقشر فصوص الثوم وتفرم وتضاف إلى كوب من اللبن وتؤكل مرة واحدة يومياً مدة 3 أيام. يطحن فصين من الثوم مع ورقتين من الريحان و حبة بندورة، ويضاف إليها القليل من زيت الزيتون وتؤكل.

الرشح والزكام: ندق 3 أسنان من الثوم ونخلطها بكوب من اللبن ويضاف إليها الملح، ويشرب كوب واحد يومياً. يدق سن الثوم ويؤكل ثم يشرب بعده كأس حليب مرة صباحاً حسب الحاجة.

التهاب الحلق: يقشر الثوم ويفرم ويخلط مع عصير حامض، ويؤخذ الناتج غرغرة مدة يومين.

الربو: نأخذ كمية من الثوم المقشور ونضعها في كمية من الحليب وتغلى مدة ¼ ساعة. يشرب المريض كوباً من الناتج بعد العشاء كما يمكن أن يشرب 3 مرات يومياً بعد كل وجبة.

للذبحة الصدرية وضيق النفس: نأخذ كوباً من العسل وخمس ليمونات و 3 رؤوس ثوم؛ أو نأخذ عصير الليمون والثوم المقشر والمطحون بالهاون ونتركها ممزوجة مدة أسبوع في إناء وتوضع في مكان بارد مدة أسبوع؛ أو يؤكل 4 ملاعق يومياً ويفصل دقيقة واحدة بين كل ملعقة طول فترة الشعور بضيق النفس.

الكلى والمسالك البولية

الرمل وحصى الكلى: تدق فصوص الثوم وتؤكل ثم تشرب بعدها كأس حليب مرة صباحاً حسب الحاجة. إن أكل فصوص الثوم 3 مرات يومياً يؤدي إلى تفتيت الحصى.

البروستاتا وتقطع البول

البروستاتا: تؤكل فصوص الثوم يوميا دون قلي لأن القلي يقلل من فعاليتها.
تقطع البول: تؤكل فصوص الثوم الطازجة مرة يوميا مدة يومين.

الجهاز العصبي

مهدئ للأعصاب: يقطع فص ثوم قطعاً صغيرة، ثم يبلع مع كوب حليب ساخن على الريق مدة أسبوع.
محرشة للأعصاب: تؤكل يوميا دون قلي لأن القلي يقلل من فعاليتها.

أمراض الأذن

الأم الأذن: يقلى فص من الثوم مع قليل من زيت الزيتون، ويفطر من الزيت الفاتر في الأذن.

القلب والشرايين والدم

تصلب الشرايين: تقشر فصوص الثوم وتهرس وتوضع في وعاء يحتوي زيت زيتون مدة 40 يوماً، يؤكل مقدار ملعقة يوميا في الصباح مدة 40 يوماً؛ أو يؤكل نيئاً في الصباح ويضاف للسلطات؛ أو يقطع الثوم ويطبخ مع بعض أصناف الطعام، ويشرب كالكبسولة أو يؤكل مطبوخاً.
ارتفاع الكوليسترول: تؤكل فصوص الثوم مع كأس ماء صباحاً مدة شهر؛ أو تؤكل يوميا دون قلي لأن القلي يقلل من فعاليتها.

تنقية الدم: تقشر فصوص الثوم، وتؤكل طازجة مع الطعام عند الحاجة.

ضغط الدم العالي: تؤخذ فصوص الثوم وتقشر وتوضع إما مع الأكل أو تطحن جيدا وتوضع مع لبن وتحرك جيدا، وتؤكل كل يوم مرة عند الشعور بارتفاع الضغط؛ أو يتم تناول الثوم مع الماء؛ أو يؤخذ 20 غرام من الثوم، تنقع في 100 غرام من الكحول عيار 65 مدة أسبوعين في وعاء محكم الإغلاق، ويرج الوعاء خلال فترة النقع يوميا ويصفى ويحفظ في زجاجة محكمة الإغلاق، ويؤخذ من 5-10 نقط جرعة واحدة في اليوم في كوب صغير من الماء أو قليل من السكر مدة 5-7 أيام فقط؛ أو يدهن مهروس الثوم مرة واحدة في اليوم مدة 3 أيام يعقب كل منها حمام ساخن مع ضرورة غلي الملابس؛ أو يتم بلع 3 فصوص من الثوم تقريبا يوميا صباحاً على الريق.

فقر الدم، وزيادة مناعة الجسم: يتم هرس فصوص الثوم وإضافتها إلى قليل من اللبن و الكمون والإكثار من تناولها.

الجهاز التناسلي والتكاثر

التهاب المهبل: توضع ملعقة صغيرة من عصير الثوم في ماء دافئ، ويستعمل مغاطس للمهبل مرتين يوميا حتى الشفاء.

الشهوة الجنسية: نقرم قبضة من الثوم المقشر وتطبخ بكوب من حليب الغنم، ويضاف إليها ملعقة متوسطة من السمن مع التحريك بملعقة من خشب، ويضاف إليه مقدار ملعقة من عسل النحل، ويؤخذ من الخليط الناتج ويؤكل.

العقم لدى النساء: تؤكل 3 فصوص من الثوم يوميا.

منشط: تؤخذ فصوص الثوم وتقتشر وتوضع إما مع الأكل أو تطحن جيدا وتوضع مع لبن وتحرك جيدا، وتؤكل.

الروماتيزم والمفاصل

آلام المفاصل والروماتيزم: يسلق أو يشوى رأس ثوم يقشر ويهرس ويعمل لبخة توضع على مكان الألم مرة واحدة؛ أو يتم هرس 2-3 رؤوس من الثوم ونقله بالزيت وتلف بقطعة قماش وتوضع على المكان المؤلم وهي ساخنة مدة 24 ساعة أو اقل حسب الألم؛ أو يكثر المصاب من تناول الثوم على الريق أو على فترات متعددة يوميا.

الجلد والشعر والجروح

الجروح: توضع فصوص الثوم المهروسة على الجرح على شكل لبخة حسب الحاجة.

الثعلبية: تدق فصوص الثوم وتوضع مباشرة على مكان الإصابة.

الأمراض الفطرية (الحزازة والقوباء): يؤكل الثوم نيئا أو مطبوخا؛ ويدهن بالثوم مكان الإصابة.

البهاق: يغلى الثوم حتى يصبح على شكل مسحوق، ومن ثم يدهن المكان المصاب بالناتج.

الثآليل: يوضع الثوم على الثؤلول ويثبت بواسطة شريط لاصق، وتكرر العملية حتى يسقط الثؤلول .

الدمامل: يتم مزج الثوم مع الشحم وتدليك الجسم بالمزيج مرة واحدة مدة 3 أيام، ومن ثم الاستحمام بحمام ساخن، وغلي الملابس الداخلية.

قشرة الرأس: تقشر 3 رؤوس ثوم وتدق حتى تصبح ناعمة كالعجين ثم تعجن في خل التفاح، وتترك مدة أسبوع في الشمس في وعاء زجاجي ، ثم يدهن بها الرأس مع التدليك مرة في اليوم مدة أسبوع.

الجلد وتساقط الشعر: يغلى رأس من الثوم مع قشوره وملعقة من خل التفاح، ويدعك الناتج بفروة الرأس حتى تتغلغل إلى جذور الشعر، تستخدم 3 مرات يوميا مدة 3 أيام.

حكة الجلد (الجرب): يهرس الثوم ويدهن بالناتج فروة الرأس يوميا؛ أو يتم مزج الثوم مع الشحم وتدليك الجسم بالمزيج مرة واحدة مدة 3 أيام، ومن ثم الاستحمام بحمام ساخن وغلي الملابس الداخلية.

الصلع: فرم فصوص الثوم مع الخل أو زيت الزيتون، وتدهن فروة الرأس مرة في الأسبوع.

الصدفية: يحضر مغلي من فصوص الثوم، ويستعمل الناتج غسولا، بالإضافة إلى غسل نقيع الحلبة.

السرطان

سرطان الثدي: يغسل الثدي بملح إنجليزي، يدق الثوم ويخلط مع شمع العسل أو الطحينة. يوضع على شكل لزقات وبعد ذلك يغسل بملح إنجليزي.
السرطان: تؤكل يوميا دون قلي لأن القلي يقلل من فعاليتها.

اللسعات والعضات واللدغات

لسع النحل: يتم فرك المكان المصاب بفصوص الثوم؛ أو يتم دهن مكان اللسع بزيت الثوم مرة بعد اللسع مباشرة.
لدغ العقارب: تدق فصوص الثوم وتوضع مباشرة على مكان الإصابة.

أمراض أخرى

الملاريا: تناول الثوم مع كمية من المياه مرتين يوميا صباحا ومساء.

ثوم الحية (العائلة الزنبقية) [ملحق أ، لوحة 6، صورة 38]

Allium desertorum Forssk. Liliaceae
Snake Garlic

الجهاز الهضمي

البواسير: يضاف القليل من الفصوص إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان ويشرب فنجان من المغلي مرة يوميا إلى أن يتم الشفاء .

جراب الراعي، كيس الراعي (العائلة الصليبية) [ملحق أ، لوحة 6، صورة 39]

Capsella bursa-pastoris Brassicaceae (Cruciferae)
Common Shepherd's-Purse, Mother's Heart

الجهاز الهضمي

الإسهال: يحضر مغلي من المجموع الخضري للنبات، ويشرب كوب من المغلي عند الحاجة.

القلب والشرايين والدم

النزيف الداخلي: يحضر مغلي من المجموع الخضري للنبات، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

جرجير (العائلة الصليبية) [ملحق أ، لوحة 6، صورة 40]

Eruca sativa Miller Brassicaceae (Cruciferae)
Garden Rocket

الجهاز الهضمي

الإسهال: تضاف ملعقة كبيرة من الحبة السوداء المطحونة إلى كوب من عصير جرجير، وتشرب كأس 3 مرات في يوم.

الإمساك وعسر الهضم: يكثر المصاب من تناول أوراق الجرجير الخضراء وقد تؤكل وحدها أو تضاف إلى السلطات.

ملين للمعدة: يفرم المجموع الخضري ويغلى مع الماء، يصفى الناتج، وتشرب كأس من المغلي يوميا من شهر إلى شهرين؛ أو يؤكل المجموع الخضري طازجا حسب الحاجة.

الأسنان

آلام الأسنان: تمضغ ملعقة صغيرة من بذور الجرجير وتترك في الفم مدة 15 دقيقة.

إنقاص الوزن (الحمية)

إذابة الشحوم وتقليل الكوليسترول: يغسل الورق ويؤكل؛ أو يؤكل طازجا بمعدل ضمة صغيرة يوميا مع الطعام، حسب الحاجة.

السكري

السكري: تغلى الأوراق مع الماء ويصفى، ويشرب كوب مرتين صباحا ومساء حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

مدر للبول: يغسل الجذر ويؤكل طازجا مرة يوميا حتى الشفاء؛ أو تؤكل الأوراق الخضراء طازجة حتى الشفاء.

الالتهابات: تؤكل الأوراق الخضراء طازجة حتى الشفاء.

الكلى: تضاف حفنة من أوراق الجرجير المهروسة مع بصلة مقطعة إلى إناء متوسط الحجم يحتوي على الماء وتترك على النار إلى أن تنضج، ومن ثم يشرب 2 فنجان من المغلي.

الحصوة في الكلى: يطحن المجموع الخضري للجرجير والخردل والبقدونس والكرفس بكميات متساوية، ويؤخذ من الناتج 3 مرات يوميا.

القلب والشرايين والدم

أمراض القلب: تقطع أوراق النبات وتؤكل نيئة حسب الحاجة.

مقوًا للدم وفاتح شهية: تغسل جيدا وتفرم مع السلطة، وتؤكل طازجة مرتين يوميا حتى الشفاء.
تقوية الدم: يفرم المجموع الخضري ويغلى مع الماء، يصفى الناتج، وتشرب كأس من المغلي يوميا من شهر إلى شهرين.

الجهاز التناسلي والتكاثر

الجهاز التناسلي: يفرم المجموع الخضري ويضاف إلى السلطة مع البصل ويؤكل.
علاج الضعف الجنسي لدى الرجال، وزيادة الشهوة الجنسية: يكثر الشخص من تناول المجموع الخضري. تغلى الأوراق ويستخدم المحلول الناتج بعد تصفيته بمعدل 3 كؤوس يوميا.

الجهازان العضلي والعظمي

تقوية العظام: الإكثار من تناول أوراق الجرجير.

الروماتيزم والمفاصل

الأم المفاصل: يحضر المجموع الخضري طازجا وتعصر الأوراق، ويشرب العصير ثلاث ملاعق كبيرة، صباحا ومساء مدة أسبوع.
الروماتيزم: يعصر المجموع الخضري ويوضع على مكان الألم.

الجلد والشعر والجروح

الأمراض الجلدية وتساقط الشعر: يحضر المجموع الخضري للنبات ويؤكل طازجا مع الطعام ضمن الوجبات الغذائية حسب الحاجة.

مقوًا للشعر والجسم بشكل عام: يؤكل نيئا بمقدار 10 ورقات مرتين أسبوعيا.

مزيل الكلف والنمش: يفرم المجموع الخضري ويغلى مع الماء، يصفى الناتج، وتشرب كأس من المغلي يوميا من شهر إلى شهرين؛ أو تغسل ضمة من الأوراق وتدق، ويدهن الوجه بالأوراق المدقوقة مرة واحدة يوميا مدة أسبوع.

تقوية الشعر ومنع تساقطه: يدهن الشعر بزيت الجرجير ويغلى بفوطه مبلولة بماء ساخن مدة 15 دقيقة من 4-5 مرات؛ أو تدهن فروة الرأس 1-2 مرة بزيت الجرجير أسبوعيا قبل الاستحمام وتستمر العملية إلى أن يتحسن وضع الشعر؛ أو تعصر الأوراق وتوضع في سببرتو طبي مدة 10 أيام ويدهن الشعر بالناتج؛ أو تعصر الأوراق وتعجن مع طحين أسود وملعقة خل وفنجان من زيت الزيتون، ويدلك الرأس مساء يوميا ويغسل الشعر بالماء الدافئ والصابون يوميا؛ أو يدهن الرأس بعصير الأوراق حتى يصل إلى بصيلات الشعر مدة أسبوع؛ أو يضاف القليل من أوراق الجرجير إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك يغلي، ويدلك بالعصير جلد الرأس 1-2 مرة بالأسبوع إلى أن يتحسن وضع الشعر؛ أو

يمزج 50 غرام من عصير الجرجير مع 50 غرام من الكحول والقليل من ورق الورد، ويدلك بالنواتج جلد الرأس يومياً مدة شهر.

الصدفية: تدق الأوراق مع السيقان الغضة مع البصل وكمية من أوراق التوت الأرضي، وتطبخ بزيت الكتان، ويصفى الناتج وهو ساخن بقطعة من الشاش، ويدهن المرهم على موقع الإصابة حتى الشفاء.

أمراض أخرى

الأسقربوط والاستسقاء: تعصر الأوراق ويشرب من 2-3 ملاعق يوميا.

جريب فروت، ليمون الجنة (العائلة السذابية) [ملحق أ، لوحة 6، صورة 41]

Citrus paradisi Macfad. Rutaceae
Grapefruit

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: تعصر الثمار ويشرب كوب من العصير على الريق صباحا مدة شهر؛ أو تؤكل الثمار يوميا؛ أو يشرب 1-2 فنجان يوميا على الريق من عصير ثمار الجريب فروت.

السكري

السكري: يشرب 1-2 كوب يوميا من عصير ثمار الجريب فروت.

الجهاز التنفسي

الرشح: يشرب 1-2 كوب يوميا من عصير ثمار الجريب فروت.

الكلى والمسالك البولية

حصى الكلى: تعصر الثمار، ويشرب كوب من المغلي صباحا ومساء عند الحاجة.

القلب والشرابيين والدم

فقر الدم، ضغط الدم المرتفع: يشرب 1-2 كوب يوميا من عصير ثمار الجريب فروت.

جزر (العائلة الخيمية) [ملحق أ، لوحة 7، صورة 42، 43]

Daucus carota L. Apiaceae (Umbelliferae)
Carrot

الجهاز الهضمي

حصى المرارة: يؤكل الجزر يوميا بمعدل 3 مرات.

طارذ للديان: يؤكل الجزر طازجاً 3 مرات يومياً؛ أو تغلى 50 غرام من البذور في لتر ماء مدة 15 دقيقة ثم يترك مدة 15 دقيقة، يشرب من 1-2 فناجين يومياً حتى الشفاء.

الإسهال عند الأطفال: تبشر 3 حبات من الجزر ويؤكل المبشور الناتج بمعدل صحن واحد يومياً لعلاج الإسهال عند الأطفال. في حالة الرضع تحضر شوربة من الجزر ويعطى للأطفال صحن صغير يومياً حتى الشفاء. يوضع كيلو من الجزر مع لتر ونصف من الماء، ويضاف إليه 3 غرامات من الملح، ويترك على النار مدة ساعتين. يعطى للطفل فنجان واحد في اليوم بدل الحليب؛ أو يعصر الجزر ويغلى على النار ويبرد، وتشرب كأس 3 مرات يومياً.

التهاب الأمعاء: يحضر 1 كيلو غرام من الجزر وينظف، ويغسل جيداً، ويفرم. يتم غمر الناتج بالماء ويوضع على نار هادئة حتى يصبح ليناً؛ يمرر الجزر المطبوخ من خلال منخل، ويضاف إلى الجزر المتبقي القليل من اللبن أو مرق قليل الدسم. يؤكل الناتج على دفعات خلال اليوم طوال فترة المرض.

اليرقان: يشرب نحو ½ لتر من عصير الجزر يومياً مع الإكثار من تناول عسل النحل على الريق. يعصر الجزر، ويشرب كوب من العصير يومياً على الريق مدة اسبوعين على الأقل.

قرحة المعدة: يحضر 1 كيلوغرام من الجزر وينظف بالغسل جيداً، ويفرم، ويغلى في 6 كؤوس من الماء مدة ½ ساعة، ثم يترك حتى يبرد، ويصفى الناتج ويعصر ويضاف إليه القليل من الملح. يشرب كوب من الناتج في أثناء تناول الطعام 3 مرات يومياً مدة 10-15 يوماً.

الجهاز التنفسي

التهاب الحلق: يخلط كوبان من عصير الجزر مع ½ كوب من السكر، ويوضع على نار هادئة ويحرك حتى يصبح كالشراب، ويرفع عن النار، ويوضع عليه عصير ليمونة، ويحفظ في زجاجة يحكم إغلاقها لحين الاستعمال. تشرب ملعقة كبيرة من الناتج للكبار وملعقة صغيرة للأطفال من 3-5 مرات يومياً.

الربو: يعصر الجزر ويضاف إليه نفس الكمية من الحليب، ويشرب كوب واحد من الناتج يومياً حتى الشفاء.

السعال: يغلى كوبان من العصير، ونصف كوب سكر حتى تصبح مثل الشراب، ثم يضاف إليها بعد ان تبرد عصير ليمون، ويشرب 3-5 ملاعق من الناتج يومياً حتى الشفاء؛ أو تطبخ 250 غرام جزر في لتر ماء حتى تتضج ثم تهرس وتخلط مع ماء طبيخها، ثم يضاف إليها ملعقة كبيرة عسل، ويؤكل من الناتج 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

نزلة الصدر: يغلى كوبان من العصير ونصف كوب سكر حتى تصبح مثل الشراب، ثم يضاف إليها بعد أن تبرد عصير ليمون، ويشرب 3-5 ملاعق من الناتج يومياً حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

حصر البول: يشرب عصير الجزر مع الحليب مباشرة، 3 مرات يومياً.
الرمل والحصى: يعصر الجزر، ويشرب كوب من العصير الناتج يوميا على الريق مدة أسبوعين.

البروستاتا وتقطع البول

التهاب البروستاتا وتقطع البول: يؤخذ مغلي البقدونس والكرفس، ويضاف إليه عصير الجزر وزيت كبد الحوت وحبوب اللقاح، ويشرب 3 مرات يومياً.

الجهاز العصبي

تقوية الذاكرة: تؤكل الثمار الطازجة، أو يؤخذ على شكل عصير.
مهدئ للأعصاب: يؤكل الجزر نيئاً أو عصيراً أو مغلياً.

أمراض العيون

ضعف النظر: تعصر الجذور، ويضاف إلى الكأس ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون، ويشرب الناتج صباحاً مدة 10 أيام.

القلب والشرايين والدم

تقوية القلب وتصلب الشرايين: يشرب كوب من عصير الجزر يومياً؛ مما يساعد في تقوية القلب ويعالج تصلب الشرايين.

فقر الدم: يعصر الجزر، ويشرب كوب من العصير يوميا على الريق حتى الشفاء.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم: يعصر الجزر، ويشرب مقدار كوب من العصير يوميا على الريق مدة اسبوعين.

النقرس: يعصر الجزر، ويشرب مقدار كوب من العصير يوميا على الريق مدة اسبوعين.

الجلد والشعر والجروح

الحروق والدمامل: يبشر 200 غرام من الجزر بشراً ناعماً، ويضمد مكان الإصابة بالمبشور الناتج، ويلف بقطعة قماش حتى الشفاء.

الجروح: تنظف الأوراق وتغسل جيداً، وتوضع على مكان الجرح كضمادة عند النوم وحتى الصباح يوميا حتى الشفاء.

التعرق الزائد: تعصر الجذور، ويشرب العصير الناتج بمعدل 3 أكواب يومياً.

التقرحات الجلدية: يعصر نحو 10 جزرات ويترك العصير مدة 24 ساعة حتى يتخمر. يستخدم الناتج لبخة عن طريق وضعه في قطعة قماش على منطقة الإصابة، وتلف. تكرر العملية من 1-2 مرة يومياً حتى الشفاء.

أمراض أخرى

زيادة نمو الأطفال: يبشر مقدار 200 غرام من الجزر، ويضاف إليها عصير ليمون، ويؤكل الناتج كوجبة إفطار يومياً مدة 20 يوماً.

جعدة الصبيان (العائلة الشفوية) [ملحق أ، لوحة 7، صورة 44]

Teucrium capitatum L. (*T. polium* L.) Lamiaceae (Labiatae)
Cat Thyme

الجهاز الهضمي

الإسهال: يغلى الماء ونضع فيه أوراق النبات، ويترك يغلي 3 غلوات، ومن ثم يرفع عن النار ويغطى ويترك حتى يغمق لونه، ومن ثم يصفى وتشرب كأس من المغلي يومياً حتى الشفاء؛ أو يغلى مقدار حفنة من النبات في 450 مللتر ماء حتى يتغير لون الماء إلى اللون الأخضر، وتشرب ملعقة من المغلي وقت الحاجة؛ أو يوضع مقدار 100 غرام من النبات الجاف في كوبين من الماء ويغلى على النار مدة 7-10 دقائق، ويشرب بمقدار 1-2 كوب يومياً عند الحاجة.

آلام المعدة: تغلى قبضة من الأوراق في نصف لتر ماء وتترك ساعتين وتصفى، وتشرب كأس مرتين، صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

البواسير: يغلى 30 غرام من الأوراق والأزهار في لتر ماء 20 دقيقة، ويدهن مكان الجرح مرة يومياً حتى الشفاء.

طارد للديدان الشعرية: يغلى الماء وتضاف إليه أوراق الجعدة وتترك مدة 5 دقائق. يصفى الناتج وتشرب كأس 3 مرات يومياً.

انسداد المرارة: يغلى الماء وتوضع فيه أوراق النبات حتى يختم. تشرب كأس من الناتج 1-2 مرة يومياً حتى الشفاء.

ضعف الشهية: يحضر مغلي من النبات، ويشرب كوب منه يومياً حتى التحسن.

آلام البطن: يغلى كوب من الماء ويوضع فيه كمية من أوراق النبات وتغطى وتترك مدة 10 دقائق. يشرب كوب ساخن من الناتج يومياً حتى الشفاء؛ أو يحضر مغلي من الجعدة والبابونج والمرمية وحصلبان، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يومياً؛ أو يضاف القليل من الجعدة والشاي إلى الماء

الساخن بدرجة الغليان، ويشرب 1-2 فنجان يوميا حتى زوال الألم؛ أو تنقع الأزهار في الماء المغلي، ويشرب كوب من الناتج حسب الحاجة؛ أو تنقع الأوراق في الماء المغلي وتشرب يوميا صباحا، حتى الشفاء؛ أو تغلى قبضة من الأوراق والساق في نصف لتر ماء وتترك ساعتين لتصفى، وتشرب كأس مرتين، صباحا ومساء حتى الشفاء.

الدسنتاريا: يغلى الماء وتضاف إليه أوراق الجعدة وتترك مدة 5 دقائق، ويصفى الناتج، وتشرب كأس 3 مرات يوميا.

عسر الهضم: يغلى الماء وتضاف إليه أوراق الجعدة وتترك مدة 5 دقائق، ويصفى الناتج، وتشرب كأس 3 مرات يوميا.

حموضة المعدة، القرحة: يغلى الماء وتضاف إليه أوراق الجعدة وتترك مدة 5 دقائق. يصفى الناتج، وتشرب كأس 3 مرات يوميا.

التسمم الغذائي: يحضر مغلي من النبات عن طريق إضافة ملعقة صغيرة من النبات إلى كوب ماء مغلي، ويشرب كوب 4 مرات يوميا.

الأسنان

آلام الأسنان: يغلى كوب من الماء وتوضع فيه كمية من أوراق النبات، ويغلى مدة 10 دقائق. يشرب كوب ساخن من المغلي مرة واحدة يوميا حتى الشفاء.

التهاب اللثة: تغلى الجعدة بالماء من 8-10 دقائق حتى يتغير لونها ثم تبرد وتصفى، وتوضع في أوعية بلاستيكية تحفظ في الثلاجة. يستخدم الناتج مضمضة ليلاً قبل النوم حتى الشفاء.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: يحضر مغلي من أوراق النبات، ويشرب كوب واحد صباحاً من المغلي.

السكري

سكري الحمل: تحضر شوربة من الأوراق، ويؤكل طبق يوميا مرة قبل النوم حتى الشفاء.

السكري: يحضر مغلي من النبات عن طريق إضافة ملعقة صغيرة من النبات إلى كوب ماء مغلي، ويشرب 4 مرات يوميا؛ أو يحضر الماء المغلي وتوضع فيه الجعدة وتترك على النار مدة غلوتين، ثم يرفع عن النار ويترك حتى يغمق لونه، ويصفى، وتشرب كأس كبيرة يوميا مدة شهر؛ أو يحضر مغلي من أزهار النبات، ويشرب كوب من المغلي صباحاً على الريق ليحافظ على نسبة السكر في الدم؛ أو تغلى قبضة من الأوراق والساق في نصف لتر ماء وتترك ساعتين يصفى وتشرب كأس مرتين، صباحا ومساء حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

التهاب الحنجرة: يغلى 30 غرام من الأوراق والأزهار في لتر ماء مدة 20 دقيقة، ويستخدم الناتج غرغرة.

الكلى والمسالك البولية

الحصوة: يحضر الماء المغلي وتوضع فيه الجعدة وتترك على النار مدة غلوتين، ثم يرفع عن النار ويترك حتى يغمق لونه، ويصفى. تشرب 3 كؤوس يومياً حتى الشفاء؛ أو تتقح ملعقة كبيرة من الأزهار في كأس ماء مغلي 10 دقائق، ويصفى، وتشرب كأس صباحاً يومياً مدة اسبوع؛ أو تغلى الأزهار في الماء وتتقح به ويصفى، ويشرب كوب مرة واحدة يومياً حسب الحاجة.

التهاب مجرى البول: يغلى الماء ويضاف ما مقداره 3 ملاعق جعدة، يترك مدة دقيقة على النار، ثم يترك ليبرد قليلاً، ويشرب ساخناً مقدار كأس صغيرة عند اللزوم؛ أو تغلى قبضة من الأوراق في نصف لتر ماء، وتصفى، وتشرب كأس مرتين، صباحاً ومساءً عدة أيام.

الرمل: يغلى المجموع الخضري مع الماء ويصفى، ويشرب كوب مرتين يومياً حتى الشفاء.

القلب والشرايين والدم

القلب والشرايين والضغط: يغلى المجموع الخضري مع الماء، وتشرب كأس يومياً صباحاً فترة غير محددة.

الجهاز التناسلي والتكاثر

آلام الدورة الشهرية: يغلى الماء ويضاف ما مقداره 3 ملاعق جعدة، يترك مدة دقيقة على النار، ثم يترك ليبرد قليلاً، يشرب ساخناً مقدار كأس صغيرة عند اللزوم؛ أو يحضر مغلي من المجموع الخضري، ويشرب كوب من المغلي مرة واحدة عند الحاجة.

الالتهابات: يحضر مغلي من النبات، ويشرب كوب ساخن من المغلي يومياً حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

الأكزيما: يحضر مغلي من أوراق النبات، ويدهن بالمغلي الناتج على مكان الإصابة حتى الشفاء.
التعرق الزائد: يغلى الماء ويوضع فيه النبات، ويشرب كوب من الناتج مرتين يومياً على الأقل.

اللسعات والعضات واللدغات

لسع النحل والدبابير: يحضر مغلي من النبات أو يعمل مسحوق من أوراق النبات، ويوضع على مكان الإصابة حتى الشفاء.

لسع البعوض: يحضر مغلي من النبات ويوضع الناتج مكان اللدغ.

لدغ العقارب والأفاعي: يحضر مغلي من النبات أو يعمل مسحوق من أوراق النبات، ويوضع على مكان الإصابة حتى الشفاء.

جميز (العائلة التوتية) [ملقأ، لوحة 7، صورة 45]

Ficus sycomorus L. Moraceae
Sycamore

الجهاز الهضمي

الإسهال: يحضر مغلي من الأوراق، ويشرب من 1-2 فجان عند الحاجة.

الجلد والشعر والجروح

الحزازة: تعصر الأوراق، ويدهن مكان الإصابة بالعصارة الناتجة.

جوافا (العائلة الآسية) [ملقأ، لوحة 7، صورة 46]

Psidium guajava L. Myrtaceae
Guava

الجهاز الهضمي

التهاب الأمعاء وألم البطن: يغلي نحو 10 أوراق من النبات في لتر من الماء مدة 5 دقائق. يصفى الناتج، ويشرب كوب 2-4 مرات قبل الأكل حتى الشفاء.

السكري

السكري: يغلي الماء وتوضع فيه أوراق الجوافة ويترك على النار حتى يغلي غلوتين، ثم يرفع عن النار ويترك حتى يغمق لونه، وتشرب كأس كبيرة يومياً مدة أسبوعين.

الجهاز التنفسي

التهاب الحلق: يغلي الماء وتوضع فيه أوراق الجوافة حتى تتخمر. يشرب كوب من المغلي مرتين يومياً إلى حين تحسن الحالة.

الربو، الأزيمة: تغلي الأوراق في الماء حتى يتم تبخير 3/1 كمية الماء، ثم تشرب كأس من الناتج 3 مرات يومياً مدة 3 أيام.

طارد للبلغم: يغلي 10 غرام من أوراق الجوافة مع 3 غرام زنجبيل في الماء، وتشرب كأس من المغلي 3 مرات يومياً.

الزكام: يغلى كوب من الماء ويوضع فيه 3-4 أوراق من النبات مدة 10 دقائق. يشرب الناتج ساخناً كوباً واحداً مرتين يومياً حتى الشفاء.

السعال الشديد: تغلى الأوراق الغضة بالماء مدة 5 دقائق، وتشرب كأس من المغلي 3 مرات في اليوم حتى زوال السعال؛ أو يضاف القليل من أوراق الجوافة إلى القليل من الماء المغلي ويترك على النار مدة 3 دقائق ثم يصفى وتشرب بعد تحليته من 1-2 كأس يومياً إلى أن يتم الشفاء؛ أو يحضر مغلي من الأوراق، يصفى الناتج ويحلى بالعسل، ويشرب كوب من المغلي 1-3 مرات يومياً حتى الشفاء.

ضيق النفس: تغلى ورفقتان من النبات في كوب من الماء، ويشرب المغلي وهو ساخن صباحاً قبل الأكل مدة 3 أيام (يشترط ألا يكون عند الشخص نقص في السكر).

الكلى والمسالك البولية

الحصوة: يحضر مغلي من النبات عن طريق إضافة حفنة من الأوراق في لتر ماء، ويصفى الناتج. تشرب كأس كبيرة من الناتج من 2-3 مرات يومياً حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

الفطريات التي تصيب أصابع القدم: تدق الأوراق حتى تصبح على شكل مرهم، ويدهن بالنتاج بين أصابع القدم مرتين يومياً؛ أو تغسل الأصابع جيداً بمغلي ورق الجوافة.

جوز الهند (العائلة النخيلية) [ملحق أ، لوحة 8، صورة 47]

Cocos nucifera L. Palmae (Arecaceae)
Coconut Palm

الجهاز الهضمي

حموضة المعدة: يكثر المصاب من تناول لب جوز الهند.

طرد الديدان: تؤكل الثمار.

التسمم الغذائي: يؤكل لب الثمار عند الحاجة.

الجهاز التنفسي

السعال الشديد وطرده البلغم: تضاف ملعقة من مسحوق جوز الهند لكل كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان، وقد يضاف إليه القليل من أوراق الجوافة، ومن ثم يشرب فنجاناً أو أكثر حسب الحاجة؛ أو يكثر الشخص من تناول لب جوز الهند إلى أن يخف السعال.

القلب والشرابين والدم

تقوية الدم: يكثر المصاب من تناول لب جوز الهند .

الجدد والشعر والجروح

تساقط الشعر وتقويته: تدهن فروة الراس بزيت جوز الهند 1-2 مرة في الاسبوع قبل الاستحمام؛ أو يخلط زيت جوز الهند مع زيت الخس وزيت اللوز، ويدهن الرأس مدة 6 ساعات قبل الاستحمام، وتكرر العملية مرتين أسبوعياً.

الصدفية: تؤخذ قشرة جوز الهند وتوضع على كوب، ويوضع فوقها جمرة من النار فتحترق القشرة ويسيل منها سائل دهني بني اللون. يجمع السائل في قعر الكوب، وترفع القشرة عندما يصبح المحترق منها صافياً بلون الماء؛ يستخدم السائل الدهني كدهون على مكان الإصابة 2-3 مرات يومياً حتى الشفاء. يدهن مكان الإصابة بزيت جوز الهند من 2-3 مرات يومياً حتى الشفاء.

الأمراض الفطرية والحزازة: يدهن مكان الإصابة بزيت جوز الهند مدة أسبوعين.

حكة الجلد والأكزيما: تكسر الثمار ويؤخذ منها الماء الداخلي. تدهن بالماء منطقة الإصابة من 1-2 مرة يومياً حتى الشفاء.

جوز بلدي (عائلة الجوزيات) [ملحق أ، لوحة 8، صورة 48]

Juglans regia L. Juglandaceae
Walnut

الجهاز الهضمي

التهاب المعدة: تنقع 30 غرام من الأوراق في ماء بارد مدة ساعتين، ثم تغلى في لتر ماء مدة 5 دقائق، وتترك مدة ربع ساعه حتى تنقع في الماء الساخن، ويشرب 2-3 أكواب يومياً حتى يتم الشفاء.

طارد للغازات: يشتري الزيت من السوق، وتشرب ملعقة من الزيت مع نصف كوب من الماء مرتين يومياً حتى يتم الشفاء.

الإسهال: تنقع قبضة من الأزهار في لتر ماء مغلي مدة 20 دقيقة، ويشرب 3 فناجين يومياً حتى يتم الشفاء.

البواسير: تنقع قبضة من الأزهار في لتر ماء مغلي مدة 20 دقيقة، ويشرب 3 فناجين يومياً حتى يتم الشفاء.

طارد للديدان: يشتري من السوق 60 غرام من الزيت ويضاف إلى السلطة، ويؤكل مرة واحدة يومياً في المساء حتى الشفاء؛ أو توضع القشور في لتر ماء مغلي وتترك مدة ربع ساعه ثم تصفى، ويشرب فنجان

3 مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو يغلى 30 غرام من الأوراق، و 15 غرام من الأزهار في لتر ماء مدة 5 دقائق ثم تطفأ النار ويترك 5 دقائق، يحلى بالسكر ويشرب 3 فناجين يوميا حتى الشفاء؛ أو تهرس بعض الثمار نصف ناضجة وتعصر لاستخراج عصيرها بقطعة من الشاش، ثم يمزج العصير بسكر نبات مسحوق، ويعطى منه ملعقة صغيرة للأطفال مرة في الصباح قبل الطعام وتزداد الكمية بالنسبة للسن حتى يتم طرد الديدان.

اليرقان: تغلى الأوراق مع الماء ثم تتقع ساعة، ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرة واحدة يوميا حتى الشفاء.

الأسنان

تبييض الأسنان: تؤخذ قشور الثمار الخضراء، وتدعك بها الأسنان.
تشقق الشفاه والتهاب اللثة: تشوى 3 جوزات في وعاء معدني على نار خفيفة ويبقى عليها حتى تتضج، ترفع عن النار قبل أن تحترق، ثم يؤخذ اللب، ويعصر بواسطة قماشة رقيقة لاستخراج دهنه، ويمزج بقليل من الزعفران، ثم نقوم بدهن الشفاه بالناتج حتى الشفاء.

النحافة المفرطة

النحافة: يكثر الشخص من أكل الثمار النيئة أو المحمص.

الجهاز التنفسي

السعال: تغلى حفنة من الأوراق في مقدار لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب بجرعات متعددة في اليوم ويفضل قبل الأكل؛ أو يكثر المصاب من تناول لب الثمار المحمص، كما أن استنشاق بخار اللب والثمار يساعد مرضى السعال.

الكلى والمسالك البولية

المغص الكلوي: تؤخذ ثمار الجوز الناشف وتدق جيدا ناعماً وتضاف إليه نفس الكمية من الزيت أو الزيت النباتي ونضعها في إناء زجاجي غامق محكم الإغلاق، ويستخدم للأكل مرة واحدة في اليوم مدة شهر.

الجهاز العصبي

تقوية، وتنشيط الذاكرة: تؤكل الثمار طازجة يوميا، أو تضاف إلى الحلويات.

القلب والشرايين والدم

فقر الدم: توضع الأوراق في ماء مغلي مدة 10 دقائق ثم تصفى، ويشرب كوب قبل الطعام حتى الشفاء.

ضعف الدورة الدموية: يؤخذ 20 غراماً من أوراق الجوز، نضرة، أو مجففة وتستحلب مدة 15 دقيقة في لتر من الماء في حالة الغليان، يصفى الناتج، ويشرب منه فنجان قبل الطعام 3 مرات يومياً.
فقر الدم: ينقع 20 غرام من أوراق الجوز مدة 20 دقيقة في لتر من الماء المغلي، ويصفى، ويشرب فنجان قبل الأكل 3 مرات يومياً.

الجهاز التناسلي والتكاثر

تشقق الثدي: يشترى الزيت من السوق، ويدهن مكان التشقق عدة مرات في اليوم حتى الشفاء.
تقوية القدرة الجنسية: ينقع 100 غرام من القشور مدة 15 دقيقة يومياً في لتر كحول إيثيلي في زجاجة محكمة الإغلاق، وتوضع في الشمس وترج من حين لآخر. يشرب 2-3 فناجين قبل الطعام حتى التحسن.

العقم لدى الجنسين: تؤخذ ملعقة كبيرة على الريق يومياً من خليط يشتمل على إضافات متساوية من الزنجبيل واللوز وعسل ملكة النحل والجوز البلدي والصنوبر وطلع النخيل.

الروماتيزم والمفاصل

النقرس: تغلى الأوراق في لتر ماء على نار هادئة مدة دقيقتين وتترك بعد إطفاء النار مدة 15 دقيقة، يشرب فنجان من 2-3 مرات يومياً حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

الأمراض الجلدية المزمنة والمتقرحة: يحضر مرهم من أوراق وأزهار النبات، عن طريق مزجها بكمية من الشحم فوق نار خفيفة، كما يمزج الشحم بعصير الأوراق والأزهار. تدهن بالمرهم المنطقة المصابة ويشرب المغلي منه عدة جرعات في اليوم.

الحزاز والقوباء: تطحن قشور الجوز الأخضر مع قليل من الزيت، وتوضع العجينة الناتجة على مكان الإصابة مرتين يومياً؛ أو يتم تقشير حبة الجوز للحصول على القشرة الخارجية الخضراء ويتم هرسها، يوضع قشر الجوز المهروس على المنطقة المصابة بالحزازة لعلاجها وتنشيفها؛ أو تؤخذ حبة الجوز الخضراء غير الناضجة تدق جيداً، ثم توضع داخل قطعة قماش، وتدعك فروة الرأس يومياً بالعصير الناتج.

الصدفية: تغلى قبضة صغيرة من أوراق الجوز النضرة أو من القشور اللحمية المجففة في الماء فوق نار خفيفة، وتطفأ النار عند البدء بالغليان، يغطى الوعاء، ويترك مدة عشر دقائق للاستحلاب؛ ثم يصفى الناتج، ويشرب من المستحلب 3 فناجين يومياً بعيداً عن مواعيد الطعام؛ أو تدق القشور الخضراء ويستخلص منها السائل، وتخلط مع توت ونصف فنجان زيت وتعجن بعضها مع بعض، يدهن بالنواتج

مكان الإصابة؛ أو توضع القشور الخضراء مباشرة على مكان تواجد الصدفية؛ أو يوضع مسحوقها على نفس المكان، مرة واحدة يومياً.

التعرق الزائد: يؤخذ 30 غراماً من أوراق الجوز، وتتقع مدة ساعتين في لتر من الماء البارد ثم وضع فوق نار لينة لتغلي ثلاث دقائق، ثم تستحلب 15 دقيقة وتصفى، ويؤخذ من المستحلب فنجان عند النوم مدة أسبوع.

الأمراض الفطرية: يفرك مكان الإصابة بالقشور الخضراء للثمار.

الحروق: توضع الأوراق مكان الحرق وتضمد بشاشة، مرة واحدة يومياً قبل النوم حتى الشفاء.

التآليل: يشتري الزيت من السوق ويدهن به مكان الإصابة عدة مرات في اليوم.

الجروح: تدق قشور الثمار الخضراء، ويضاف إليها ملعقة عسل، ويدهن بالنتاج مكان الجرح حتى الشفاء.

الأكزيما: تغلى الأوراق ويدهن بالنتاج مكان الإصابة يومياً حتى الشفاء.

جوزة الطيب (عائلة الطيبات) [ملحق أ، لوحة 8، صورة 49، 50]

Myristica fragrans Houtt. Myristicaceae
Mace, Nutmeg

الكلى والمسالك البولية

التهاب المجاري البولية: تجمع الثمار وتطحن، ويحضر مغلي من المطحون، ويشرب فنجان صغير صباحاً حتى الشفاء؛ أو تضاف كمية قليلة من الثمار المطحونة إلى الطعام وتؤكل.

الجهاز العصبي

مهدئ: تطحن حبة جوز الطيب وتضاف إلى الطعام، وتؤكل.

الروماتيزم والمفاصل

أمراض الروماتيزم والمفاصل: يتم طحن الثمار ويستخلص منها زيت عطري، ويدهن موضع الألم أو المفصل من 1-2 مرة يومياً حتى الشفاء.

حب العزيز (العائلة الصنوبرية) [ملحق أ، لوحة 8، صورة 51]

Cyperus esculentus L. Cyperaceae
Yellow Nutsedge

النحافة المفرطة

النحافة المفرطة: تدق الدرنات ثم تتقع في الماء ليلة كاملة، وبعد ذلك تهرس وتصفى، وتغلى بالعسل، ويداوم الشخص على شرب 3 ملاعق كبيرة يومياً من الناتج مدة 12 يوماً.

حبة البركة، قزحة، الحبة السوداء (العائلة الشقيقية) [ملحق أ، لوحة 8، صورة 52، 53]

Nigella ciliaris DC. Ranunculaceae
Nigella, Black Cumin

الجهاز الهضمي

اليرقان: يخلط زيت حبة البركة والعسل بنسب متساوية، ويشرب مرتين يومياً صباحاً ومساءً مدة شهرين. **الإمساك (التغذية):** تضاف كميات متساوية من حبة البركة والعسل والطحينية، ومن ثم تؤخذ 1-2 ملعقة من الخليط على الريق.

البواسير: تؤخذ 1-2 ملعقة من زيت حبة البركة على الريق؛ أو تطحن البذور وتعمل على هيئة كريم عن طريق خلطها بالماء، ويدهن موضع الإصابة بالنتاج حتى الشفاء.

القرحة: تؤخذ ملعقة من زيت حبة البركة المخلوطة بقليل من العسل أو السمسم أو الزيت المر؛ أو يؤخذ ملعقة من زيت حبة البركة على الريق يومياً؛ أو تخلط ملعقة صغيرة من حبة البركة مع كأس من عصير الجرجير، ويشرب فنجان من الناتج 3 مرات ليوم واحد؛ أو تحضر خلطة من زيت الزيتون بمقدار ملعقتين كبيرتين وملعقة كبيرة من كل من زيت الخروع، وزيت حبة البركة وزيت البابونج، وزيت الصويا، وزيت البرافين والفازلين واللانولين، وتغلى الخلطة، ثم تترك بالشمس للتخلص من الماء مدة نهار كامل. يدهن بالخلطة مكان الإصابة مرة واحدة يومياً في المساء بعد الاستحمام.

غازات البطن: تؤخذ ملعقة من زيت حبة البركة المخلوط بقليل من العسل أو السمسم أو الزيت المر. تؤخذ ملعقة من زيت حبة البركة على الريق يومياً؛ أو تخلط الأوراق والثمار والبذور من البابونج واليانسون والكمون وحبة البركة والزعر والكرديه والمريمية وعين الجراد. توضع كمية قليلة من خلطة الأعشاب في الماء المغلي، ويشرب من 1-2 كوب يومياً عدة مرات يومياً؛ أو تخلط 10 غرام من البذور و 75 غرام من السكر، وتسحق معاً، ويؤخذ منها نصف ملعقة يمكن إضافتها للحليب مرة صباحاً ومرة مساءً، حتى الشفاء.

أمراض الطحال: تحمص البذور وتطحن ثم تخلط مع العسل أو السكر، ويؤخذ منه ملعقة في الصباح قبل الإفطار.

آلام البطن: تخلط ملعقة من العسل مع ملعقة من بذور حبة البركة، وتؤكل ملعقة صغيرة واحدة صباحاً مدة أسبوع؛ أو تخلط البذور مع العسل أو يغلى بالماء ويخلط مع العسل، وتؤكل ملعقة كبيرة 3 مرات يومياً مدة 21 يوماً؛ أو يعجن 150 غرام من بذور حبة البركة، و 50 غرام سنامكي، و 15 غرام بسباس، و 15 غرام قرنفل، و 10 غرام ملح الطوط، و 10 غرام زنجبيل، و 10 غرام مصطكي، و 15 غرام حصلبان، بربع كيلو عسل، وتؤكل ملعقة من الناتج مرتين يومياً بعد الإفطار والعشاء بساعة، حتى يتم الشفاء.

الإسهال: تخلط بذور حبة البركة واليانسون والقرنفل بنفس الكمية، وتطحن، وتنتقع في كوب ماء ثم يصفى، ويشرب كوب 3 مرات في اليوم قبل الأكل؛ أو تخلط ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مع كوب من اللبن، ويشرب الناتج مرتين يومياً لمدة 3 أيام؛ أو يطحن مقدار فنجان من زهر البابونج ويعجن بزيت حبة البركة ويؤخذ مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

الغثيان: تضاف ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون وملعقة من زيت حبة البركة إلى كوب من النعنع المغلي، ويشرب الناتج 3 مرات يومياً حتى يتم الشفاء.

علاج مشاكل المعدة: تضاف ملعقة صغيرة من الزيت إلى كوب من الحليب، ويشرب 3 مرات يومياً مدة 5 أيام.

السكري

السكري: يخلط مقدار 100 غرام من البذور، و 100 غرام من الرشاد، و 50 غرام من المره الناعمة، و 50 غرام من قشر الرمان، ثم تطحن جيداً. يتم أكل ملعقة بشكل سف مرة على الريق، حتى الشفاء. تشرب ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة، مرة يومياً في الصباح وقبل الأكل، مدة شهر؛ أو يتم تناول 1-2 ملعقة من زيت حبة البركة على الريق وقبل النوم؛ أو تعمل خلطة مكونة من حبة البركة وغذاء الملكات والزبيب والجوز والصنوبر وطلع البلح واللوز، ويؤكل من 1-2 ملعقة يومياً.

الجهاز التنفسي

أمراض الجهاز التنفسي: تخلط الأوراق والثمار والبذور من البابونج واليانسون والكمون وحبة البركة والزعر والكركيه والمريمية وعين الجراد؛ أو توضع كمية قليلة من خلطة الأعشاب في الماء المغلي، ويشرب من 1-2 كوب يومياً عدة مرات يومياً.

الجهاز التنفسي: تضاف ملعقة من زيت حبة البركة إلى ملعقة من زيت الزيتون، وتؤخذ ملعقة من الخليط على الريق يومياً.

ضيق التنفس، الربو، الأزمة: يحضر زيت حبة البركة عن طريق غلي مطحون حبة البركة مدة 1/2 ساعة، ثم يقشر الزيت الذي ينتج على السطح أثناء الغليان، يتم شرب ملعقتين صغيرتين من الزيت صباحاً وعند النوم، أو يدلك الصدر والظهر بالزيت ليلاً؛ أو يحضر مغلي من النبات عن طريق إضافة ملعقة كبيرة من البذور إلى كوب ماء ويستنشق البخار المتصاعد مدة 60 يوماً.

الزكام: تقلى البذور مع الزيت، ويستخدم الناتج قطرة في الأنف مرتين يومياً مدة 3 أيام.

الالتهابات الصدرية: يستخرج الزيت من البذور، وتشرب ملعقة مرتين؛ أو يدهن بالزيت مرة قبل النوم مكان الألم حتى الشفاء.

الربو: يدهن الزيت على الصدر والظهر، وتشرب ملعقة صغيرة من الزيت، 3 مرات في اليوم، حتى يتم الشفاء.

السعال: توضع ملعقتان من زيت حبة البركة في ماء ساخن، ويتم الاستنشاق مرتين يومياً، حتى يتم الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

تفتيت الحصى: تخلط البذور مع العسل أو تغلى بالماء ويخلط مع العسل، وتؤكل ملعقة كبيرة 3 مرات يومياً مدة 21 يوماً.

حصى الكلى والمثانة: يطحن ¼ كيلو غرام من بذور حبة البركة وتخلط مع ¼ كيلو غرام عسل، ويضاف ½ كوب ماء ساخن إلى ملعقتين من الخليط، ويشرب مرة يومياً على الريق مدة 6 أشهر.

التبول اللاإرادي، إدرار البول: تمزج ملعقة من مسحوق حبة البركة مع ملعقة عسل أو ملعقة حليب ومن ثم يؤخذ المزيج الناتج يومياً، أو تمزج ملعقة من حبة البركة مع قشرة بيض محمص وتطحن في كوب من الحليب مع ملعقة عسل، ومن ثم تؤخذ ملعقة من المزيج يومياً على الريق خصوصاً لدى الأطفال.

الجهاز العصبي

التوتر العصبي: توضع 5 نقاط من زيت حبة البركة في فنجان من الحليب أو القهوة، ويشرب فنجان يومياً حتى يتم الشفاء.

تنشيط الذاكرة: تضاف ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة إلى كوب من مغلي النعنع، ويشرب مرتين في اليوم، مدة 10 أيام.

مهدئ للأعصاب: تناول 1-2 ملعقة من زيت حبة البركة يومياً.

الشلل

الشلل: يخلط زيت حبة البركة مع زيت الكافور، ويستخدم الخليط بتدليك الجزء المصاب بمساجات طبيعية، ويراعى شرب ملعقة من زيت حبة البركة صباحاً وعند النوم.

أمراض العيون

علاج أمراض العيون: يخلط 50 غرام من زيت حبة البركة، و 50 غرام من زيت الزيتون، و 20 غرام من العسل، ويدهن بالناتج حول العين وعلى الجفون مرة يومياً قبل النوم مدة شهر.

أمراض الأذن

أمراض الأذن: ينقط زيت حبة البركة نقطة بالأذن ليلاً.

الصمم: تقلى البذور مع زيت الزيتون، ويستخدم الناتج قطرة في الأذن مرتين يومياً مدة 3 أيام.

القلب والشرايين والدم

أمراض القلب وضعف الدورة الدموية: تطحن البذور وتخلط مع العسل، وتؤكل يومياً ملعقة صباحاً وملعقة مساءً.

مقو للدم: تخلط ملعقة من العسل مع ملعقة من حبة البركة، ويؤكل الناتج مرة واحدة صباحاً مدة أسبوعين؛ أو تقطف القرون وتؤكل طازجة مرة واحدة يومياً؛ أو يحضر مغلي من لحاء البلوط وحبة البركة والشومر واليانسون والزعرتر، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يومياً.

تضييق الشرايين: يشرب الزيت مع المشروبات الساخنة، 3مرات يومياً، مدة 15 يوماً.

ضغط الدم المرتفع: ملعقة صغيرة من بذور حبة البركة المطحونة وتمزج بملعقة كبيرة من العسل، وتؤكل مرة صباحاً قبل الأكل.

الدوالي: يخلط زيت حبة البركة وخل التفاح بنسب متساوية، ويدلك بالنتائج مكان الإصابة، ويشرب منه 2 ملعقة مرتين يومياً صباحاً ومساءً.

الجهاز التناسلي والتكاثر

العقم عند الرجال: تجفف بذور العطايط وتطحن مع عسل ولوز وبذور حبة البركة، وتؤكل ملعقة يومياً حتى الشفاء؛ أو تعجن حبة البركة المطحونة بكأس من الزيت وتسخن في الماء، ومن ثم توضع على الجانب الأيسر أسفل الضلوع مدة 20 دقيقة، وتكرر مدة أسبوعين.

مدر للحليب: يحمص السمسم والحلبة وتضاف بذور حبة البركة ثم تغلى بالماء، يصفى الناتج ويشرب كوب مرة واحدة يومياً مدة 30 يوماً.

العقم والضعف الجنسي: تخلط البذور مع العسل أو تغلى بالماء وتخلط مع العسل، تؤكل ملعقة كبيرة 3 مرات يومياً مدة 21 يوماً؛ أو تطحن البذور وتخلط مع العسل وتؤكل ملعقة صباحاً يومياً وملعقة مساءً؛ أو تؤخذ 1-2 ملعقة من زيت حبة البركة على الريق وقبل النوم؛ أو تعمل خلطة مكونة من حبة البركة وعسل الملكات والزبيب والجوز والصنوبر وطلع البلح واللوز، وتؤكل 1-2 ملعقة يومياً على الريق وفي المساء حتى تتحسن الحالة.

الجهازان العضلي والعظمي

إزالة الكسل وتنشيط الجسم: تخلط ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مع عصير برتقال، ويشرب مرة يومياً في الصباح، مدة 10 أيام.

آلام العضلات والعظام: يدهن بزيت حبة البركة مكان الألم في المساء ويغلى حتى الصباح، مدة يومين تقريباً أو أكثر حسب الحاجة.
تشنج العضلات: تضاف ملعقة من زيت حبة البركة إلى ملعقة زنجبيل وعسل، ويغلى الناتج على النار، وتشرب 1-2 ملعقة يومياً.

الروماتيزم والمفاصل

آلام المفاصل: يستخرج الزيت من البذور، وتشرب ملعقة مرتين يومياً؛ أو يدهن مكان الألم بالزيت مرة قبل النوم حتى الشفاء.
الروماتيزم وآلام المفاصل: تعجن 250 غرام من البذور، و 10 غرام سنمكي، و 50 غرام بسباس، و 10 غرام قرنفل، و 10 غرام حصلبان، و 10 غرام زنجبيل، و 10 غرام محلب، و 10 غرام لوز، و 10 غرام بذور الحرمل في 800 غرام عسل. يتم خلط المقادير جيداً، وتؤكل ملعقة كبيرة مرتين يومياً بعد الإفطار والعشاء، مدة 10 أيام.

آلام الظهر والروماتيزم: يسخن الزيت ويدهن مكان الإصابة، 3 مرات يومياً، حتى الشفاء؛ أو تطحن 500 غرام من حبه البركة، ثم تعجن في 150 غرام من العسل، وتؤكل ملعقة كبيرة يومياً بعد الإفطار، وبعد العشاء بساعة.

الجدد والشعر والجروح

الصدفية: تخلط ملعقتان كبيرتان من بذور حبة البركة وملعقتان كبيرتان من المكسرات جيداً، ثم يضاف المخلوط إلى ½ كيلو غرام عسل نحل ويخلط مرة أخرى، ويؤخذ منه ملعقة في اليوم مدة شهر؛ أو يعمل حمام بمغلي حبة البركة، كما يشرب مغلي البذور؛ أو يخلط فنجان زيت حبة البركة وفنجان عصير ليمون، ويدهن مكان الإصابة بالخليط 3 مرات يومياً، مدة 3 أيام.

البهاق: يخلط خل التفاح وزيت حبة البركة بنسب متساوية، يدعك بالناتج مكان الإصابة مع التعرض لأشعة الشمس مدة ½ ساعة. وبعد جفافه يدهن باليود ويشرب بمعدل ملعقتين من المخلوط يومياً صباحاً ومساءً؛ أو يدهن المكان المصاب بخل التفاح ثم يدهن مكان الإصابة بزيت حبه البركة 3 مرات يومياً، مدة 15 يوماً.

البشرة وحب الشباب: تخلط ملعقتان من زيت حبة البركة مع القليل من زيت الزيتون، ومن ثم تدهن البشرة بالخليط مرة في اليوم ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر.

الجلد الجاف: يخلط زيت حبة البركة وزيت السمسم بنسب متساوية، ويمسح بالنتائج الجلد المتصلب مرة واحدة ولا يعرض لأشعة الشمس، ويغسل المكان كل ساعتين إلى 3 ساعات حسب الحاجة؛ أو يمسح مكان الإصابة بمنقوع حبة البركة، ثم يمسح بزيت حبة البركة.

الحزازة والقوباء: يخلط زيت حبة البركة مع العسل بكميات متساوية، وبذلك بالنتائج مكان الإصابة مرتين يومياً.

الكلف في الوجه واليدين: تعمل خلطة بإضافة ملعقة من زيت حبة البركة مع القليل من العسل، ومن ثم يدهن موضع الكلف يومياً حسب الحاجة.

تساقط الشعر وتقصفه: تدهن فروة الرأس بزيت حبة البركة قبل الاستحمام بساعتين إلى أن يتحسن حال الشعر.

جمال الوجه: تخلط ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مع ملعقة زيت زيتون، ويدهن به الوجه، يومياً مدة ربع ساعه، حتى يتم الشفاء.

الجرب: يعجن كوب من بذور حبة البركة و كوب وربع من الخل الطبيعي جيداً، يتم دهن الخليط مكان الإصابة 4 ساعات، مرة واحدة صباحاً حتى الشفاء.

الثآليل: يمسح مكان الإصابة بالرجلة ثم يدهن بزيت حبة البركة، 3 مرات يومياً، مدة أسبوعين.

الحرارة وأوجاع الرأس

الصداع النصفي: تتقع البذور في الخل، يستخدم الناتج غسولاً للرأس مرة واحدة يومياً، مدة أسبوع.
علاج الصداع: تخلط بذور حبة البركة واليانسون والقرنفل بنفس الكمية وتطحن. تؤكل ملعقة صباحاً ومساءً قبل الأكل.

اللسعات والعضات واللدغات

لدغ الأفاعي وعضة الكلاب: يؤخذ الزيت من البذور ويعجن مع الحناء. يوضع على شكل ضمادة مكان اللدغة أو العضة، مرة يومياً مدة أسبوع.

حرم، حرمليان (العائلة العدبية، الرطرية) [ملحق أ، لوحة 9، صورة 54]

Peganum harmala L. Zygophyllaceae

Peganum

الكلى والمسالك البولية

حصى الكلى: تجمص البذور وتطحن، يؤكل ½ ملعقة صغيرة على الريق صباحاً، حتى الشفاء.

الجهاز التناسلي والتكاثر

تقوية المبايض، ضمور المبايض: تخلط أوراق الحرمل مع رجل الأسد وبذور الكتان بكميات متساوية. يطحن المزيج وينخل ويمزج جيداً. توضع ملعقة صغيرة من المزيج في كوب ماء مغلي ويحلى بملعقة عسل ويترك مدة 10 دقائق. يشرب كوب واحد من الناتج مساء قبل الدورة بـ 5 أيام وبعد الدورة بـ 12 يوماً.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم وآلام المفاصل: يعجن مقدار 250 غرام من البذور، و10 غرام سنمكي، و50 غرام بسباس، و10 غرام قرنفل، و10 غرام حصلبان، و10 غرام زنجبيل، و10 غرام محلب، و10 غرام لوز، و10 غرام بذور الحرمل في 800 غرام من العسل. يتم خلط المقادير، ويؤكل ملعقة كبيرة مرتين يومياً بعد الإفطار والعشاء مدة 10 أيام.

الوقاية من التهاب المفاصل: تطحن البذور ويؤكل مقدار ½ ملعقة من المطحون يومياً بعد الأكل.

حصلبان، إكليل الجبل (العائلة الشفوية) [ملحق أ، لوحة 9، صورة 55]

Rosmarinus officinalis L. Lamiaceae (Labiatae)

Rosemary

الجهاز الهضمي

آلام البطن (المغص): تضاف ملعقة من مسحوق ثمار الحصلبان المجففة والقليل من الهندباء إلى القليل من الماء الساخن حتى درجة الغليان، ومن ثم يشرب 1-2 كوب من الخلطة في اليوم؛ أو تضاف حفنة من النبات إلى 3 كؤوس كبيرة من الماء المغلي مدة 5-10 دقائق ثم يصفى. يشرب كوب من الناتج 2-4 مرات يومياً، حتى الشفاء؛ أو يحضر مغلي من البابونج والجعدة والمرمية، وحصلبان ويشرب المغلي 3 مرات يومياً؛ أو يوضع المجموع الخضري في الماء المغلي وينقع، ويصفى ويشرب كوب مرتين يومياً، صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

أمراض الجهاز الهضمي: تضاف ملعقة صغيرة من حاصلبان إلى كأس ماء مغلي مدة 10 دقائق، وتشرب ملعقتان يومياً مدة 3-4 أيام، كما يمكن إضافة ماء الزهر بنسبة 1:1.

حموضة المعدة: تغلى الأوراق في الماء مدة 5 دقائق ثم تصفى، ويشرب كوب قبل الأكل 3 مرات يومياً.

تقوية المعدة: تنتقع حفنة من الأوراق في لتر من الماء مدة يومين. تصفى ويشرب فنجان صغير مرتين يومياً.

ضعف الشهية: تغمر قبضة من الأزهار في كوب ونصف من الكحول عيار 60 في وعاء محكم الإغلاق، ويوضع الناتج في الشمس أو مكان دافئ مدة أسبوعين مع تحريكه يومياً، ويصفى الناتج، وتشرب ملعقة صغيرة مع قليل من الماء يومياً من 2-3 مرات.

عسر الهضم: يحضر مستحلب من النبات عن طريق إضافة ملعقة صغيرة من أوراق النبات إلى فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يشرب فنجان من المستحلب مرتين يومياً؛ أو يخلط حصلبان والهال والشומר واليانسون والننع، ويؤكل من الخلطة 3 مرات يومياً.

غازات البطن: يحضر مغلي من حصلبان والكمون والننع والزعتر واليانسون والشומר ويشرب المغلي 3 مرات يومياً؛ أو يضاف القليل من البذور إلى الماء الساخن ويترك على النار من 5-10 دقائق، ويشرب 1-2 فنجان يومياً أو حسب الحاجة؛ أو يضاف القليل من حصلبان إلى الماء الساخن بدرجة الغليان، يشرب من 1-2 كوب في اليوم عند الحاجة.

حصى المرارة، انسداد المرارة: يحضر مغلي من أوراق النبات ويشرب المغلي مرة واحدة يومياً؛ أو يغلى الماء ويضاف إليه حصلبان والقريص ويترك مدة 5 دقائق، وتشرب كأس من المستحلب 3 مرات يومياً. **قرحة المعدة:** تغلى كمية من الأوراق مع كأس من الماء، ويصفى ويشرب فنجان قبل الأكل حتى الشفاء.

الأسنان

الأم الأسنان: تؤخذ الأوراق طازجة وتمضغ 3-4 أوراق مرتين يومياً مدة يومين.

إنقاص الوزن (الحمية)

تخفيف الوزن الزائد: يوضع المجموع الخضري في الماء المغلي وينقع، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يومياً، صباحاً ومساءً؛ أو يضاف القليل من مسحوق حصلبان ورجل الحمامة ورجل الأسد والزعتر إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك على النار مدة دقيقتين، ويشرب 1-2 فنجان يومياً من المغلي.

مشاكل زيادة الوزن: تغلى الأوراق في الماء مدة 5 دقائق ثم يصفى، ويشرب قبل الأكل 3 مرات يومياً؛ أو يضاف القليل من مسحوق حصلبان ورجل الحمامة ورجل الأسد والزعتر إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويترك على النار مدة دقيقتين، ويشرب 1-2 فنجان من المغلي يومياً.

السكري

السكري: تطحن خلطة مكونة من الحصلبان وجوزة الشوك وحب البركة وقشر الرمان وحب الرشاد، ومن ثم تسف الخلطة على فترات متعددة حسب الحاجة؛ أو يحضر مستحلب من أوراق النبات، ويشرب كوب من الناتج يومياً دون تحلية حتى انتظام نسبة السكر؛ أو يغلى 50 غرام من صمغ النبات ويشرب

المغلي؛ أو توضع قبضة من الأوراق في الماء المغلي وينقع مدة ثلاث ساعة ويصفى، ثم تشرب كأس صباحاً حتى الشفاء؛ أو ينقع المجموع الخضري في الماء المغلي، وتشرب كأس صغير صباحاً يومياً حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

السعال: يضاف ملعقة صغيرة من أوراق النبات إلى فنجان من الماء المغلي بدرجة الغليان، ويشرب فنجان من الناتج مرتين يومياً؛ أو تغلى قبضة من المجموع الخضري في الماء مدة 5 دقائق، ويصفى، ويشرب ثلاث مرات يومياً حتى الشفاء.

الزكام والالتهابات: تنقع الأوراق في الماء المغلي، ويشرب كوب من المغلي مرتين يومياً، حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

التهابات المجاري البولية: تنقع الأوراق في الماء المغلي، ويشرب كوب من المغلي مرتين يومياً، حتى الشفاء.

حصر البول: يحضر مستحلب من النبات عن طريق إضافة ملعقة صغيرة من أوراق النبات إلى فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب فنجان من المستحلب مرتين يومياً؛ أو يضاف القليل من البذور إلى الماء الساخن ويترك على النار من 5-10 دقائق، ويشرب 1-2 فنجان يومياً أو حسب الحاجة.

حصى الكلى: تغلى قبضة من الأوراق والساق في ¼ لتر ماء مدة 5 دقائق، ويصفى، ويشرب ثلاث مرات يومياً حتى تزول الحصى.

البروستاتا وتقطع البول

التهاب البروستاتا وتقطع البول: يحضر مغلي من أزهار وأوراق النبات مع البابونج واليانسون والمرمية، ويستعمل الناتج على جرعات وهو مدر للبول.

الجهاز العصبي

تقوية الذاكرة: تغلى الأوراق في الماء مدة 5 دقائق ثم يصفى ويشرب قبل الأكل 3 مرات يومياً، ويشرب كوب واحد في حالة تقوية الذاكرة؛ أو تخلط كميات متساوية من أوراق النبات مع مصطكى وسكر فضي وعسل النحل، تطحن وتمزج جيداً؛ أو تؤخذ ½ ملعقة صغيرة في كوب ماء بارد مع ¼ ملعقة سكر فضي مطحون وملعقة صغيرة عسل نحل ويحرك الجميع ويغطى من المساء إلى الصباح، ويشرب مرة واحدة صباحاً على الريق 10-20 يوم؛ أو يخلط حصلبان وسكر فضي ومصطكى بنسبة 1:1:1، تطحن المكونات وتخلط جيداً، نضع 4 ملاعق كبيرة من الخليط في لتر ماء، و 5 ملاعق كبيرة عسل نحل ويحرك جيداً ثم يغطى مدة 12 ساعة، وتشرب كأس على الريق يومياً مدة 3 أسابيع.

منوم: تضاف ملعقة صغيرة من أوراق النبات إلى كوب ماء مغلي ، ثم يصفى، ويشرب بعد الأكل فنجان 3 مرات يومياً، ويضاف إليه بضع قطرات من الليمون.

الصرع: يحضر مستحلب من النبات عن طريق إضافة ملعقة صغيرة من الأوراق في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب فنجان من المستحلب يومياً.

التوتر العصبي: تغلى حفنة من الأزهار في الماء وتترك مدة 10 دقائق، ويشرب كوب من المغلي مساءً قبل النوم.

الذاكرة: تحرق أوراق النبات في الغرفة مما يساعد في تفتيح الذاكرة؛ أو يحضر مغلي من أوراق النبات، يصفى الناتج ويشرب كوب من المغلي صباحاً.

أمراض الأذن

أمراض الأذن: تغلى أوراق النبات مع الماء، ويقطر المغلي في الأذن المصابة.

القلب والشرابين والدم

فقر الدم: تتقع حفنة من الأوراق في لتر من الماء مدة يومين. تصفى ويشرب فنجان صغير مرتين يومياً.
ضعف الدورة الدموية: تضاف ملعقة صغيرة من حصلبان إلى كأس ماء مغلي، وتكرر مدة 10 دقائق وتصفى، وتشرب كأس مرتين في اليوم بعد الأكل مدة أسبوع.

الجهاز التناسلي والتكاثر

تنظيم الدورة الشهرية: يضاف مقدار ملعقة صغيرة من أوراق وأزهار النبات لكوب من الماء المغلي، ويشرب كوب من المغلي يومياً مدة شهر؛ أو تغلى حفنة من الأزهار في الماء وتترك مدة 10 دقائق، ويشرب كوب من المغلي يومياً.

العقم عند الرجال: يحضر مغلي من أوراق النبات، ويشرب كوب من الناتج 3 مرات يومياً حتى الشفاء. يحضر مغلي من الأزهار، يشرب كوب من الناتج 3 مرات يومياً.

إفرازات المهبل: تتقع حفنة من الأوراق في لتر من الماء مدة يومين وتصفى، ويشرب فنجان صغير مرتين يومياً.

الجهازان العضلي والعظمي

الكسور: تستخدم أوراق النبات كلبخة في علاج الكسور.

محاذير استخدام النبات: الإفراط في تناول مغلي النبات قد يؤثر في القلب.

حلبة (العائلة البقولية) [ملحق أ، لوحة 9، صورة 56، 57]

Trigonella berythea Boiss. & Blanche (*T. foenum-graecum* L.)
Fabaceae, (Leguminosae, Papilionaceae)
Fenugreek Seed

الجهاز الهضمي

عسر الهضم: يحضر مغلي من البذور ويصفى، ويشرب كأس من المغلي يوميا حتى الشفاء؛ أو تطحن البذور وتخلط مع العسل وتؤكل ملعقة يوميا على الريق.

الإسهال: يضاف حوالي ملعقة من بذور الحلبة إلى حوالي نصف لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك يغلي مدة 1-2 دقيقة ثم يصفى، ويشرب ما مقداره 1-2 كأس بجرعات متعددة حسب الحاجة.

طارد للغازات: يضاف ملعقة كبيرة من بذور الحلبة إلى كوب ماء حتى الغليان ونستمر في الغليان مدة 5-10 دقائق، ثم تشرب كأس مرتين يوميا مرة بعد الإفطار وأخرى بعد العشاء مدة 1-2 يوم؛ أو تغلى البذور ويشرب ماؤها ساخناً 3 مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو توضع ملعقة كبيرة من البذور في ماء بارد وتنقع مدة ساعتين، وتؤكل مباشرة قبل الأكل 3 مرات يوميا حتى يتم الشفاء.

البواسير: تنقع البذور في الماء أثناء الليل ثم يغلى الناتج، ويشرب كوب 3 مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو يحضر مغلي من البذور ويستخدم الناتج كمغطس للمنطقة الخلفية مدة 3 أيام؛ أو تمزج كمية من مسحوق البذور في وعاء يحتوي كمية من الماء الفاتر مع تحريكها باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو، ثم يوضع الإناء المحتوي على هذا المزيج في إناء واسع يحوي كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان تصل إلى ثلثي ارتفاع إناء المزيج، ثم يحرك باستمرار مدة عشر دقائق تقريبا إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن. تفرد العجينة وهي ساخنة بسماكة 1 سنتمتر فوق المكان المراد معالجته مباشرة على الجلد، وتغطي بقطعة قماش من الكتان وقطعة أكبر من القماش الصوفي وتجدد عدة مرات في اليوم.

الإمساك: تضاف حوالي ملعقة من بذور الحلبة إلى حوالي نصف لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويترك يغلي مدة 1-2 دقيقة ثم يصفى، ويشرب ما مقداره 1-2 كأس بجرعات متعددة حسب الحاجة.

طارد للديدان: تنقع ملعقة كبيرة من البذور في كوب ماء، ويشرب الكوب الناتج مرة واحدة يوميا حتى يتم الشفاء.

قرحة المعدة: تغلى البذور ويشرب من 2-3 أكواب من المغلي يوميا؛ أو تطحن البذور وتخلط بالعسل وتؤكل ملعقة على الريق صباحا قبل الأكل؛ أو تخلط ملعقة صغيرة من البذور بعد طحنها مع ملعقة عسل، وتؤكل ملعقة من الناتج 3 مرات يوميا مدة شهرين.

الأم البطن: يعد مغلي من البذور وتشرب كأس يوميا على الريق عند الحاجة؛ أو تغلى البذور مع الماء، وتصفى، ويشرب كوب مرتين يوميا صباحا ومساء مدة أسبوع.

الحموضة في المعدة: يضاف حوالي ملعقة من بذور الحلبة إلى حوالي نصف لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويترك يغلي مدة 1-2 دقيقة ثم يصفى، ويشرب ما مقداره 1-2 كأس بجرعات متعددة حسب الحاجة.

حصى المرارة: يجهز مغلي من البذور بإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق البذور إلى 2-3 فناجين من الماء ويغلى مدة دقيقة ويصفى المغلي، ويشرب بجرعات متعددة مما يساعد على الشفاء.

فاتح للشهية: تغلى ملعقة صغيرة من الحلبة في كوب من الماء، ويشرب المغلي من 1-3 فناجين يوميا؛ أو تتقع البذور في كوب من الماء وتشرب كأس من المنقوع؛ أو تتقع البذور وتغلى ويشرب محلولها؛ أو يضاف 20 نقطة من زيت الحلبة إلى كوب حليب، يشرب 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

الأسنان

آلام الأسنان: تغلى البذور جيدا ثم يضاف إليها قليل من الشومر. يشرب 3 مرات يوميا من أسبوع إلى أسبوعين.

التهاب الفم واللثة: تتقع البذور بالماء الساخن، وتشرب كأس من المنقوع عند الحاجة.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: تضاف حوالي ملعقة من بذور الحلبة إلى حوالي نصف لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويترك يغلي مدة 1-2 دقيقة ثم يصفى، وتشرب ما مقداره 1-2 كأس بجرعات متعددة حسب الحاجة.

السكري

السكري: يضاف حوالي ملعقة من بذور الحلبة إلى حوالي نصف لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويترك يغلي مدة 1-2 دقيقة ثم يصفى، وتشرب ما مقداره 1-2 كأس بجرعات متعددة حسب الحاجة؛ أو تطحن البذور وتؤكل؛ أو يشرب ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مدة شهرين تقريبا؛ أو نغلي 6 ملاعق من الحلبة ونضيف لها ملعقة زنجبيل وملعقة قرفة، ويشرب مرتين يوميا حتى الشفاء؛ أو تطحن البذور، وتؤكل ملعقة صغيرة من المطحون 3 مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو تتقع البذور في الماء المغلي، وتشرب كأس من المغلي يوميا حتى الشفاء؛ أو تطحن البذور ويؤخذ ملعقة مساء مع كوب حليب، مرة واحدة يوميا حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

السعال الديكي: تغلى البذور في الماء، ويشرب ثلث كوب يوميا مدة أسبوع.

نزلات البرد: تخلط البذور مع الشمع، ويدهن الصدر بالنتائج مرة يوميا قبل النوم حتى الشفاء.

البلمغ: يحضر مغلي من البذور بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى ½ لتر من الماء وعليه مدة دقيقة واحدة ويصفى المغلي، ويشرب عدة جرعات من المغلي (ملعقة كبيرة كل ساعة) حتى التحسن؛ أو تخلط البذور مع العسل وتؤكل على الريق، مرة كل صباح مدة أسبوع.

آلام الحلق: تغلى الأوراق أو الثمار مدة 10 دقائق، ويشرب كأسان من المغلي مدة يومين؛ أو تنقع البذور بالماء الساخن وتشرب كأس من المنقوع عند الحاجة؛ أو تنقع كمية من البذور في وعاء ماء ويستخدم المنقوع غرغرة؛ أو تغلى الأوراق أو الثمار مدة 10 دقائق ويشرب كأسان من المغلي مدة يومين.

الجهاز التنفسي: يضاف حوالي ملعقة من بذور الحلبة إلى حوالي ½ لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك يغلي مدة 1-2 دقيقة ثم يصفى، ويشرب ما مقداره 1-2 كأس بجرعات متعددة حسب الحاجة.

السعال: يطحن ½ كيلوغرام من البذور وتعجن مع كوب ونصف من العسل وتطبخ على النار (يمكن عجنها بالتمر أو التين إذا لم يتوافر العسل)، وتؤكل كمية معتدلة من العجينة (200 غرام) على الريق مرة واحدة يومياً؛ أو يحضر مغلي من البذور، ويشرب كوب كبير من المغلي يومياً.

التهاب الصدر: تغلى ملعقة من البذور مع كوب ماء مدة ثلاث دقائق، ويصفى المغلي، ويشرب كوب صباحاً مدة 3 أيام.

الربو: تغلى ملعقة صغيرة من البذور في كوب ماء مدة 10 دقائق، ويشرب كوب مرة واحدة يومياً حتى الشفاء؛ أو يغلى مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة في قدر فنجان من الماء، ويستعمل غرغرة وهو فاتر عدة مرات في اليوم.

الكلى والمسالك البولية

الحصوة: يغلى الماء ويضاف إليه ملعقة كبيرة من البذور، وتوضع على النار مدة دقيقتين، ومن ثم تترك ما بين 5-10 دقائق وتصفى، وتشرب كأس يومياً مدة شهر؛ أو تنقع البذور في الماء أثناء الليل ثم يغلى الناتج ويشرب كوب 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

التبول اللاإرادي: ينقع من 2-3 ملاعق من البذور في كوب ماء كبير مدة 24 ساعة، ثم يغلى المنقوع مدة 5 دقائق. يشرب كوب واحد يومياً حتى الشفاء.

حصر البول: توضع البذور في وعاء به ماء وتترك على النار حتى تغلى، ثم تصفى وتحفظ بالثلج. يشرب المغلي مع كوب من الحليب مرتين يومياً صباحاً ومساءً؛ أو تغلى ملعقتان من البذور في 350 ملتر من الماء مدة دقيقتين، ويشرب المغلي من 4-5 مرات يومياً حتى الشفاء؛ أو تغلى البذور في لتر ماء ثم تشرب وهي دافئة، مرتين يومياً صباحاً ومساءً مدة 6 أشهر.

التهابات المسالك البولية: يغلى الماء وتنقع به البذور لفترة ما. يشرب كوب من المنقوع يومياً حتى تتحسن الحالة؛ أو تنقع البذور في الماء المغلي، وتشرب كأس من المغلي يومياً حتى الشفاء؛ أو تغلى

البذور في الماء ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو تتقع البذور بماء بارد؛ يشرب كوب من المنقوع الناتج مرتين يوميا؛ أو تؤكل البذور المنقوعة.

البروستاتا وتقطع البول

التهاب البروستاتا وتقطع البول: تطحن البذور وتؤكل ملعقة صغيرة يوميا على الريق؛ أو يحضر مغلي من النبات، وتشرب كأس من المغلي على الريق يوميا.
إررار البول: إضافة ملعقة من بذور الحلبة إلى نصف لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك يغلي مدة 1-2 دقيقة، يصفى الناتج، ويشرب ما مقداره 1-2 كأس بجرعات متعددة حسب الحاجة، وقد يضاف إلى المغلي القليل من القرفة و المريمية ويشرب ما مقداره فنجان قبل الدورة الشهرية بحوالي عشرة أيام؛ أو تتقع البذور بالماء مدة ليلة كاملة، يغلى المنقوع ويشرب كوب كبير من المغلي يوميا حتى الشفاء.

الجهاز العصبي

التهاب الأعصاب: تغلى بذور الحلبة ويضاف بابونج وزنجبيل وقرفة وكبش قرنفل ويترك قليلا، ثم يشرب 3 مرات يوميا حتى يتم الشفاء.
تشنج الأعصاب: تضاف 3 ملاعق كبيرة من الحلبة إلى 3 كؤوس من الماء، ويضاف إليها ما يقارب 2 ملعقة كبيرة من الزبدة. يؤكل ملعقة كبيرة صباحا ومساء مدة 10 أيام.
تقوية الذاكرة: يضاف حوالي ملعقة من بذور الحلبة إلى حوالي نصف لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك يغلي مدة 1-2 دقيقة ثم يصفى، ويشرب ما مقداره 1-2 كأس بجرعات متعددة حسب الحاجة.
مهدئ: يضاف حوالي ملعقة من بذور الحلبة إلى حوالي نصف لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك يغلي مدة 1-2 دقيقة ثم يصفى، ويشرب ما مقداره 1-2 كأس بجرعات متعددة حسب الحاجة.

القلب والشرابين والدم

فقر الدم: تغلى البذور في الماء، ويشرب ثلث كوب يوميا مدة أسبوع.
ضعف الدورة الدموية: تطحن البذور وتتقع بالماء وتشرب كأس من المنقوع على الريق يوميا؛ أو يحضر مغلي من البذور ويشرب كوب كبير بدون سكر عند الحاجة؛ أو تغلى البذور مع الماء مدة 10 دقائق وتشرب كأس من 1-3 مرات في اليوم مدة أسبوع؛ أو تؤخذ البذور ويضاف إليها الطحين وبعض المكونات وتمزج ثم تصب في وعاء وتخبز في الفرن، ويتم تناول 3 قطع من الكعك يوميا؛ أو يحضر مغلي من البذور ويشرب المغلي؛ أو تطحن البذور وتضاف ملعقتان منها إلى 3 ملاعق عسل أو مربى، ويؤكل الناتج مرة واحدة يوميا مدة شهر.

ضغط الدم المرتفع: تنقع البذور بالماء لمدة 24 ساعة ثم تغلى. يشرب من 1-2 كوب يومياً، كما يمكن تحضير الحلويات من البذور وتناولها.

الجهاز التناسلي والتكاثر

الالتهابات: يغلى الماء ثم تضاف إليه الحلبة ويغلى معها من 1-3 دقائق، ثم ينقع الجسم بالنتائج، وتكرر العملية حتى تنتهي الالتهابات أو الشعور بالتحسن.

آلام الدورة الشهرية: يحضر مغلي من البذور عن طريق غلي ملعقة كبيرة من الحلبة في 200 مللتر ماء. يشرب كوب كبير 3 مرات يومياً دون أن يطفى؛ أو تضاف حوالي ملعقة من بذور الحلبة إلى حوالي نصف لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويترك يغلي مدة 1-2 دقيقة ثم يصفى، ويشرب ما مقداره 1-2 كأس بجرعات متعددة حسب الحاجة، وقد يضاف إلى المغلي القليل من القرفة والمريمية، ويشرب ما مقداره فنجان قبل الدورة الشهرية بحوالي عشرة أيام.

العقم عند النساء والرجال: تنقع البذور بالماء في أثناء الليل، ثم يغلى المحلول، وتشرب كأس يومياً حسب الحاجة.

العقم لدى النساء: تشرب ملعقة صغيرة من الزيت بعد انتهاء الدورة الشهرية مدة شهرين تقريباً. زيادة الشهوة الجنسية: تغلى ملعقة صغيرة من البذور مدة 5 دقائق في كوب من الماء ثم تترك مدة 10 دقائق للاستحلاب، ويصفى الناتج، ويشرب كوب من المحلول جرعة واحدة مساءً قبل النوم. تخفيف آلام الدورة الشهرية: تغلى البذور مع الماء مدة 10 دقائق، وتشرب كأسان في اليوم مدة يومين في بداية الدورة.

إدرار الحليب بعد الولادة: يضاف حوالي ملعقة من بذور الحلبة إلى حوالي نصف لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك يغلي مدة 1-2 دقيقة ثم يصفى، ويشرب ما مقداره 1-2 كأس بجرعات متعددة حسب الحاجة وقد يضاف إلى المغلي القليل من القرفة والمريمية، ويشرب ما مقداره فنجان قبل الدورة الشهرية بحوالي عشرة أيام؛ أو يضاف 20 نقطة من زيت الحلبة إلى كوب حليب، ويشرب 3 مرات يومياً، طوال فترة الإرضاع.

الضعف الجنسي: تغلى البذور في الماء، ويشرب كوب من المغلي مرتين يومياً. علاج أورام الرحم: تغلى البذور بالماء، ويعمل بالماء كمغسطس مرتين يومياً من 1-2 أسبوع.

الجهازان العضلي والعظمي

التشنج العضلي: تطحن بذور الحلبة، وتوضع كلبخة على الجزء المصاب.

الآلام الظهر: يغلى القليل من الحلبة في إناء من الماء. تشرب كأس صغيرة من مغلي الحلبة وكذلك يؤكل فص من الثوم أو قليل من النعنع أو القططين؛ أو يحضر مغلي من البذور ويدهن على الظهر $\frac{1}{4}$ كأس صغيرة يومياً مدة أسبوعين.

الروماتيزم والمفاصل

التهاب المفاصل: تغلى الأوراق أو الثمار مدة 10 دقائق وتشرب كأسان من المغلي مدة يومين.

الروماتيزم: تمزج كمية من مسحوق البذور في وعاء يحتوي كمية من الماء الفاتر مع تحريكها باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو، ثم يوضع الإناء المحتوي على هذا المزيج في إناء آخر واسع يحوي كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان تصل إلى ثلثي ارتفاع إناء المزيج، ثم يحرك باستمرار مدة عشر دقائق تقريباً إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن. تفرد العجينة وهي ساخنة بسماكة 1 سنتيمتر فوق المكان المراد معالجته مباشرة على الجلد، وتغطي بقطعة قماش من الكتان وقطعة أكبر من القماش الصوفي وتجدد مراراً في اليوم؛ أو تطحن البذور وتخلط مع الثوم وقليل من زيت السمسم، يدهن مكان الإصابة مرتين يومياً حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

الجروح: تحضر لبخة من البذور عن طريق نقعها في الماء الدافئ مدة 5 ساعات، ثم تفرد على قطعة من الشاش وتضغط، وتوضع حول الجزء المجروح، وتلف بقطعة قماش من الصوف فوقها فتساعد على وقف النزيف والتئام الجروح.

مرطب للجلد: تنقع البذور بالماء ويستخدم السائل الناتج في غسل اليدين أو يدهن مكان الإصابة بالسائل؛ أو يحضر مغلي من البذور بإضافة ملعقة صغيرة من البذور إلى فنجان من الماء. يشرب من 1-3 فناجين يومياً؛ أو تغلى البذور وتوضع كغسول مكان تشقق الجلد حتى الشفاء.

تجميل البشرة: تنقع البذور في الماء المغلي، ويستخدم المغلي كقناع على الوجه.

الأورام، والدمامل: تغلى البذور ويصفى الناتج، ويشرب المغلي 3 مرات يومياً؛ أو تطحن البذور حتى تصبح مسحوقاً ويضاف إليها القليل من الماء حتى يصبح المزيج متماسكاً، ثم يوضع منها على السدمل ويلف بشاش، وتكرر العملية حتى الشفاء.

مطهر للجلد: تغلى البذور في الماء، وتستخدم كمادات على الجلد من 20 إلى 30 يوماً.

الحروق: تطحن البذور وتوضع مع ماء الورد وتخلط، ويدهن مكان الإصابة بالناتج مرة واحدة يومياً حتى يتم الشفاء.

التآليل: تنقع كمية من الحلبة في الماء، وتوضع لبخات مبللة من الحلبة على التآليل لتتشفىها وعلاجها.

الأمراض الفطرية: يحضر مغلي من البذور بإضافة ملعقة صغيرة إلى فنجان ماء، ويشرب فنجان واحد في اليوم.

البهاق: تغلى البذور ويصفى الناتج. يشرب المغلي 3 مرات يومياً.

حكة الجلد والأكزيما: تنقع البذور في الماء في أثناء الليل ثم يغلى الناتج، ويشرب كوب 3 مرات يومياً حتى الشفاء؛ أو يحضر مغلي من البذور ويدهن الجلد بالناتج مع التدليك باستخدام ¼ كأس صغيرة مدة أسبوعين.

ظهور الشيب: تنقع البذور بالماء في أثناء الليل، ثم يغلى المحلول، وتشرب كأس يومياً حسب الحاجة.

اللسعات والعضات اللدغات

اللسعات: دهن الجزء المصاب بزيت الحلبة مباشرة.

حمص (العائلة البقولية) [ملحق أ، لوحة 9، صورة 58]

Cicer arietinum L. Fabaceae, (Leguminosae, Papilionaceae)
Chick Pea

الجهاز الهضمي

حموضة المعدة: تؤكل البذور عند الحاجة.

الإسهال: تغلى البذور في الماء حتى النضج، ثم تقشر وتحمص حتى يصبح لونها أحمر، ويؤخذ مقدار 3 ملاعق من الناتج من 1-2 مرة يومياً.

النحافة المفرطة

النحافة المفرطة: تغلى البذور بالزيت ويضاف إليها اللوز، وتؤكل ملعقة 3 مرات يومياً مدة شهر.

الكلى والمسالك البولية

التبول اللاإرادي: تنقع بذور الحمص في الخل مدة ثلاثة أيام، ويشرب كوب صغير مرتين يومياً.

الجهاز التناسلي والتكاثر

العقم: تسلق بذور الحمص، وتؤكل البذور المسلوقة حتى الشفاء ولا يشترط أن يكون ذلك قبل أو بعد تناول الطعام ويشرب المغلي أيضاً.

الجلد والشعر والجروح

الثآليل: تحرق ساق النبات ويكوى بها مكان الثؤلؤل؛ أو تسخن البذور على النار مباشرة حتى يصبح لونها أحمر، يكوى مكان الثؤلؤل عن طريق وضع البذرة وتثبيتها عليه.

حميض (العائلة الحمضية) [ملحق أ، لوحة 9، صورة 59، 60]

Rumex acetosa L. Polygonaceae
Sorrel

الجهاز الهضمي

الإمساك: تفرم السيقان مع السلطة، وتؤكل طازجة مرتين يوميا حتى الشفاء.
اليرقان: تفرم السيقان مع السلطة، وتؤكل طازجة مرتين يوميا حتى الشفاء.
فاتح للشهية: يغسل الورق ويفرم ويضاف على البصل المقلي وقليل من الملح ويحشى به العجين، ويؤكل مرة واحدة اسبوعيا حسب الرغبة.

أمراض أخرى

الحصبة: تفرم الأوراق وتغلى في لتر ماء ثم تترك لتبرد، ويغسل الجسم بالماء الناتج مرة واحدة يوميا مدة أسبوع.

حناء (عائلة الحنائيات) [ملحق أ، لوحة 10، صورة 61]

Lawsonia inermis L. Lythraceae
Henna

الجلد والشعر والجروح

تشقق القدمين: توضع عجينة الحناء والليمون على القدم في موضع الإصابة وتربط مدة 12-24 ساعة.
الأورام والتقرحات: تعجن الحناء بالخل وتضمدها بها الأورام مدة 24 ساعة.
حكة الجلد والحزازة: تجفف الأوراق وتطحن ويضاف إليها مغلي البابونج أو مطحون الرمان ويعجن، توضع العجينة الناتجة على مكان الإصابة مدة يوم أو أقل ثم يغسل المكان المصاب.
قشرة الرأس: تخلط الحناء بالشاي المر، ويضاف إليها ملعقة من الخل أو الليمون مع تدليك فروة الرأس.
ظهور الشيب وتقصف الشعر: يضاف إلى عجينة الحناء القليل من مسحوق ثمرة الصبرة المرة، وتدهن بها فروة الرأس مدة نصف يوم ثم يغسل الرأس بعد ذلك؛ أو تعمل عجينة مكونة من إضافة القليل من الحناء ومغلي أوراق الشاي المر والكرديه وقشر الرمان، ومن ثم يدهن الشعر مدة 12 ساعة ثم يغسل الرأس.
الثآليل: توضع كمية من مسحوق الحناء في ½ فنجان ماء وتخلط حتى تصبح شبه سائل، وتوضع العجينة الناتجة في قطعة قماش وتوضع كلبخة على مكان الثؤلول مدة يوم كامل، وتكرر العملية يوميا حتى اختفاء الثؤلول.

جفاف الجلد: نضيف إلى مسحوق الحناء كوب من مغلي الكركديه والشاي و بضع قطرات من زيت الزيتون ومن ثم على الكفين، وتلف قطعة من القماش عليها وتترك مدة ساعة، ومن ثم تغسل اليدين؛ أو يخلط مسحوق النبات مع مغلي البابونج أو منقوع ورق البصل، وتوضع العجينة الناتجة على الجلد مدة 12 ساعة ثم يغسل.

الحروق: تخلط ملعقتان من الحناء مع كوب من الماء، وتوضع على النار، ثم يترك ليبرد. توضع ملعقتان من الحناء المطبوخة على منطقة الحروق مرة في اليوم ويمكن تكرارها أكثر من مرة حتى الشفاء.

التعرق الزائد: توضع الأوراق المطحونة مع الشاي المر أو البابونج، ويضاف إليه زيت الزيتون والقليل من محلول السماق وتخلط جميعها، ويصبغ الجسم مرة واحدة يومياً مدة أسبوع.

تشقق الجلد: يغلى الماء ويعجن به مطحون الأوراق، وتوضع العجينة على الجلد وتغطي بالشاش وتترك عدة ساعات ومن ثم تغسل.

تقوية الشعر: يغلى الماء ويعجن به مطحون الأوراق، وتوضع العجينة على الشعر وتغطي بقطعة قماش وتترك عدة ساعات ومن ثم تغسل.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: تتقع الأوراق بالماء البارد وتترك مدة 7 ساعات، ويصفى الناتج، ويشرب بمعدل فنجان عند الشعور بالألم.

خافض للحرارة: تعجن أوراق الحناء المطحونة بالخل حتى تصبح على شكل عجينة توضع على الجبهة مدة 15 دقيقة.

حندقوق شائع (العائلة الشفوية) [ملحق أ، لوحة 10، صورة 62]

Melilotus officinalis (L.) Lam. Fabaceae, (Leguminosae, Papilionaceae)
Sweet Glover

الجلد والشعر والجروح

الأكزيما: يخلط قشر الرمان، والحندقوق والشوفان وتطحن، ويدهن بالناتج مكان الإصابة مرتين يومياً مدة شهر وينكرر العلاج حتى الشفاء؛ أو يخلط ثمار الهند شعيرة وقشر الرمان وأوراق الحندقوق والشوفان، ويطحن المزيج ويخلط جيداً، ويضاف مقدار 5 غرام من المطحون إلى 250 غرام من زيت الزيتون وتغلى على نار هادئة جداً. يستخدم الناتج دهنًا صباحاً ومساءً.

حنظل، العلقم، قثاء النعام، التفاح المر (العائلة القرعية) [ملحق أ، لوحة 10، صورة 63]

Citrullus colocynthis (L.) Schrader Cucurbitaceae
Colocynth

الجهاز الهضمي

اليرقان: تنقط قطرة من عصير الحنظل في الأنف مرة واحدة فقط.
الإسهال: تنقع كمية من الثمار في الماء، ويشرب كوب يومياً في الصباح.
البواسير: تدهن البواسير بجزء من الثمرة (اللب). يوضع مشوي الثمار كلبخة على موضع الألم 1-2 مرة يومياً إلى أن يشفى المريض.
الإمساك: يغلى كوب ماء ثم يضاف له ملعقة من البذور المطحونة، ويكمر مدة 10 دقائق، ويشرب كأسان في اليوم بعد الأكل مدة أسبوع.
آلام المعدة: تسحق الثمار ويضاف إليها السكر وتمزج معاً، ويؤكل مقدار ملعقة صغيرة يومياً عند المساء، يمكن تناولها مع الماء لتسهيل بلعها.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام الظهر الناتج عن البرد: يطبخ الحنظل في الزيت حتى يحمر، ومن ثم يدهن به مكان الألم، بعد أن تهدأ حرارته، من 1-2 مرة يومياً.
تشنج العضلات: تغلى الثمار في الماء، تنقع الأرجل في الماء الناتج من الغلي؛ أو تدق الثمار وتخلط مع زيت الزيتون، تدهن الرجل بالمسحوق الناتج.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم: تعصر الثمار ويدهن بالعصارة مكان الألم مرة في اليوم مدة أسبوعين؛ أو تقطع الثمار من المنتصف وتوضع على كعب الرجل وتلف حتى الصباح.
آلام المفاصل: تطبخ ثمار الحنظل في الزيت حتى يحمر، ومن ثم يدهن بالناتج مكان الألم، بعد أن تهدأ حرارته، من 1-2 مرة يومياً.

الجلد والشعر والجروح

الجروح: يوضع مشوي الثمار كلبخة على موضع الألم 1-2 مرة يومياً إلى أن يشفى المريض.

خبيزة (العائلة الخبازية) [ملحق أ، لوحة 10، صورة 64]

Malva sylvestris L. Malvaceae
Common Mallow

الجهاز الهضمي

اليرقان: تقطع الأوراق وتغلى، يصفى الناتج ويشرب كوب عند الحاجة.

الإسهال: تفرم الأوراق وتغلى بالزيت مع القليل من الملح والبهار، وتؤكل بمعدل 3 مرات يومياً بعد الطهي.

البواسير: تغلى الأوراق في الماء، ويترك المغلي ليبرد، يستخدم الماء الناتج كمغس 3 مرات يومياً حسب الحاجة.

نقص إفراز المرارة: تغلى أوراق النبات، ويشرب فنجان من المغلي يومياً؛ أو تؤكل الأوراق طازجة.

تشقق الشفاه: تقطع الأوراق وتنقع بالمياه الدافئة، ثم تصفى المياه عن الأوراق وتقرد الأوراق على قطعة من الشاش، وتوضع كلبخة فاترة فوق الشفاه.

أمراض الطحال: تؤكل أوراق النبات مطبوخة.

ملين ومسهل: ينقع مقدار ملعقة كبيرة من أوراق النبات في كوب ماء ساخن ويصفى الناتج. يشرب 2 فنجان يومياً؛ أو تؤكل الأوراق المطبوخة مرتين أسبوعياً.

طارد للديدان: تغلى قبضة من أوراق الخبيزة في كوبين من الماء وتترك جانباً، ثم تؤخذ حقنة ويوضع فيها مقدار ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، وتضاف إلى ما مقداره 3 فناجين قهوة من مغلي الخبيزة السابق، ويحقن الناتج في الشرج كل يومين مرة واحدة؛ يمكن أن توزع الحقنة خمس مرات خلال اليوم حتى الشفاء التام.

التسمم الغذائي: يحضر مغلي من أوراق النبات ويشرب فنجان من الناتج.

الأسنان

التهابات الأسنان، واللثة: يحضر مغلي من أوراق النبات، ويستخدم الناتج مضمضة مرتين يومياً حتى الشفاء.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: تؤكل أوراق النبات مطبوخة صحناً واحداً يومياً مدة أسبوعين.

الجهاز التنفسي

السعال: تغلى الأوراق مع الماء حتى يصبح لونها أخضر، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يومياً مدة أسبوع؛ أو تفرم الأوراق وتغلى بالماء ويؤكل مقدار 1/2 لتر يومياً مدة 3 أيام.

الالتهابات الصدرية: تفرم الأوراق وتغلى بالزيت مع القليل من الملح والبهار، يؤكل بمعدل 3 مرات يوميا بعد الطهي؛ أو تقطع الأوراق وتغلى، ويصفى الناتج، ويشرب عند الحاجة.
التهاب الفم والحلق: يحضر مغلي من أوراق النبات، ويشرب فنجان من المغلي يوميا؛ أو يستخدم الناتج غرغرة؛ أو تؤكل الأوراق طازجة.

الربو وضيق التنفس: يحضر مغلي من النبات عن طريق غلي ضمة من أوراق النبات في 500 مللتر ماء مدة 3 دقائق. يشرب فنجان صغير من المغلي صباحاً ومساءً.
الرشح ونزلة البرد: يحضر مغلي من النبات عن طريق غلي ملعقة كبيرة من النبات المجفف في فنجان من الماء. يشرب فنجان ساخن من المغلي 2-3 مرات يوميا حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

قروح الكلى والمثانة: يضاف القليل من أزهار الخبيزة إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك على النار مدة 5 دقائق، ويشرب 1-2 فنجان من المغلي، وقد تجهز الأوراق والسيقان المهروسة كلبخة توضع فوق المكان المصاب.

الالتهابات الداخلية: تغلى الأوراق مع الماء حتى يصبح لونها أخضر مدة 15 دقيقة، ويستخدم الماء الناتج كمغسطس مرة واحدة يوميا قبل النوم حتى الشفاء؛ أو تغلى الأوراق مع الماء حتى يصبح لونها أخضر، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يوميا صباحا ومساءً مدة أسبوع.

أمراض العيون

المياه البيضاء في العين: يغلى مع الماء والبابونج و6 نقط ليمون، ويستخدم الناتج كمادات للعين مرة واحدة يوميا مدة اسبوع.

القلب والشرايين والدم

ضغط الدم المرتفع: تنقع الأوراق في الماء الساخن 15 دقيقة، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يوميا صباحا ومساءً حتى الشفاء.

فقر الدم: يكثر الشخص من تناول الخبيزة المطبوخة، وذلك بفرم الأوراق مع إضافة القليل من الزيت والبصل والماء وتركها على النار حتى تتضج.

الجهاز التناسلي والتكاثر

التهابات الرحم والعقم لدى النساء: يستعمل مغلي أوراق الخبيزة دافئا كدش مهبلي في أمراض النساء. تغلى أوراق الخبيزة مع أوراق القريص بنسب متساوية في 100-150 مللتر ماء. يستخدم المغلي الناتج كمغسطس مهبلي 3 مرات في الأسبوع؛ أو تعمل كمادات من أوراق الخبيزة لزوال الالتهابات.

التهاب الرحم: تغلى الأوراق مع الماء، وتؤكل الأوراق بعد غليها مرة واحدة يومياً مدة 12 يوماً.
منشط جنسي: تغلى مع البصل والزيت أو طازجة، وتؤكل.
إدرار الحليب عند المرضعة: تكثر المرأة من تناول الخبيزة المطبوخة وذلك بفرم الأوراق مع إضافة القليل من الزيت والبصل والماء، وتترك على النار حتى تنضج.
العقم: يحضر مغلي من أوراق النبات عن طريق وضع ضمة من النبات في 450 مللتر ماء. يشرب كوب من المغلي صباحاً حتى الشفاء.

الروماتيزم والمفاصل

آلام المفاصل: تغلى الأوراق مع الماء حتى يصبح لونها أخضر، وتستخدم كمادات مكان الألم مرتين صباحاً ومساءً مدة ½ ساعة يومياً حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

علاج البشرة: تغلى الماء ثم نضيفها ونتركها تغلي، ويعرض الوجه للبخار الناتج مرة واحدة يومياً بشكل دوري.

الحروق: تغلى الأوراق مع الماء حتى يصبح لونها أغمق، توضع الأوراق على مكان الحروق مرتين يومياً حتى الشفاء.

تنعيم الجلد والشعر: يغلى لتر من الماء وينقع فيه ضمة متوسطة الحجم من النبات مدة ثلاث ساعات. يغسل الشعر بالماء الناتج قبل الحمام مباشرة مدة شهر تقريباً.

الجرب: تقطع الأوراق وتغلى، يصفى الناتج ويدهن بالمغلي مكان الإصابة مدة 3 أيام.

التهابات الأرجل: يوضع مغلي الأوراق ككمادات على موضع الألم.

تقوية الشعر وعلاج تساقطه: يحضر مغلي من النبات ويضاف المغلي إلى ماء الاستحمام العادي ويغسل بها الشعر؛ أو تغلى قبضة من الأوراق بالماء على نار هادئة مدة 5 دقائق، ثم يترك حتى يصبح فاتراً. يفرك ما مقداره ملعقتان من المغلي وهو فاتر في فروة الرأس مرتين يومياً طوال العام.

الدمامل: تدق حفنة من الأوراق الغضة لتصبح كالعجين ثم توضع كلبخة على الدمامل، وتبدل يومياً حتى الشفاء؛ أو يحضر مغلي من أوراق النبات ويشرب فنجان من المغلي يومياً؛ أو تؤكل أوراق الخبيزة طازجة.

السرطان

السرطان: تغلى الأوراق مع الماء وتترك على النار حتى يصبح لونها أغمق، تفصل الأوراق وتترك حتى تبرد، تصفى، ويشرب كوب مرتين يومياً صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

خردل بري (العائلة الصليبية) [ملحق أ، لوحة 10، صورة 65]

Sinapis arvensis L. Brassicaceae (Cruciferae)
Wild Mustard

الجهاز الهضمي

طارد للغازات: تؤكل البذور قبل الطعام 3 مرات في اليوم حتى الشفاء.

فاتح للشهية: تضاف البذور المطحونة إلى الطعام كتابل.

قرحة المعدة والأمعاء: تغلى الأوراق مع الماء الساخن ثم توضع في الثلاجة، ويشرب فنجان واحد يومياً حتى الشفاء.

أمراض الطحال: تغسل الأوراق جيداً، ويؤكل 1-4 ورقات 3 مرات يومياً مع الوجبات.

التسمم الغذائي: يحضر المجموع الخضري ويوضع في لتر من الماء ويترك ليغلي معه مدة 10 دقائق ثم يترك في الماء مدة 5 دقائق، ويشرب فنجان صغير في حالة التسمم الغذائي ويمكن أن يسبب ذلك التقيؤ.

السكري

السكري: يؤكل المجموع الخضري طازجاً عن طريق فرمه مع السلطات، حسب الرغبة

الجهاز التنفسي

السعال المزمن، الربو: تجفف الأوراق والبذور وتطحن وتخلط مع ملعقة عسل، وتؤكل مرتين صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

لفحة البرد، السعال: تجفف الأوراق والبذور وتطحن وتعمل ضمادة مكان الألم حتى الشفاء.

الزكام: تغسل كمية من أوراق الخردل وتفرم وتضاف إلى اللبن، يتم تناول الخردل مع اللبن يومياً عند المرض.

الكلى والمسالك البولية

الحصوة: يغلي الماء وتوضع فيه بذور الخردل ويترك غلوتين، ثم يرفع عن النار ويصفى، ويشرب كوب يومياً مدة أسبوع؛ أو يتم غسل الأوراق وفرمها ومزجها مع عصير الليمون، ويضاف الناتج إلى اللبن ويؤكل؛ أو يتم طحن بذور الخردل وبذور الجرجير وبذور البقدونس وبذور الكرفس، بكميات متساوية، وتؤكل وتسف مع كأس ماء.

التهاب المسالك البولية: تفرم الأوراق وتطبخ مع البصل والزيت حتى تتضج، ويؤكل الناتج مرة واحدة يومياً حتى الشفاء؛ أو يؤكل المجموع الخضري للنبات طازجاً مرة واحدة في اليوم مدة أسبوع.

مدر للبول، وحصى الكلى: تغلى البذور مع الماء وتتقع لحين الاستخدام ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرتين يومياً صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

الجهاز العصبي

تقوية الأعصاب: تنظف السيقان وتؤكل طازجة.

جلطة الدماغ: تطبخ الأوراق مع البصل والزيت حتى تنتضج، ويؤكل الناتج مرة واحدة يومياً مدة أسبوع.
تنشيط الدماغ والذاكرة: تؤخذ بذور الخردل (دون غلي أو نقع) قبل الأكل بمقدار بذرتين قبل الأكل، عدة أيام ويفضل ذلك في الصباح المبكر بعد الاستيقاظ من النوم.

أمراض الأذن

آلام الأذن: تغلى الأزهار في زيت الزيتون ثم يصفى المغلي من الأزهار، وينقط عدة نقاط في الأذن مرتين يومياً حتى الشفاء؛ أو تغلى البذور مع الماء وتتقع لحين الاستخدام، ويستخدم الناتج قطرة للأذن مرة واحدة يومياً حتى الشفاء.

القلب والشرايين والدم

الدوالي: يغلى الماء على النار وتوضع الأوراق في مغلي الماء وتستمر عملية الغلي مدة 10-15 دقائق، ثم توضع المنطقة المصابة بالدوالي في الماء بعد وضعه في وعاء، وتكرر العملية مرتين يومياً صباحاً ومساءً مدة 15-20 دقيقة.

ضغط الدم المرتفع: تطحن البذور وتغلى بالماء قليلاً وتشرب كالحشاي؛ أو تؤكل حبتان إبتنان من البذور الجافة يومياً صباحاً مدة يومين.

ضعف الدم: يفرم المجموع الخضري ويضاف له ملح ولبن وزيت زيتون، ويؤكل صحن متوسط يومياً حتى الشفاء.

تخفيف احتقان الدم: تطحن البذور، وتستخدم لبخة على مكان الإصابة في المساء مدة أسبوع.

منبه للقلب: تضاف البذور المطحونة إلى الطعام كتابل، وتؤكل مع الوجبات 3 مرات يومياً.

تصلب الشرايين: تتقع بذور الخردل ثم يغطى الوعاء الذي تم فيه الغلي مدة نصف ساعة إلى ساعة كاملة، ثم يصفى، ويشرب من 1-3 فناجين في اليوم الواحد؛ أو تتقع بذور الخردل في الماء المغلي، ثم يغطى الوعاء الذي تم فيه الغلي، ويصفى، ويشرب منه المصاب من 1-3 فناجين يومياً.

الجلد والشعر والجروح

تتليج الأصابع في الشتاء: يتم غلي الأزهار في الماء، ويصفى الناتج، ويستخدم الماء كمغطس مدة 1/2 ساعة مرتين في اليوم حتى الشفاء.

تقرح الجروح: نضع 40 نقطة من زيت الخردل في لتر ماء ثم نضيفه الى ماء الحمام. يستخدم مرة واحدة يومياً حتى الشفاء.

القشرة في الرأس: يتم فرك الرأس بزيت الخردل، مرتين يومياً حتى الشفاء.

الأمراض الجلدية: تستخرج عصارة النبات، ويدهن بالنتائج مكان الإصابة مرتين يومياً حسب الحاجة

الجهازان العضلي والعظمي

آلام الظهر: يمزج 5 غرامات تقريباً من الخردل في فنجان قهوة من ماء معتدل الحرارة، ويفرك حتى يصبح كالمرهم (دهون)، نضع هذا المرهم بين شاشتين ونلصقه على الظهر، توضع مرة واحدة في اليوم مدة ساعتين مدة ثلاثة أيام، وإذا استمر الوجع يعمل كل ثلاثة أيام مرهم جديد؛ أو تدق بذور الخردل وتخلط مع العسل، يوضع على شكل لزقات على الظهر بعد الاستحمام.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: تغلى الأوراق مع الماء ثم يصفى، ويشرب الماء مرتين في اليوم مدة يوم واحد. **خافض درجة الحرارة:** تؤخذ بذور الخردل (دون غلي أو نقع) قبل الأكل بمقدار بذرتين قبل الأكل عدة أيام، ويفضل أن يكون في الصباح المبكر بعد الاستيقاظ من النوم.

اللسعات والعضات واللدغات

لدغ العقارب والأفاعي: تعمل لبخة من المجموع الخضري، تلف حول موضع اللدغة، وتلف حولها قطعة قماش من الصوف، وتترك مدة 15 دقيقة وتتغير من حين لآخر.

خرشوف (العائلة المركبة) [ملحق أ، لوحة 10، صورة 66]

Cynara scolymus L. Asteraceae (Compositae)

Artichoke

الجهاز الهضمي

أمراض الكبد: نقرم الأوراق وتتفح في ماء بارد، يشرب كوب من المنقوع مرة يومياً على الريق صباحاً مدة 6 أشهر.

حموضة المعدة: تؤخذ الثمار بعد اكتمال تكوينها، فتسلق وتغمس بزيت الزيتون وعصير حامض الليمون، تؤكل 3 رؤوس يومياً.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: تؤكل الثمار وهي نيئة مرتين يومياً مدة أسبوعين.

القلب والشرايين والدم

زيادة الكوليسترول: تغلى الأوراق في الماء، ويشرب كوب من المغلي مرتين يوميا مدة شهر.
 الذبحة الصدرية: تغلى الأوراق في الماء، ويشرب كوب من الناتج مرتين يوميا مدة أسبوعين.
 ضغط الدم المرتفع: يغلى 10-30 غرام من الأوراق لكل لتر من الماء، ويشرب كوب من المغلي إلى حين الشفاء.

تصلب الشرايين: يؤخذ 30 غرام من أوراق الخرشوف وتغلى عشر دقائق في لتر من الماء وتصفى، يؤخذ من المغلي المصفى ويحلى بالعسل أو السكر، ويشرب فنجان واحد قبل الأكل 3 مرات يوميا؛ أو تتقع الأوراق في ماء بارد، ويشرب كوب من المنقوع مرتين يوميا مدة شهرين.

الجلد والشعر والجروح

الطفح الجلدي: تغلى الأوراق في الماء ويدهن مكان الإصابة 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

خرفيش الجمال، خرفيش (العائلة المركبة) (ملحق أ، لوحة 11، صورة 67)

Silybum marianum (L.) Gaertn Asteraceae (Compositae)

Thistle, Milky Thistle Holy

الجهاز الهضمي

ملين للأمعاء: تقشر الساق وتغسل وتؤكل طازجة حسب الحاجة.
 البواسير: يؤخذ الجزء الفضي الموجود داخل الزهرة بعدما تجف، ثم يلف على شكل كرات، ثم تستخدم تحاميل شرجية تحميلية واحدة قبل النوم.
 اليرقان: تقشر السيقان وتؤكل طازجة يوميا حتى الشفاء.

الأسنان

تنظيف الأسنان: تقشر الساق ويؤكل اللب الداخلي 3 مرات يوميا مدة أسبوع.

السكري

السكري: تقشر السيقان وتؤكل يوميا حتى الشفاء

الجلد والشعر والجروح

الجروح: تقطع السيقان وتستخرج العصارة، يدهن بالعصارة الناتجة مكان الإصابة مرة واحدة يوميا حتى توقف النزيف.

خروب، خرنوب (العائلة البقولية) [ملحق أ، لوحة 11، صورة 68]
Ceratonia siliqua L. Fabaceae, (Leguminosae, Papilionaceae)
Carob

الجهاز الهضمي

الإمساك: تطحن القرون وتغلى بالماء الساخن، تذوب ملعقة من الناتج في كوب ماء فاتر، ويشرب الكوب مرة واحدة صباحاً مدة أسبوع. تطحن قرون الخروب الجافة وتنقع بالماء من الصباح إلى المساء، يفرك الناتج ويعصر، ويغلى العصير على نار متوسطة حتى يعقد ثم يوضع في قناني بلاستيكية. تشرب ملعقة من رب الخروب الناتج على الريق عند الإصابة بالإمساك.

التهاب الفم والتهاب البلعوم: يحضر رب الخروب عن طريق طحن قرون الخروب ونقعها بالماء مدة 24 ساعة، ومن ثم تعصر وتصفى ويغلى الناتج على النار حتى يتماسك. يدهن بالناتج منطقة الالتهاب بالفم مرتين يومياً حتى الشفاء، كما يتم بلع ملعقة من الناتج صباحاً ومساءً عند التهاب البلعوم.
الإسهال: يشرب منقوع الخروب بما يقارب 60 مللتر تقريباً أو تؤكل القرون الجافة. في حالة الأطفال المصابين بالإسهال يتم أخذ دبس الخروب مع الطحينية.

آلام البطن: تؤكل قرون الخروب جافة، أو تنقع الثمار بالماء، ويشرب كوب من المنقوع من 2-3 مرات يومياً حتى الشفاء.

مهدي وعلاج قرحة المعدة: تحمص كمية من البذور ثم تطحن ثم يغلى ملء كوب من الماء ويضاف إليه 3 ملاعق صغيرة من البذر المطحون، ويغلى مع الماء ويترك حتى يصبح بارداً، ويؤخذ منه كوب كل يوم مدة أسبوع، ثم يرتاح المريض أسبوعاً، ثم يعاود العلاج وهكذا حتى يتم الشفاء.

الأسنان

التهاب اللثة: تطحن القرون وتغلى بالماء وتصفى، تؤخذ ملعقة من الناتج صباحاً مدة 3 أيام؛ أو تنقع القرون وتهرس وتصفى وتغلى على النار حتى يعقد، ويبرد ويوضع في زجاجات (رب الخروب)، تدهن اللثة يومياً قبل النوم من أسبوع إلى شهر؛ أو تغسل القرون وتؤكل.

السكري

السكري: تطحن القرون وتغلى بالماء، ويصفى الناتج، وتشرب ملعقتان صباحاً حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

آلام الصدر: تطحن الثمار وتغلى مع الماء، يصفى المغلي، ويشرب مرتين يومياً صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

السعال: تغلى 6 قرون من الثمار في لتر من الماء مدة ساعة، ويصفى المغلي، وتشرب كأس كبيرة من 2-3 مرات يومياً حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

التهاب المسالك البولية: تدق الثمار وتوضع في ماء ساخن مدة 12 ساعة، ثم تغلى على النار مدة ساعة، ويشرب كوب من المغلي مرة واحدة صباحاً مدة أسبوع.

الرمل: تذوب ملعقة من رب الخروب في كوب ماء، ويشرب الكوب مرة واحدة يومياً مدة أسبوع.

حصى الكلى: تغلى الثمار بالماء، ويشرب كوب من المغلي يومياً.

أمراض الجهاز البولي: يغلى 1 كيلو غرام من الثمار في 3 لترات من الماء مدة ¼ ساعة فقط. يترك حتى اليوم الثاني ليختم، ومن ثم تتم تصفيته. يشرب كوب 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

تقطع البول: تغلى الثمار ويشرب المغلي حتى الشفاء؛ أو تؤكل الثمار اليابسة مرتين يومياً على الأقل حتى الشفاء؛ أو يحضر عصير الخروب ويغلى مع الماء والسكر حتى يصبح رباً. يشرب عدة مرات حتى الشفاء.

القلب والشرابيين والدم

ضعف الدورة الدموية: تغلى القرون بالماء وتصفى، ويشرب المحلول الناتج يومياً.

الجلد والشعر والجروح

تقصف الشعر وتساقطه: ينقع نحو 400 غرام من القرون بعد تقطيعها في لتر ماء مدة 12 ساعة، ومن ثم تغلى مدة 10 دقائق. تفرك القرون وتصفى، ويستخدم الناتج في دهن فروة الرأس مرة واحدة يومياً.

خروج (العائلة السوسبية) [ملحق أ، لوحة 11، صورة 69]

Ricinus communis L. Euphorbiaceae
Castor Beans

الجهاز الهضمي

البواسير: يدهن مكان البواسير بالزيت مما يساعد على تطريتها.

طارد للغازات وتليين الأمعاء (الإمساك): يشرب مقدار فنجان قهوة من الزيت صباحاً قبل الإفطار مرة واحدة كل 6 أشهر؛ أو يغلى 50 غرام من البذور تقريباً في 200 مللتر ماء، ويشرب ما يقارب 40 مللتر يومياً حتى الشعور بالتحسن والشفاء التام.

طارد الديدان: تشرب 2-3 ملاعق كبيرة من الزيت يوميا؛ أو تشرب كأس من الزيت قبل النوم وبعدها يشرب الشخص فنجاناً من القهوة السادة مرة واحدة؛ أو يغلى 50 غرام من البذور تقريباً في 200 مللتر ماء. ويشرب ما يقارب 40 مللتر يوميا حتى الشعور بالتحسن والشفاء التام.

تشقق الشفاه والتهاب اللثة: يدهن بالزيت على الشفاه واللثة مدة 3 أيام.

الدسنتاريا: يشرب 2-3 ملاعق كبيرة من الزيت يوميا.

التسمم الغذائي: يؤخذ مقدار 2-3 ملاعق من الزيت يوميا صباحا ومساء حتى الشفاء.

النحافة المفرطة

النحافة المفرطة: يضاف إلى الأطعمة.

الجهاز التنفسي

إلتهاب اللوزتين: يخلط مقدار 3 ملاعق من زيت الخروع مع نصف فنجان من البابونج والسكر، ويشرب دافئاً يوميا على الريق؛ أو يستخدم الزيت كدهون على الرقبة مرتين صباحا ومساء؛ أو تخلط ملعقة صغيرة من الزيت مع كوب ماء ساخن، ويستخدم غرغرة مدة 3 أيام.

الربو والأزمة: تدلك منطقة الصدر بمزيج من زيت الخروع الساخن مرة واحدة يوميا في المساء.

الرشح ونزلة البرد: يدلك الصدر بالزيت 3 مرات يوميا.

أمراض الأذن

أمراض الأذن: ينقط الزيت في الأذن من 1-2 نقطة يوميا حتى زوال الألم.

أمراض العيون

أمراض العيون: يوضع كمية من الزيت على شاشة معقمة، وتوضع على العينين وهما مغمضتان قبل النوم بثلاث ساعة مرة واحدة يوميا مدة 3-4 أيام.

الشلل

الشلل: تغلى البذور ويؤخذ المستخلص ويدهن به الجزء المشلول.

الجهاز التناسلي والتكاثر

منع الحمل: يتم تناول خمس حبات من بذر زيت حبة الخروع خامس يوم للدورة الشهرية أو بلع حبة خروع واحدة لمنع الحمل مدة سنة.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام الأقدام: يدهن بالزيت مكان الألم في القدمين وتلك جيدا في المساء وتلف حتى الصباح. تكرر يوميا مدة أسبوع أو إلى حين زوال الألم.

آلام الظهر: يدهن مكان الألم بالزيت ويدلك جيدا. وتكرر العملية عند الحاجة.

علاج الأرتيكاريا: توضع أوراق ريحان طازجة مفرومة وخمسة أضعافها ماء على النار حتى يتبقى ¼ حجمها الأصلي ثم تصفى ويضاف إليها نصف حجمها زيت خروع ويخلط جيدا، ويدهن به مكان الحكمة عند الحاجة.

الروماتيزم والمفاصل

المفاصل والروماتيزم: تغلى البذور وتصبح على شكل مسحوق. يوضع المسحوق على مكان الإصابة ويدهن عدة مرات في اليوم حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

تساقط الشعر: تدهن فروة الرأس بالزيت وتلك جيدا ثم نحضر فوطة و نبللها بالماء الساخن، ونلف الرأس بها مدة ساعتين، ثم يشطف الرأس بالماء والشامبو؛ أو يخلط فنجان من زيت الخروع مع فنجان قهوة من الكحول الإيثيلي وفنجان قهوة من خل العنب حتى يصبح كالمرهم، ويدهن شعر الرأس بالمرهم مرتين أسبوعياً طول فترة تساقط الشعر إلى أن يتوقف تماما؛ أو يحضر مستخلص عن طريق خلط 15 غرام من البقدونس، و 15 غرام من الحلبة، و 15 غرام من الترمس والصبر و 10 غرام تقريبا من جوز الهند و 15 غرام من بذور الخروع والقليل من الجرجير في 500 مللتر من الماء، ويدهن بالمستخلص على الشعر بعد الاستحمام حتى الشعور بتحسّن الشعر وعدم تساقطه.

الصدفية: تحضر خلطة من زيت الزيتون بمقدار ملعقتين كبيرتين وملعقة كبيرة من كل من زيت الخروع، وزيت حبة البركة وزيت البابونج، وزيت الصويا، وزيت البرافين والفازلين واللانولين وتغلى الخلطة ثم تترك بالشمس للتخلص من الماء مدة نهار كامل، ويدهن بالخلطة مكان الإصابة مرة واحدة يوميا في المساء بعد الاستحمام؛ أو يخلط مقدار فنجان من زيت الخروع وفنجان من زيت الذرة معا، ويدهن بالنتائج مكان الإصابة مرتين في اليوم مدة 5 أيام؛ أو يخلط زيت الخروع مع زيت الزيتون ويوضع الخليط تحت أشعة الشمس للتخلص من الماء، وتوضع الخلطة الناتجة على شكل مسحوق على منطقة الإصابة حتى الشفاء.

البهاق: تعمل خلطة من زيت الخروع وزيت حبة البركة والبقدونس على شكل مسحوق، وتوضع على منطقة الإصابة.

الثآليل: يدلك مكان الثآليل بالزيت جيدا مرتين يوميا.

الأورام والدمامل: يدهن بالزيت مكان الإصابة بقطنة نظيفة 3 مرات يوميا. تلف ورقة الخروع على الدم
ويتم تغييرها من فترة لأخرى إلى أن يتم إخراج الدم والقريح والصديد؛ أو يوضع سيرج بلدي مع ورقة
الخروع؛ أو توضع ورقة الخروع على الدم لمدة 3 ليالٍ وتلف بقطعة قماش.
الحروق: يوضع زيت الخروع على موضع الحرق مرة في اليوم، ويمكن أن يضاف إليه العسل ويلف
بشاش.

الأهداب والحواجب: تدهن الأهداب والحواجب بالزيت لزيادة كثافتها.
تصلب والتهاب الجلد، جفاف الجلد: يدهن الجلد ومكان الالتهاب بزيت الخروع بعد تدفنته من 2-3 مرات
يوميا.

اللسعات والعضات واللدغات

اللسعات والعضات واللدغات: تدهن بالزيت منطقة اللدغ لعلاجها من الالتهاب.
محاذير الاستعمال: يجب استعمال البذور بحذر لأنها سامة.

خزامى، لافندر (العائلة الشفوية) [ملحق أ، لوحة 11، صورة 70]
Lavandula officinalis Chaix & Kitt Lamiaceae (Labiatae)
Lavender

الجهاز الهضمي

عسر الهضم: يحضر مغلي اللحاء بإضافته إلى 1 لتر من الماء ليغلي مدة 5 دقائق، ثم يصفى، ويشرب
فنجان صغير من المغلي عند الحاجة.

الجهاز العصبي

تقوية الأعصاب: يستعمل مستحلب الأزهار بإضافة ثلاث ملاعق من الأزهار لكل فنجانين من الماء
الساخن بدرجة الغليان، ويشرب من (1-2) فنجانين في اليوم.

الشلل

الشلل: يستعمل مستحلب الأزهار بإضافة ثلاث ملاعق من الأزهار لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة
الغليان. يشرب من (1-2) فنجانين في اليوم.

الجلد والشعر والجروح

التعرق الزائد: تؤخذ 200 غرام من عشبة الخزامى وتغلى دقيقتين في لتر من الماء وتستحلب لعشر دقائق
ويصفى، ويؤخذ من المستحلب ويمسح به الجسم بعد الحمام فيعطره.

إزالة الرائحة الكريهة للقدم: تؤخذ 200 غرام من عشبه الخزامى وتغلى دقيقتين في لتر من الماء وتستحلب لعشر دقائق ويصفى، ويؤخذ من المستحلب وتتفع فيه الرجل فيزيل رائحتها المنفرة.

خس (العائلة المركبة) [ملحق أ، لوحة 11، صورة 71]

Lactuca sativa L. Asteraceae (Compositae)
Lettuce

الجهاز الهضمي

حموضة المعدة: تؤكل الأوراق الخضراء النيئة.
الإمساك: يكثر الشخص من تناول الأوراق، وقد تؤكل وحدها أو مضافة إلى السلطات.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: يقطع المجموع الخضري ويؤكل طازجاً أو مع السلطات.

السكري

تنظيم نسبة السكري: تغسل الأوراق وتؤكل مقدار ضمة يومياً مدة 30 يوماً.
السكري: يكثر الشخص من تناول الأوراق، وقد تؤكل وحدها أو مضافة إلى السلطات.

الكلى والمسالك البولية

التهاب المسالك البولية: تغلى حفنة صغيرة من البذور في 2 لتر ماء، ويشرب كوب من المغلي مرتين يومياً حتى الشفاء.

الجهاز العصبي

تقوية الذاكرة: يكثر الشخص من تناول الأوراق، وقد تؤكل وحدها أو مضافة إلى السلطات.
منوم: تؤكل الأوراق الخضراء النيئة.
مهدئ: يقطع المجموع الخضري ويؤكل طازجاً أو مع السلطات.
تقوية الأعصاب: تغسل الأوراق، وتؤكل طازجة بحسب الرغبة.

القلب والشرايين والدم

تنقية الدم: تغسل الأوراق وتؤكل طازجة بحسب الرغبة.

الجهاز التناسلي والتكاثر

الشهوة الجنسية: يكثر الشخص من تناول أوراق الخس كلما دعت الضرورة لذلك

العقم: يحضر طازجاً ويؤكل مقدار ¼ كيلو غرام يومياً مدة شهرين.

الجلد والشعر والجروح

تساقط الشعر وتقصفه: يدهن الرأس بزيت الخس، قبل الاستحمام بنصف ساعة؛ أو تدهن فروة الرأس بزيت الخس مرة في الأسبوع قبل الاستحمام بفترة إلى أن يتحسن الشعر، وقد تدلك فروة الرأس بخليط زيت الجرجير مع زيت الخس والخروع؛ أو الإكثار من تناول أوراق الخس؛ أو يخلط زيت الخس مع زيت جوز الهند وزيت اللوز ويدهن على الرأس مدة 6 ساعات قبل الاستحمام، وتكرر العملية مرتين في الأسبوع.

الجلد المتصلب: يدهن الجلد المتصلب بزيت الخس لإكسابه طراوة.

خلة (العائلة الخيمية) [ملحق أ، لوحة 11، صورة 72]

Ammi visnaga (L.) Lam. Apiaceae (Umbelliferae)
Pick Tooth

الجهاز الهضمي

آلام البطن: يضاف القليل من الأوراق لكأس من الماء المغلي. يشرب من 1-2 فنجان يومياً حتى الشفاء.
طارد للديدان: تغلى ملعقة صغيرة من البذور في لتر ماء مغلي ويشرب المغلي من 3-4 أسابيع حسب حاجة المريض؛ أو يضاف مطحون بذور الخلة إلى كوب من الماء المغلي وتشرب كأس من الناتج 3 مرات يومياً.

حصى المرارة: تعمل خلطة بإضافة كميات متساوية من الخلة والعسل وحبّة البركة ومن ثم تناول ملعقة كبيرة على الريق يومياً؛ أو يضاف القليل من بذور الخلة إلى الماء المغلي، ويشرب من 2-3 فناجين يومياً بحسب الحاجة.

الجهاز التنفسي

أمراض الجهاز التنفسي: نغلي الماء ثم نضيف له بذور الخلة المطحونة بمعدل ملعقة صغيرة لكأس ماء ثم نكمرها مدة 10 دقائق. تشرب كأس قبل الإفطار وكأس قبل النوم من 1-3 أسابيع.
الربو، والحساسية: تطحن البذور، ويغلى كوب من الماء، وتوضع ملعقة صغيرة من مطحون البذور وتحلى بملعقة عسل وتترك مدة 10 دقائق. تشرب كأس من الناتج صباحاً على الريق ومساءً قبل النوم بساعتين مدة 25-35 يوماً.

الكلى والمسالك البولية

حصر البول: يطحن النبات مع البذور ويضاف إليه زيت الزيتون. يؤكل صباحاً حتى الشفاء.

تفتيت حصوة الكلى: تخلط كميات متساوية من بذور الخلة مع مثلها من الكتان أو الشومر. تطحن ويؤخذ منها ملعقة صغيرة توضع في كأس ماء يغلي ويكمر مدة 10 دقائق، ويشرب 2-4 أكواب يومياً مدة 3-4 أسابيع؛ أو تغلى ملعقة من أزهار النبات في كوب من الماء، ويشرب كوب واحد من الناتج 3 مرات يومياً؛ أو يضاف القليل من أوراق الخلة لكأس من الماء المغلي، ويشرب من 1-2 فنجان يومياً حتى الشفاء التام؛ أو يغلى الماء ويضاف إليه ملعقة صغيرة من بذور الخلة، وتغلى قليلاً على النار، ويصفى المغلي، وتشرب كأس على الريق يومياً مدة شهر، (طعمها مر جداً)؛ أو يضاف 1-2 ملعقة من مطحون بذور الخلة إلى 6 لترات ماء، يشرب المخلوط خلال اليوم كأساً كل ½ ساعة.

إدرار البول: تغلى الأزهار والأوراق مع الماء، يصفى الناتج وتشرب كأس 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

الحصوة والرمل: يغلى حوالي 3 رؤوس من الشماريخ الزهرية في لتر من الماء مدة ½ ساعة ويصفى الناتج، وتشرب كأس كبير من الناتج صباحاً ومساءً؛ أو يغلى 10 غرام من البذور مع لتر ماء، يصفى ويشرب كوب صباحاً ومساءً مدة شهر؛ أو تغلى الأزهار والأوراق مع الماء، ويصفى الناتج، وتشرب كأس 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية: تغلى ½ ملعقة من البذور في 6 لترات ماء، وتشرب كأس كل ½ ساعة. (ملاحظة لا يعطى للمرأة الحامل بتاتا).

الجدد والشعر والجروح

التهاب القدمين: يحضر مغلي من البذور ويستخدم الناتج في تدليك القدمين من 1-2 مرة يومياً.

خوخ، برقوق (العائلة الوردية) [ملحق أ، لوحة 11، صورة 73]

Prunus domestica L. Rosaceae
Plums, Common Plum

الجهاز الهضمي

طارد للغازات: يتم تناول الثمار الطازجة يومياً عند الحاجة.

النحافة المفرطة

النحافة: يؤخذ 50 غراماً من ثمار الخوخ المجفف، ويضاف إلى لتر ماء، ويترك على النار حتى يغلي مدة 5 دقائق ثم يبرد، ويؤكل بمعدل مرة واحدة في اليوم.

الكلى والمسالك البولية

الرمل: يغلى 50 غرام من أعناق الثمار في لتر ماء مدة 5 دقائق، ثم يكمر الوعاء مدة نصف ساعه، يصفى الناتج، ويشرب 4 فناجين يومياً حتى الشفاء.

التهاب المثانة: يغلى 50 غرام من أعناق الثمار في لتر ماء مدة 5 دقائق، ثم يكمر الوعاء مدة نصف ساعه، ويصفى الناتج ويشرب 4 فناجين يوميا حتى الشفاء.

الجهاز العصبي

تقوية الذاكرة: يتم تناول الثمار الطازجة، أو المطبوخة يوميا.

القلب والشرايين والدم

تصلب الشرايين: تؤكل الثمار نيئة عدة مرات يوميا حتى الشفاء.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم: يغلى 50 غرام من أعناق الثمار في لتر ماء مدة 5 دقائق، ثم يكمر الوعاء مدة نصف ساعه، يصفى الناتج، ويشرب 4 فناجين يوميا حتى الشفاء؛ أو تؤكل الثمار نيئة عدة مرات يوميا حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

فطريات الجلد: يتم دهن مكان الإصابة بصمغ النبات بعد إذابته بالماء عدة مرات يوميا حتى الشفاء.

خيار (العائلة القرعية) [ملحق أ، لوحة 12، صورة 74]

Cucumis sativus L. Cucurbitaceae
Cucumber

الجهاز الهضمي

الإمساك: يكثر الشخص من تناول الخيار وقد يؤكل الخيار وحده أو مضافا إلى السلطات.
حموضة المعدة: يتم تناول 1-2 خيارا عند الإحساس بالحموضة؛ أو تعصر الثمار ويشرب كوب من العصير دون إضافة سكر عند الحاجة.

إنقاص الوزن (الحمية)

السمنة: تؤكل الثمار قبل الوجبات.

أمراض العيون

السواد حول العينين: تقشر الثمار وتقطع على شكل شرائح، وتوضع حول العينين عند الحاجة.

الجلد والشعر والجروح

حب الشباب: يضاف نحو ملعقة من زيت اللوز إلى القليل من عصير الخيار، ويدهن 1-2 مرة من الخليط يوميا.

تنقية الوجه وإكسابه النضارة: يعصر الخيار ويصفى، ثم يطلى الوجه بالعصير مدة ساعتين، ومن ثم يغسل الوجه؛ أو يقسم الخيار إلى شرائح دائرية، ويوضع على الوجه حوالي 15 دقيقة ومن ثم يغسل الوجه.

لفحة الشمس: تقشر الثمار وتوضع القشور على الوجه عند الحاجة.

الحرارة وأوجاع الرأس

خافض للحرارة: تقطع الثمار وتوضع الشرائح على منطقة الجبين عند ارتفاع حرارة الجسم، وتغير كل ¼ ساعة.

آلام الرأس: توضح شرائح الخيار على الجبهة، وتترك لتمتص الألم مدة ½ ساعة تقريباً.

دفلى (العائلة الدفلية) [ملحق أ، لوحة 12، صورة 75]

Nerium oleander L. Apocynaceae
Oleander

الكلى والمسالك البولية

مدر للبول: تغلى الأوراق الجافة في الماء الساخن مدة 5 دقائق، ويشرب فنجان أو أكثر من المغلي.

القلب والشرايين والدم

النزيف: تغلى الأوراق بالماء، وتغسل منطقة النزيف بالمغلي الناتج.

الجهازان العضلي والعظمي

الكسور: تغلى الأوراق بالماء، ويعرض الجزء المكسور للبخار المتصاعد (حمام مائي).

الروماتيزم والمفاصل

آلام المفاصل: تتقع الأوراق بالماء المغلي، ويدلك بالسائل الناتج مكان الألم عند الشعور بالألم.

النقرس: تتقع الأوراق في الماء المغلي، ويدلك بالماء الناتج مكان الألم عند الشعور

الجلد والشعر والجروح

حكة الجلد والأكزيما: يغلى الماء وتضاف إليه الأوراق وتترك حتى تبرد، يصفى الناتج ويستخدم كدهون مكان الإصابة 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

ذرة صفراء (العائلة النجيلية) [ملحق أ، لوحة 12، صورة 76]

Zea mays L. Poaceae (Gramineae)

Zea, Corn

الجهاز الهضمي

التهاب الفم: يغلى لحاء البلوط مع الهندشعيرة والشعير البلدي وشوارب الذرة ورجل الحمامة، ويشرب المغلي 3 مرات يوميا

طارد للديدان: تؤكل الثمرة نيئة صباحا.

الإسهال: تطحن بذور الذرة، وتؤكل من 1-2 ملعقة كبيرة من المطحون صباحاً قبل الإفطار حتى الشفاء؛ أو يضاف القليل من شعر الذرة بمقدار حفنة اليد إلى كوب من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب من 1-2 فنجان يوميا حسب الحاجة؛ أو تخلط ملعقة من النشا مع نصف حبة ليمون وتؤكل عند الحاجة؛ أو يكثر الشخص من تناول الذرة المسلوقة أو المشوية.

السكري

السكري: يضاف القليل من شعر الذرة بمقدار حفنة اليد إلى كوب من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب من 1-2 فنجان يوميا حسب الحاجة؛ أو يكثر المصاب من تناول الذرة المسلوقة أو المشوية.

الجهاز التنفسي

التهاب الحلق: يغلى الماء ويضاف إليه شوارب الذرة والورد الجوري والمردقوش والهندشعيرة ورجل الحمامة، ويترك حتى يستحلب، ثم يشرب كوب 3 مرات يوميا .

السعال ولعلاج التهابات الصدر: يضاف القليل من شعر الذرة بمقدار حفنة اليد إلى كوب من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب من 1-2 فنجان يوميا حسب الحاجة؛ أو يكثر المصاب من تناول الذرة المسلوقة او المشوية.

الكلى والمسالك البولية

حصر البول: يغلى شعر الذرة، ويشرب كوب من المغلي حتى الشفاء؛ أو يضاف مقدار أوقية من شوارب الذرة إلى لتر من الماء المغلي ويترك على النار مدة 1/2 دقيقة. يؤخذ كوب من المغلي يوميا كما يمكن أكل شوارب الذرة المغلية أيضا.

التهابات المسالك البولية والتبول اللاإرادي: يضاف القليل من شعر الذرة بمقدار حفنة اليد إلى كوب من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب من 1-2 فنجان يوميا حسب الحاجة؛ أو يكثر المصاب من تناول الذرة المسلوقة او المشوية.

تفتيت الحصى: يغلى لحاء البلوط مع الهند شعيرة والشعير البلدي وشوارب الذرة ورجل الحمامة، ويشرب المغلي 3 مرات يوميا.

حصى الكلى والحالب والمثانة: يضاف مقدار أوقية من شوارب الذرة إلى لتر من الماء المغلي، ويترك على النار مدة 1/2 دقيقة. يؤخذ كوب من المغلي يوميا؛ كما يمكن أكل شوارب الذرة المغلية أيضا.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم: إضافة القليل من شعر الذرة بمقدار حفنة اليد إلى كوب من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب من 1-2 فنجان يوميا حسب الحاجة؛ أو يكثر المصاب من تناول الذرة المسلوقة أو المشوية.

الجد والشعر والجروح

الصدفية: يخلط مقدار من زيت الخروع وفنجان من زيت الذرة معا. يدهن بالنتاج مكان الإصابة مرتين في اليوم مدة 5 أيام.

راوند (العائلة الحمضية) [ملحق أ، لوحة 12، صورة 77]

Rheum officinale Baill. Polygonaceae
Rhubarb, Chinese Rhubarb

الجهاز الهضمي

ضعف الشهية: يخلط 2 غرام من كل من خشب الكينا، وخشب الراوند والخشب المر وتطحن، ويؤكل مقدار 2 غرام من المطحون يوميا.

الكلى والمسالك البولية

التهاب المثانة أو الحالب أو الكلى: تطحن أزهار رجل الحمامة مع لحاء الراوند وتخلط وتوضع مقدار ملعقة صغيرة في كوب من الماء المغلي، وتغطى مدة 8 دقائق، ويشرب كوب على الريق، ثم يشرب مغلي البقدونس.

رتم (العائلة البقولية) [ملحق أ، لوحة 12، صورة 78]

Retama raetam (Forssk.) Webb and Berth Fabaceae, (Leguminosae, Papilionaceae)
Retama, White Broom

الجهازان العضلي والعظمي

علاج أمراض الظهر: تسحق الأوراق وتعد "البخة" مع طحين، وتوضع على الظهر وتلف بقطعة شاش.

الجلد والشعر والجروح

الجروح: تنقع أوراق النبات بالماء المغلي، يصفى الناتج ويستخدم كمادات، توضع يومياً على العضو المصاب، وتكرر عدة مرات حتى الشفاء.

رجل الأسد، كف الأسد (العائلة الوردية) [ملحق أ، لوحة 13، صورة 79]

Aphanes vulgaris (*Alchemilla vulgaris* L.) Rosaceae
Lion's Foot, Lady's – Mantle

الجهاز الهضمي

الإمساك: تضاف ملعقة صغيرة من الأوراق إلى 3 أكواب من الماء الساخن، ويشرب كل يوم كوب بعد الوجبة الرئيسية؛ أو تنقع الأوراق في الماء الساخن، ويشرب كوب 3 مرات يومياً عند الحاجة.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: يوضع المجموع الخضري في الماء المغلي وينقع، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يومياً، صباحاً ومساءً؛ أو يضاف القليل من مسحوق حصلبان ورجل الحمامة ورجل الأسد والزعرير إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك على النار مدة دقيقتين، ويشرب 1-2 فنجان يومياً من المغلي؛ أو تضاف ملعقة صغيرة من الأوراق إلى 3 أكواب من الماء الساخن، ويشرب كوب يومياً بعد وجبة الغداء.

الجهاز التناسلي والتكاثر

تقوية المبايض: يخلط النبات مع أوراق الحرمل وبذور الكتان بكميات متساوية، ويطحن المزيج وينخل ويمزج جيداً، وتوضع ملعقة صغيرة من المزيج في كوب ماء مغلي ويحلى بملعقة عسل ويترك مدة 10 دقائق. يشرب كوب واحد مساءً من الناتج قبل الدورة بـ 5 أيام وبعد الدورة بـ 12 يوماً.

التهاب المهبل: يحضر مغلي من أوراق النبات، يصفى المغلي، ويبرد، ويستخدم الناتج كمغطس. **آلام النفاس والدورة الشهرية:** تغلى السيقان والأزهار في الماء مع تين الشوفان ولحاء البلوط، ويستخدم المغلي الناتج كمغطس.

إيقاف النزيف، الإجهاض: توضع الفروع والأزهار بالماء المغلي وتغطي، وتشرب دون إضافة السكر من 2-3 فناجين في اليوم.

رجل الحمامة، فضية، ماسة (العائلة القرنفلية) [ملحق أ، لوحة 13، صورة 80]

Paronychia argentea Lam. Caryophyllaceae
Silvery Whitlow- Wart

الجهاز الهضمي

آلام البطن: توضع قبضة من الأوراق في نصف لتر ماء وتغلى مدة 10 دقائق، ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرة واحدة عند الحاجة.

قرحة المعدة: يغلى لحاء البلوط مع الهندشعيرة والبابونج ورجل الحمامة، ويشرب المغلي 3 مرات يوميا.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: يضاف القليل من مسحوق حصلبان ورجل الحمامة ورجل الأسد والزعتر إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك على النار مدة دقيقتين. يشرب 1-2 فنجان يوميا من المغلي.

السكري

السكري: يغلى الماء، ويضاف إليه الأوراق والسيقان والأزهار ويحلى بالسكر، ويشرب كوب 3 مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو تغلى الأوراق مع الماء 15 دقيقة ويصفى، ويشرب مرتين يوميا حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

التهاب الصدر ومشاكل الربو: يغلى الماء ويضاف إليه الأوراق والسيقان والأزهار ويحلى بالسكر، ويشرب كوب 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

الرشح، والسعال: تغلى الأوراق والساق مع الماء 10 دقائق، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يوميا حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

التهاب المثانة أو الحالب أو الكلى: يضاف القليل من رجل الحمامة لكل كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويترك ليختم مدة عشر دقائق، ومن ثم يشرب 1-3 فنجان يوميا؛ أو توضع ملعقة صغيرة من الأزهار لكل كأس ماء ساخن مع العسل، ويشرب 3 مرات يوميا من 7-14 يوماً؛ أو تطحن الأزهار مع لحاء الراوند وتخلط وتوضع مقدار ملعقة صغيرة في كوب من الماء المغلي، وتغلى مدة 8 دقائق، ويشرب كوب على الريق، ثم يشرب مغلي البقدونس؛ يغلى المجموع الخضري مع لتر ماء 10 دقائق، ويصفى، ويشرب كوب 3 مرات يوميا مدة شهرين.

حصر البول: يضاف القليل من النبات إلى الماء المغلي، ويشرب 1-2 فنجان يوميا حتى الشفاء.

حصى الكلى: يغلى ½ كيلو غرام من المجموع الخضري للنبات في 2-3 لتر ماء مدة 10-20 دقيقة وتصفى لتبرد ثم توضع في زجاجة، ويشرب عدة مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو تغلى الأوراق والساق مع الماء 10 دقائق، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يوميا حتى الشفاء.
الرمل: يغلى المجموع الخضري مع لتر ماء 10 دقائق، ويصفى، ويشرب كوب صباحا حتى الشفاء.

البروستاتا وتقطع البول

التهاب البروستاتا: يضاف القليل من النبات إلى الماء المغلي، ويشرب 1-2 فنجان يوميا حتى الشفاء.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام القدمين: توضع قبضة من الأوراق في نصف لتر ماء وتغلى 10 دقائق، يتم نقع القدمين عند الشعور بالألم مدة 10 دقائق عند الحاجة.

رشاد (العائلة الصليبية) [ملحق أ، لوحة 13، صورة 81، 82]

Lepidium sativum L. Brassicaceae (Cruciferae)
Cress

الجهاز الهضمي

فاتح شهية: تنظف الأوراق، وتؤكل مع السلطات حسب الحاجة.
عسر الهضم: تغلى البذور في الماء، ويشرب كوب من المغلي عند الحاجة؛ أو تنظف الأوراق وتؤكل حتى الشفاء.

السكري

السكري: تطحن ثمار خلطة مكونة من حصلبان وجوزة الشرك وحب البركة وقشر الرمان وحب الرشاد، ومن ثم تسف الخلطة على فترات متعددة حسب الحاجة؛ أو يحضر مستحلب من أوراق النبات، ويشرب كوب من الناتج يوميا بدون تحلية حتى انتظام نسبة السكر؛ أو يغلى 50 غرام من صمغ النبات، ويشرب المغلي.

الجهاز التنفسي

آلام الحلق: تنظف الأوراق والساق، وتؤكل حتى الشفاء.

البروستاتا وتقطع البول

التهاب البروستاتا: تطحن البذور ثم يؤخذ منها ملعقة صغيرة تضاف إلى كأس ماء مغلي ثم تغطى وتكمر مدة 10 دقائق، ثم تشرب كأس على الريق مدة شهر.

أمراض العيون

السواد تحت العيون: تغسل الأوراق والساق وتؤكل؛ أو تغلى الأوراق والساق في الماء ويستخدم الناتج كمادات حتى زوال السواد.

القلب والشرايين والدم

الكولسترول: تغلى بذور القرفة في الماء مع الزنجبيل وحب الرشاد، ويشرب كوب من المغلي صباحاً.

الجهاز التناسلي والتكاثر

الشهوة الجنسية: تنقع الأوراق والبذور بالماء الساخن، ويشرب كوب من الناتج يومياً.

رمان، جنار (العائلة الرمانية) [ملحق أ، لوحة 13، صورة 83]

Punica granatum L. Punicaceae
Pomegranate

الجهاز الهضمي

ملين للمعدة: تغلى القشور بالماء، وتحلى بالعسل، ويشرب كوب مرتين يومياً حتى الشفاء.

التهاب الكبد: تغلى القشور في الماء، وتحلى بالسكر أو العسل، ويشرب كوب 3 مرات يومياً مدة 3 شهور.

قرحة المعدة: تغلى القشور مع الماء، وتشرب على فترات قبل الطعام حتى الشفاء؛ أو تجفف القشور في الشمس وتطحن وتوضع ملعقة صغيرة مع نصف كوب ماء، ويشرب كوب صباحاً قبل الفطور.

الحموضة وقرحة المعدة: يتم تجفيف لب الرمان الأبيض و دعه ومن ثم تناول 1-2 ملعقة من المطحون؛

أو تنقع قشور 5-6 حبات من الرمان في الماء مدة يومين حتى يصبح لون الماء مائلاً إلى السواد،

ويشرب المنقوع 2-3 مرات يومياً حتى الشفاء؛ أو تغلى قشور حبتين من الرمان في لتر من الماء مدة

¼ ساعة ثم يصفى المغلي ويشرب كوب صغير يومياً على الريق حتى تحسن الحالة؛ أو يطحن قشور

الرمان الجاف ويخلط مع العسل. تؤخذ ملعقة كبيرة صباحاً على الريق مدة شهر أو حتى يتم العلاج؛ أو

يضاف 8-9 أوراق من الرمان إلى الماء المغلي، ويغلى مدة 10 دقائق. يشرب كوب ساخن من

الناتج يومياً حتى الشفاء؛ أو تعصر الثمار ويصفى العصير الناتج، ويشرب كوب من العصير يومياً مدة

أسبوع؛ أو تؤكل ثمار الرمان؛ أو يقطع قشر الرمان ويوضع في وعاء ويغمر بالماء، يوضع على نار

هادئة جداً حتى درجة النضج. يوضع المزيج الناتج في الخلاط ويطحن ويوضع العصير الناتج في

مرطبان، وتشرب ملعقة على الريق وعند النوم مدة 7 أيام.

طارد للديدان: يغلى قشر الرمان ولحاء البلوط والهندشعيرة والترمس المر، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يوميا. يتم غلي الماء ثم إضافة الأزهار إليها ويترك حتى يتخمر (5 دقائق، يحلى المنقوع بالسكر، ويشرب على الريق مرتين يوما حتى الشفاء؛ أو تغلى القشور في الماء، ويشرب 1-2 فنجان من المغلي يوميا.

الإسهال لدى الأطفال: تتم إضافة ملعقة من قشر الرمان الناشف المطحون مع السكر الفضي لكل كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم شرب 1-2 فنجان من المغلي يوميا؛ أو تجفف القشور وتطحن جيدا، وتؤكل ملعقة كبيرة يوميا حتى الشفاء؛ أو توضع قشور الرمان في الماء المغلي وتترك مدة 10 دقائق. يشرب كوب واحد يوميا حتى الشفاء؛ أو يتم غلي الماء وبعدها يتم إضافة الأزهار إليها وتترك حتى تتخمر مدة 5 دقائق، يحلى بالسكر، ويشرب على الريق مرتين يوما حتى الشفاء.

البواسير: يدهن موضع الإصابة بمسحوق قشر الرمان حتى الشفاء.

الإمساك (التعناية براز ودم): يسف 1-2 ملعقة من قشر الرمان الجاف؛ أو يضاف نحو 10 غرام من الأزهار في 2/1 لتر من الماء المغلي ويترك مدة 10 دقائق ويصفى. تشرب كأس كبيرة من الناتج مرتين يوميا صباحا ومساء.

علاج أمراض الجهاز الهضمي: تؤخذ 3 ملاعق كبيرة من قشر الرمان بعد دقه وهرسه ويضاف إليها نصف ملعقة صغيرة شبه مطحونة، وتؤخذ ملعقة صغيرة منه مرة واحدة في اليوم على الريق مدة يومين؛ أو تطبخ قشور الرمان بإضافتها للماء وعلوها مدة نصف ساعة، ثم تشرب كأس 3 مرات يوميا.

طارد للديدان، الدودة الشريطية: تغلى حوالي 50 غرام من قشور الثمار الجافة في ½ لتر ماء مدة دقيقتين، وتترك للاختمار، وتشرب كأس من المغلي 2-3 مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو يغلى من 50-60 غرام من الجذور في لتر ماء مدة ¼ ساعة، ويشرب كوب من المغلي صباحا.

التهاب القولون: يشرب 1-2 فنجان من مغلي قشر الرمان.

عسر الهضم: تغلى القشور مدة ¼ ساعة، وتشرب كأسان من المغلي يوميا.

التهاب الفم والبلعوم: يتم إحضار قشور حبتين من الرمان وتغلى جيدا بالماء حتى يميل لون الماء إلى السواد، ويشرب المغلي أو يستعمل غرغرة صباحا ومساء؛ أو يحضر دبس الرمان ويستخدم كدهون للفم، كما تؤكل ملعقة منه يوميا.

الأسنان

آلام الأسنان: يحضر مغلي من قشر الرمان، ويستخدم الناتج مضمضة 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: تجفف القشور وتطحن، وتنقع بالماء، وتشرب كأس من النقيع الناتج يوميا.

الجهاز التنفسي

البلغم والتهاب الحلق: تحمص القشور في الفرن وتطحن وتخلط ملعقة كبيرة من المطحون مع ملعقة من العسل، وتؤكل ملعقة واحدة يومياً مدة أسبوع.

التهاب الصدر: تضاف ملعقة من قشر الرمان المحمص المطحون إلى كوب من مغلي حب الشعير الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم تؤخذ 1-2 ملعقة على الريق.

الرشح، الزكام: يوضع 2-3 ملاعق من البذور في كوب من الماء المغلي ويغلى مدة 10 دقائق، ويشرب ساخن كوبان يومياً حتى الشفاء.

السعال الديكي: يتم غلي القشور بالماء وتحلى بالعسل، ويشرب مرتين يومياً حتى الشفاء.

السعال: يحضر مغلي من القشور، ويشرب 3 كوب يومياً من المغلي حتى الشفاء.

الربو والأزمة: يحضر مغلي من الثمار ويستنشق البخار الناتج من المغلي؛ أو تعصر الثمار ويشرب العصير

الكلية والمسالك البولية

حصى الكلية: تؤكل الثمار نيئة 3 مرات يومياً حتى الشفاء؛ أو تحمص القشور حتى تجف ثم تطحن ويعجن مقدار فنجان منه بالعسل، وتؤخذ ملعقة على الريق يومياً.

مدر للبول: يتم غلي القشور في الماء، يحلى بالسكر أو العسل، ويشرب كوب مرتين يومياً حتى الشفاء.

التهاب المسالك البولية: تجفف القشور بالشمس، وبعد أن تجف تماماً يغلى 100 غرام منها في لتر من الماء مدة 5 دقائق ويفضل عدم التحلية، وتشرب كأس صغيرة 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

البروستاتا وتقطع البول

البروستاتا: تغلى البذور، أو تؤكل طازجة على فترات قبل تناول الطعام.

أمراض العيون

حساسية العين: تغلى قشور من 2-3 حبات من الرمان في ½ لتر ماء، ثم تترك لتتقع. يستخدم الناتج غسولاً للعين 3 مرات يومياً حتى تتحسن الحالة.

القلب والشرايين والدم

تقوية القلب: يتم غلي القشور في الماء، وتحلى بالسكر أو العسل، ويشرب كوب 3 مرات يومياً مدة 3 أشهر.

تقوية الدم، وتنشيط الدورة الدموية: يعصر الرمان ثم يصفى ويضاف إليه الماء والسكر، وتشرب 1-2 كأس أو أكثر يومياً.

الجهاز التناسلي والتكاثر

انقطاع الطمث: تؤكل الثمار إما مباشرة أو تعصر، وتشرب كأس من العصير يومياً.

الجهازان العضلي والعظمي

الروماتيزم: يغلى 500 غرام من قشور الرمان في لتر من الماء ويصفى المغلي. يشرب المغلي يومياً حتى الشفاء، ويدلك به مكان الإصابة.

الجلد والشعر والجروح

الأمراض الجلدية: تجفف القشور وتغلى، توضع على شكل لبخة على مكان الإصابة مرتين يومياً. صيغ الشعر: تنقع القشور في الماء البارد، تصفى وتعجن مع الحناء، وتترك على الرأس مدة ساعة ثم تغسل بالماء الفاتر والصابون.

الأكزيما: يخلط قشر الرمان، والحنديق، والشوفان، ويدهن به مكان الإصابة مرتين يومياً مدة شهر ويتكرر العلاج حتى الشفاء.

الحروق: يطحن قشر الرمان بعد حرقه، ومن ثم يرش على موضع الإصابة 1-2 مرة في اليوم؛ أو يحضر مغلي من القشور، ويستخدم المغلي لبخات على مكان الحروق.

الجلد المتصلب والحزازة والقوباء: يحضر محلول من القشور بالماء، ويدهن به مكان الإصابة 3 مرات يومياً؛ أو يحضر مغلي من القشور ويستعمل المغلي على الجروح لتتشفى، كما يدهن الشعر بالمغلي لإعطائه اللعان.

التعرق الزائد: تطحن القشور حتى تصبح مثل البودرة، ثم يوضع المسحوق في مكان التعرق الشديد يومياً بعد الاستحمام.

الحرارة وأوجاع الرأس

ارتفاع الحرارة: تعصر الثمار وتغلى مع السكر حتى يصبح الناتج كثيف القوام . يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

ريحان، آس، مرسين، شجرة السكر (العائلة الآسية) [ملحق أ، لوحة 13، صورة 84]

Myrtus communis L. Myrtaceae
Common Myrtle

الجهاز الهضمي

آلام البطن: تغلى الأوراق مع الماء، ويصفى الناتج، ويشرب كوب من المغلي مدة 3 أيام.

الامساك: تغلى الأوراق مع الماء، ويصفى، ويشرب كوب من الناتج بحسب الحاجة.
الإسهال: يطحن فسان من الثوم مع ورقتين من الريحان وحبّة بندورة، ويضاف إليها القليل من زيت الزيتون وتؤكل؛ أو تشرب ملعقة من الزيت المستخلص من الأوراق يومياً حتى الشفاء.
البواسير: تغلى الأوراق أو تتقع بالماء المغلي، ويشرب كوب من الناتج مرتين يومياً؛ أو تغلى أوراق وأزهار الريحان في ماء، يستخدم المغلي كمغاطس مرة في اليوم.

الأسنان

آلام الأسنان: تمضغ أوراق الريحان لتسكين الألم.

السكري

السكري: تشرب ملعقة من الزيت المستخلص من الأوراق يومياً حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

الربو: تخلط 5-10 نقاط من الزيت المستخلص من الأوراق، مع 10 مللتر من زيت الذرة ويفرك الصدر، ويدهن الزيت على الصدر مرة في اليوم حتى يتم الشفاء.
ضيق التنفس والربو: يتم غلي الماء ثم يضاف إليه زهور الريحان ثم يتم شرب المستحلب، ويشرب فنجان من المستحلب 3 مرات في اليوم.

الجهاز العصبي

المساعدة على الاسترخاء: يدهن الجسم بالزيت المأخوذ من الأوراق مرة واحدة مساءً ويترك مدة ساعتين. وتكرر بحسب الحاجة.
الصرع: يحضر مغلي الأوراق بإضافة حفنة من الأوراق الطازجة أو المجففة إلى لتر من الماء الساخن في درجة الغليان، ويترك ليغلي على النار مدة خمس دقائق ثم يصفى، ويشرب 1-3 فناجين يومياً.
مهدئ: تشرب ملعقة من الزيت المستخلص من الأوراق يومياً حتى الشفاء.

القلب والشرايين والدم

الرعاف: يغلى المجموع الخضري مع الماء، ويستخدم تبخيراً (يستنشق البخار) حتى انقطاع الدم عند الحاجة.

الجهاز التناسلي والتكاثر

آلام الدورة الشهرية: يتم غلي أوراق الريحان وأغصانها بأخذ مقدار ضمة من الريحان لكل 500 مللتر ماء، ويشرب كوب من المغلي عند الإحساس بالألم.

الجلد والشعر والجروح

التقرحات الجلدية، الجروح: يغلى الماء وتوضع فيه الأوراق والسيقان ويترك على النار ليغلي 1-2 دقيقة، ثم يترك حتى يغمق لونه، ويحلى بالعسل، ويشرب كوب يومياً مدة أسبوعين؛ أو يستعمل مغلي النبات كمغاطس. يدق الورق ويخلط مع ماء الورد، ويوضع مكان القروح يومياً حتى الشفاء.

الصدفية: يوضع 50 غرام من أوراق النبات في لتر من الماء المغلي، وتترك مدة 10 دقائق حتى تستحلب. يستعمل الناتج كغسول أو كمادات على منطقة الإصابة.

التعرق الزائد: الاستحمام بمغلي أوراق الريحان.

حساسية الجلد: توضع أوراق ريحان طازجة مفرومة وخمس أضعافها ماء على النار حتى يتبقى ¼ حجمها الأصلي ثم تصفى ويضاف إليها نصف حجمها زيت خروع ويخلط جيداً، ويدهن به مكان الحكّة عند الحاجة .

الدمامل: تجفف الأوراق وتطحن، وتدق ثم تخلط مع الماء والزيت. يستخدم الناتج دهوناً على مكان الإصابة حتى الشفاء.

تساقط الشعر: يغلى المجموع الخضري مع الماء، ويغسل الشعر بالسائل عند الاستحمام حتى الشفاء.

الثآليل: تعصر الأوراق وتستخلص العصارة، ويتم طلاء الثؤلول بالعصارة 3 مرات يومياً.

الحرارة وأوجاع الرأس

الحرارة وأوجاع الرأس: توضع أوراق الريحان تحت الرأس أو تشم بضع دقائق.

آلام الرأس: تغلى الأوراق مع الماء، وتصفى، ويشرب مدة 3 أيام؛ أو يفرم فصان من الثوم ويضاف إليها ورقتان من الريحان وحبّة بندورة وتخلط مع القليل من زيت الزيتون وتؤكل؛ أو يشرب الزيت العطري المستخلص من أوراق النبات يومياً حتى الشفاء.

زعتر بري، صعتر، صعتر (العائلة الشفوية) [ملحق أ، لوحة 13، صورة 85]

Majorana syriaca (L.) Rafin. Lamiaceae (Labiatae)

Wild Thyme, Mother of Thyme

الجهاز الهضمي

طارد للديدان: يخلط مقدار ملعقتين كبيرتين من الطحين مع 3 ملاعق من زيت الزعتر، ويؤخذ مقدار حبة الحمص من الناتج 3 مرات يومياً مدة أسبوع؛ أو يستخدم زيت الزعتر المستحلب من 1-2 فنجان يومياً؛ أو تتقع 3-4 ملاعق من المجموع الخضري في كأس ماء ساخن، يصفى، ويشرب كوب مرتين يومياً

صباحا ومساء مدة أسبوع؛ أو تغلى الأوراق مع الماء وقليل من السكر، ويصفى الناتج، ويشرب كوب صباحا حتى الشفاء.

غازات البطن: تخلط الأوراق والثمار والبذور من البابونج واليانسون والكمون وحبّة البركة والزعتر والكركدية والمرمية وعين الجراد، وتوضع كمية قليلة من خلطة الأعشاب في الماء المغلي، ويشرب من 1-2 كوب يوميا عدة مرات يوميا.

فاتح الشهية: يغلى الماء ويضاف إليه الزعتر، ويترك ليغلي 1-2 دقيقة، ويصفى المغلي، وتشرب كأس كبيرة مدة يومين، أو يستخدم للاستنشاق.

آلام البطن، والإمساك، والتهاب المعدة: يضاف القليل من أوراق الزعتر حوالي ملعقة لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب منه حسب الحاجة من 1-2 فنجان يوميا.

قرحة المعدة: يحضر مغلي من لحاء البلوط وحبّة البركة والشومر واليانسون والزعتر، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يوميا.

آلام المعدة: ينفع المجموع الخضري في كوب من الماء المغلي، ويصفى الناتج، ويشرب كوب عند الشعور بألم المعدة؛ أو يخلط المجموع الخضري مع الماء والنعنع، ويشرب كوب من الناتج حسب الحاجة.

الأسنان

آلام الأسنان، والتهاب اللثة: يغلى المجموع الخضري مع الماء، ويصفى، ويشرب كوب عند اللزوم؛ أو المضمضة 1-2 مرة في اليوم بمغلي أوراق الزعتر؛ أو تغلى الأزهار بمقدار ملعقة كبيرة في كوب ماء، ويشرب المغلي 3 مرات في اليوم حتى الشفاء. تتقع الأزهار والأوراق في الماء المغلي، ويستخدم الناتج مضمضة 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: يوضع المجموع الخضري في الماء المغلي وينقع، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يوميا، صباحا ومساء؛ أو يضاف القليل من مسحوق حصلبان ورجل الحمامة ورجل الأسد والزعتر إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك على النار مدة دقيقتين، ويشرب 1-2 فنجان يوميا من المغلي؛ أو يضاف القليل من مسحوق حصلبان ورجل الحمامة ورجل الأسد والزعتر إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك على النار مدة دقيقتين، ويشرب 1-2 فنجان يوميا من المغلي.

الجهاز التنفسي

التهاب الرئتين: ينقع المجموع الخضري في الماء المغلي، ويشرب كوب يوميا حتى الشفاء.

ضيق النفس: تنقع الأوراق في الماء المغلي، ويستخدم الناتج تبخيرة 3 مرات مدة يوم.

الإفلقونزا: يغلى الماء ويضاف إليه الزعتر، ويترك ليغلي مدة 1-2 دقيقة. يصفى المغلي وتشرب كأس كبيرة مدة يومين، أو يستخدم للاستنشاق؛ أو يضاف القليل من أوراق الزعتر حوالي ملعقة لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب منه حسب الحاجة من 1-2 فنجان يوميا.

التهاب الحلق: تنقع الأوراق في الماء المغلي، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو تغلى الأوراق مع الماء، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يوميا صباحا ومساء مدة 3 أيام.

السعال، نزلة البرد: يغلى الماء ويضاف إليه الزعتر، ويترك ليغلي مدة 1-2 دقيقة، ويصفى المغلي، وتشرب كأس كبيرة مدة يومين؛ أو تغلى الأوراق بالماء مع ثلاث حبات قطين وتضيف قبضة من أوراق الزعتر مدة 5 دقائق، يصفى ويشرب كوب مرتين يوميا صباحا ومساء مدة 3 أيام؛ أو تنقع الأوراق في الماء المغلي، ويشرب كوب 3 مرات يوميا حتى الشفاء. أو تغلى قبضة من الأوراق مع ملعقة كبيرة بابونج ويانسون في الماء 5 دقائق، يصفى ويشرب كوب مرتين يوميا مدة أربع أيام.

أمراض الجهاز التنفسي: تضاف أوراق الزعتر للماء المغلي أو الشاي وتكمر مدة 10 دقائق وتشرب 2-3 كأس في اليوم مدة 3-5 أيام؛ أو تخلط الأوراق والثمار والبذور من البابونج واليانسون والكمون وحب البركة والزعتر والكركيه والمريمية وعين الجراد؛ أو توضع كمية قليلة من خلطة الأعشاب في الماء المغلي، ويشرب من 1-2 كوب يوميا عدة مرات يوميا.

آلام الصدر ولفحة الهواء: تغلى الأوراق مع الماء، ويصفى الناتج ويحلى، ويشرب كوب حتى الشفاء.

الرشح: تغلى قبضة من الأوراق مع ملعقة كبيرة بابونج في الماء 5 دقائق، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يوميا مدة 3 أيام؛ أو يغلى المجموع الخضري في الماء، ويصفى الناتج، ويشرب كوب 3 مرات يوميا مدة أسبوع؛ أو توضع قبضة من الأوراق في الماء المغلي (منقوع)، ويصفى، ويشرب مرة واحدة يوميا حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

مدر للبول: يضاف القليل من أوراق الزعتر حوالي ملعقة لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب منه حسب الحاجة من 1-2 فنجان يوميا.

التهاب المسالك البولية: تغلى الأوراق والساق في الماء مدة عشر دقائق، ويصفى، ويشرب كوب 3 مرات يوميا مدة 3 أيام.

الجهاز العصبي

تقوية الذاكرة: الزعتر العادي يكاد لا يخلو منه بيت فيؤخذ مع الإفطار مضافا إلى زيت الزيتون إما وحده أو مضافا إليه السمسم. يضاف القليل من أوراق الزعتر إلى الشاي، ويشرب؛ أو تغلى الأوراق مع الماء

5 دقائق، ويصفى المغلي، ويشرب كوب مرتين يوميا صباحا ومساءً؛ أو يشرب مغلي الزعتر 2-3 كؤوس في اليوم يوماً بعد يوم مدة شهرين؛ أو تطبخ الأوراق وتؤكل، إما عن طريق عجنها مع الخبز أو تجفيفها وطحنها وتؤكل مع زيت الزيتون.

مهدئ: تشرب كأس من مغلي الزعتر قبل النوم؛ أو يغلى المجموع الخضري مع الماء والنعنع، يشرب كوب من الناتج حسب الحاجة.

أمراض العيون

أمراض العيون (الشحاذ): تجفف الأوراق وتطحن وتضاف ملعقة صغيرة في فنجان ماء، وتغمر قطعة من الفجل في المحلول وتترك العين المصابة مرة كل ساعة حتى الشفاء؛ أو تغلى الأزهار مع الماء، ويستخدم الناتج تبخيراً مرة واحدة.

القلب والشرايين والدم

أمراض القلب: يضاف القليل من أوراق الزعتر حوالي ملعقة لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب منه حسب الحاجة من 1-2 فنجان يوميا.

تفتيح الشرايين: تغلى الأوراق بالماء ويضاف إليها الزهورات، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يوميا صباحا ومساءً حتى الشفاء.

الجهاز التناسلي والتكاثر

تسكين آلام الدورة الشهرية، ومدر للحيض: يضاف القليل من أوراق الزعتر حوالي ملعقة لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب منه حسب الحاجة من 1-2 فنجان يوميا.
تشقق الثدي: يغلى نصف كيلو من الأوراق مع لتر ماء، ويستحم به مرة واحدة يوميا.

الجهازان العضلي والعظمي

تشنج العضلات: يخلط زيت القروع وزيت القرنفل والزيت المستخلص من الزعتر، ويدهن مكان الإصابة 1-2 مرة يوميا في غرفة مظلمة مع لف موضع التشنج بقطعة قماش.

الروماتيزم والمفاصل

التهاب المفاصل: يغلى المجموع الخضري مع الماء، ويصفى، ويشرب كوب 3 مرات يوميا حسب الحاجة.

الجلد والشعر والجروح

الثآليل: تطحن الأوراق ويضاف إليها الماء لصنع عجينة منها. توضع كمية قليلة من الناتج على الثؤلول.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: يغلى المجموع الخضري مع الماء والنعنع، ويشرب كوب من الناتج، أو يستخدم البخار الناتج كتبخيرة.

الحرارة المرتفعة: تغلى الأوراق في الماء، وتشرب كأس 3 مرات يومياً حتى استقرار الحالة.

اللسعات والعضات واللدغات

لدغ الحشرات: يغلى المجموع الخضري مع الماء وقليل من السكر، ويصفى، ويشرب كوب بعد اللدغ مباشرة حتى الشفاء.

زعر بلاط، زوفا بيضاء (العائلة الشفوية) [ملحق أ، لوحة 13، صورة 86]

Micromeria fruticosa (L.) Druce Lamiaceae (Labiatae)

Thyme

السكري

السكري: ينقع المجموع الخضري في الماء الساخن 15 دقيقة، ويصفى، ويشرب كوب واحد يومياً.

الجهاز التنفسي

السعال: تنقع قبضة من الأوراق في الماء المغلي مدة 15 دقيقة، ويشرب المنقوع بمعدل كوب يومياً عند الحاجة مدة أسبوع، أو يستخدم كتبخيرة؛ أو يغلى مقدار ملعقة صغيرة من الزعر المطحون في كوب من الماء ويحلى بالسكر، ويشرب كوب من المغلي قبل النوم مدة 3 أيام.

ضيق التنفس: يحضر مغلي من الأوراق، ويشرب المغلي عند الحاجة، أو يستخدم المغلي تبخيرة.

الكلى والمسالك البولية

الالتهابات: يغلى المجموع الخضري مع الماء وقليل من السكر، ويصفى، ويشرب كوب 3 مرات يومياً حتى الشفاء

الجهاز العصبي

تنشيط الذاكرة: تغلى الأوراق والساق في الماء مدة عشر دقائق، ويصفى، ويشرب كوب صباحاً مدة 10 أيام.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: توضع كمية من الزعر المطحون في كوب من الماء، وتترك حتى الغليان. يشرب كوب من المغلي من 2-3 مرات عند الحاجة.

زعرتر سيدنا موسى (العائلة الشفوية) [ملحق أ، لوحة 14، صورة 87]

Calamintha incana (Sm.) Helder Lamiaceae (Labiatae)
Grey Calaminth

الجهاز التنفسي

السعال: يحضر مغلي من الأوراق والسيقان، ويشرب كوب من المغلي صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

زعرتر فارسي، زحيف (العائلة الشفوية) [ملحق أ، لوحة 14، صورة 88]

Coridothymus capitatus (L.) Reichb. Lamiaceae (Labiatae)
Capitate Thyme

الجهاز الهضمي

آلام البطن: يغلى الأوراق والسيقان في الماء ويصفى، ويشرب كوب 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

السكري

السكري: تقطع ثمار الخشخاش ونغليه مع أوراق الزعرتر 5 دقائق، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يومياً حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

السعال: تغلى الأوراق والسيقان في الماء، ويشرب كوب من المغلي يومياً حتى الشفاء.

الرشح والزكام: يغلى المجموع الخضري والأزهار مع الشاي، ويشرب كوب من المغلي عند الحاجة؛ أو تغلى الأوراق والساق في الماء مع مجموعة من الزهورات، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يومياً مدة 3 أيام.

آلام الحلق: توضع الأوراق في الماء المغلي (منقوع)، ويصفى، ويشرب 3 مرات يومياً مدة 3-4 أيام.

الجهاز العصبي

مهديء للأعصاب: تغلى السيقان والأوراق في الماء، ويشرب كوب من المغلي عند الحاجة؛ أو تغلى الأوراق مع الماء 5 دقائق، ويصفى، ويشرب كوب مرة واحدة يومياً عند التعب.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم: تنقع الأوراق والسيقان في الماء، ويشرب كوب من المغلي يومياً مدة أسبوعين.

زعر ناعم، زعر عراق (العائلة الشفوية) [ملحق أ، لوحة 14، صورة 89]

Micromeria nervosa (Desf.) Benth. Lamiaceae (Labiatae)

Thyme

الجهاز التنفسي

الأزمة: يغلى الماء وتتقع به النبات حتى يغمق لونه ثم يصفى، وتشرب كأس كبيرة عند اللزوم؛ أو يحضر مغلي من النبات عن طريق غلي الماء وإضافة الأوراق، وتترك مدة 5 دقائق، ثم يصفى، وتشرب كأس كبيرة عند اللزوم.

ضيق التنفس: يحضر مغلي من الأوراق، ويشرب المغلي عند الحاجة، أو يستخدم المغلي تبخيرة **السعال:** يغلى الماء ويوضع عليه الزعر ويترك على النار مدة 5 دقائق، ثم يترك حتى يصبح لونه داكناً. وتشرب كأس كبيرة من المغلي يومياً مدة شهرين.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: يحضر مغلي من النبات عن طريق غلي الماء وإضافة الأوراق وتترك مدة 5 دقائق، ثم يصفى وتشرب كأس كبيرة عند اللزوم.

زعرور شائك (العائلة الوردية) [ملحق أ، لوحة 14، صورة 90، 91]

Crataegus aronia (L.) Bosc. ex DC. Rosaceae

Hawthorn

الجهاز الهضمي

الإسهال: تغلى الثمار الجافة (30 غرام في لتر ماء) وتصفى، ويشرب من 1-2 فنجان من المغلي حتى الشفاء.

آلام البطن: تتقع ملعقة كبيرة من الأزهار أو الثمار الناضجة في فنجان من الماء الفاتر مدة 3 ساعات ثم يغلى مدة 3 دقائق ويصفى، ويشرب فنجان واحد يومياً؛ أو تغلى الأوراق والبذور في كوب من الماء، ويصفى الناتج، ويشرب كوب يومياً حتى الشفاء.

التهاب البلعوم: يعمل مستخلص من أجزاء النبات. يؤخذ المستخلص غرغرة مرتين في اليوم على الريق وقبل النوم بنصف ساعة.

الامساك: تغلى الأوراق مع الماء، وتترك ساعتين، ويصفى الناتج وتشرب كأس مرتين، صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: تغلى الأوراق مع الماء 5 دقائق، يصفى الناتج، ويشرب كوب ثلاث مرات يوميا بعد الأكل حسب الرغبة؛ أو يحضر مغلي من أوراق النبات، ويشرب كوب يوميا في الصباح على الريق.

السكري

السكري: تغلى الأوراق مع الماء 15 دقيقة، ويصفى الناتج، وتشرب كأس يوميا على الريق حتى الشفاء؛ أو تتفح الأزهار في الماء المغلي، ويصفى الناتج، ويشرب 3 مرات يوميا من 7-21 يوم؛ أو تغلى الأوراق، ويشرب المغلي يوميا فنجاناً على الريق.

الجهاز التنفسي

السعال الديكي: تغلى الأوراق بالماء حتى يتغير لون الماء، ويشرب مقدار كوب يوميا حتى تتحسن الحالة ضيق التنفس: يغلى كوب كبير من الماء ويحلى بالسكر، ومن ثم يوضع عليه أوراق النبات ويترك على النار مدة دقيقة، ثم يرفع عن النار ويغطى حتى يصبح لونه غامقاً ثم يصفى المغلي، ويشرب على فترات قصيرة ومدة عشر دقائق. يتكرر شربه عند الحاجة.

آلام الصدر: تغلى الأزهار مع الماء وزهورات، ويصفى الناتج، وتشرب كأس مرتين، صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

الحساسية: توضع الأوراق والسيقان مع الماء لتغلي مدة ساعة، يصفى الناتج، وتشرب كأس صباحاً مدة أسبوع.

الكلى والمسالك البولية

حصر البول: يحضر مغلي من أوراق النبات، ويشرب كوب يوميا في الصباح على الريق.
الحصوة: أكل ثمار الزعرور.

الجهاز العصبي

مهدئ: توضع ملعقة صغيرة من الأزهار في إناء ماء ساخن، ويؤخذ المستحلب 2-3 مرات يوميا مدة 20 يوماً بعد الأكل؛ أو يحضر مغلي من أزهار النبات، ويصفى الناتج، ويشرب كوب من المغلي صباحاً.

القلب والشرايين والدم

ارتفاع الكوليسترول في الدم: تتفح قبضة من الأوراق في كوب من الماء الساخن مدة 20 دقيقة، ويشرب كوب كبير من المنقوع يوميا مدة شهر تقريبا.

تفتيح شرايين القلب: تغلى الأوراق مع الماء، ويصفى الناتج، وتشرب كأس مرتين، صباحاً ومساءً حتى الشفاء

تصلب الشرايين وأمراض القلب: يغلى مقدار 1 كيلوغرام من النبات في 4 لترات ماء مدة نصف ساعة، ثم يترك الوعاء وهو مغلى حتى يبرد ثم يحفظ في أوعية بلاستيكية في الثلاجة؛ وتؤخذ كأس من المغلي يوميا على الريق حتى الشفاء؛ أو تغلى الثمار بالماء، ويشرب ½ فنجان من الناتج يوميا؛ أو يحضر مغلي من أوراق النبات، ويشرب كوب يوميا في الصباح على الريق.

الدوالي: يغلى الماء ويوضع به الثمار أو الأوراق، ويشرب الناتج فنجان شاي في اليوم.

ضغط الدم المرتفع: يغلى مقدار 100 غرام من الأزهار في لتر ماء مدة 10 دقائق ويترك حتى يتخمر، وتشرب ملعقة كبيرة من الناتج صباحاً؛ أو تغلى الأغصان والأوراق في الماء مدة ½ ساعة وتشرب مقدار كأس صغيرة يوميا؛ أو يغلى الماء ويوضع فيه الثمار والأوراق ويشرب فنجان من المغلي يوميا ويمكن زيادة الجرعة حسب حاجة المريض؛ أو تغلى الأوراق والثمار كمية كافية ثم تغطى وتترك حتى تختمر، ويشرب فنجان صغير من الناتج مرتين يوميا؛ أو تؤكل الثمار الطازجة، مرة واحدة يوميا؛ أو تتقع الأزهار في الماء المغلي، ويصفى الناتج، ويشرب 3 مرات يوميا من 7-21 يوماً.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام الظهر، وتشنج العضلات: تغلى الأوراق، ويشرب المغلي عند الحاجة.

آلام القدمين: توضع الأوراق والسيقان مع الماء لتغلي مدة ساعة. يستخدم الناتج في غسل القدمين مرة واحدة في اليوم حتى الشفاء.

الروماتيزم والمفاصل

آلام المفاصل: تغلى الأوراق والسيقان مع الماء 15 دقيقة. يستخدم السائل الناتج في ماء الاستحمام مرة واحدة يوميا ثلاث أيام.

الروماتيزم: تغلى الأوراق، ويشرب المغلي عند الحاجة.

الجلد والشعر والجروح

البهاق: تجفف البذور وتذق وتخلط مع زيت السمسم، ويدهن بالناتج.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: تغلى الأوراق والبذور في كوب من الماء، ويصفى الناتج، ويشرب كوب يوميا حتى الشفاء.

زعفران (العائلة السوسنية) [ملحق أ، لوحة 14، صورة 92]*Crocus sativus* L. Iridaceae
Saffron**الجهاز الهضمي**

لتقوية المعدة والكبد وفتح للشهية: تغلى أزهار النبات بالماء. يشرب الناتج مع العسل.
 طارد للغازات: تستخدم أزهار النبات مع الطعام وتؤكل مرة واحدة يومياً؛ أو تغلى الأزهار في الماء في الماء، ويشرب كوب من المغلي مدة أسبوع.
 آلام المعدة: ينقع 1 غرام من البذور في ½ لتر ماء مغلي ويترك المغلي ليبرد. يصفى الناتج، وتشرب كأس في الصباح يومياً حتى الشفاء.

الأسنان

تشقق الشفاه والتهاب اللثة: توضع الأزهار في قطعة من الشاش ثم تعصر، يجمع العصير الناتج وتدهن به الشفاه واللثة من 2-3 مرات يومياً حتى الشفاء؛ أو تطحن أزهار النبات مع القليل من الماء حتى يصبح مزيجاً، وتدهن بالمزيج الناتج منطقة الإصابة 2-3 مرات يومياً حتى الشفاء.

السكري

السكري: تغلى الأوراق والسيقان في الماء ويترك ليبرد، ويشرب كوب يومياً حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

ضيق النفس: يغلى الماء ويوضع فيه الزعفران والهال واليانسون والشومر وحبّة البركة والزعرن والمردقوش مدة 5 دقائق حتى يختمر. يشرب 3 مرات يومياً.

الجهاز العصبي

تقوية الذاكرة: يحضر مغلي من أزهار النبات، ويشرب كوب من المغلي يومياً.
 مهدىء للأعصاب: ينقع 1 غرام من الأزهار في لتر ماء مغلي يترك ليبرد، يصفى الناتج وتشرب كأس مرتين يومياً صباحاً ومساءً حتى الشفاء.
 منشط للجسم: تغلى الأزهار في الماء مدة 5 دقائق، ويشرب الناتج عند الشعور بالتعب؛ أو يغلى الماء وتوضع فيه بذور النبات، ويشرب كوب واحد فقط من المغلي يومياً؛ أو تغلى حفنة من الأزهار بالماء، ويشرب كوب من المغلي من 1-2 مرة في اليوم.
 الصرع: يغلى الماء وتوضع فيه بذور النبات. يشرب كوب واحد فقط من المغلي يومياً.

أمراض العيون

الحساسية ورمد العيون: تخلط ملعقة صغيرة زعفران وملعقة صغيرة سكر فضي مع كأس ماء، توضع على النار لدرجة الغليان، يترك يغلي عدة مرات، ثم يصفى ويضاف له ملعقة عسل نحل ويخلط جيداً، ويستخدم الناتج كقطرة مرتين يومياً مدة أسبوع؛ أو تطحن ملعقة صغيرة من الزعفران وملعقة فلفل صغيرة و ½ ملعقة سنبل، و ¼ ملعقة كافور، وتخلط جيداً بعد طحنها ناعماً جميعها ثم ينخل الناتج بقطعة قماش من الكتان، ويستخدم الناتج كحلاً للعين مرتين يومياً مدة 3 أيام.

القلب والشرايين والدم

تصلب الشرايين: يحضر مغلي من أزهار النبات، ويشرب كوب من المغلي يومياً.
ضغط الدم المرتفع: تغلى الأوراق والسيقان في الماء ويترك ليبرد، ويشرب كوب يومياً حتى الشفاء.

الجهاز التناسلي والتكاثر

تسهيل الولادة: تتغى ملعقة صغيرة من الأزهار في ماء ساخن، ويصفى الناتج، ويشرب فنجان من الناتج عند تعسر الولادة.

الحرارة وأوجاع الرأس

خافض للحرارة: يغلى الماء وتوضع فيه الأوراق والسيقان ويغلى 1-2 دقيقة على النار، ومن ثم يرفع عنها ويحلى بالعسل. تشرب كأس كبيرة يومياً في الليل.

الجد والشعر والجروح

الصدفية: توضع بذور النبات في الماء حتى الغليان. يشرب فنجان من المغلي على الأكثر يومياً.

زعطوط، صابونة الراعي (العائلة الربيعية) [ملحق أ، لوحة 14، صورة 93]

Cyclamen persicum Miller Primulaceae

Cyclamen

الجهاز الهضمي

البواسير: تغلى الكورمات بالماء، ويدهن بالناتج مكان الإصابة 3 مرات يومياً حتى الشفاء؛ أو تدق الكورمات وتعصر، وتعجن مع الطحين حتى تصبح متماسكة، ثم تعمل على شكل حبة الحمص، وتستخدم كتحاميل في مكان الإصابة.

الجهاز التنفسي

البلغم: توضع الجذور المتشحمة في الماء الساخن، ثم تغلى، ويشرب كوب من المغلي مرة واحدة قبل النوم حتى الشفاء.

ضيق النفس: تنظف الكورمات من التراب وتقشر ويتم عصرها، وينقط نقطتان في الأنف مدة 3 أيام.

الروماتيزم والمفاصل

آلام المفاصل: يغلي الجذر في الماء مدة خمس دقائق، ويترك حتى يبرد، ثم يدهن به مكان الإصابة مرتين يوميا مدة أسبوع.

الجدد والشعر والجروح

الجدد المتصلب: تغلى الأوراق بالماء مقدار 200 غرام في ½ لتر وتترك على النار مدة 10 دقائق، ويصفى الناتج، ويدهن 3 مرات يوميا مكان الإصابة.

الحزازة: تستخرج العصارة من الجذور. ويدهن بها مكان الإصابة مرتين صباحا ومساء حتى الشفاء.

الحروق: تستخرج العصارة من الجذر المتشحم، ويدهن بها مكان الإصابة مرتين صباحا ومساء مدة 3 أيام.

الدمامل: تطحن الجذور ويستخلص العصير الناتج، ويدهن بالعصير مكان الإصابة 3 مرات يوميا مدة 3 أيام.

السرطان

السرطان: تطبخ الأوراق، وتؤكل؛ أو تقشر الكورمات وتقطع وتغلى بالماء ثم يصفى الناتج ويشرب مقدار كوب يوميا حتى الشفاء.

زعوط، عود العطاس (العائلة المركبة) [ملحق أ، لوحة 15، صورة 94]

Achillea ptarmica L. Asteraceae (Compositae)

Sneezewort, Sneezeweed

الجهاز التنفسي

فتح المجاري التنفسية: تطحن الأوراق، ويوضع كمية صغيرة في الأنف وتستنشق. تساعد في العطس وفتح المجاري التنفسية.

السعال، احتقان الأنف: تطحن الأوراق، ويستنشق من المطحون (شم الزعوط) ليلاً مرة واحدة مدة 8 أيام تقريبا.

زفر (العائلة السذابية) [ملحق أ، لوحة 15، صورة 95]

Citrus aurantium L. Rutaceae
Bitter Citrus

الجهاز الهضمي

آلام البطن: تقشر وتعصر ثم يغلى جزء من القشور والعصير مع ملعقة سكر، ويشرب كوبان من الناتج مدة أسبوع.

الجهاز التنفسي

الرشح: تعصر الثمار ويضاف الناتج إلى الماء ويحلى. يشرب كوب من الناتج من 2-3 مرات يومياً حتى الشفاء.

الجهاز العصبي

الأرق: تؤكل الثمار قبل النوم بحسب الرغبة.

القلب والشرايين والدم

تقوية الدم: تعصر الثمار، ويضاف إلى العصير الماء المحلى بالسكر. يشرب كوب من العصير قبل الافطار مدة شهر، ويمكن تخزين العصير بعد تركيزه بالغلي والاستفادة منه وقت الحاجة. ويمكن ان يصنع كمرى أيضاً.

زنجبيل (العائلة الزنجبيلية) [ملحق أ، لوحة 15، صورة 96]

Zingiber officinale Rose. Zingiberaceae
Ginger

الجهاز الهضمي

التهاب المعدة والأمعاء: يضاف 1/2 ملعقة صغيرة من مطحون الجذور تنقع في كوب من الماء المغلي مدة 15 دقيقة، يشرب كوب مرتين يومياً مدة 3 أسابيع.

عسر الهضم: تضاف نصف ملعقة صغيرة زنجبيل إلى كأس شاي، وتشرب بعد الأكل عند اللزوم؛ أو تضاف نقطة أو نقطتان من زيت الزنجبيل إلى 1/2 ملعقة صغيرة من العسل، ويؤكل عند الشعور بعسر الهضم.

التهاب البلعوم: تطحن الجذور وتغلى بالماء، وشرب كأس 3 مرات يومياً مدة 3 أيام.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: تغلى الأزهار والسيقان مع الماء، ويشرب كوب يومياً حسب الحاجة.

السكري

السكري: تغلى الأزهار والسيقان مع الماء، ويشرب كوب يومياً حسب الحاجة.

الجهاز التنفسي

الإنفلونزا: يغلى مقدار 1/2 ملعقة من الزنجبيل في 3 أكواب ماء. يشرب المغلي حتى الشفاء.

أمراض الجهاز التنفسي، وتدفئة الجسم: يضاف القليل من الزنجبيل إلى القليل من الماء الساخن لدرجة

الغليان، ويترك يغلي على النار مدة 10 دقائق، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان من المغلي مدة 5 أيام.

الربو والأزمة: يغلى النبات، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

إحتقان الأنف: يطحن الجذر ويغلى مقدار ملعقة صغيرة في كوب من الماء، ويصفى الناتج، ويشرب كوب

يومياً حتى الشفاء.

التهاب الحلق : يضاف 2/1 ملعقة صغيرة من مطحون الجذور، وينقع في كوب من الماء المغلي مدة 15

دقيقة، ويشرب كوب مرتين يومياً مدة 3 أسابيع.

تقوية الأوتار الصوتية: تبشر الجذور وتنتقع أربع ساعات ثم تغلى قليلاً، وتشرب أو تؤخذ مضمضة.

بحة الصوت: يطبخ الجذر مع عصير قصب السكر ليصبح مربى، ويؤكل مع الطعام 3 مرات يومياً مدة

أسبوع.

الكلى والمسالك البولية

الفشل الكلوي: يعصر الجذر ويخلط مقدار 1/4 كوب من الزنجبيل مع لتر من عصير التفاح والرمان،

ويشرب كوب يومياً بعد الأكل.

الحصوة: تطحن الجذور ويضاف 2 ملعقة كبيرة من المطحون إلى 2 كوب من الماء المغلي ويترك الناتج

حتى يختمر مدة 15 دقيقة، ويشرب كوب من المغلي 2-3 مرات يومياً.

التبول اللاإرادي: يحمص الزنجبيل ويطحن ويمزج بمقدار 10 غرام زنجبيل مع 250 غرام عسل،

ويؤكل ملعقة قبل النوم مدة أسبوعين.

الجهاز العصبي

منشط، منبه: تطحن الجذور وتغلى بالماء. تشرب كأس 3 مرات يومياً مدة 3 أيام.

تقوية الذاكرة: يغلى مطحون الجذور بالماء، ويشرب كوب مرتين يومياً مدة 4 أيام.

أمراض العيون

ضعف النظر: تخلط كأس من عصير جزر مع ¼ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون، وتشرب الكأس صباحاً مدة 10 أيام.
التهاب العيون: تغلى الجذور في الماء، ويصفى المحلول الناتج، ويستخدم الناتج غسولاً للعين مرتين يومياً مدة أسبوع.

القلب والشرايين والدم

الدوالي: يحضر مغلي من مطحون جذور الزنجبيل، وتشرب كأس يومياً من المغلي، ويدهن مكان الإصابة بالمغلي.
تنشيط الدورة الدموية وعضلة القلب: إضافة مطحون الجذور كبهار على الطعام.
توسيع الشرايين: يعصر الجذر ويخلط مقدار ¼ كوب من الزنجبيل مع لتر من عصير التفاح والرمان، ويشرب كوب يومياً بعد الأكل.

الجهاز التناسلي والتكاثر

الدورة الشهرية: يغلى الماء وتوضع فيه مطحون الجذور، ويشرب المغلي عند الشعور بالألم.
العقم لدى الجنسين: تحضر خلطة مكونة من كميات متساوية من الزنجبيل واللوز وعسل ملكة النحل والجوز والصنوبر وطلع البلح، وتؤكل ملعقة كبيرة على الريق يومياً.
الضعف الجنسي: يضاف القليل من الزنجبيل إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك يغلي على النار مدة 10 دقائق، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان من المغلي.
الإجهاض والشهوة الجنسية: تضاف ملعقة من الزنجبيل والقرفة إلى كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان من الخليط يومياً.

الجهازان العضلي والعظمي

تشنج العضلات: تضاف ملعقة من زيت حبة البركة إلى ملعقة زنجبيل وملعقة عسل، وتغلى الكميات السابقة على النار، ويشرب 1-2 ملعقة من الخليط.
آلام العضلات: تدهن العضلات وأماكن الألم بمغلي الزنجبيل حتى يزول الألم.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم (الأيدي والأرجل): شرب 1-2 فنجان يومياً من مغلي خليط الزنجبيل والشاي الأخضر والبابونج؛ أو يعصر الزنجبيل ويستخرج منه الزيت، ويدهن بالناتج موضع الألم 2-3 مرات يومياً حتى

الشفاء؛ أو يخلط 50 غرام من الزنجبيل و 50 غرام من الخولنجان وتطحن وتمزج، يوضع ½ ملعقة من المزيج في كوب وسط من الماء المغلي ويحلى بملعقة صغيرة من العسل، ويحرك جيداً ويغطى من 8-10 دقائق، ويشرب كوب على الريق وعند النوم مدة 14 يوماً.

الحرارة وأوجاع الرأس

ارتفاع الحرارة: يضاف الزنجبيل للشاي، وتشرب كأس مرتين في اليوم.
الصداع: تعجن ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون مع فنجان زيت زيتون، ويدلك من الناتج على الجبهة 1-2 مرة في اليوم.

زيتون (العائلة الزيتونية) [ملحق أ، لوحة 15، صورة 97]

Olea europaea L. Oleaceae
Olive

الجهاز الهضمي

الإمساك: تغلى الأوراق، ويشرب المغلي حتى الشفاء؛ أو تشرب ملعقة صغيرة من الزيت صباحاً قبل تناول الطعام. يستخدم زيت الثمار كحقنة في الشرج.

البواسير: تمضغ أوراق الزيتون بعد غسلها جيداً، وتحرق الأغصان حتى تصبح رماداً، ثم تخلط مع زيت الزيتون لتصبح دهوناً، وتوضع على مكان الإصابة مدة شهر.

التهاب الفم: يغلى القليل من الأوراق في قليل من الماء الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم المضمضة بالمغلي 1-2 مرة يومياً؛ أو تمضغ الأوراق بعد غسلها عند الإحساس بالألم؛ أو يشرب 1-2 فنجان من مغلي ورق الزيتون يومياً حسب الحاجة؛ أو تغلى الأوراق مدة 10-20 دقيقة، ويستخدم المغلي غرغرة بالفم من 2-3 مرات يومياً حتى الشفاء.

أمراض الطحال: تعجن حبة البركة المطحونة بكأس من الزيت وتسخن في الماء، ومن ثم توضع على الجانب الأيسر أسفل الضلوع مدة 20 دقيقة، وتكرر مدة أسبوعين.

انسداد المرارة: تغلى الأوراق ويشرب المغلي ثلاث مرات يومياً حتى الشفاء.

تنشيط الجهاز الهضمي، ومقو لجهاز المناعة: يكثر الشخص من تناول الزيتون.

طارد للديدان: تغلى الأوراق بالماء الساخن مدة 5 دقائق، ثم يشرب فنجان من المغلي صباحاً ومساءً؛ أو يغلى الزيت على النار حتى الحرق، وتشرب ملعقة كبيرة على الريق مدة 3 أيام.

آلام البطن: تغلى الأوراق بالماء الساخن مدة 5 دقائق، ثم يشرب فنجان من المغلي صباحاً ومساءً.

قرحة المعدة: تخلط ملعقة من زيت الزيتون وملعقة من الرمان، ويدهن بالزيت 3 مرات يوميا مدة أسبوعين.

التسمم الغذائي: يشرب فنجان من زيت الزيتون مباشرة عند الشعور بالتسمم الغذائي؛ مما يساعد على الاستفراغ والتخلص من الطعام الملوث في المعدة.

الأسنان

تقرح اللثة: تؤخذ العصارة من الأغصان الغضة للزيتون، وتوضع على مكان الألم 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

آلام الأسنان، والتهاب اللثة: يحضر مغلي من الأوراق ويؤخذ المغلي مضمضة ثلاث مرات يوميا، أو تشرب كأس منه يوميا، أو تمضغ أوراق النبات مرتين يوميا؛ يغلي القليل من الأوراق في قليل من الماء الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم المضمضة بالمغلي 1-2 مرة يوميا وقد يغلى مع ثمار السرو، وتمضغ الأوراق بعد غسلها عند الإحساس بالألم أو إضافة المريمية وقرن الغلانة إلى المغلي، ويشرب 1-2 فنجان من مغلي ورق الزيتون يوميا حسب الحاجة.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: تغلى الأوراق مع ورق الأسكندنيا، ويشرب كوب صباحا ومساء .

السكري

السكري: يحضر مغلي من الأوراق، ويشرب المغلي بعد تصفيته بمعدل 2 كوب يوميا.

الجهاز التنفسي

التهاب الحلق: تحضر الأوراق طازجة، وتؤكل مرتين يوميا مدة أسبوع.
الربو والأزمة: يؤخذ الزيت بعد عصر الثمار ويسخن قليلا حتى يصبح دافئا، من ثم يدهن به منطقة الصدر؛ أو يوضع نوى الزيتون على جمر ويستنشق به.

السعال: تضاف ملعقة من زيت حبة البركة إلى ملعقة من زيت الزيتون، وتؤخذ ملعقة من الخليط على الريق يوميا؛ أو تدهن الصدر بالزيت 1-2 مرة في اليوم حتى الشفاء التام؛ أو يؤخذ الزيت بعد عصر الثمار ويسخن قليلا حتى يصبح دافئا ومن ثم تدهن به منطقة الصدر.

الكلى والمسالك البولية

الحصوة: يعد مغلي من الأوراق عن طريق غلي الماء ووضع أوراق الزيتون وتركه يغلي مدة دقائق ثم يترك ويصفى. يحلى بالعسل وتشرب كأس كبيرة أسبوعيا، أو يشرب فنجان من الزيت صباحا؛ أو تعصر ثمار الزيتون بعد القطاف، ثم يشرب منه على الريق مع كوب ماء دافئ وكذلك قبل النوم.

أمراض العيون

أمراض العيون: يمزج 50 غرام زيت حبة البركة، و 50 غرام زيت زيتون، و 20 غرام عسل، ويدهن الزيت حول العين وعلى الجفون مرة يومياً قبل النوم، مدة شهر؛ أو يدهن مكان الإصابة بالزيت المستخرج من الثمار، مرتين يومياً صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

أمراض الأذن

آلام الأذن: يقطر الزيت بالأذن عند الشعور بالألم، وتكرر العملية حتى تحسن الحالة.
أمراض الأذن: يتم تنقيط 1-2 نقطة من الزيت في الأذن، ويوضع على الأذن قطعة صغيرة من القطن مدة 15 دقيقة، ثم تنزع فتخرج الأوساخ العالقة في الأذن.
التهاب الأذن: يسخن الزيت ويغمس به قطعة قطن، تستخدم للبخة الساخنة خلف الأذن مرة يومياً مدة 5 أيام؛ أو يسخن الزيت المستخرج من الثمار قليلاً ثم يقطر بالأذن مرة يومياً حتى الشفاء.

القلب والشرايين والدم

الدوالي: تغلى الأوراق مدة ¼ ساعة ويشرب المغلي كأساً واحدة يومياً مدة شهر؛ أو تشرب كأس صغيرة من الزيت على الريق يومياً حتى الشفاء؛ أو يحضر 2 ملعقة من خل تفاح، وعصير حبة ليمون، و 3 ملاعق زيت زيتون وتخلط المكونات جيداً وتعبأ في عبوة، وتستخدم في تدليك العروق النافرة.
ضغط الدم المرتفع: تغلى قبضة من الأوراق في لتر ماء مدة 10 دقائق على نار هادئة، وتترك مدة 15 دقيقة ثم تصفى. يشرب 2-3 فناجين يومياً مدة 15 يوماً ثم ينقطع عنه مدة 10 أيام، ويشرب مرة أخرى بعدها مدة 15 يوم.

تصلب الشرايين: يغلى 40 غرام من الأوراق الجافة في لتر ماء 10 دقائق، ويصفى الناتج، ويشرب فنجان يومياً في الصباح حتى الشفاء.

فقر الدم: تعصر ثمار الزيتون بعد القطف، ثم يشرب منه على الريق مع كوب ماء دافئ وكذلك قبل النوم.

نزيف الأنف: ينقط في الأنف بضع نقط من الزيت.

الجهاز التناسلي والتكاثر

منع الحمل: يدهن بالزيت حول عنق الرحم لقتل الحيوانات المنوية.

السرطان

السرطان: يكثر المصاب من تناول زيت الزيتون مقدار فنجان صباحاً حتى الشفاء.

الجهازان العضلي والعظمي

هشاشة العظام: يشرب الزيت المستخرج من الثمار، مدة غير محددة.

تقوية العظام عند الأطفال: يدهن بالزيت جسم الطفل يوميا مدة شهر بعد الولادة في الليل، ويغسل الجسم بالماء والصابون صباحا.

آلام الظهر: تؤخذ قطعة صابون وتبشر وتفرّد على قطعة قماش، وتوضع على مكان الألم فتمسك بالجلد وتصبح لصقة؛ أو يدهن بالزيت مكان الألم مدة أسبوع؛ أو تبشر فاقعة صابون وتضاف إليها بيضة وتوضع مكان الألم فتمسك بالجلد وتصبح لصقة.

تشنج العضلات: يدهن موضع الإصابة 1-2 مرة في اليوم؛ أو يتم ذلك العضلات بالزيت بعد تسخينه حتى ترتفع درجة حرارة العضو قليلا عند الشعور بالألم.

تقوية العظام: تعصر ثمار الزيتون بعد القطاف، ثم يشرب من الزيت على الريق مع كوب ماء دافئ وكذلك قبل النوم.

الروماتيزم والمفاصل

التهاب المفاصل: تغلى الأوراق مدة 10-20 دقيقة، ويشرب مقدار كأس من المغلي 1-2 يوميا؛ أو تطبخ الأوراق مع الحصرم لتصبح مرهماً، يدهن مرة واحدة يوميا مدة 3 أيام.

الروماتيزم والمفاصل: تغلى الأوراق ويشرب المغلي وكذلك تدلك المفاصل به؛ أو يدفأ الزيت على النار ومن ثم يدهن به على المفاصل؛ أو يدهن موضع الإصابة 1-2 مرة في اليوم عند الشعور بالألم.

الجلد والشعر والجروح

فطريات الجلد: تغلى الأوراق مع الماء، ويستخدم الناتج مضمضة صباحا ومساء مدة 4 أيام.

تقوية الأظافر: تغمس الأظافر بزيت الزيتون مع التدليك مرة واحدة يوميا.

الجلد الجاف: يدهن الجلد الجاف بالزيت.

الجروح: يدهن الجرح بالزيت إلى أن يتجلط. يخلط 5 كؤوس ذات حجم كبير من زيت الزيتون مع شمع أصفر وشمع أبيض وما يقارب فنجان قهوة صمغ الصنوبر وملعقة كبيرة من الزبدة ونضعها جميعا على نار هادئة مدة ثلاث ساعة مع التحريك، وتتم إزالة الرغوة عن السطح في حال تكوّنها، ويستخدم الناتج كمرهم على مكان الجرح وتوضع على قطعة شاش، مرة واحدة اليوم حتى التئام الجرح؛ أو توضع كمادة من الزيت على الجرح لوقف النزيف؛ أو تؤخذ العصارة من طلوق الزيتون، وتوضع على مكان الألم 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

الحروق: يدهن موضع الحرق بالزيت مرة في اليوم إلى أن يخف الحرق؛ أو توضع الثمار في ماء مالح وليمون وزيت ويستخدم الماء في دهن مكان الإصابة.

الدمامل: نفرم البصل ونضيفه إلى زيت الزيتون ويذبل على النار، ونضعه مكان الدمامل ونضمده ونكرر العملية يومياً مع التنظيف.

الصدفية ومشاكل الشعر والجلد: تؤخذ قطعة صابون من زيت الزيتون وتغلى في الماء أو تنقع به فينتج سائل لزج يوضع على الجلد ويدلك به قليلاً ثم يغسل؛ أو يدهن بالزيت مكان الإصابة حتى الشفاء.

الصدفية: تحضر خلطة من زيت الزيتون بمقدار ملعقتين كبيرتين وملعقة كبيرة من كل من زيت الخروع، وزيت حبة البركة وزيت البابونج، وزيت الصويا، وزيت البرافين والفازلين واللانولين، وتغلى الخلطة ثم تترك بالشمس للتخلص من الماء مدة نهار كامل. يدهن بالخلطة مكان الإصابة مرة واحدة يومياً في المساء بعد الاستحمام.

تساقط وتقصف الشعر: يدهن الرأس بالزيت مرة في الأسبوع قبل الاستحمام (حمام زيت) ويغلى الرأس بقطعة من القماش؛ أو يوضع مقدار فنجان من زيت الزيتون مع فنجان من زيت جوز الهند وقليل من الثوم ويخلط الزيت بالثوم جيداً، ويسخن قليلاً حتى يفتر؛ ثم يدلك به الشعر مرة أسبوعياً حتى يتوقف تساقط الشعر.

تورم الأصابع في الشتاء: يفرم البصل ويضاف لزيت الزيتون ويوضع على النار حتى يذبل، ويستخدم ساخناً كلبخة على الأطراف المتورمة في المساء وتبقى حتى الصباح، ثم تزال وتدهن بزيت الزيتون.

جفاف الجلد، تشقق الشفاه والثثة: يدهن الجلد الجاف بالزيت مرتين صباحاً ومساءً، أو يخلط الزيت مع نقطتين من عصير الليمون، ويدهن الجلد الجاف مساءً بالنتاج مرة واحدة يومياً حتى الشفاء؛ أو تغلى أوراق النبات ¼ أوقية تقريباً في لتر ماء، ويشرب المغلي ساخناً (ويضاف إليه السكر حسب الرغبة) مرة واحدة صباحاً على الريق.

قشرة الرأس: يتم تقشير الثوم وهرسه وإضافته إلى ملعقتين من زيت الزيتون، ثم يدهن الرأس بالخليط مرة في الأسبوع قبل الاستحمام؛ أو تدلك فروة الرأس بخليط الزيت والليمون مقدار نقطتين بعد غسل الرأس.

الحكة الجلدية والصدفية: يخلط الزيت مع الثوم والفلفل المطحونين جيداً حتى يصبح المزيج لزجاً، ويدهن بالمزيج مكان الإصابة يومياً حتى الشفاء نهائياً.

اللسعات والعضات واللدغات

لسع الحشرات (البعوض): يدهن الجسم بزيت الزيتون لمنع لسع البعوض

اللسعات لدغ الأفاعي والعقارب: يتم وضع زيت الزيتون على المنطقة المصابة وتدليكه بها. ويشرب فنجان من الزيت بعد اللدغ مباشرة.

زيزفون (عائلة الخلافيات) [ملحق أ، لوحة 15، صورة 98]

Elaeagnus angustifolia L. Elaeagnaceae
Narrow-Leaved Oleaster

الجهاز الهضمي

آلام البطن: يحضر مغلي من أوراق النبات ويصفى الناتج، ويشرب كوب عند الحاجة.

الجهاز التنفسي

احتقان الأنف: تغلى أوراق الزيزفون مع الماء، وتشرب على شكل شاي، مقدار 1-2 فنجان يوميا.

الكلى والمسالك البولية

أمراض الجهاز البولي: يغلى مقدار قبضتين من الأوراق في 3 أكواب ماء، يصفى المغلي، ويشرب المغلي صباحاً على الريق بقدر كأس.

الحصوة: يتم إحضار قبضتين من المجموع الخضري وتغلى في 3 أكواب ماء، يشرب المغلي صباحاً على الريق بقدر كأس.

الجهاز العصبي

الصرع: يغلى الماء وتوضع فيه أوراق الزيزفون مباشرة ثم يصفى، ويشرب على شكل شاي، بمقدار فنجان إلى ثلاثة فناجين يوميا.

سبانخ (العائلة العلاقية) [ملحق أ، لوحة 15، صورة 99]

Spinacia oleraceae L. Convolvulaceae
Spinach

الجهاز الهضمي

الإمساك: يفرم السبانخ ويطبخ مع مرق الدجاج ، كل 3 فناجين يقابلها حفتان من السبانخ. يأكل المصاب بالإمساك بمقدار 1-2 فنجان يوميا حتى الشفاء.

اليرقان: تعصر الأوراق وتحلى بالعسل بمقدار ملعقة صغيرة من العسل لكل كوب من العصير، ويشرب كوب صباحا وبعد الغداء حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

الربو: يعصر الورق للحصول على مقدار كوب من العصير. يشرب كوب من العصير يوميا بعد الأكل قبل النوم مدة شهر.

الكلى والمسالك البولية

مدر للبول: تغسل الأوراق وتفرم ويضاف لها بصل مفروم وملح وزيت زيتون وعصير ليمون. يؤكل الناتج مرة واحدة يوميا حتى الشفاء.

القلب والشرابين والدم

فقر الدم: تغسل الأوراق وتفرم ويضاف لها بصل مفروم وملح وزيت زيتون وعصير ليمون، ويؤكل الناتج مرة واحدة يوميا حتى الشفاء؛ أو يكثر الشخص من تناول السبانخ عن طريق فرم أوراق السبانخ وطبخها في الماء بعد إضافة اللحوم والزيت والبصل.
تنشيط الدورة الدموية: تؤكل الأوراق مطبوخة مرة أسبوعيا على الأقل.

سدر، نبق (العائلة النبقية، العنابية) [ملحق أ، لوحة 15، صورة 100]

Ziziphus spina-christi (L.) Desf. Rhamnaceae
Christ's Thorn Jujube, Nabk

الجهاز الهضمي

آلام البطن، طارد للديدان، الإمساك: تتقع الثمار والأوراق في الماء مدة يوم ونصف، ثم يغلى المنقوع، ويصفى الناتج، ويشرب كوب عند الحاجة بعد إضافة السكر.

الأسنان

آلام الأسنان: تغسل جذور النبات وتجفف وتطحن حتى تصبح بودرة، ويشرب المطحون على الأسنان عند الحاجة حتى الشفاء قبل الأكل بساعة.
آلام الأسنان، وتقويتها: تتقع كمية من قشور جذع النبات في كمية من الماء ويغلى المنقوع على النار، ويستخدم الناتج مضمضة من 1-2 مرة يوميا.

الجهاز التنفسي

السعال: تطحن ثمار السدر مع أزهار البابونج والشومر، ويغلى المخلوط بالماء، ويشرب كوب من المغلي مرتين يوميا صباحاً ومساءً.

الجلد والشعر والجروح

الدمامل: يطحن مقدار 300 غرام من الأوراق وتعجن بفنجان من الخل، ويستخدم الناتج كضمادة مرتين يوميا صباحاً وقبل النوم.

تساقط الشعر: تغلى الأغصان بالماء، ويستخدم الماء المغلي في غسل الشعر قبل النوم ويلف الشعر بقطعة قماش.

الحرارة وأوجاع الرأس

خافض للحرارة: تغسل الأوراق ويؤكل مقدار 10-15 ورقة عند الحاجة؛ أو يحضر مغلي من أوراق النبات، ويشرب دون إضافة السكر 3 أكواب يومياً حتى الشفاء.

سرو دائم الاخضرار (العائلة السروية) [ملحق أ، لوحة 16، صورة 101]

Cupressus sempervirens L. Cupressaceae
Evergreen Cypress, Italian Cypress

الجهاز الهضمي

البواسير: تغلى ثمار السرو مع ثمار البلوط، ويعمل بالنواتج مغطس 3 مرات؛ أو تؤخذ قبضات من قمم الفروع وتضاف إلى لتر من الماء وتغلى مدة 15 دقيقة ثم تستعمل مدة 15 دقيقة أخرى وتصفى، ويستعمل الناتج غسولاً لمكان الإصابة صباحاً ومساءً.

تشقق الشفاه والتهاب اللثة: تدق 5 حبات من ثمار السرو وتغلى في 2 كوب ماء وتترك لتختمر. يستعمل الناتج مضمضة صباحاً وقبل النوم.

القرحة: تدق الثمار وتغمر بالماء ثم تغلى على النار، ثم يصفى الناتج. تشرب ملعقة من الناتج يومياً.

الأسنان

آلام الأسنان: تغلى الثمار مدة 15 دقيقة ويضاف إليها خل التفاح، ويشرب بارداً مرتين يومياً مدة يومين؛ أو تنقع الثمار بالماء المغلي ويستعمل الناتج غرغرة؛ أو يغلى القليل من ثمار السرو مع القليل من مغلي أوراق الزيتون، ومن ثم المضمضة 1-2 مرة يومياً؛ أو تدق الثمار مع بذورها ويتم غليها في الماء مدة 10-15 دقيقة ثم تستخدم في المضمضة 3-4 يوماً حتى زوال الألم.

سريس، مصطكى (مستيك)، عزق (العائلة البطمية، المانجية) [ملحق أ، لوحة 16، صورة 102]

Pistacia lentiscus L. Anacardiaceae
Lentisk, Mastic Tree

الجهاز الهضمي

الإسهال: تغلى الأوراق والسيقان مع الماء، ويصفى، ويشرب كوب 3 مرات يومياً مدة يومين.
قرحة المعدة: تشرب كأس من مغلي الأوراق عند الحاجة.

الأسنان

تقوية الأسنان: تمضغ المادة الصمغية الناتجة من الشجرة.

تبييض الأسنان: تغلى قشور النباتات بالماء، ويستخدم الناتج مضمضة ثلاث مرات في اليوم حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

آلام الصدر: تخلط 20 غرام مصطكى مطحونة مع 20 غرام سكر، ويؤكل مقدار ملعقة منها، ثم يشرب كوب من البابونج مرة في اليوم حتى الشفاء.

السعال: يغلى الماء ويضاف إليه قمع أخضر، ونعنع ومريمية وزيت السيرج ومصطكى ويانسون وبابونج ثم يترك 5 دقائق، ويشرب 3 مرات يومياً، أو يدهن بالناتج على الصدر قبل النوم.

الزكام، إحتقان الأنف: تغلى قشور النبات في الماء، يستخدم الناتج كنبخيرة عند الحاجة؛ أو يغلى الماء ويضاف إليه قمع أخضر، ونعنع ومريمية وزيت السيرج ومصطكى ويانسون وبابونج ثم يترك 5 دقائق، ويشرب 3 مرات يومياً؛ ينقط بالناتج مرتين يومياً لعلاج الزكام.

الربو وضيق النفس: يغلى الماء ويضاف إليه قمع أخضر، ونعنع ومريمية وزيت السيرج ومصطكى ويانسون وبابونج ثم يترك 5 دقائق، ويشرب 3 مرات يومياً. ينقط بالناتج مرتين يومياً. يدهن بالناتج على الصدر قبل النوم.

الشلل

الشلل: تغلى قشور النباتات بالماء، يستخدم المغلي في عمل مغاطس وتدليك المنطقة المصابة.

الروماتيزم والمفاصل

التهابات المفاصل: تغلى أوراق النبات مع البابونج ورجل الحمامة، بمقادير متساوية (مقدار ملعقة كبيرة من كل منها) لكل 450 مللتر ماء. تشرب كأس كبيرة على الريق حتى الشفاء.

آلام المفاصل: تغلى الأوراق والسيقان مع الماء مدة 15 دقيقة، ويستخدم الناتج نبخيرة للجسم مرة واحدة قبل النوم مدة 3 أيام.

الجلد والشعر والجروح

الحزازة (الفطريات): تطحن الأوراق الغضة، يدهن بالأوراق المطحونة مكان الإصابة حتى الشفاء؛ أو تغلى قشور النباتات بالماء، يدهن بالمغلي مكان الإصابة مرتين يومياً حتى الشفاء.

التآليل: نأخذ مقدار 3 أوراق ونغليها مع 3 ملاعق زيت زيتون حتى تذبل الأوراق؛ وتوضع الورقة بعدما تبرد على مكان الثؤلؤل وتبقى مدة ساعة على الأقل. تستخدم مرة واحدة.

ظهور الشيب: تغلي قشور النباتات بالماء، ويدهن بالمغلي وهو فاتر فروة الرأس والشعر.

الحرارة وأوجاع الرأس

خافض الحرارة: تغلي القشور في الماء، ويشرب كوب من المغلي ثلاث مرات يومياً حتى الشفاء.

سفرجل (العائلة الوردية) [ملحق أ، لوحة 16، صورة 103]

Cydonia vulgaris Pers. Rosaceae

Quince- Tree

الجهاز الهضمي

الإسهال: تعصر الثمار ويمزج كوب من العصير مع كمية مماثلة من عصير الرمان، ويضاف إليها كوب من السكر، ويوضع المزيج على نار خفيفة، ويترك حتى الغليان، وتشرب ملعقة كبيرة كل ساعة ثم كل ساعتين؛ أو تقطع ثمرة واحدة من السفرجل قطعاً صغيرة وتضاف إلى قبضة من الأرز وتوضع مع كوبين ونصف من الماء فوق نار خفيفة حتى النضج التام، ويهرس الناتج ويعصر، ويصفى الناتج، ويشرب فنجان واحد مرتين يومياً؛ أو تقطع الثمار وتوضع في إناء من الماء وتغلي معه مدة 10 دقائق ثم تصفى، ويشرب مغلي السفرجل؛ أو تؤكل الثمار الطازجة حتى يتوقف الإسهال.

الأسنان

التهاب اللثة وتشقق الشفاه: تغلي قبضة من بذور السفرجل في كوبين من الماء مدة خمس دقائق، ويترك المغلي حتى يبرد، ويصفى الناتج، وتدهن به الشفاه لمعالجة تشققها.

القلب والشرابين والدم

تقوية الدم: يكثر الشخص من تناول مربى السفرجل.

سلق بري (العائلة الحماضية) [ملحق أ، لوحة 16، صورة 104]

Rumex patientia L. Polygonaceae

Patience Dock

الجهاز الهضمي

البواسير: تعصر الأوراق، ويستخدم العصير الناتج كمغطس أو دهون مرتين يومياً؛ أو تغلي مقدار 25-50 غرام من الساق في لتر ماء، ويصفى المغلي، ويستخدم كشراب مقدار 1-2 فنجان يومياً، أو يعمل كمادات لتخفيف آلام البواسير.

ملين للمعدة والامعاء: تفرم الأوراق والسيقان وتطهى على النار، ويؤكل الناتج مرتين اسبوعياً؛ أو تعصر الأوراق، ويستخدم العصير الناتج كمغطس.

البروستاتا وتقطع البول

البروستاتا وتقطع البول: تعصر الأوراق ويشرب كوب من العصير يومياً؛ أو يطبخ المجموع الخضري مع الزيت والبصل ويؤكل؛ أو يحضر مغلي من أوراق النبات، ويشرب كوب من المغلي يومياً حتى الشفاء.

الروماتيزم والمفاصل

آلام المفاصل: تهرس الأوراق الخضراء، ويدهن بها مكان الإصابة مرتين يومياً.

الجلد والشعر والجروح

الحروق، والجروح المتقرحة: تهرس الأوراق الخضراء، ويدهن بها مكان الإصابة مرتين يومياً.

سماق (العائلة البطمية، المانجية) [ملحق أ، لوحة 16، صورة 105]

Rhus coriaria L. Anacardiaceae
Sicilian Sumach

الجهاز الهضمي

آلام البطن: تنقع الثمار في الماء المغلي مدة ½ ساعة ثم يصفى المغلي، ويشرب كوب من الناتج. الإسهال: تخلط ملعقة صغيرة من مطحون الثمار مع ملعقة صغيرة من النشا وملعقتين كبيرتين من الماء، وتخلط جيداً، وتؤكل ملعقة ½ ملعقة صغيرة يومياً على الريق حتى الشفاء؛ أو يضاف القليل من السماق الناعم إلى كوب من اللبن، ويشرب من 1-2 كوب من الناتج حسب الحاجة؛ أو تطحن الثمار وتوضع في ماء زهر، ويشرب كوب من السائل مرة واحدة يومياً مدة أسبوعين.

الأسنان

آلام الأسنان: يحضر مغلي من مطحون الثمار، ويستخدم الناتج مضمضة من 1-2 مرة عند الشعور بالألم.

تقوية الأسنان: تنقع الثمار بالماء ويحضر منها عصير، ويستخدم العصير الناتج غرغرة قبل الفطور وبعد العشاء.

السكري

السكري: يحضر مغلي من مطحون الثمار، ويشرب المغلي يومياً.

الكلى والمسالك البولية

التبول اللاإرادي: تتقع البذور بالماء الساخن، ويشرب فنجان من المنقوع مرتين يومياً صباحاً ومساءً حسب تقدم المرض.

الجلد والشعر والجروح

صبغ الشعر: يغلى مقدار قبضة من الأوراق في الماء، ويدلك الشعر بالماء الناتج.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: تتقع الثمار في الماء المغلي مدة 1/2 ساعة ثم يصفى المغلي، ويشرب كوب من الناتج عند الإصابة بضربة الشمس.

سمسم (عائلة السمسم) [ملحق أ، لوحة 16، صورة 106]

Sesamum indicum L. Pedaliaceae
Sesame

الجهاز الهضمي

البواسير: تسحق قبضة من البذور سحقاً ناعماً ويضاف إليها 5 نقاط من دهن الورد وبياض بيضة وتعجن جيداً، ويدهن مكان الباسور بالناتج؛ أو يخلط الزيت مع الصبرة المرة والثوم، ويدهن مكان الإصابة مرتين يومياً صباحاً ومساءً.

عسر الهضم، حموضة المعدة: تؤكل البذور.

التهاب البلعوم: تشرب ملعقة صغيرة من الزيت (السيرج) يومياً مدة 10 أيام.

التهاب الفم: يدهن موضع الالتهاب مرتين يومياً بزيت السمسم؛ أو تعمل خلطة من إضافة القليل من الزيت المحمص المطحون والسيرج البلدي إلى القليل من زيت السمسم، أو تطحن كمية من البذور وتحول إلى طحينية (تشتري جاهزة من السوق)، ويدهن بها داخل الفم عدة مرات في اليوم وعند الحاجة؛ أو يمسح داخل الفم بالزيت حتى الشفاء. يضاف القليل من النشا إلى القليل من السيرج البلدي، ومن ثم يدهن موضع الالتهاب 1-2 مرة في اليوم.

حموضة المعدة: يسف القليل من بذور السمسم المحمص؛ أو تضاف ملعقة من زيت السمسم إلى كوب ماء ويتم تدويرها، ومن ثم يشرب فنجان صغير من الخليط.

قرحة المعدة: تؤكل ملعقة كبيرة من الطحينية صباحاً على الريق ومساءً بعد الأكل. يشرب فنجان قهوة من الزيت (السيرج) صباحاً.

طارد للديدان: يؤخذ 2 ملعقة كبيرة يومياً من الزيت.

التسمم الغذائي: تضاف ملعقة من دهن السمسم (الطحينة) إلى فنجان من العسل ويشرب صباحا ومساء.

الأسنان

تقوية الأسنان: تؤكل البذور 3 مرات يوميا.

التهاب اللثة: يدهن الفم بالطحينية لعلاج التهاب الفم واللثة، عدة مرات حسب الحاجة.

تشقق الشفاه والتهاب اللثة: تدهن الشفاه واللثة بالزيت مرتين يوميا صباحا ومساء؛ أو يحمص اللوز ويطحن، ويضاف إليه قليل من السيرج البلدي والطحينية، ومن ثم يدهن موضع الالتهاب مرتين يوميا حسب الحاجة .

النحافة المفرطة

النحافة: يكثر الشخص من أكل البذور؛ أو تؤكل الطحينة مع دبس العنب؛ أو تغلى البذور بالماء ويشرب المغلي؛ أو يتم تناول الزيت المستخلص من البذور؛ أو البذور مباشرة.

الجهاز التنفسي

وجع الصدر: تطحن البذور وتؤكل، ويدهن الصدر بالزيت بعد تدفئته؛ أو يشرب السيرج أو يدهن على الصدر قبل النوم حتى التحسن

التهاب الحلق: يدهن بزيت السيرج المستخرج من البذور الصدر والظهر، وتؤكل ملعقة صغيرة أيضا من الزيت.

التهاب الحلق، ضيق التنفس: يشرب 1/2 فنجان من الزيت مرة واحدة يوميا حتى الشفاء.

الربو، الزكام: يغلى الماء ويضاف إليه قمح أخضر، ونعنع ومريمية وزيت السمسم (السيرج) ومصطكى ويانسون وبابونج ثم يترك 5 دقائق، ويشرب 3 مرات يوميا؛ أو ينقط بالنواتج مرتين يوميا لعلاج الزكام، يدهن بالنواتج على الصدر قبل النوم.

السعال: تشرب ملعقة صغيرة من زيت السمسم مرتين في الصباح والمساء، مع تدليك الصدر بالزيت بعد تدفئته.

الجهاز العصبي

تقوية الذاكرة: يكثر الشخص من تناول بذور السمسم.

مهدئ: يؤكل مع الأطعمة المختلفة أو تؤكل الطحينية مع الطعام.

أمراض الأذن

أمراض الأذن: تدهن الأذن بالزيت.

القلب والشرايين والدم

تقوية الدم: تؤكل 1-2 ملعقة على الريق يوميا من خليط يحتوي على كميات متساوية من حبة البركة والعسل والسمسم؛ أو يكثر الشخص من تناول الهندباء خاصة في الشتاء عن طريق سلق الهندباء بعد فرمها وغسلها مع قليل من البصل المفروم وزيت الزيتون والفلفل الأحمر والثوم والطحينية.
تصلب الشرايين: تؤخذ ملعقة كبيرة من زيت السمسم (السيرج) يوميا.
ضعف الدورة الدموية: تشرب ملعقة من الزيت يوميا قبل الأكل.
الدوالي: يخلط زيت السمسم وخل التفاح الطبيعي بنسب متساوية، ويدهن بالنتائج مكان الإصابة.
تنظيم ضربات القلب: يقلى قرن موز في السيرج البلدي، ومن ثم تؤخذ ملعقة على الريق من المقلي كل يوم.

الجهازان العضلي والعظمي

أمراض الظهر: يسف القليل من بذور السمسم المحمص.
تشنج العضلات والتهاب المفاصل: يستخدم الزيت كمرهم وذلك بتدهين موضع الألم 1-2 مرة يوميا.

الجلد والشعر والجروح

الحروق: تعمل كمادات من زيت السيرج على مكان الحروق حتى الشفاء.
تشقق الجلد والجروح: يدهن بزيت السمسم مكان التشقق.
لمنع تساقط الشعر: تؤكل البذور 3 مرات يوميا.

سموة، عنب الديب (العائلة الباذنجانية) [ملحق أ، لوحة 16، صورة 107]

Solanum nigrum L. Solanaceae
Black Nightshade

الأسنان

آلام الأسنان: تدلك اللثة بالثمار من 1-2 مرة يوميا عند الحاجة.

الجلد والشعر والجروح

الدمامل: تؤخذ الأوراق وتسحق، وتوضع على مكان الألم وتغطي بقطعة من الشاش من المساء إلى الصباح وتكرر العملية إلى حين الشفاء؛ أو يتم إذابة ملعقة السمن على النار ويضاف إليها 5 من أوراق النبات حتى تذبل، ويترك الناتج حتى يبرد، ويوضع على مكان الإصابة ويلف بقطعة من الشاش ويترك ما بين 16-24 ساعة.

الجروح: تذاب ملعقة سمن على النار ويضاف إليها 5 من أوراق النبات حتى تذبل، يترك الناتج حتى يبرد، ويوضع الناتج على مكان الإصابة ويلف بقطعة من الشاش، ويترك ما بين 16-24 ساعة.

سنامكي، سلموكة، عشرق (العائلة البقولية) [ملحق أ، لوحة 17، صورة 108]

Cassia senna L. Fabaceae, (Leguminosae, Papilionaceae)
Senna

الجهاز الهضمي

الإمساك: تضاف كمية قليلة من بذور السنمكي (6-12 بذرة) إلى القليل من الماء الساخن (كوب) لدرجة الغليان، ويترك يغلي مدة 1-2 دقيقة، ومن ثم يشرب فنجان من المغلي؛ أو توضع البذور ليلة كاملة في الماء البارد، أو يغلى الماء وتضاف إليه الأوراق ويترك حتى يبرد، وتشرب كأس من المستحلب 3 مرات يوميا؛ أو نغلي الماء ثم نضيف له السنمكي المطحونة بمعدل نصف ملعقة صغيرة لكوب ماء يغطي ويكمر، ثم يشرب بمعدل 1-2 كوب في اليوم بعد الأكل مدة أسبوع؛ أو تخلط بذور السنمكي واليانسون مع مطحون الكمون وعرق السوس والشومر، ويضاف القليل من المخلوط إلى الماء الساخن بدرجة الغليان، وتشرب جرعات متعددة من الناتج حسب الحاجة.

الإسهال: يغلى الماء وتضاف إليه الأوراق ويترك حتى يبرد. تشرب كأس من المستحلب 3 مرات يوميا.

طارد للغازات: تغلى الأوراق بالماء، ويشرب 2-3 كؤوس من المغلي حتى الشفاء

آلام البطن: يضاف القليل من بذور السنمكي واليانسون والشومر إلى الماء المغلي. يشرب من 1-2 فنجان يوميا حتى زوال الألم.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن (الحمية): تطحن الأوراق وتضاف إلى مطحون الشومر واليانسون والكمون والسكر الفضي بكميات متساوية وتخلط معا، وتؤكل ملعقة من المخلوط يوميا بعد الغداء؛ أو تغلى قبضة من الأوراق في الماء مدة 10 دقائق ويشرب الراشح الناتج 3 مرات يوميا وفي الصباح على الريق؛ أو تضاف ملعقة صغيرة من السنمكي المطحونة إلى كأس ماء وتشرب منها كأس في اليوم قبل النوم مدة شهر، ويتكرر ذلك كل فترة؛ أو يضاف القليل من البذور إلى الماء المغلي، ويشرب من 1-2 فنجان من المغلي يوميا؛ أو تتقع الأوراق في الماء المغلي ويشرب كوب يوميا حسب الحاجة؛ تطحن وتخلط بكميات متساوية من كل من أوراق السنمكي والصفصاف وتتخل، يعمل محلول مكون من الخليط والماء بمعدل ملعقة صغيرة من الخليط لكل كأس من الماء المغلي، ثم يقلب جيدا، ويكمر مدة 10 دقائق، وتشرب كأس 3 مرات يوميا بعد الأكل مدة شهر.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام الساقين والمفاصل، عرق النسا: تغلى الأوراق بالماء، ويشرب كوب من المغلي يوميا حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

الصدفية: تخلط أوراق النبات مع أوراق الحناء وتطحن وتمزج مع مادة الليونيل (مادة شمعية) وتوضع في عبوة، ويدهن منها صباحا ومساء.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: تغلى الأوراق بالماء، ويشرب كوب من المغلي يوميا حتى الشفاء.

سواك، أراك (العائلة الأراكية) [ملحق أ، لوحة 17، صورة 109]

Salvadora persica L. Salvadoraceae
Persian Salvadora, Toothbrush Tree

الأسنان

تقوية اللثة والأسنان: تغلى نشارة السواك مع زهرة القرنفل لدرجة الغليان مدة 2-3 دقائق. يستخدم الناتج مضمضة 3 مرات يوميا.

تبييض الاسنان، وتعطير رائحة الفم وتعقيمه: يؤخذ السواك ويقشر من الأعلى بواسطة سكين وينقع بالماء مدة 3 أيام مع تغيير الماء حتى يطرى ويصبح على شكل فرشاة، ويستخدم يوميا بعد كل وضوء، أو بعد الوجبات.

الجهاز التنفسي

السعال: تدعك اللثة والأسنان بالسواك ويبلع مع الريق فيخرج البلغم مع اللعاب.

الجهاز التناسلي والتكاثر

تأخير الحيض: تنقع الساق في الماء المغلي مدة 12 ساعة، ويصفى الناتج، ويشرب كوب عند الحاجة.

شاي (عائلة الشاي) [ملحق أ، لوحة 17، صورة 110]

Camellia thea Link. Theaceae
Tea

الجهاز الهضمي

الإسهال: يشرب 1-2 فنجان من مغلي الشاي المر يوميا؛ أو تضاف ملعقة من النشا والليمون إلى فنجان صغير يحتوي على مغلي الشاي المر، ويشرب كوب من المغلي عند الحاجة؛ أو تطحن الأوراق الجافة، وتؤكل ملعقة منها عند الحاجة.

الإمساك المزمن: تعمل خلطة مكونة من إضافة كميات متساوية حوالي ملعقة من الشاي الأخضر والزنجبيل والبابونج إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان من الخليط يوميا.

الأسنان

تقوية اللثة: يحضر مغلي من الشاي المر، ويستخدم الناتج مضمضة من 1-2 مرة يوميا.

إنقاص الوزن (الحمية)

تخفيف الوزن الزائد: تغلي الأوراق مع الماء، يصفى المغلي، ويشرب كوب مرتين صباحا ومساء دون إضافة السكر.

الجهاز التنفسي

الجهاز التنفسي: يضاف القليل من أوراق الشاي حوالي ملعقة إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان مدة دقيقتين، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان يوميا؛ أو تغلي أوراق النبات في الماء مدة 5 دقائق، ويضاف إليها بذور الهال، ويصفى المغلي، ويشرب كوب مرتين يوميا صباحا ومساء.

الكلى والمسالك البولية

منظف للكلى: يضاف القليل من أوراق الشاي حوالي ملعقة إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان مدة دقيقتين، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان يوميا.

الجهاز العصبي

منبه: إضافة القليل من أوراق الشاي حوالي ملعقة إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان مدة دقيقتين، ومن ثم شرب 1-2 فنجان يوميا.

أمراض العيون

الرمد: يوضع مغلي الشاي الدافئ على شكل كمادات حول العين، وذلك بغمس قطعة من القطن في المغلي من 1-2 مرة يوميا أو بإضافة ملعقة من السكر الفضي وعسل النحل.
التهاب العيون: تغلى أوراق الشاي الجافة دون سكر وتوضع على شكل ضمادات دافئة على العيون حتى الشفاء؛ أو تغلى أوراق الشاي مع الماء ثم يستخدم كمادات على العين، 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

الروماتيزم والمفاصل

آلام المفاصل: تعمل خلطة مكونة من إضافة كميات متساوية حوالي ملعقة من الشاي الأخضر والزنجبيل والبابونج إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان من الخليط يوميا.

القلب والشرايين والدم

انخفاض ضغط الدم: يضاف القليل من أوراق الشاي حوالي ملعقة إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان مدة دقيقتين، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان يوميا.
الوقاية من الذبحة الصدرية: تغلى أوراق النبات في الماء مدة 5 دقائق، ويضاف إليها بذور الهال. يصفى المغلي، ويشرب كوب مرتين يوميا صباحا ومساء.

الجلد والشعر والجروح

ظهور الشيب: تعمل عجينة مكونة من إضافة القليل من الحناء ومغلي أوراق الشاي المر والكرديه وقشر الرمان، ومن ثم تدهن فروة الرأس والشعر مدة نصف يوم ثم يغسل الرأس.

السرطان

السرطان: يحضر مغلي من أوراق النبات الخضراء، ويصفى الناتج، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يوميا.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: يغلى كوب من أوراق الشاي ويضاف إليه عصير الليمون، ويشرب كوب من المغلي عند الحاجة.

شرش العاقول، عاقول (العائلة البقولية) [ملحق أ، لوحة 17، صورة 111]
Alhagi maurorum Medik. Fabaceae, (Leguminosae, Papilionaceae)
 Alhagi Manna

الكلى والمسالك البولية

الحصوة: يغلى 3-4 قطع من الجذور في ½ لتر من الماء مدة 10 دقائق، ويشرب نحو 3 كؤوس يومياً، مدة أسبوع أو أكثر بحسب حجم الحصى الموجودة في الكلى.
الحصوة وحصر البول: تغلى قبضة من المجموع الخضري في مقدار كأسين من الماء وتترك ساعتين. يصفى الناتج، وتشرب كأس صباحاً حتى تزول الحصوة.

الجهاز التناسلي والتكاثر

الالتهابات: يغلى كوب من الماء ويوضع فيه نحو 20 غرام من الجذور ويغلى مدة ¼ ساعة. يشرب كوب من المغلي 3 مرات يومياً.

الجهازان العضلي والعظمي

الأم الأرجل: تغلى قبضة من المجموع الخضري في نصف لتر ماء وتغلى، وتعرض الرجل للبخار الناتج مرة واحدة يومياً حتى الشفاء.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم والمفاصل: تدق الجذور وتعجن مع الطحين، وتستخدم العجينة الناتجة كمادات على مكان الإصابة وتترك مدة 3 ساعات يومياً.

شعير (العائلة النجيلية) [ملحق أ، لوحة 17، صورة 112]

Hordeum vulgare L. Poaceae (Gramineae)
 Barley

الجهاز الهضمي

التهاب الفم: يغلى لحاء البلوط مع الهندشعيرة والشعير البلدي وشوارب الذرة ورجل الحمامة، ويشرب المغلي 3 مرات يومياً.

تلين للمعدة: يشرب مغلي الشعير بمعدل كأس 2-3 مرات يومياً مدة 5 أيام؛ أو تنقع حبوب الشعير حتى تلين، ثم تؤكل كالبلبلة بمعدل ملعقة كبيرة مرتين يومياً مدة 3 أيام.
التهاب الأمعاء: تغلى البذور في الماء، ويصفى المغلي، ويشرب كوب مرتين أسبوعياً.

الإسهال عند الأطفال: تغلى البذور في الماء وينقع مدة 15 دقيقة، ويشرب كوب عند الحاجة.
طارد للغازات: تغلى البذور، ويشرب كوب يومياً في الصباح.

السكري

السكري: يكثر المصاب من تناول خبز الشعير المخلوط مع قليل من طحين القمح.

الجهاز التنفسي

السعال: يشرب مغلي الشعير بمعدل كأس 2-3 مرات يومياً مدة أسبوع؛ أو تطبخ الحبوب مع تين وعنب، ويؤكل 3 مرات يومياً مدة شهر.

الكلى والمسالك البولية

التهاب الكلى والمسالك البولية: يغلى الشعير بالماء مدة 15-20 دقيقة ثم تشرب أكبر كمية ممكنة مدة شهر؛ أو يعد مغلي من الحبوب وتشرب كأس يومياً على الريق.
الرمل والحصى: تغلى البذور بالماء، ويشرب كوب صباحاً ومساءً حتى الشفاء.
الحصوة والرمل وحصر البول: يضاف القليل من حبوب الشعير حوالي ملعقة إلى فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك يغلي مدة 3 دقائق ثم يصفى، ويشرب فنجان واحد على الريق أو أكثر يومياً إلى أن يشفى المريض.

الجهاز العصبي

ضعف الأعصاب: يشرب مغلي الشعير بمعدل كأس 2-3 مرات يومياً مدة أسبوع.

الجلد والشعر والجروح

حكة الجلد والجرب: تخلط البذور مع الخل، ويستخدم ضمادا مرتين يومياً مدة 4 أيام.
الجروح المتقيحة: تغلى النخالة في الماء، ويشرب كوب صباحاً ومساءً حتى الشفاء.
الالتهابات الجلدية: تطحن البذور وتعجن، ويستخدم الناتج كمادات على مكان الإصابة.
الحروق: تحمص الحبوب وتطحن، وترش على الحرق مباشرة بعد الإصابة
الثآليل: تغرز حبة شعير في الثؤلول ثم في ثمرة باذنجان ويقرأ عليها آيات قرآنية ثم تدفن الباذنجان تحت الرمل، يتلاشى الثؤلول عندما تتحلل حبة الباذنجان بإذن الله؛ أو تغرز حبة الشعير في الثؤلول ويقص الثؤلول أو يحرق بعد ذلك.
البشرة الحساسة: تطحن البذور وتخلط بالعدل، ويعمل قناع للوجه من الخلطة مدة ½ ساعة ثم يغسل بالماء البارد. يكرر عند الحاجة.

الحرارة وآلام الرأس

ارتفاع الحرارة : يشرب مغلي الشعير بمعدل كأس 2-3 مرات يومياً حتى تستقر درجة الحرارة.

شمندر (العائلة الرمرامية، العجرمية) [ملحق أ، لوحة 17، صورة 113]

Beta vulgaris L. Chenopodiaceae
Sugar Beet

القلب والشرايين والدم

فقر الدم: تغلى الثمار في الماء، ويشرب المغلي حسب الحاجة.

السرطان

السرطان: تغلى الثمار جيداً بالماء لأنها صعبة النضج، وتؤكل يومياً حتى الشفاء.

شوفان (العائلة النجيلية) [ملحق أ، لوحة 17، صورة 114]

Avena sativa L. Poaceae (Gramineae)
Oats

النحافة المفرطة

فاتح للشهية: تؤخذ كميات متساوية من طحين الشوفان والقمح والشعير المنخول ثم تمزج معاً، ويوضع وعاء على النار به ماء يوازي حجم الدقيق المخلوط، وعند بداية الغليان يذر الدقيق فوق الماء ويحرك تحريكاً جيداً، ويضاف الدقيق شيئاً فشيئاً مع التحريك المستمر حتى تنتهي كمية الدقيق وتتكون عسيدة رخوة، ثم يضاف لها قليل من عسل النحل، وتؤكل مع الوجبات أو منفصلة عنها وتعطى للأطفال بقدر أكبر لما فيها من فوائد جمة.

الجهاز التناسلي والتكاثر

آلام النفاس والدورة الشهرية: تغلى السيقان والأزهار في الماء مع تبين الشوفان ولحاء البلوط، ويستخدم المغلي الناتج كمغطس.

الجدد والشعر والجروح

الأكزيما: يخلط قشر الرمان، والهندقوق، والشوفان ويدهن به مكان الإصابة مرتين يومياً مدة شهر، ويتكرر العلاج حتى الشفاء؛ أو تخلط ثمار الهندشعيرة وقشر الرمان وأوراق الهندقوق والشوفان،

ويطحن المزيج ويخلط جيداً، ويضاف مقدار 5 غرام من المطحون إلى 250 غرام من زيت الزيتون وتغلى على نار هادئة جداً، ويستخدم الناتج دهوناً صباحاً ومساءً.

شومر (العائلة الخيمية) [ملحق أ، لوحة 18، صورة 115]
Foeniculum vulgare Miller Apiaceae (Umbelliferae)
Fennel

الجهاز الهضمي

الإمساك: يغسل المجموع الخضري، ويؤكل طازجاً يومياً حسب الرغبة حتى الشفاء؛ أو تخلط بذور السنمكي واليانسون مع مطحون الكمون وعرق السوس والشومر، ويضاف القليل من المخروط إلى الماء الساخن بدرجة الغليان، وتشرب جرعات متعددة من الناتج حسب الحاجة.

طارد للغازات: تغلى الأوراق مع النعنع في الماء، ويصفى، وتشرب كأس مرتين، صباحاً ومساءً حتى الشفاء؛ أو تضاف ملعقة من الشومر إلى مقدار كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان، وتترك تغلي على النار مدة عشر دقائق، ومن ثم شرب 2-3 فنجان يومياً من المغلي؛ أو يضاف القليل منه إلى مغلي خلطة أعشاب مكونة من الزعتر والمريمية والقرفة واليانسون ويشرب ثلاث مرات مدة 3 أيام؛ أو تغلى البذور مع الماء، ويصفى، ويشرب كأس مرتين، صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

آلام البطن: تغلى البذور مع الماء والشاي، ويصفى، وتشرب كأس مرتين، صباحاً ومساءً مدة خمسة أيام؛ أو تغلى الأوراق مع الماء، ويشرب كوب مرة واحدة يومياً حسب الحاجة.

التهاب الفم: تؤكل الأوراق طازجة يومياً حتى الشفاء.

حموضة المعدة: يحضر مغلي من لحاء البلوط وحبّة البركة والشومر واليانسون والزعتر، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يومياً.

مسهل للهضم: تنقع البذور مدة 10 دقائق في الماء المغلي ثم يشرب الناتج؛ يكثر الشخص من أكل الثمار.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: تغسل الأوراق وتقرم مع السلطة، وتؤكل قبضة متوسطة يومياً مدة شهر؛ أو تغلى البذور مدة 15-20 دقيقة، وتشرب كأسان في اليوم صباحاً ومساءً مدة 3-4 أسابيع.

النحافة المفرطة

فاتح للشهية: تضاف ملعقة من بذور الشومر إلى مقدار كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان، وتترك تغلي على النار مدة عشر دقائق، ومن ثم يشرب 2-3 فنجان يومياً من المغلي؛ أو يضاف القليل من

الشومر إلى مغلي خلطة أعشاب مكونة من الزعتر والمرمية والقرفة واليانسون، ويشرب ثلاث مرات مدة 3 أيام.

الجهاز التنفسي

الرشح: تغلي الأوراق والساق في الماء، ويصفى، ويشرب مرتين - ثلاث مرات يومياً مدة اسبوع.
وجع الصدر: تغلي الأوراق مع النعنع في الماء، ويصفى، وتشرب كأس مرتين، صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

التهاب الصدر: يحضر مغلي من النبات عن طريق إضافة 3 أجزاء من النبات إلى ½ لتر من الماء وتترك على النار مدة 10 دقائق، ومن ثم يترك حتى يتخمر ويصفى، وتؤخذ كأس من المغلي 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

السعال: تغلي البذور مع البابونج والمرمية والزعتر في الماء، ويصفى، وتشرب كأس مرتين، صباحاً ومساءً حتى الشفاء؛ أو تغلي الأوراق مع الماء، ويشرب كوب مرة يومياً حسب الحاجة؛ أو تغلي البذور مع الماء وتكمر مدة 5 دقائق ملعقة صغيرة لكل كأس ماء، ثم تشرب كأس 3 مرات يومياً مدة أسبوع أو حتى الشفاء.

ضيق النفس: يوضع عرق أو عرقان من الشومر في كوب من الماء ثم يترك ليغلي، ويشرب مقدار كوب من المغلي عند الحاجة.

التهاب الحلق: يغلي كوب من الماء ويوضع فيه من أزهار الشومر والبابونج وتترك مدة 10 دقائق، ويشرب كوبان من المغلي يومياً.

السعال والربو: تضاف ملعقة من الشومر إلى مقدار كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان، وتترك تغلي على النار مدة عشر دقائق، ومن ثم يشرب 2-3 فناجين يومياً من المغلي، وقد يضاف الشومر إلى مغلي مكون من إضافة خليط من الأعشاب أو يؤكل اخضر؛ أو يضاف القليل منه إلى مغلي خلطة أعشاب مكونة من الزعتر والمرمية والقرفة واليانسون، ويشرب كوب ثلاث مرات مدة 3 أيام.

الكلى والمسالك البولية

حصر البول: تضاف ملعقة من الشومر إلى مقدار كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان، وتترك تغلي على النار مدة عشر دقائق، ومن ثم يشرب 2-3 فناجين يومياً من المغلي، وقد يضاف الشومر إلى مغلي مكون من إضافة خليط من الأعشاب أو يؤكل اخضر؛ أو يضاف القليل منه إلى مغلي خلطة أعشاب مكونة من الزعتر والمرمية والقرفة واليانسون، ويشرب كوب ثلاث مرات مدة 3 أيام.

التبول الارادي عند الاطفال: تطحن الأوراق وتغلي مع الماء، ويصفى، ويشرب مرة عند اللزوم حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية: تغلى الأوراق مع الماء، ويشرب كوب مرة يومياً حسب الحاجة؛ أو يشرب كوب من مغلي البذور 3-5 مرات يومياً مدة 3-4 أسابيع.

الجهاز العصبي

مهدئ: تغلي البذور مع الماء، ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرة واحدة عند اللزوم حتى الشفاء.

أمراض العيون

أمراض العين: يغلى المجموع الخضري في الماء للتقطير في العين، حسب الحاجة؛ أو يسحق المجموع الخضري ثم يغلى بالماء غسل العين بالسائل حسب الحاجة؛ أو يغلى كوب من الماء ويوضع فيه من 3-4 من أزهار النبات، ويغلى مدة 10 دقائق، ويشرب كوبان من الناتج يومياً حتى الشفاء.

القلب والشرايين والدم

ضغط الدم المرتفع: تؤكل أبصال النبات وهي طازجة، وقد تؤكل مع السلطات.

الجهاز التناسلي والتكاثر

إدرار الحليب بعد الولادة: تشرب كأس من مغلي البذور طوال فترة الرضاعة بمعدل 3-4 مرات يومياً. التهابات النسائية (النفخة بعد الولادة): تضاف ملعقة من الشومر إلى مقدار كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان وتترك تغلي على النار مدة عشر دقائق، ومن ثم يشرب 2-3 فنجان يومياً من المغلي؛ أو يضاف القليل منه إلى مغلي خلطة أعشاب مكونة من الزعتر والمريمية والقرفة واليانسون، ويشرب ثلاث مرات مدة 3 أيام.

شبية النبي، أفسنتين (العائلة المركبة) [ملحق أ، لوحة 18، صورة 116]

Artemisia absinthium L. Asteraceae (Compositae)

Common Wormwood ,Absinth

الجهاز الهضمي

الإسهال: تنقع الأوراق والسيقان مع الماء المغلي، وتشرب كأس مرتين يومياً في اليوم حتى الشفاء.

الأسنان

آلام الأسنان: يضاف القليل من الأوراق لكل كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان ثم تكون المضمضة 1-2 مرة في اليوم.

إزالة رائحة الفم غير المستحبة: يضاف القليل من الأوراق لكل كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان، ثم تكون المضمضة 1-2 مرة في اليوم.

الكلى والمسالك البولية

التهاب المسالك البولية: يحضر مغلي من المجموع الخضري للنبات، ويشرب كوب مرتين يوميا مدة 4 أيام.

شايح (العائلة المركبة) [ملحق أ، لوحة 18، صورة 117]

Artemisia inculata Delile (= *A. herba-alba* Asso) Asteraceae (Compositae)
White Wormwood

الجهاز الهضمي

طارد للديدان: يضاف القليل من الشايح لكل كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان يوميا؛ أو يضاف القليل من الجعدة والشايح إلى الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب 1-2 فنجان يوميا حتى زوال الألم؛ أو تطحن الأوراق ويضاف إليها العسل الأسود (5 ملاعق من الشايح إلى كوب من العسل)، ويؤكل ما في الكوب على الريق مرة واحدة يوميا.

المغص المعوي: تغلى أوراق الشايح مع الماء مدة 5-10 دقائق، وتشرب كأس 2-3 مرات في اليوم.

الإسهال: تغلى أوراق الشايح مع الماء مدة 5-10 دقائق، وتشرب كأس 2-3 مرات في اليوم

قرحة المعدة: تضاف قبضة من أوراق النبات إلى كوب من الماء المغلي، ويترك مدة 10 دقائق، ويشرب مقدار 2 كوب من الناتج يوميا حتى الشفاء.

السكري

السكري: تغلى الأوراق مع الماء، ويشرب كوب صباحا ومساء.

الجهاز التنفسي

السعال: يضاف القليل من الشايح إلى كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان يوميا.

السعال، الإنفلونزا، نزلة برد: تغلى أوراق الشايح مدة 5 دقائق بالماء ثم تشرب كأس 2-3 مرات في اليوم حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

الحصوة: يضاف القليل من الشايح لكل كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان يوميا.

صبر، تين شوكي (عائلة الصباريات) [ملحق أ، لوحة 18، صورة 118]

Opuntia ficus-indica (L.) Mill. Cactaceae
Prickly-Pear

الجهاز الهضمي

الإمساك: يؤخذ مقدار حبة عدس من الصمغ مرة واحدة في اليوم حتى الشفاء؛ أو يتم تناول من 1-2 ملعقة من مسحوق الصبرة المرة يومياً.

البواسير: تترك المنطقة أو مكان الإصابة بقطنة رطبة مبللة بمطحونها مرتين في اليوم حيث يؤدي ذلك إلى انفجار الباسور على أن يتم عصره لخروج الفساد منه، ومن ثم تعمل مغاطس بالماء والملح؛ أو يؤخذ مسحوق النبات ويخلط مع الطحينة وسن ثوم مطحون، ويوضع على مكان الإصابة مرتين في اليوم صباحاً ومساءً؛ أو نأخذ الصبرة المرة والشبة بكميات متساوية ونخلطها مع الطحينة ويتم عجنها، ويدهن بالنانج مكان الإصابة مرتين في اليوم.

قرحة المعدة: تخلط الصبرة المرة مع بياض البيض، وتؤكل 3 ملاعق يومياً؛ أو تؤخذ السيقان وتقتشر، وتؤكل قطعة بمقدار اليد صباحاً.

الكلى والمسالك البولية

حصر البول، التهاب البروستاتا وتقطع البول: ينقع النوار بالماء مدة ساعة تقريباً ثم يغلى في 150 مللتر ماء، ويشرب كوب من المغلي مرتين يومياً بدون سكر، ويمكن شربه بارداً أو ساخناً؛ أو تجفف الأزهار ثم تطحن وتوضع في كبسولات فارغة مدة 6 شهور، وتؤخذ طوال الفترة حتى يتم الشفاء.

أمراض العيون

الرمد: تشوى الساق على النار، وتكحل العين المصابة منها.

القلب والشرابين والدم

مشاكل القلب والشرابين: يؤكل لب الصبر في موسمه.

الدوالي: يشوى لوح الصبر بالفرن أو الطابون ثم يعصر ويخلط العصير مع الحناء، ويدهن بالنانج مكان الإصابة.

الجهاز التناسلي والتكاثر

فطام الأطفال: تطحن الثمرة، وتذلك بها حلما الثدي قبل عملية الرضاعة.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام الظهر: تقشر ثمار الصبار، وتوضع القشور مكان الألم من 1-2 أسبوعياً؛ أو تؤكل الثمار في موسمها.

الجلد والشعر والجروح

البشرة والكلف: يدق الصبار ويصفى حتى تخرج المادة اللزجة وتخلط مع مطحون الأزهار، وتوضع على شكل دهن على الوجه في مكان الإصابة مرة يومياً.

الحروق يؤخذ جزء من لوح الصبر ويفرم بوساطة الخلاط حتى يصبح شبه سائل، ويوضع في الثلاجة قليلاً وعندما يبرد يوضع كلبخة على مكان الحروق، وتغير عدة مرات يومياً حتى الشفاء؛ أو يلف مكان الحرق بقشرة الصبار مدة يوم كامل حتى يزول الألم؛ أو تعصر السيقان ويدهن مكان الحرق بالعصير الناتج.

الدمامل: توضع الصبيرة المرة بعد ان تشوى على موضع الدمل ويلف حولها بقطعة قماش، ويتم التغيير عليها يومياً إلى أن يتم خروج القيح والدم والصديد.

حكة الجلد والأكزيما: تعصر السيقان، ويوضع العصير على مكان الإصابة عدة مرات في اليوم حتى تتحسن الحالة.

تساقط الشعر: ندهن الشعر بعصارة الأوراق ثم نغطي الشعر بفاطمة مبللة بماء دافئ مرة كل أسبوع مدة شهر؛ أو تدهن فروة الرأس بزيت الصبار 1-2 مرة بالأسبوع قبل الاستحمام بساعتين إلى أن يتحسن وضع الشعر.

تقصف الشعر: يدهن الشعر بزيت الصبار من 1-2 ساعة ثم يغسل ويغطي الشعر لمنع تعرضه للهواء؛ أو يؤخذ لوحان من الصبر ويفرمان بوساطة الخلاط حتى يصبح شبه سائل، يوضع في الثلاجة قليلاً وعندما يبرد، تفرك جلدة الرأس ويغمس الشعر بالناتج قبل الاستحمام مرة في الأسبوع على الأقل.

الحروق: تعصر السيقان ويستخلص العصير الناتج، ويدهن به مكان الإصابة 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

صفصاف (العائلة الصفصافية) [ملحق أ، لوحة 18، صورة 119]

Salix acmophylla Boiss. Salicaceae

Willow

الجهاز الهضمي

أمراض الطحال: يغلى الماء وتوضع فيه أوراق الصفصاف، ويشرب 1-2 فنجان يومياً؛ أو تغلى قشور السيقان بالماء مدة 3 دقائق وتصفى، ويشرب المغلي؛ أو ينقع 1 كيلوغرام من الأوراق في 3.5 لتر ماء ويشرب فنجان من المنقوع صباحاً ومساءً؛ أو تغلى الأغصان ويشرب المغلي بمعدل فنجانين يومياً.

طارد للديدان: تخلط أوراق الصفصاف مع اللوز المر، ويطحن جيداً ويخلط بمقدار فنجان صغير من زيت الزيتون، ويدهن بالنتائج على البطن مرة واحدة مساءً قبل النوم.

الأسنان

التهاب اللثة: تغلى الأوراق في الماء، ويصفى المغلي، ويستخدم المغلي مضمضة.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: تطحن وخط كميات متساوية من كل من أوراق السنمكي والصفصاف وتتخل، ويعمل محلول مكون من الخليط والماء بمعدل ملعقة صغيرة من الخليط لكل كأس من الماء المغلي ثم يقلب جيداً ويكرر مدة 10 دقائق، وتشرب كأس 3 مرات يومياً بعد الأكل مدة شهر.

السكري

السكري: يحضر مغلي من الأوراق ويصفى الناتج، ويشرب كوب من المغلي صباحاً على الريق.

الجهاز التنفسي

التهاب اللوزتين: تغلى الأغصان، ويشرب المغلي بمعدل فنجانين يومياً

الجهاز العصبي

مهدي: يغلى الماء وتوضع فيه أوراق الصفصاف، ويشرب 1-2 فنجان يومياً.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم والتهاب المفاصل: ينقع 1 كيلو غرام من الأوراق في 3.5 لترات ماء، ويشرب فنجان من المنقوع صباحاً ومساءً؛ أو تغلى الأغصان ويشرب المغلي بمعدل فنجانين يومياً؛ أو تغلى القشور مع الماء مدة 3 دقائق، وتصفى، ويشرب المغلي.

أمراض العيون

التهاب العيون: يحضر مغلي من الأوراق ويصفى، ويستخدم الناتج كمادات للعين.

الجلد والشعر والجروح

الجروح: تغلى الأغصان أو تدق حفنة من الأغصان لتصبح كالعجينة، ثم توضع على قطعة قماش، وتوضع مكان الجرح.

التعرق الزائد: تغلى الأغصان، ويشرب المغلي بمعدل فنجانين يومياً.

الحرارة وأوجاع الرأس

خافض للحرارة: يغلى الماء وتوضع فيه أوراق الصفصاف، ويشرب فنجان واحد يوميا وتزداد الكمية عند ارتفاع الحرارة كثيراً.

صندل (عائلة الصندليات) [ملحق أ، لوحة 19، صورة 120]

Santalum album L. Santalaceae
Sandalwood Tree

الجهاز الهضمي

الإمساك: تخلط ملعقة من زيت النبات في كوب من الماء الدافئ، ويشرب عند الحاجة.

الجهاز العصبي

مهدئ للأعصاب: يستخلص الزيت من خشب النبات ويخلط بالماء، ويدهن على الجلد فيساعد على تهدئة الأعصاب.

الجلد والشعر والجروح

التعرق الزائد: يضاف الزيت إلى الماء، ويستخدم الناتج في الاستحمام.
الحروق الناتجة عن الشمس: يدهن الجسم بالزيت المستخرج من النبات عند التعرض للشمس فترات طويلة.

الحرارة وأوجاع الرأس

خافض للحرارة: يضاف الزيت إلى الماء، ويستخدم في عمل كمادات عند الحاجة.

صنوبر حليبي، حب قريش (العائلة الصنوبرية) [ملحق أ، لوحة 19، صورة 121]

Pinus halepensis Mill. Pinaceae
Aleppo Pine

الأسنان

آلام الأسنان: تطحن الأوراق ويوضع المسحوق على السن الموجعة.

الجهاز التنفسي

الربو، الأزمة: تخلط البذور مع 5 غرام من الصمغ من شجر الصنوبر وتمزج جيداً، يمضغ الناتج مثل العلكة مرة واحدة.

الجهاز التناسلي والتكاثر

زيادة الشهوة الجنسية: تؤكل بذور النبات يومياً.

عباد الشمس (العائلة المركبة) [ملحق أ، لوحة 19، صورة 122]

Helianthus annuus L. Asteraceae (Compositae)
Sunflower ,Yellow Hawkweed

الجهاز الهضمي

حموضة المعدة: يكثر الشخص من تناول بذور النبات.

السكري

السكري: تخلص البذور وتؤكل، أو تشتري جاهزة من السوق.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام المفاصل وهشاشة العظام: يدهن موضع الألم بالزيت من 1-2 مرة يومياً حتى الشفاء.

الحرارة وأوجاع الرأس

ارتفاع الحرارة: تدهن منطقة الجبين بالزيت المستخلص من البذور.

عدس (العائلة البقولية) [ملحق أ، لوحة 19، صورة 123]

Lens culinaris Medikus Fabaceae, (Leguminosae, Papilionaceae)
Lentils

الجهاز الهضمي

الحموضة، والقرحة، وتقوية المعدة: يسف القليل من حبوب العدس المجروش؛ أو تتقع ملعقة كبيرة من العدس في كوب ماء حتى تصبح طرية وقابلة للأكل، تؤكل البذور المنقوعة مرة واحدة أو عند الحاجة؛ أو يتم أكل العدس المطبوخ (شوربة)؛ أو تغلى 5 ملاعق كبيرة من البذور في 3 كؤوس كبيرة من الماء حتى النضج، وتشرب كأس واحدة يومياً من الناتج.

ضعف الشهية: يسف القليل من حبوب العدس المجروش، أو يبلع القليل من حبوب العدس (5-6 حبات).

القلب والشرابيين والدم

تقوية الدم: تغلى البذور ويضاف إليها البصل وتؤكل؛ أو يكثر الشخص من تناول العدس المطبوخ.

الجهازان العضلي والعظمي

تقوية العظام والعضلات: يحضر مغلي من البذور، ويشرب كوب يومياً.

الجلد والشعر والجروح

الحروق: تحمص 100 غرام من الحبوب جيداً وتطحن، ويرش المطحون على موقع الإصابة تماماً 3 مرات في اليوم حتى الشفاء.

الثآليل: تطحن البذور، ويفتح الثؤلؤل ويوضع المطحون عليه حتى الشفاء التام.

عرعر (العائلة السروية) [ملحق أ، لوحة 19، صورة 124]

Juniperus oxycedrus L. Cupressaceae
Prickly Juniper

الشلل

الشلل: تغلى الثمار والجزء العلوي للأغصان مع الماء غلوه واحدة ثم يترك 10 دقائق، ويصفى الناتج، ويستخدم لغسل الأطراف المصابة عدة مرات يومياً حتى الشفاء.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم: تغلى الثمار والجزء العلوي للأغصان في الماء غلوة واحدة ثم يترك مدة 10 دقائق، ويصفى الناتج، ويستخدم لغسل الأطراف المصابة عدة مرات يومياً حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

الأمراض الجلدية المزمنة: تغلى الثمار والجزء العلوي للأغصان مع الماء غلوة واحدة، ثم يترك مدة 10 دقائق، ويشرب كوب من المغلي يومياً حتى الشفاء.

عرق السوس (العائلة البقولية) [ملحق أ، لوحة 20، صورة 125]

Glycyrrhiza glabra L. Fabaceae, (Leguminosae, Papilionaceae)
Liquorice

الجهاز الهضمي

الإسهال: يضاف 40 غرام من جذور النبات إلى 40 غرام من زهر الكبريت، و40 غرام سنامكي، ويغلى بالماء ويحلى بالسكر، ويشرب مقدار ملعقة كبيرة من الناتج مساء عند الحاجة؛ أو يحضر عصير السوس عن طريق نقع العيدان في الماء ثم يصفى الناتج ويحلى، ويشرب كوب من الناتج عند الحاجة.

مشاكل الكبد: يغلى مقدار ملعقة من مطحون جذور النبات في فنجان من الماء مدة 10 دقائق، ويشرب فنجانان يومياً مدة 3 أيام على أن لا تتجاوز الجرعة المذكورة.

الإمساك: تخلط بذور السنمكي واليانسون مع مطحون الكمون وعرق السوس والشומר، ويضاف القليل من المخلوط إلى الماء الساخن بدرجة الغليان، وتشرب جرعات متعددة من الناتج حسب الحاجة.

الأسنان

التهاب اللثة، وتشقق الشفاة: يضاف 200 غرام من جذور النبات إلى لتر من الماء ويترك على نار هادئة مدة 20 دقيقة، ويترك مدة 15 دقيقة حتى يستحلب، ويصفى، ويستخدم الناتج في المضمضة مرتين يومياً.

الجهاز التنفسي

الربو والأزمة: تضاف 3 ملاعق من الجذور المجففة إلى فنجانين من الماء ويترك على النار يغلي مدة 5 دقائق، ويشرب كوب من الناتج مرتين يومياً.

السعال: يغلى مقدار ملعقة من مطحون جذور النبات في فنجان من الماء مدة 10 دقائق، ويشرب فنجانان يومياً مدة 3 أيام على أن لا تتجاوز الجرعة المذكورة.

آلام الحلق: تطحن الجذور الجافة ويغلى الماء ويضاف إليه ½ ملعقة لكل فنجان من الماء وتترك على النار مدة 5 دقائق، ويشرب فنجان من المغلي مرتين يومياً.

الكلية والمسالك البولية

الكلية والمسالك البولية: يغلى العرق سوس مع الماء عدة مرات ثم يترك ليبرد، وتشرب كأس 2-3 مرات يومياً مدة 2-3 أسابيع، كما يمكن إضافة الشומר للعرق سوس بنسب متساوية.

حصى الكلية: تنقع جذور النبات في الماء ثم تغلى، يشرب كوب من المغلي لتفتيت الحصوة.

مدر للبول: إضافة القليل من عرق السوس إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب 1-2 فنجان يومياً حسب الحاجة.

القلب والشرابين والدم

ضغط الدم المرتفع: تنقع جذور النبات في الماء، ويشرب كوب من المنقوع يومياً حتى الشفاء؛ أو يتم تناول ملعقة صغيرة من مسحوق عرق السوس؛ أو ينقع عرق السوس في الماء مدة 12-24 ساعة ثم يصفى، ويشرب 1-3 أكواب؛ أو يضاف القليل من عرق السوس إلى الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب من 1-2 كوب يومياً عند الشعور بانخفاض ضغط الدم.

الروماتيزم والمفاصل

آلام المفاصل: تطحن الجذور الجافة ويغلى الماء ويضاف إليه ½ ملعقة لكل فنجان من الماء وتترك على النار مدة 5 دقائق، ويشرب فنجان من المغلي مرتين يومياً.

عرق الطيون، طيون، طبّاق، الراسن (العائلة المركبة) [ملحق أ، لوحة 20، صورة 126]

Dittrichia viscosa (L.) W. Greuter (*Inula viscosa* (L.) Ait.) Asteraceae (Compositae)

Inula

الجهاز الهضمي

البواسير: تجفف الأزهار وتسحق، ثم تمزج بزيت الزيتون، حتى تصبح ممزوجة جيداً، ويدهن بمكان الإصابة بالنتائج من 1-2 مرة يومياً وذلك حتى الشفاء.

عسر الهضم حموضة معدة القرحة: تنقع من 2-3 ورقات في كوب ماء ساخن مدة نصف ساعة، ويصفى الناتج، ويشرب المستخلص مرة واحدة عند اللزوم.

الأسنان

آلام الأسنان: تغلى مقدار 100 غرام من الأزهار في 400 مللتر من الماء حتى يتحول إلى سائل لونه أصفر، ويستخدم الناتج للمضمضة في الفم عدة مرات حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

ضيق التنفس، الربو أو الأزيمة: يغلى المجموع الخضري مقدار قبضتين في 250 مللتر ماء، ويشرب كوب متوسط الحجم 3 مرات يومياً؛ أو تغلى الأوراق الجافة بالماء، ويشرب كوب كبير ساخن مرتين يومياً، ويفضل عدم إضافة السكر؛ أو يحضر مغلي من الطيون ويضاف إليه مغلي المريمية، ويستنشق البخار الناتج كلما دعت الضرورة.

الرشح، الإنفلونزا: يضاف 100 غرام من المجموع الخضري إلى 500 مللتر ماء ويغلى على النار، ويستعمل الناتج شرباً، ويؤخذ كوب كبير 3 مرات يومياً.

الرشح، نزلة البرد: تغلى أوراق الطيون، ويشرب كوب من 2-3 مرات يومياً حتى الشفاء؛ أو يعمل حمام بخار من الأوراق وأوراق الغار، والمريمية والفيجن.

الكلى والمسالك البولية

التبول اللاإرادي: يحضر مغلي من الأزهار، ويشرب مقدار فنجانين في اليوم.

البروستاتا وتقطع البول

التهاب البروستاتا وتقطع البول: يضاف 100 غرام من المجموع الخضري إلى 500 مللتر ماء ويغلى على النار، ويستعمل الناتج شراباً ويؤخذ منه كوب كبير 3 مرات يومياً.

الجهاز العصبي

مهدئ: تغلى الأوراق بالماء، ويشرب كوب 3 مرات من المغلي حتى الشفاء.

الجهاز التناسلي والتكاثر

العقم لدى النساء: يغلى المجموع الخضري للنبات، ويستنشق بخار الماء من قبل المرأة وكذلك تعرض المرأة وهي واقفة للبخار المتصاعد مدة 3 أيام متواصلة.

الجهازان العضلي والعظمي

الفالج: يغلى المجموع الخضري للنبات مع الفيجن والأغصان الغضة من الزيتون البري، ويستخدم الناتج كتبخيرة مرة يومياً وقت العصر حتى الشفاء

الروماتيزم والمفاصل

أمراض المفاصل والروماتيزم: تغلى الأوراق، ويستعمل المغلي شراباً أو يدهن به مكان الإصابة.

الجلد والشعر والجروح

الجروح الحديثة: تعصر الأوراق ويوضع العصير على مكان الجرح حتى الشفاء؛ أو توضع الأوراق الطرية على الجرح أو ينثر المسحوق من الأوراق الجافة على الجرح في حال حدوثه.
الأمراض الجلدية: يرش مسحوق الأوراق الجافة على الجرح؛ أو يطحن النبات ويعصر على الجلد، أو توضع الأوراق على الجلد.

تشقق القدمين: تطحن الأوراق الجافة ويضاف إليها لبن التين، ويستخدم الناتج كلبخة حول كعب القدمين مدة ساعتين، ثم تغسل القدمان بالماء الساخن والصابون. تكرر العملية مدة أسبوع.

الحروق: تغلى أوراق النبات مقدار ملعقتين في 250 مللتر ماء، ويدهن بالناتج المنطقة المصابة 1-2 مرات يومياً.

الدمامل: تغلى الأوراق والأزهار، ويستخدم الناتج كحمام بخار للمناطق المصابة 3 مرات على الأقل في اليوم حتى يتم الشفاء.

الصدفية: يطحن المجموع الخضري للأخضر للنبات وتستخلص العصارة، ويدهن بالعصير مكان الإصابة.

عرقد، عرقد (العائلة الباذنجانية) [ملحق أ، لوحة 20، صورة 127]

Lycium europaeum L. Solanaceae
Boxthorn

الجهازان العضلي والعظمي

آلام المفاصل: تغلى الجذور مع التراب الاحمر، ويستخدم الناتج لبخة مكان الإصابة حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

الحروق: تحضر الجذور وتحرق جيدا وتطحن، ويرش المطحون الناتج على مكان الحروق حتى الشفاء.

عشبة الجرح (العائلة الهايبريكية) [ملحق أ، لوحة 20، صورة 128]

Hypericum languinosum Lam. Hypericaceae
Downy St. John's-Wort

الجلد والشعر والجروح

الجروح: تدق الأوراق، ويضمد بها مكان الجروح.

عصا الراعي (عائلة المخلدات) [ملحق أ، لوحة 20، صورة 129]

Umbilicus intermedius Boiss. Crassulaceae
Wall Penny Wart

الجهاز الهضمي

الاسهال: تغلى الجذور في الماء، وتشرب كأس صباحا حسب الحاجة.

الالتهابات الأمعاء: ينقع المجموع الخضري بالماء المغلي، وتشرب كأس يوميا صباحا ومساء حتى الشفاء.

إنقاص الوزن (الحمية)

مشاكل زيادة الوزن: تغلى الجذور في الماء، وتشرب كأس صباحا حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

المغص الكلوي: تنقع الأوراق والسيقان في الماء المغلي، وتشرب كأس صباحا ومساء حتى الشفاء

التهاب المسالك البولية: ينقع المجموع الخضري بالماء المغلي، وتشرب كأس يوميا صباحا حسب الحاجة.

الجلد والشعر والجروح

الجروح: يغلى نحو 100 غرام من الأزهار مع الماء مدة 10 دقائق، ويستخدم الناتج كدهون مكان

الإصابة مرة واحدة يوميا حتى الشفاء.

وقف النزف والقروح: يوضع 5غرام من الجذر لكل فنجان ماء ويغلى، ويدهن على الجرح مرة صباحا حسب الحاجة.

عصفر (العائلة المركبة) [ملحق أ، لوحة 20، صورة 130]
Carthamus tinctorius L. Asteraceae (Compositae)
Safflower

القلب والشرابين والدم

وقف النزيف: توضع بتلات الأزهار المطحونة على منطقة النزيف وتترك حتى يتوقف النزيف.

الجلد والشعر والجروح

الجذري: تخطط مقادير متساوية من أزهار العصفور والحناء والزعفران والخل، وتتقع بالماء المغلي، وتوضع الرجلان في الناتج حتى تخف الحمى.

الجروح: يحضر مغلي من أزهار النبات ويصفى، ويدهن مكان الجرح بوساطة قطنة مبللة بالمغلي.

الحروق: يحضر مغلي من أزهار النبات ثم يصفى، ويمسح مكان الحرق بالمحلول الناتج.

عص (العائلة السروية) [ملحق أ، لوحة 20، صورة 131]
Thuja occidentalis L. Cupressaceae
Tree of Life

الأسنان

آلام الأسنان: تدلك السن الموجعة بالزيت المستخرج من الثمار مدة 1/2 ساعة عند الشعور بالألم.

عكوب، كعوب (العائلة المركبة) [ملحق أ، لوحة 21، صورة 132]
Gundelia tournefortii L. Asteraceae (Compositae)
Gundelia

الجهاز الهضمي

آلام المعدة: ينظف المجموع الخضري من الأشواك، ويقطع و يقلى بقليل من الزيت ويوضع في ماء ساخن ويسلق ثم يضاف إلى شوربة لبن مغلي حتى النضج، ويؤكل من الناتج مقدار زبدية مع الأرز أو دونه.

عليق (العائلة الوردية) [ملحق أ، لوحة 21، صورة 133]

Rubus sanguineus Friv. Rosaceae
Brandle, Blackberry

الجهاز الهضمي

البواسير: يضاف المجموع الخضري للنبات والأزهار إلى لتر من الماء المغلي، ويوضع على نار خفيفة بعد الغلي مدة دقيقتين، ويغلى ويترك مدة 15 دقيقة، ويشرب كوب من الناتج 3 مرات يومياً في غير مواعيد تناول الطعام.

الإسهال: يغلى المجموع الخضري للنبات في الماء، ويشرب كوب من المغلي على شكل شاي.

الكلى والمسالك البولية

التهاب المثانة: يغلى نحو 50 غرام من الأوراق مع الماء مدة 5 دقائق، وتترك منقوعة لحين الاستخدام، وتشرب كأس على فترات يومياً.

التهاب المسالك البولية: يغلى المجموع الخضري للنبات في الماء، ويشرب كوب من المغلي على شكل شاي، أو يدهن بالمغلي الناتج مكان الإصابة.

حصى الكلى، والرمل: تغلى سيقان النبات في الماء، ويشرب كوب من المغلي 4 مرات يومياً، حتى الشفاء.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام الأرجل: تدق قبضة من الأوراق وتطحنها جيداً بعد تجفيفها، وتدهن الرجلان مرة واحدة قبل النوم عند اللزوم.

الجلد والشعر والجروح

الأكزيما: تغلى ملعقة كبيرة من الأزهار مع لتر ماء 15 دقيقة، ويستخدم الناتج بوضعه بشكل ضمادة على مكان الأكزيما مرة يومياً.

عناّب (العائلة النبقية، العنابية) [ملحق أ، لوحة 21، صورة 134]

Ziziphus sativa Gaetn. Rhamnaceae
Jujube

الأسنان

آلام الأسنان: يدق نحو 10-15 من بذور النبات وتغمر في وعاء زجاجي مع كمية من الماء، وتترك ما بين 4-6 ساعات، ويصفى الماء الناتج، وتشرب ملعقة كبيرة منه بعد الأكل 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

السعال، التهاب الحلق: تؤخذ حفنة من ثمار النبات الجافة وتوضع في ½ لتر من الماء وتغلى مدة ¼ ساعة ويترك حتى يبرد، وتشرب كأس من الناتج 3 مرات يومياً حتى الشفاء.
ضيق التنفس، الربو (الأزمة)، الإنفلونزا: تؤخذ كميات متساوية من بذور العناب والكتان والخطمي، وتوضع في الماء المغلي. تشرب كأس كبيرة من المستحلب 5 مرات يومياً حتى الشفاء. يغلى كوب من الماء ويوضع فيه من ثمار العناب، ويغلى مدة 5 دقائق، ويحلى بالسكر، ويشرب كوب ساخن من 2-3 مرات يومياً حتى الشفاء؛ أو تنقع الثمار بالماء، ثم تغلى على النار ويشرب الناتج.

عنب (العائلة الكرمية) [ملحق أ، لوحة 21، صورة 135]

Vitis vinifera L. Vitaceae
Grape

الجهاز الهضمي

التهاب الفم والبلعوم: يؤكل دبس الثمار، ويدهن به الفم واللثة مدة 3 دقائق حتى الشفاء
حصى المرارة: تعصر الثمار، ويشرب من 1-2 فنجان من العصير يومياً حتى تذوب الحصى.
اليرقان: تؤكل ثمار العنب يومياً في موسمه؛ أو تشرب كأس يومياً من عصير العنب.
الإمساك: تؤكل ثمار العنب يومياً في موسمه؛ أو تشرب كأس يومياً من عصير العنب
الأسنان

التهاب اللثة، وتشقق الشفاه: يؤكل دبس الثمار، ويدهن به الفم واللثة مدة 3 دقائق حتى الشفاء

النحافة المفرطة

النحافة: يكثر الشخص من أكل الثمار الطازجة، أو من أكل مطبوخ الثمار (الدبس) مع الطحينية.

الجهاز التنفسي

التهاب الحلق، السعال، آلام الصدر: تعصر الثمار وتغلى على النار ويزال عنها ما يتكون من رغوّة وفضلات، وذلك حتى يتبقى الثلث ويمزج مع التين والحلبة، وتؤخذ ملعقتين من المغلي يومياً 3 مرات في اليوم حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

حصر البول: تعصر الثمار، ويشرب من 1-2 فنجان من العصير يومياً.

الجهاز العصبي

مخدر، منوم: تعصر الثمار ويؤخذ كوب من العصير الناتج؛ أو تغلى الأوراق، وتشرب كأس من المحلول 3 مرات يومياً.

مهدئ: تؤكل ثمار العنب يومياً في موسمه، أو تشرب كأس يومياً من عصير العنب.

أمراض العيون

أمراض العين : بعد قطف الأوراق يجمع الماء الموجود في عيدان الورق، وتغسل به العين.
تقوية البصر: تعصر الثمار، وتغسل العين بالعصير.

أمراض الأذن

علاج ظنين الأذن وآلامها: تعصر الثمار، ويستخدم العصير الناتج قطرة بالأذن بمعدل نقطتين في اليوم صباحاً ومساءً مدة 4 أيام.

القلب والشرايين والدم

تقوية الدم: يكثر الشخص من شرب عصير العنب أو تناول الثمار.

الجهاز التناسلي والتكاثر

تأخير انقطاع الدورة الشهرية: تؤكل الثمار إما طازجة أو مربى أو عصيراً؛ أو تجمع البذور الناتجة من العصير وتغلى بالماء، وتشرب ملعقة كبيرة من عصير البذور مرتين يومياً.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم: تؤكل ثمار العنب بكثرة.

الجلد والشعر والجروح

البهاق: تعصر الثمار، ويشرب العصير ويدهن به مكان الإصابة.

تقوية الشعر ومنع تساقطه: يغلى ورق العنب، ويغسل الشعر بالماء الناتج أو يدهن به الشعر يومياً قبل النوم حتى يخف التساقط؛ أو نضع كيساً من النايلون على البراعم وتجمع المياه المتساقطة منها؛ أو يوضع ماء البراعم على الشعر مرة واحدة يومياً مدة شهر.
الدمامل: توضع كمادة من ورق العنب على الدمامل ليلة كاملة مدة 3 أيام.

السرطان

السرطان: تؤكل الثمار طازجة أو مجففة حتى الشفاء.

الوقاية السرطان: يكثر الشخص من شرب عصير العنب أو تناول الثمار.

الحرارة وآلام الرأس

أوجاع الرأس، الدوخة: يخلط الزبيب مع مطحون الكزبرة والقليل من العسل، ويؤكل من 1-2 ملعقة يوميا صباحا ومساء إلى أن يتم الشفاء.

اللسعات والعضات واللدغات

لسع النحل: تطبخ الثمار بعد عصرها، ويوضع من الناتج في مكان اللسع.
اللسعات والعضات: يفرك مكان اللسع والعضات بثمار العنب.

عنبر، فتنة، طلح، سيال، غيلان (العائلة البقولية) [ملحق أ، لوحة 21، صورة 136]

Acacia farnesiana Willd. Mimosaceae
Acacia, Sponge Tree

الجهاز الهضمي

أمراض الطحال: يحضر مغلي من أوراق النبات والسيقان الغضة، ويشرب كوب من المغلي يوميا حتى الشفاء.

قرحة المعدة: تغلى القشور المحيطة بالجذور مع الماء، ويصفى الناتج، ويشرب كوب واحد صباحا مدة شهرين.

عسر الهضم: تنقع الأزهار في الماء المغلي، ويشرب كوب من المنقوع حتى يتحسن المريض.
آلام البطن: ينقع القلف في الماء المغلي، ويشرب كوب من الناتج يوميا.

الأسنان

نزيف اللثة، وتبييض الأسنان: يعمل مستحلب من أزهار النبات وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق الأزهار إلى فنجان من الماء المغلي، ويشرب فنجان من الناتج يوميا.
تبييض الأسنان: يوضع المجموع الخضري للنبات في الماء المغلي، وتفرك به الأسنان.

السكري

السكري: ينقع القلف في الماء المغلي، ويشرب كوب من الناتج يوميا.

الجهازان العضلي والعظمي

الروماتيزم: ينقع القلف في الماء المغلي ثم يطحن، ويوضع الناتج كلبخة على المنطقة المصابة في الجسم.

الجلد والشعر والجروح

الجلد الحساس: يحضر مغلى من أوراق النبات، ويدهن بالسائل الناتج على الجلد عدة مرات يوميا.
الجروح: ينقع القلف في الماء المغلي ثم يطحن، ويوضع الناتج كلبخة على مكان الجرح في الجلد.

اللسعات والعضات اللدغات

لدغ العقارب أو الأفاعي: تسحق الأوراق الطازجة، وتوضع على مكان اللسعة.

عين جرادة، شبت (العائلة الخيمية) [ملحق أ، لوحة 21، صورة 137]

Anethum graveolens L. Apiaceae (Umbelliferae)
Dill

الجهاز الهضمي

غازات البطن: تخلط الأوراق والثمار والبذور من البابونج واليانسون والكمون وحبّة البركة والزعتر والكردييه والمريمية والعين جرادة، ويوضع كمية قليلة من خلطة الأعشاب في الماء المغلي، ويشرب من 1-2 كوب يوميا عدة مرات يوميا.

الجهاز التنفسي

أمراض الجهاز التنفسي: تخلط الأوراق والثمار والبذور من البابونج واليانسون والكمون وحبّة البركة والزعتر والكردييه والمريمية وعين الجرادة، وتوضع كمية قليلة من خلطة الأعشاب في الماء المغلي، ويشرب من 1-2 كوب يوميا عدة مرات يوميا.

الجهاز التناسلي والتكاثر

التهابات: تخلط بنسب متساوية أوراق المردقوش، والمليسة والسريس والجرجير وعين الجرادة وقشور الرمان، وتطحن جيدا، وتؤكل ملعقة من الناتج يوميا مدة شهر.

غار، رند (العائلة الغارية) [ملحق أ، لوحة 21، صورة 138]

Laurus nobilis L. Lauraceae
Laurel, Sweet Bay

الجهاز الهضمي

البواسير: تغلى أوراق الغار مدة ¼ ساعة ويصفى الناتج، ويؤخذ فنجان من الناتج صباحاً ومساءً. ثم تؤخذ الأوراق وتطحن بالخلط وتوضع كلبخة مكان الباسور مرتين يوميا.
علاج الإسهال: تغلى الأوراق والثمار بالماء ويشرب المغلي

طارد غازات البطن: تغلى الأوراق بالماء، ويشرب من المغلي عند الحاجة.
فاتح للشهية: توضع 30 غرام من الأوراق في ماء مغلي مدة 10 دقائق ثم يصفى، ويشرب بعد تحليته بالسكر 3 فناجين يوميا قبل الطعام بربع ساعة حتى يتم الشفاء.
لتسهيل عملية الهضم: توضع 30 غرام من الأوراق في ماء مغلي مدة 10 دقائق ثم يصفى، ويشرب بعد تحليته بالسكر بعد الأكل مباشرة حتى يتم الشفاء.

حموضة المعدة: يخلط 20 غرام من أوراق الغار و40 غرام من قشر البرتقال المجفف، وتغمر بلتر من الماء الساخن بدرجة الغليان يغطى الوعاء ويكمر، يترك 10-15 دقيقة ويصفى بعدئذ، ويحلى، ويشرب 2-3 فناجين في اليوم؛ أو يوضع مقدار 2 غرام من أوراق الغار ومقدار حبتين من قشر البرتقال المجفف وتغمر بلتر من الماء الساخن بدرجة الغليان ويغطى الوعاء ويكمر، ويحرك كل 10-15 دقيقة، يصفى بعدها ويحلى، ويشرب من 2-3 فناجين في اليوم.

اليرقان: يغلى المجموع الخصري للنبات في الماء، ويشرب كوب من المغلي مرتين يوميا مدة 40 يوماً.
قرحة المعدة: تؤخذ قبضة من أوراق الغار ومثلها مرتين من قشر البرتقال المجفف وتقرم وتمزج بلتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يغطى الوعاء ويترك 10-15 دقيقة، ويصفى بعدها، ويحلى، ويشرب من 2-3 كؤوس يوميا.

الأسنان

آلام الأسنان والتهاب اللثة: يحضر مغلي من الأوراق، ويصفى الناتج، ويستخدم مضمضة للفم عند الحاجة.

الجهاز التنفسي

التهاب الحنجرة: توضع قبضة من الأوراق في لتر ماء مغلي ثم تترك مدة 10 دقائق، ويشرب بعد تحليته بالعسل 3 مرات يوميا حتى يتم الشفاء.

التهاب الشعب الهوائية: يخلط 20 غرام ورق غار مع 60 جرام قشر برتقال، وتوضع في لتر ماء مغلي ثم تترك مدة 10 دقائق ثم يصفى، ويشرب بعد تحليته بالسكر بمقدار 3 فناجين يوميا حتى يتم الشفاء.

لفحة الهواء: تغلى أربع ورقات في كوب ماء مدة خمس دقائق، ويستخدم تبخيرة مرة واحدة قبل النوم حتى الشفاء.

آلام الصدر: تنقع أوراق الغار مدة 15 دقيقة في الماء المغلي ثم يصفى المغلي، ويشرب كوب واحد يوميا. تغلى بعض أوراق الغار ويضاف إليها الخل، ويستخدم الناتج مضمضة.

ضيق التنفس، الإنفلونزا: تنقع أوراق الغار والفيجن، ويشرب من المنقوع من 2-3 مرات يوميا حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

أمراض الكلى: تغلى الأوراق في الماء مدة 5 دقائق، ويشرب المغلي بعد إضافة العسل إليه 3 مرات يومياً وقبل الإفطار.

الجهاز التناسلي والتكاثر

منع الحمل وقطع الدورة الشهرية نهائياً: تغلى الأوراق بالماء، وتشرب كأس من المغلي مدة أسبوع تقريباً.

آلام الدورة الشهرية: توضع حبتان من الثمار في كوب ماء ثم توضع على النار حتى تغلي ثم تطفأ النار، وتضاف ملعقة شاي صغيرة، ويترك مدة 5 دقائق، ويشرب بعد التحليه بمعدل كوب واحد يومياً قبل الحيض بأسبوع، مدة أسبوع.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام الظهر: تغلى الأوراق في الماء 5 دقائق، ويشرب المغلي بعد إضافة السكر أو العسل، ويمكن دهن المغلي على مكان الإصابة مرتين في اليوم حتى يتم الشفاء.

الروماتيزم والمفاصل

التهاب المفاصل: يخلط زيت الغار مع الفازلين، يدهن بالنواتج مكان الإصابة عند الشعور بالألم حتى يتم الشفاء؛ أو يخلط 20 غرام ورق غار مع 60 غرام قشر برتقال وتوضع في لتر ماء مغلي ثم تترك مدة 10 دقائق ثم يصفى، ويشرب بعد تحليته بالسكر 3 فناجين يومياً حتى يتم الشفاء.

التواء المفاصل: تدق 200 غرام من الثمار وتقرد فوق قطعة قماش، ثم توضع على مكان الإصابة بشكل كمادات كل 5 دقائق، حتى يتم الشفاء.

آلام المفاصل: توضع ملعقة صغيرة من أوراق الغار المطحونة في كوب من الماء المغلي، ثم يصفى الناتج ويشرب كوب مرتين يومياً؛ أو يتم عصر الثمار واستخلاص الزيت منها، ودهن أو تدليك الجزء المصاب بالزيت؛ أو تغلى الأوراق بالماء، ويصفى الناتج، ويشرب 3 فناجين يومياً حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

تقصف الشعر: ينقع الغار، ثم يغطى الوعاء الذي تم فيه الغلي مدة 15 دقيقة، ويصفى بعدئذ، ويشرب؛ أو تغلى بعض أوراق الغار مع الخل وتدهن بها جلدة الرأس؛ أو ينقع الغار، ثم يغطى الوعاء الذي تم فيه الغلي مدة 15 دقيقة، ويصفى، ويشرب على شكل شاي، وتدهن فروة الرأس أو أطراف الشعر بالنواتج؛ أو يغمر مقدار قبضة صغيرة من أوراق الغار النضرة أو المجففة بكوبين من الماء ثم تغلى لثوان فوق نار خفيفة، وتطفأ النار، ويترك 15 دقيقة يستحلب ويصفى، ويستعمل فاتراً أو بارداً، بفركه لفروة الرأس

مرة في اليوم لعدة أيام؛ أو تستخدم زيوت أوراق الغار، تفرك فروة الرأس بزيت أوراق الغار وهو يساعد في تقوية الشعر ومنع تقصفه.

التعرق الزائد: تتقع أوراق الغار بالماء، ويستعمل المنقوع غسولاً.

الجروح: تجمع الأوراق وتطحن وتوضع في ماء مغلي، ثم يفرك المزيج ويعصر لاستخلاص الزيت منه، ويدلك الموضع المجروح بالزيت المستخلص من الثمار؛ أو تعصر الثمار ويستخلص منها الزيت، ويتم دهن الجزء المجروح من الجسم؛ أو تفرم 6 ورقات من الغار، وتتقع في كوب ماء مغلي مدة 10 دقائق، ويتم غسل الجرح بها مرتين في اليوم حتى يتم الشفاء.

الصدفية والاكزيما: تعصر الثمار الناضجة ويدهن مكان الإصابة مرة يومياً حتى يتم الشفاء.

فاصولياء (العائلة البقولية) [ملحق أ، لوحة 21، صورة 139]

Phaseolus vulgaris L. Fabaceae (Leguminosae, Papilionaceae)
Common Bean

السكري

السكري: تطبخ قرون الفاصولياء وتؤكل؛ أو تغلى القرون الخضراء في الماء وتترك حتى تبرد، ويشرب كوب من الناتج يومياً.

الكلى والمسالك البولية

الرمل: تطبخ القرون وتؤكل مما يساعد على تنظيف الكلى من الرمل.

الجهازان العضلي والعظمي

هشاشة العظام: تتقع البذور الجافة في الماء البارد مدة 12 ساعة، ومن ثم تطبخ وتؤكل.

الجلد والشعر والجروح

الصدفية: تقطع القرون الخضراء من دون البذور، ويضاف مقدار 4 ملاعق إلى لتر من الماء البارد ينقع في الليل ثم يغلى صباحاً حتى تتبخر ½ كمية الماء، ويستخدم المغلي كضمادات لمكان الإصابة.

فجل (العائلة الصليبية) [ملحق أ، لوحة 22، صورة 140]

Raphanus sativum L. Brassicaceae (Cruciferae)
Radish

الجهاز الهضمي

آلام المرارة: يبشر الفجل ثم يطحن في الخلاط لكي نحصل على عصير، وتشرب كأس 3 مرات في اليوم مدة أسبوع.

احتقان الكبد: تقطع شريحة دائرية من رأس الفجلة ويحفر داخلها ويوضع مسحوق من سكر نبات وتخرق الفجلة من الأسفل بدبوس أو مسمار وتوضع في قده فارغ حتى يسيل العصير، ويشرب على جرعات بمقدار 100-400 غرام يوميا حتى الشفاء.

طارد للغازات: تؤكل الجذور النيئة يوميا مع الأكل.

حصى المرارة: تقطع شريحة دائرية من الفجل ويحفر داخلها، ويوضع فيه مسحوق من سكر نبات، وتخرق الفجلة من الأسفل بدبوس أو مسمار وتوضع في قده فارغ حتى يسيل العصير، ويشرب على جرعات بمقدار 100-400 غرام يوميا حتى الشفاء. يتم تناول الفجل وحده أو مضافا إلى السلطات مما يساعد في تفتت الحصى.

فاتح شهية: يؤكل طازج

الإمساك: يؤكل مقدار فجلة صغيرة أو اثنتين بعد كل وجبة حتى يشفى من الإمساك.

الأسنان

تقوية الأسنان والعظام: يؤكل نيئا أو يضاف إلى السلطة.

آلام الأسنان: يمضغ مقدار ملعقة صغيرة من بذور الفجل، ويترك مدة 15 دقيقة في الفم.

إنقاص الوزن (الحمية)

السمنة (إذابة الدهون): يدهن موضع الدهون بحلقات الفجل أكثر من مرة في اليوم.

السكري

السكري: تؤكل الجذور طازجة بمقدار حبة واحدة يوميا.

الجهاز التنفسي

الرشح: تحضر صلصة من الفجل عن طريق تقطيعها وإضافة الحامض إليها، ويؤخذ ½ ملعقة صغيرة مرتين يوميا؛ أو يكثر الشخص من تناول الفجل وحده أو مضافا إلى السلطات.

السعال: يقشر الفجل ويقطع قطعاً صغيرة ثم يوضع في طنجرة ويطبخ مدة ساعتين ويوضع فوقه السكر، ومن ثم يبرد، وتؤخذ ملعقة صغيرة 5 مرات يوميا.

ضيق التنفس: يعصر الفجل ويخلط العصير مع ملعقة من العسل، ويوضع في كوب من الماء المغلي، ويشرب كوب من الناتج صباحاً ومساءً، مدة 3 أيام.

الربو والسعال: تقطع شريحة دائرية من الفجل ويحفر داخلها، ويوضع فيه مسحوق من سكر نبات، وتخرق الفجلة من الأسفل بدبوس أو مسمار وتوضع في قده فارغ حتى يسيل العصير، ويشرب على جرعات بمقدار 100-400 غرام يوميا حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

الفشل الكلوي: يؤكل نيئاً أو يضاف إلى السلطة.

حصى الكلى: يقطع المجموع الخضري للنبات، ويضاف إلى السلطة ويؤكل؛ أو يحضر مغلي من المجموع الخضري للنبات، ويشرب مقدار فنجان قهوة 3 مرات يومياً.

حرقة البول: يمزج مقدار 2.5 ملعقة كبيرة من بذور الفجل مع 2 ملعقة كبيرة من بذور البقدونس، و 2 ملعقة كبيرة من بذور الخلطة وتطحن ناعمة، ثم تغلى في 1.5 كوب من الماء، وتؤكل ملعقة صغيرة من الناتج مرتين يومياً مدة 10 أيام.

أمراض الأذن

التهاب الأذن: تشوى الجذور ثم تدق، ويؤخذ العصير وينقط به 1-2 نقطة في الأذن 3 مرات يومياً.

القلب والشرايين والدم

تقوية الدم: تؤكل الجذور النيئة يومياً مع الطعام.

الضغط وتصلب الشرايين: تعصر ثمار الفجل على المكبس، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان من العصير. **فتح الشرايين:** يكثر الشخص من تناول الفجل وحده أو مضافاً إلى السلطات.

الجهاز التناسلي والتكاثر

الضعف الجنسي عند الرجال: تطحن بذور الفجل وتخلط مع العسل، ويؤكل مقدار ملعقة صغيرة من المزيج مرتين يومياً؛ والمواظبة على ذلك كفيلة بزيادة القدرة الجنسية لمن يعاني من الضعف الجنسي. ويصنع هذا المزيج بالطريقة التالية: يوضع العسل على نار هادئة حتى تظهر رغوة فتتزع عنه، ثم يضاف إليه مطحون البذور، ثم يعاد المزيج ويوضع على نار هادئة من جديد حتى يعقد، ويأخذ منه الرجل ملعقة صغيرة في الصباح وأخرى عند النوم، فهو مفيد لتقوية القدرة الجنسية.

آلام الدورة الشهرية (إدرار الطمث): تكثر المرأة من تناول الفجل وحده أو مضافاً إلى السلطات. **العقم لدى الرجال:** يضاف 4 ملاعق من بذور الفجل إلى 1 كيلو غرام من العسل، وتؤكل ملعقة من الناتج مرتين يومياً صباحاً ومساءً مدة شهر.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم والمفاصل: تقطع شريحة دائرية من الفجل ويحفر داخلها، ويوضع فيه مسحوق من سكر نبات، وتخرق الفجلة من الأسفل بدبوس أو مسمار وتوضع في قذح فارغ حتى يسيل العصير، ويشرب على جرعات بمقدار 100-400 غرام يومياً حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

لعلاج البشرة: يقطع الفجل شرائح دائرية بعد إزالة القشرة، ومن ثم تفرك البشرة برفق وتترك الشرائح مدة نصف ساعة على الوجه، ثم يغسل الوجه بالماء.

الحرارة وآلام الرأس

الحرارة وأوجاع الرأس: تؤكل جذور النبات حتى تتحسن الحالة.

فستق (العائلة البقولية) [ملحق أ، لوحة 22، صورة 141]

Arachis hypogea L. Fabaceae, (Leguminosae, Papilionaceae)
Ground-Nut

النحافة المفرطة

النحافة المفرطة: يكثر الشخص من تناول البذور المحمصّة يوميا.

البروستاتا وتقطع البول

التهاب البروستاتا: تؤكل البذور النيئة يوميا حتى الشفاء.

فلفل (عائلة الفلفلليات) [ملحق أ، لوحة 22، صورة 142]

Piper nigrum L. Piperaceae
Black Pepper

الجهاز الهضمي

اليرقان: تعصر ثمار الفلفل الحار، ويشرب عدة مرات يوميا حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

الزكام: يطحن الفلفل الحار، ويستخدم الناتج عن طريق الشم مرة واحدة في اليوم.

الشلل

الشلل: يغلى الفلفل بالماء ويشرب المستخلص. يؤكل الفلفل الحار مع الطعام.

القلب والشرايين والدم

تقوية الدورة الدموية: تؤكل الثمار الخضراء مرة واحدة في اليوم.

ضغط الدم المنخفض: يطحن الفلفل ويؤكل مع الطعام مرة واحدة يوميا.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام الظهر: تمزج ملعقتان من الفلفل الأسود مع ملعقتين كبيرتين من الملح الناعم مع 10 ملاعق من طحين الشعير و 5 ملاعق كبيرة من الحناء وتمزج جيدا مع ماء الشاي. توضع العجينة الناتجة مع شاشتين وتلصق بالظهر يوميا مدة 3 أيام.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم والتهاب المفاصل: توضع الثمار المجففة بعد طحنها في كبسولات، وتشرب كبسولة واحدة مرتين يوميا.

الجلد والشعر والجروح

الدمامل: تعمل عجينة بإضافة قليل من السكر والخميرة إلى فنجان صغير من الطحين، وتوضع العجينة على ورقة فلفل أو قشرة بصل أو ورقة خروع، ومن ثم توضع العجينة كلبخة على موضع الدمامل ويوضع فوقها ورقة فلفل أو قشرة بصل أو ورقة خروع لكي تمتص الدم والقويح والصدئ؛ أو تلف ورقة الفلفل حول الدمامل إلى أن يخرج الدم والصدئ. ويتم تغيير الورقة يوميا.

تساقط الشعر: تتقع 5 ثمار من الفلفل الحار في الخل الأبيض مدة 8 أيام، وتحرك من وقت لآخر، ويدلك الشعر بالنتائج مرتين يوميا مدة شهر.

الحكة الجلدية والصدفية: يخلط زيت الزيتون مع الثوم والفلفل المطحونين جيدا حتى يصبح المزيج لزجا، ويدهن بالمزيج مكان الإصابة يوميا حتى الشفاء نهائيا.

فليفلة، فلفل رومي (العائلة الباذنجانية) [ملحق أ، لوحة 22، صورة 143]

Capsicum annum L. Solanaceae

Chilli, Sweet Peppers

السكري

السكري: تؤكل الثمار طازجة يوميا.

القلب والشرابيين والدم

مقو للدم، تنشيط الدورة الدموية: تؤكل الثمار الطازجة يوميا.

الكوليسترول: يكثر الشخص من تناول الثمار يوميا.

فول (العائلة البقولية) [ملحق أ، لوحة 22، صورة 144]

Vicia faba L. Fabaceae, (Leguminosae, Papilionaceae)
Broad Bean

الجهاز الهضمي

الأميبا: تؤكل الثمار نيئة أو مطبوخة يوميا مدة يومين.

حموضة المعدة: يسلق نحو 100 غرام من البذور في لتر ماء حتى تتضج، وتؤكل البذور الناضجة مرة واحدة يوميا.

الإسهال: يحمص البذور الجافة وتطحن، وتطحن مع الليمون، وتؤخذ ملعقة صغيرة صباحا؛ أو تغلى بذور النبات الجافة مع القشور ويضاف إليها الخل، وتؤكل عند الحاجة.

السكري

السكري: يغلى الفول الأخضر، ويؤكل مع الطعام.

الكلى والمسالك البولية

حصر البول: تؤكل الثمار نيئة أو مطبوخة يوميا مدة يومين.

إدرار البول: يحضر مغلي من أزهار النبات، ويشرب كوب عند الحاجة.

القلب والشرايين والدم

تقوية الدم: تؤكل الثمار المطبوخة.

وقف النزيف: تقشر البذور وتقسّم من المنتصف، وتوضع على مكان النزيف حتى يتوقف.

فيجن، سذاب (العائلة السذابية) [ملحق أ، لوحة 22، صورة 145]

Ruta chalepensis L. Rutaceae
Rue

الجهاز الهضمي

آلام المعدة: يغلى ¼ كيلو غرام من الأوراق والسيقان في لتر ماء؛ ويصفى، وتشرب كأس ثلاث مرات في اليوم حتى الشفاء.

البواسير: تؤخذ مجموعة من سيقان النبات، وتغلى في لتر ماء مدة 10 دقائق. يستخدم الناتج كمغطس مرتين يوميا، صباحا ومساء حتى الشفاء.

اليرقان: تغلى 1 غرام من الأوراق في فنجان ماء، ويستخدم الناتج للتدليك مرتين في اليوم حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

ضيق التنفس: تتفع أوراق الغار والفيجن، ويشرب من المنقوع من 2-3 مرات يوميا حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

التهاب المسالك البولية: تغلى الأزهار مع الماء، ويصفى، وتشرب كأس يوميا حتى الشفاء.

الجهاز العصبي

مهدي: يضاف نحو 100-150 غرام من المجموع الخضري إلى لتر من الماء ويغلى مدة 5 دقائق مع تغطية وعاء الغلي، ويستخدم الناتج كتبخيرة مرتين أسبوعيا عند الحاجة.

الشلل

الشلل: تسحق الجذور، وتوضع كضماد على العضو المشلول.

أمراض الأذن

آلام الأذن: يعصر المجموع الخضري وتستخدم العصارة كقطرة نقطتين، صباحا ومساء حتى زوال الألم؛ أو يغلى مقدار 200 غرام من الأوراق في لتر من الماء، ويستخدم البخار الناتج كحمام بخار للأذن مرتين يوميا حتى التحسن؛ أو تدق الأوراق مع إضافة القليل من زيت الزيتون، ومن ثم تنقيط 1-2 نقطة في الأذن يوميا إلى أن تشفى.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام الظهر: يطحن المجموع الخضري ويضاف إليه زيت الزيتون، ويدهن مكان الألم مرة واحدة يوميا قبل النوم.

الفالج: يحضر مغلي من المجموع الخضري للنبات ويضاف إليه الطيون والأغصان الغضة من الزيتون البري. يستخدم الناتج تبخيرة مرة يوميا وقت العصر حتى الشفاء.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: تغلى ضمة من الأوراق في لتر ماء، وتوضع قطعة قماش في السائل، وتوضع على الرأس مرة يوميا مدة ثلاثة أيام.

الجلد والشعر والجروح

حساسية الجلد: تغلى الأوراق، ويدهن الجلد الحساس بالمغلي الناتج.

تشقق الثدي: تغلى الأزهار والأوراق مع السمن البلدي وتترك لتبرد. يدهن الموضع المصاب عدة أيام.

الصدفية: يغلى 250 غرام من المجموع الخضري في لتر ماء، ويستعمل الناتج كغسول للجسم ثلاث مرات في اليوم حتى الشفاء؛ أو تجفف أوراق الفيجن الخضراء وتطحن، وتخلط مع زيت الزيتون وزيت حبة البركة وزيت الخروع، ويدهن بالناتج مكان الإصابة مساء بعد الاستحمام.
طرد القمل من الرأس: تغلى الأوراق بالماء، ويصفى الناتج، ويغسل به شعر الرأس.

قثاء الحمار (العائلة القرعية) [ملحق أ، لوحة 22، صورة 146]

Ecballium elaterium (L.) A. Richard Cucurbitaceae
 Squirting Cucumber

الجهاز الهضمي

اليرقان: تعصر الثمار وتؤخذ العصارة، وتستخدم كقطرة نقطتين في الأنف؛ مما يساعد على التخلص من الاصفرار في الجسم. تؤكل الثمار نيئة أو مخللة.
البواسير: تقطف الثمار وتقرش، تغطى بطبقة من الفازلين، وتستخدم كتحاميل يوميا حتى الشفاء؛ أو تعصر الثمار ويصنع منها حقنة شرجية تستخدم بحسب الألم.

أمراض الأذن

آلام الأذن: تعصر الثمار وتؤخذ العصارة، وتستخدم كقطرة نقطتين، صباحا ومساء حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

الكلف: تعصر الثمار وتؤخذ العصارة، ويدهن الوجه نقطتين، صباحا ومساء حتى زوالها.
الاستسقاء: يغلى المجموع الخضري مع الماء 5 دقائق، ويصفى، وتشرب كأس مرتين، صباحا ومساء حتى الشفاء.

السرطان

السرطان: تجفف الثمار وتوضع في أوعية زجاجية وتطحن، ثم يحفظ بالثلاجة مدة 3 ساعات. يؤكل 1/2 ملعقة من الناتج يوميا حتى الشفاء.

الحرارة وآلام الرأس

آلام الرأس (الشقيقة): يغلى المجموع الخضري في الماء 5 دقائق، ويصفى، وتشرب كأس مرتين، صباحا ومساء حتى الشفاء.

ملاحظات إضافية: يجب الحذر عند الاستخدام لأن المادة التي تحتويها الثمرة حادة جداً ولا تحتلمها كل الأجسام.

قدحة، صوفان، قديح (العائلة المركبية) [ملحق أ، لوحة 22، صورة 147]

Phagnalon rupestre (L.) DC. Asteraceae (Compositae)

African Fleabane, Rock Phagnalon

البروستاتا وتقطع البول

تقطع البول والبروستاتا: تنقع الأوراق والسيقان في الماء المغلي، وتشرب كأس يومياً حتى الشفاء.

الجهاز العظمي والعضلي

الكي، والخلع: يدق النبات ويجفف ومن ثم تشعل به النار، ويؤخذ مقدار جزء صغير منه، يوضع على الجزء المصاب مرة واحدة فقط.

الجلد والشعر والجروح

الحروق: تقطف الأوراق مباشرة ويفرك مكان الحرق مرة يومياً حتى الشفاء؛ أو تحمص 3-4 من البذور وتطحن، ويوضع المسحوق على مكان الإصابة مدة 1-2 ساعة يومياً حتى الشفاء.
الثآليل: تحرق الأوراق وتوضع مباشرة على الثؤلول.

قرصنة (العائلة الخيمية) [ملحق أ، لوحة 23، صورة 148]

Eryngium creticum Lam. Apiaceae (Umbelliferae)

Snake Root

السرطان

السرطان: تحضر الأوراق والسيقان الطازجة، وتؤكل مقدار ½ كيلو غرام يومياً حتى الشفاء.

قرع أصفر (العائلة القرعية) [ملحق أ، لوحة 23، صورة 149]

Cucurbita pepo L. Cucurbitaceae

Pumpkin

الجهاز الهضمي

قرحة المعدة: تقشر الثمار وتقطع، ويتم طبخها باللبن المحلى بالسكر، وتؤكل على الريق وهي دافئة يومياً.
أمراض الطحال: تطبخ الثمار وتؤكل.

طارد للديدان: تؤكل البذور يومياً مرتين بعد الأكل مدة أسبوعين؛ أو تطحن البذور وتشرب مع الماء.

الكلى والمسالك البولية

التبول اللاإرادي: تؤكل قطعتان من ثمار القرع يوميا.

حصر البول: يغلى الماء ويضاف إليه مطحون بذور القمح النبيئة. تشرب كأس من الناتج 3 مرات يوميا.

البروستاتا وتقطع البول

التهاب البروستاتا وتقطع البول: يطبخ القرع ويؤكل ستة أيام؛ أو تطحن البذور ويضاف إليها كمية مساوية من بذر الكتان وشعر الذرة وتضاف إلى الماء المغلي، وتشرب كأس من المستحلب 3 مرات يوميا؛ أو تطحن البذور ويؤكل ملعقة منها مرة واحدة يوميا؛ أو يكثر الشخص من تناول البذور المحمص.

مدر للبول، تضخم البروستاتا: تقشر الثمار وتسلق وتؤكل.

الجهاز العصبي

تقوية الذاكرة: يكثر الشخص من تناول القرع المطبوخ.

الجهازان العضلي والعظمي

تشنج العضلات: يخلط زيت القرع وزيت القرنفل والزيت المستخلص من الزعتر، ويدهن مكان الإصابة 1-2 مرة يوميا في غرفة مظلمة، مع لف موضع التشنج بقطعة قماش.

السرطان

السرطان: يكثر المصاب من تناول القرع المطبوخ.

قرفة (العائلة الغارية) [ملحق أ، لوحة 23، صورة 150]

Cinnamomum zeylanicum Blume. Lauraceae
Cinnamon Tree

الجهاز الهضمي

منشط الجهاز الهضمي: تغلى ملعقة كبيرة من مسحوق السيقان في كوبين ماء، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يوميا مدة أسبوع.

فاتح للشهية: يستخدم كتوابل مع الطعام، أو يغلى مع الماء بمقدار ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة، وتصفى، وتشرب كأس مرتين يوميا عند الحاجة.

الإسهال: تملأ ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة، وتضاف إلى كوب ماء مغلي ويترك مدة 10-15 دقيقة ثم تشرب كأس واحدة بعد وجبة الغداء؛ أو يحضر مغلي من القرفة، ويشرب كوب يومياً بعد الأكل حتى الشفاء.

طارد للغازات: تضاف ملعقة من الزنجبيل والقرفة إلى كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان يومياً؛ أو يغلى الماء ثم توضع فيه البذور مباشرة، ويشرب فنجان من المغلي يومياً.
منشط لإفراز المرارة: تغلى القشور بالماء وتحلى، ويشرب كوب من المغلي يومياً.

الأسنان

تقوية الأسنان: تدق القشور ويؤخذ منها الزيت. وتلك الأسنان بالزيت صباحاً ومساءً مدة أسبوع.
تطهير الفم وتعطير النفس: تمضغ قطعة من عيدان القرفة عند الحاجة.

السكري

السكري: تتفع السيقان في الماء المغلي، ويشرب كوب 3 مرات يومياً مدة أسبوع؛ أو تغلى القرفة بالماء ويشرب المغلي على الريق.

إنقاص الوزن (الحمية)

تخفيف الوزن: تغلى السيقان مع الماء ويضاف إليها زنجبيل، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يومياً صباحاً ومساءً حسب الحاجة.

الجهاز التنفسي

نزلة البرد: تغلى السيقان مع الماء وتحلى بالعسل، ويشرب كوب صباحاً ومساءً عند الحاجة.
الرشح والإنفلونزا: يغلى مطحون البذور في ماء ساخن، ويشرب ساخناً بعد تحليته بالسكر، مرتين يومياً مدة أسبوع إلى حين الشفاء.

السعال والتهاب الحلق: يوضع مطحون البذور في كوب من الحليب، يشرب ساخناً مرتين يومياً حتى يتم الشفاء.

التهاب القصبات الهوائية: تغلى السيقان مع الماء ويضاف إليها زنجبيل، ويصفى الناتج، ويشرب مرتين يومياً صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

حصر البول والحصى: تطحن العروق مثل البودرة وتغلى بالماء مثل القهوة، وتشرب 3 كؤوس يومياً؛ أو تتفع العروق بالماء ليلاً ثم تغلى في الصباح، ويشرب المغلي 3 مرات يومياً.

الجهاز العصبي

مهدئ: تنقع الأوراق في الماء المغلي، ويشرب كوب عند الحاجة.

القلب والشرابيين والدم

تقوية الدورة الدموية: تضاف ملعقة من المسحوق لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم شرب فنجان أو أكثر من المغلي؛ أو يعمل مغلي من إضافة كميات متساوية من القرفة والمرمية والحلبة إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب بمقدار فنجان قبل الدورة الشهرية بحوالي 10 أيام.

الكولسترول: تغلى البذور في الماء مع الزنجبيل وحب الرشاد، ويشرب كوب صباحاً حتى الشفاء.

تنشيط الدورة الدموية: تغلى السيقان مع الماء وتحلى بالعسل، ويشرب كوب صباحاً ومساءً عند الحاجة؛ أو تطحن السيقان الجافة ويحضر منها مغلي ويشرب المغلي.

الجهاز التناسلي والتكاثر

الإجهاض: تغلى 5 أعواد من القرفة في ½ لتر ماء ويمكن إضافة سكر، ويشرب ساخناً بكمية كبيرة؛ أو تضاف ملعقة من الزنجبيل والقرفة إلى كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان يومياً.

آلام الدورة الشهرية: تسحق الأوراق وتغلى بالماء، ويشرب المغلي؛ أو تطحن العروق مثل البودرة وتغلى بالماء مثل القهوة، وتشرب 3 كؤوس يومياً؛ أو تنقع العروق بالماء ليلاً ثم تغلى في الصباح، ويشرب المغلي 3 مرات يومياً؛ أو تضاف ملعقة من الزنجبيل والقرفة إلى كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم شرب 1-2 فنجان يومياً.

الشهوة الجنسية: تطحن القشور مثل البودرة وتغلى بالماء مثل القهوة، وتشرب 3 كؤوس يومياً؛ أو تنقع القشور بالماء ليلاً ثم تغلى في الصباح، ويشرب المغلي 3 مرات يومياً؛ أو يحضر مغلي من السيقان المطحونة ويشرب المغلي.

تخفيف آلام الدورة وتنظيمها: تغلى القرفة بالماء مدة 10-15 دقيقة، ثم تشرب كأس مرتين في اليوم يومين في بداية الدورة لتخفيف آلامها و 5 أيام قبل الدورة لتنظيمها.

تسهيل الولادة: يعد مغلي من قشور القرفة وتحلى بالعسل، وتشرب كأس وقت الحاجة.

تنشيط الرحم، وتسريع نزول الدم وتخفيف آلام الولادة: تغلى السيقان في الماء مدة عشر دقائق، ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرتين يومياً مدة أسبوع.

الروماتيزم والمفاصل

آلام المفاصل: تنقع الأزهار في الماء المغلي، ويدهن بالناتج مكان الألم حسب الحاجة.

الحرارة وأوجاع الرأس

أوجاع الرأس: يخلط مسحوق القرفة بالماء، ويوضع على الجبهة على شكل كمادات مدة ½ ساعة.
الحمى: يحضر مغلي من القرفة، ويشرب كوب يومياً بعد الأكل حتى الشفاء.

قرنبيط (العائلة الصليبية) [ملحق أ، لوحة 23، صورة 151]

Brassica oleracea var. *botrytis* L. Brassicaceae (Cruciferae)
Cauliflower

الجهاز الهضمي

حموضة المعدة: تؤكل الثمار نيئة أو مطبوخة مرة واحدة يومياً على الأقل.
طرد الديدان: تؤكل الثمار طازجة أو مطبوخة.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: يكثر الشخص من تناول الثمار النيئة.

القلب والشرابيين والدم

ضعف الدورة الدموية: تؤكل الثمار نيئة أو مطبوخة مرة واحدة يومياً على الأقل.
تقوية الدم: يكثر الشخص من تناول الثمار المطبوخة.

قرنفل بري (العائلة القرنفلية) [ملحق أ، لوحة 23، صورة 152]

Dianthus strictus Banks & Sol. Caryophyllaceae
Wild Pink

الجهاز الهضمي

فاتح للشهية: يحضر مغلي من قمم الأزهار، ويشرب المغلي.

آلام المعدة : تخلط البذور مع العسل أو يغلى بالماء ويخلط مع العسل، وتؤكل ملعقة كبيرة 3 مرات يومياً مدة 21 يوماً؛ أو يعجن 150 غرام من بذور حبة البركة، و 50 غرام سنامكي، و 15 غرام بسباس، و 15 غرام قرنفل، و 10 غرام ملح الطوط، و 10 غرام زنجبيل، و 10 غرام مصطكي، و 15 غرام حصلبان، برقع كيلو عسل، وتؤكل ملعقة من الناتج مرتين يومياً بعد الإفطار والعشاء بساعة، حتى يتم الشفاء؛ أو تطحن ملعقتان كبيرتان من أزهار وبراعم النبات مع 5 ملاعق من القرفة و 3 ملاعق من الزنجبيل، وتسحق 10 ملاعق من الزبيب الأسود، ومن ثم نخلط المسحوقين معاً حتى يصبح كالعجين؛ أو يؤخذ مقدار حبة الجوز أو ملعقة صغيرة صباحاً مدة 15 يوماً.

الإسهال: تخلط بذور حبة البركة واليانسون والقرنفل بنفس الكمية، وتطحن، وتنتقع في كوب ماء ثم يصفى، ويشرب كوب 3 مرات في اليوم قبل الأكل؛ أو ينقع 2-4 من بذور القرنفل في كوب من الماء المغلي مدة 10 دقائق، ثم يصفى ويشرب.

غازات المعدة: تغلى ملعقة صغيرة قرنفل في كوب ماء مدة 10 دقائق، ثم تشرب كأس 3 مرات ليوم واحد.

البواسير: يحضر مستحلب من النبات بإضافة ملعقة صغيرة من الجذور إلى فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب 1-2 فنجان من الناتج في اليوم بجرعات صغيرة (ملعقة صغيرة كل مرة).
طارد للغازات: تغلى الأزهار بالماء، ويصفى الناتج، ويشرب كوب من المغلي عند الحاجة.

الأسنان

آلام الأسنان والتهاب اللثة: يتم مضغ البتلات أو طحنها ووضعها على مكان الضرس الموجع، وبعض عليها لتسكين الألم؛ أو يحضر مغلي من أزهار النبات بإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق الأزهار إلى ½ لتر ماء، ويترك ليغلي مدة 5 دقائق ثم يصفى، ويشرب كوب من الناتج لتسكين الآلام؛ أو تضاف 5 عيدان من القرنفل إلى كوب من الماء ويترك يغلي مدة 5 دقائق، ثم تكون المضمضة بالمغلي عند الشعور بالألم؛ أو يطحن القليل من عيدان النبات لاستخلاص الزيت ويوضع الزيت على السن المؤلمة؛ أو تطحن البذور جيداً ويوضع قليل من الناتج على السن الموجعة؛ أو توضع مسامير القرنفل على السن الموجعة ثم بين الأسنان حتى يسري مفعوله.

مشاكل الأسنان: يحضر مغلي من النبات عن طريق إضافة ½ ملعقة صغيرة من القرنفل وملعقة صغيرة من الشبة البيضاء وملعقة كبيرة من المحلب الناعم إلى لترين من الماء، وتترك على النار حتى يصبح الحجم لتراً واحداً ثم يرفع عن النار. يستخدم الناتج غرغرة مرتين يومياً ومدة 3 أيام، وتكرر العملية حسب الحاجة.

تقوية الأسنان: يتم عصر النبات واستخلاص الزيت منه، واستخدام الناتج مضمضة بالفم.
تبييض الأسنان: يخلط القليل من القرنفل المطحون مع القليل من الفحم المطحون، وتفرك به الأسنان ثم يغسل الفم بالماء. تكرر الطريقة مرة واحدة بالأسبوع.

مطهر ومعقم للفم: تغلى الأزهار بالماء، ويصفى الناتج، ويشرب كوب من المغلي عند الحاجة.

الجهاز التنفسي

تقوية التنفس وجلي الصدر: يحضر مغلي من النبات ويضاف إليه مسحوق القرفة. يشرب 1-2 فنجان من المغلي في اليوم.

ضيق التنفس: يؤكل نبتاً أو على شكل بهارات مع الطعام.

الجهاز العصبي

مهدئ للأعصاب: يحضر مغلي من النبات ويضاف إليه مسحوق القرفة. يشرب 1-2 فنجان من المغلي في اليوم.

مخدر: تطحن البذور على شكل مسحوق، ويستعمل الناتج على منطقة الإصابة للتخدير.

الجهاز التناسلي والتكاثر

العقم: يمزج ½ ملعقة صغيرة من القمم الزهرية المطحونة في كوب من الحليب ويحلى بالعسل. يشرب فنجان على الريق يومياً.

مدر للطمث: يعمل مستحلب من النبات أو زيوته الطيارة وخططة مع العسل، ويؤكل.

الجهازان العضلي والعظمي

تشنج العضلات: يخلط زيت القرع وزيت القرنفل والزيت المستخلص من الزعتر، ويدهن مكان الإصابة 1-2 مرة يومياً في غرفة مظلمة، مع لف موضع التشنج بقطعة قماش.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: تغلى الأزهار بالماء، ويصفى الناتج. يشرب كوب من المغلي عند الحاجة. خافض للحرارة: تغلى البتلات بالماء، ثم تشرب بمعدل 1-2 كأس في اليوم؛ أو تغلى الأوراق في الماء مدة 10 دقائق ويشرب كوبان من السائل الناتج؛ أو يحضر مغلي من النبات (الأوراق والأزهار والجذور)، ويشرب 3 فناجين من المغلي الناتج.

الغثيان: نضيف القرنفل وزيت حبة البركة إلى مغلي النعنع. يشرب كوب 3 مرات يومياً، حتى يتم الشفاء.

ملاحظات أخرى: يستعمل من قبل أطباء الأسنان في خلطة حشوة السن.

قرنية (العائلة القرنفلية) [ملحق أ، لوحة 23، صورة 153]

Cerastium glomeratum Thuill. Caryophyllaceae
Mouse-ear, Chickweed

الجهاز الهضمي

آلام البطن: يغلى المجموع الخضري مع الشاي، ويشرب كوب عند الحاجة؛ أو يضاف المجموع الخضري إلى السلطة ويؤكل يومياً حتى الشفاء.

الإمساك: تطحن البذور مع القمح وتعجن وتخبز، وتؤكل يومياً عند الحاجة.

الجهاز التنفسي

السعال: يغلى المجموع الخضري مع الشاي، ويشرب كوب عند الحاجة؛ أو يضاف المجموع الخضري إلى السلطة ويؤكل يومياً حتى الشفاء.

التهاب المجاري التنفسية: تغلى الأوراق في الماء، يصفى المغلي، ويشرب كوب يومياً حتى الشفاء.

الجهاز العصبي

مهدي: توضع الأوراق والسيقان مع الشاي أو مع مجموعة من الاعشاب، ويشرب كوب من المغلي يومياً عند الحاجة.

قريص (العائلة القريصية) [ملحق أ، لوحة 23، صورة 154]

Urtica pilulifera L. Urticaceae
Roman Nettle

الجهاز الهضمي

عسر الهضم والإمساك: يحضر مغلي من النبات عن طريق غلي حفنة من النبات في 1/2 لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل 1-2 ملعقة طعام من المغلي أكثر من مرة في اليوم.

قرحة المعدة: تغلى الأوراق مع الماء وتترك منقوعة، ويصفى، ويشرب كأس صباحاً مدة 15 يوماً.

الجهاز التنفسي

السعال: يغلى المجموع الخضري مع الماء ويترك منقوعاً مدة ساعة، ويصفى. وتشرب كأس مرتين يومياً حتى الشفاء.

السعال ونزلات البرد: ملعقة كبيرة من النبات الجاف تضاف إلى ماء كوب ماء مغلي، ويترك مدة 10 دقائق، ثم يصفى، ويشرب مرتين صباحاً ومساءً مدة 5-7 أيام.

الكلى والمسالك البولية

الالتهابات: يحضر مغلي من أوراق النبات ويضاف إليها أوراق الخبيزة، يصفى الناتج، ويستخدم الماء كمغس.

حصر البول: يضاف القليل من أوراق القريص إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان، ثم يترك ليركد مدة عشر دقائق، وقد يضاف القليل منه إلى مغلي خلطة أعشاب مكونة من الزعتر والقرفة والشومر، ويؤخذ منه فنجان صغير من 3-4 مرات في اليوم، أو حسب الحاجة.

الكلى والمسالك البولية: تقطع الأوراق وتغسل وتغلى بالماء مدة 15 دقيقة، ثم تشرب أكبر كمية ممكنة مدة 1-3 شهور.

البروستاتا وتقطع البول

التهاب البروستاتا: تدق الساق لاستخراج العصارة الموجودة فيها، وتؤخذ ملعقة من العصارة الناتجة مرتين يومياً مدة 10 أيام.

الجهاز العصبي

تقوية الذاكرة: يحضر مغلي من النبات، ويؤخذ بمقدار 1-2 ملعقة طعام من المغلي أكثر من مرة في اليوم.

القلب والشرايين والدم

تصلب الشرايين، وفقر الدم: يتم تقطيع جذور القريص بمقدار ملعقتين صغيرتين مع مقدار فنجانين ماء، ويتم عليها مدة عشر دقائق، ويصفى، ويشرب فنجانان يومياً مدة 14 يوماً.
تقوية الدورة الدموية: يغلى كوب من الماء ويوضع فيه 3 جذور من أضلاع النبات، ثم يغطى ويترك بعيداً عن النار مدة 10 دقائق، ويشرب الناتج ساخناً دون سكر من 4-5 أكواب يومياً مدة شهر ونصف.

الجهاز التناسلي والتكاثر

العقم: تخلط مقدار ملعقة من البذور مع ملعقتين من العسل، ويؤكل 3 مرات يومياً صباحاً مدة 40 يوماً.
نزيف الرحم: يتم تقطيع جذور القريص بمقدار ملعقتين صغيرتين مع مقدار فنجانين ماء ويتم عليها مدة عشر دقائق، ويصفى، ويشرب فنجانان يومياً مدة 14 يوماً.
ضعف المبايض، آلام الطمث: تطحن أزهار وأوراق القريص بعد تنشيفها ثم تضاف ملعقة من المسحوق إلى كوب من الماء ويترك يغلي مدة 5 دقائق، ومن ثم يشرب 1-2 ملعقة طعام أكثر من مرة في اليوم؛ أو يؤخذ فنجان صغير من مغلي أوراق القريص مرتين في اليوم؛ أو تؤكل أوراق القريص الناعم؛ أو يحضر مغلي من النبات ويؤخذ بمعدل 1-2 ملعقة طعام من المغلي أكثر من مرة في اليوم.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام الظهر: يدق المجموع الخضري ويطحن بعد التجفيف، ويرش المطحون على الظهر مرة واحدة أسبوعياً حتى الشفاء.
هشاشة العظام: يغلى الأوراق مع الماء ويترك منقوعاً مدة ساعة، وتشرب ملعقة من المغلي 3 مرات يومياً مدة 40 يوم.
آلام الأرجل: يغلى المجموع الخضري مع الماء، ويصفى، ويشرب مرة واحدة مساءً حتى الشفاء. وضع أوراق القريص المسلوقة ككمادات على موضع الألم في الركبة؛ أو تحضر عروق القريص الخضراء ويدعك بها مكان الألم حتى الشفاء.

تتليج الأقدام شتاءً: يجمع النبات ويضرب به مكان الإصابة، يؤدي هذا إلى الشعور بالألم في اليوم الأول ولكنه فيما بعد يؤدي إلى الشعور بالتحسن.

الروماتيزم والمفاصل

التهاب المفاصل والروماتيزم: تغلى الأوراق والساق في الماء، وتتقع القدمان في السائل 3 مرات يومياً حتى الشفاء؛ أو يحضر مغلي من أوراق النبات ويصفى، ويستخدم الناتج كمغس لماكن الألم. التهاب الأقدام والمفاصل: وضع أوراق القريص المسلوق ككمادات على موضع الألم في الركبة. يحضر عروق القريص الخضراء ويدعك بها مكان الألم حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

حكة الجلد والأكزيما: تجفف أوراق القريص والجمعة بالشمس ثم تطحن، يخلط المطحون بزيت الزيتون، ويدهن بالناتج مكان الإصابة حتى الشفاء؛ أو تفرك الأوراق وأفرع النبات مكان الإصابة مرة واحدة يومياً حتى الشفاء.

الحروق: عمل كمادات من الأوراق على مكان الإصابة.

تساقط الشعر: ينقع المجموع الخضري والأزهار بالماء الساخن، وتدهن فروة الرأس بالمنقوع مرة واحدة يومياً، وتكرر حسب الرغبة.

الحساسية: يدهن مكان الحساسية بالساق الطازجة مرة واحدة عند الحاجة.

السرطان

السرطان: تغلى الأوراق مع الماء ويترك المنقوع مدة ساعة، وتشرب ملعقة من المغلي 3 مرات يومياً مدة شهر.

قزازة (العائلة القرنفلية) [ملحق أ، لوحة 24، صورة 155]

Stellaria media (L.) Vill. Caryophyllaceae
Chickweed, Stitchwort

الكلى والمسالك البولية

حصى الكلى: يغلى شجير بلدي حتى ينضج ثم نضيف المجموع الخضري للقزازة ونغليها معه، يصفى الناتج، ويشرب مرة واحدة يومياً، ولا يتم تناول الطعام بعدئذ وذلك مدة 3 أيام.

قمح (العائلة النجيلية) [ملحق أ، لوحة 24، صورة 156]

Triticum aestivum L. Poaceae (Gramineae)
Wheat

الجهاز الهضمي

آلام البطن: يغلى كيلو غرام من الحبوب في الماء، ويؤكل 100 غرام مرتين أسبوعياً.
الإسهال: يكثر الشخص من تناول خبز القمح، وإذا ما سف القمح فهو يعالج مرضى الإسهال المزمن والقولون؛ أو تسلق الحبوب وتطبخ مع العدس والسماق، يؤكل عند الحاجة.
الإمساك: يغلى ½ كيلو غرام من نخالة القمح في لتر ماء مدة 20 دقيقة، ثم يصفى. يستخدم المغلي الناتج حقنة شرجية مرة واحدة يومياً.
الزحار: تغلى قبضة من نخالة القمح في لتر ماء مدة 5 دقائق، ثم تطفأ النار، ويترك مدة 5 دقائق ثم يصفى، ويشرب مقدار فنجان قهوة 4 مرات يومياً حتى الشفاء.
تنشيط الكبد: تخلط ملعقة كبيرة من النخالة مع العسل، ويؤكل ملعقة من العجينة الناتجة مع كل وجبة طعام حتى يتم الشفاء.
فقدان الشهية: تسلق الحبوب وتطبخ مع العدس والسماق، ويؤكل عند الحاجة.

الأسنان

تبييض الأسنان: يتم طحن قمح، وفحم، وملح وخلط الجميع ووضعها في وعاء، ثم نحضر وعاء آخر به عسل نحل، نغمس به فرشاة الأسنان ثم نغمسها في الخليط، ويتم تدليك الأسنان بها كما في حالة المعجون، وذلك 1-2 مرة في اليوم حتى زوال الصفار عن الأسنان.

السكري

السكري: يكثر المصاب من تناول خبز القمح المخلوط بالشعير.

الجهاز التنفسي

التهاب الصدر: يضاف القليل من الحبوب إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان حسب الحاجة فترات متعددة.
الربو: يغلى الماء ويضاف إليه قمح أخضر، ونعنع، ومريمية، وزيت السيرج، ومصطكى، ويانسون، وبابونج، ثم يترك 5 دقائق بعد الغليان. يشرب كوب 3 مرات يومياً.
السعال: تغلى قبضة من النخالة في لتر ماء مدة 5 دقائق، ثم تطفأ النار، وتترك مدة 5 دقائق ثم يصفى. يشرب بعد تحليته بالعسل 2-3 فناجين يومياً، حتى يتم الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

التهاب الكلى: يضاف القليل من الحبوب إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم شرب 1-2 فنجان حسب الحاجة على فترات متعددة.
الحصى في الكلى: تؤكل الأوراق نيئة، 4 مرات يومياً حتى يتم الشفاء.

أمراض العيون

ضعف النظر: تؤكل الأوراق نيئة، 4 مرات يومياً، حتى يتم الشفاء.

القلب والشرايين والدم

فقر الدم: يغسل القليل من حبوب القمح ومن ثم تنقع في قليل من الماء الحلو، وتترك يغلي على النار مدة نصف ساعة. ومن ثم تؤكل حبوب القمح المغلية؛ أو تنقع الحبوب بالماء طول الليل وفي الصباح تقرد في صحن، ثم تغطى بقطعه قماش مبلولة بالماء بعد 3 أيام تغسل جيداً، وتؤكل ملعقة من الحبوب في موعد الغداء وأخرى عند العشاء، مدة أسبوعين.

الجهاز التناسلي والتكاثر

الضعف الجنسي: تؤكل ملعقة كبيرة من الحبوب في أثناء تناول الطعام في موعد الغداء وعند العشاء مدة أسبوعين.
العقم: تخطط ملعقة كبيرة من نخالة مع العسل، وتؤكل ملعقة من العجينة الناتجة مع كل وجبة طعام حتى يتم الشفاء.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام الظهر: يغسل القليل من حبوب القمح، وتنقع في قليل من الماء الحلو، وتترك تغلي على النار مدة نصف ساعة، ومن ثم تؤكل الحبوب الناتجة.
هشاشة العظام: تضاف 3-4 ملاعق من خميرة القمح إلى ملعقة من اللبن وبذر الكتان، ومن ثم يدهن موضع الألم يومياً.

الروماتيزم والمفاصل

التهاب المفاصل: تؤكل الأوراق نيئة، 4 مرات يومياً، حتى يتم الشفاء.
النواء المفاصل: يتم ترطيب رغيخ خبز بالماء مرة يومياً، ويوضع كضمادة على مكان الإصابة.
الروماتيزم والنقرس: يغلى ½ كيلو غرام من نخالة القمح في لتر ماء مدة 20 دقيقة ثم يصفى، ويستخدم الناتج في الاستحمام مرة واحدة يومياً.

الجلد والشعر والجروح

الدمامل: تعمل عجينة من إضافة قليل من السكر والخميرة إلى فنجان صغير من الطحين وتوضع العجينة على ورقة فلفل أو قشرة بصل أو ورقة خروع، ومن ثم توضع العجينة كلبخة على موضع الدم، ويوضع فوقها ورقة فلفل أو قشرة بصل أو ورقة خروع، لتمتص الدم والقبح والصديد.

علاج الأكزيما، الثعلبية، والأمراض الجلدية: توضع بعض حبوب القمح في وعاء حديد فوق النار، ثم تغطى الحبوب بغطاء فيعلق عليه الزيت ثم نجمع الزيت، ويدهن به عدة مرات يومياً.

الطفح الجلدي: يغلى ½ كيلو غرام نخاله يغلى في لتر ماء مدة 20 دقيقة، ثم يصفى، ويتم غسل المكان المصاب به عدة مرات يومياً.

إزالة النمش: تطحن الحبوب وتعجن مع الخل، ويدهن الناتج على الوجه مرتين يومياً حتى الشفاء.

حكة الجلد: تطبخ الحبوب بالماء، ويدهن بالناتج على الجلد مرة واحدة يومياً حتى الشفاء.

علاج الحروق: يتم طحن الحبوب أو تشتري من السوق مطحونة، ويرش الطحين على مكان الحرق وتوضع شاشة عليه مرة يومياً عند النوم.

كاشو (العائلة البطمية، المانجية) [ملحق أ، لوحة 24، صورة 157]

Anacardium occidentale L. Anacardiaceae
Caju, Cashew

الجهاز التناسلي والتكاثر

زيادة الشهوة الجنسية: يكثر الشخص من أكل البذور المحمصنة.

كاكاو (العائلة) [ملحق أ، لوحة 24، صورة 158]

Theobroma cacao L. Sterculiaceae
Cacao Tree

الجهاز العصبي

تقوية الذاكرة: يكثر الشخص من تناول مسحوق النبات عن طريق غليه بالماء، أو إضافة المسحوق إلى كوب من الحليب، ويمكن تحلته بالسكر حسب الرغبة.

كبار شوكي (العائلة الكبارية) [ملحق أ، لوحة 24، صورة 159]

Capparis spinosa L. Capparodaceae
Caper Bush

الكلى والمسالك البولية

الإلتهابات: تغلى الأوراق بالماء، ويصفى المغلي، ويشرب كوب مرتين يومياً حتى الشفاء.

الجهاز التناسلي والتكاثر

العقم لدى النساء والرجال: تغلى الجذور بالماء، يصفى المغلي، ويشرب كوب مرتين يومياً حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

السعال: يحضر مغلي من أوراق النبات، ويشرب كوب من المغلي 2-3 مرات يومياً.

أمراض العيون

أمراض العيون: تعصر الأوراق، يتم تقطير العيون بالعصارة الناتجة مرتين يومياً حتى الشفاء.

أمراض الأذن

أمراض الأذن: تسحق الجذور ويسخن الناتج بالزيت، يقطر الزيت الناتج بالأذن عدة مرات يومياً حتى الشفاء.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام الظهر: تطحن الجذور حتى تصبح ناعمة ثم توضع على قطعة من الشاش، وتوضع على الظهر مدة 10 دقائق؛ ويطحن 200 غرام من الجذور وتخلط جيداً مع 100 غرام من نخالة القمح، وتوضع في قطعة من الشاش، وتوضع على الظهر مدة 5 دقائق فقط.

كتان زهري (العائلة الكتانية) [ملحق أ، لوحة 24، صورة 160]

Linum pubescens Banks & Sol. Linaceae
Pink Flax

الجهاز الهضمي

الإمساك: توضع ملعقة صغيرة من البذور مع الشاي وتغلى، ويشرب كوب ساخن مرتين يومياً حتى الشفاء؛ أو تؤكل ملعقة من البذور النيئة على الريق صباحاً.

الجهاز التنفسي

السعال الديكي: يغلى فنجان من الماء الساخن ويضاف بعض من بذر الكتان إليه ويكمر ويصفى الماء، ويشرب 1-2 فنجان من المغلي يوميا حسب الحاجة .
ضيق التنفس، الربو (الأزمة)، الإنفلونزا: تؤخذ كميات متساوية من بذور العناب والكتان والخطمي، وتوضع في الماء المغلي. تشرب كأس كبيرة من المستحلب 5 مرات يوميا حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

حصر البول: يضاف القليل من بذور الكتان إلى الماء الساخن بدرجة الغليان. يشرب 1-2 فنجان من المغلي يوميا حتى الشفاء.
الحصوة: تخلط بذور الكتان مع بعض الأعشاب الأخرى بنسب متساوية مثل الخلة أو الشומר، وتطحن وتخلط جيدا ويؤخذ منها ملعقة صغيرة لكأس من الماء ويغلى الجميع، ثم تشرب كأس 3 مرات يوميا بعد الأكل مدة 3 أسابيع؛ أو تغلى ملعقة كبيرة من البذور في كوب من الماء مدة 3 دقائق وتترك مدة 10 دقائق، ثم تصفى. يشرب 3-4 مرات يوميا حتى الشفاء.

البروستاتا وتقطع البول

البروستاتا وتقطع البول: تطحن بذور القرع ويضاف إليها كمية متساوية من بذر الكتان وشعر الذرة وتضاف إلى الماء المغلي، وتشرب كأس من المستحلب 3 مرات يوميا؛ أو تطحن البذور ويؤكل ملعقة منها مرة واحدة يوميا.
التهاب البروستاتا: يضاف القليل من بذور الكتان إلى الماء الساخن بدرجة الغليان. يشرب 1-2 فنجان من المغلي يوميا حتى الشفاء.

الجهازان العضلي والعظمي

هشاشة العظام: تضاف 3-4 ملاعق من نخالة القمح الى ملعقة من اللبن، وبذر الكتان، ومن ثم يدهن موضع الألم يوميا.

الجلد والشعر والجروح

الصدفية: تدق الأوراق مع السيقان الغضة مع البصل وكمية من أوراق التوت الأرضي، وتطبخ بزيت الكتان، ويصفى وهو ساخن بقطعة من الشاش. يستخدم المرهم على موقع الإصابة حتى الشفاء.
الثآليل: تطحن بذور الكتان وخلطها مع القليل من الزيت المر، ومن ثم توضع الخلطة على موضع الثؤلؤل مدة 3 أيام دون مس المياه لتلك المنطقة.

الدمامل: يطحن القليل من بذر الكتان مع بياض بيضة وطحين، ومن ثم يوضع الخليط كلبخة على موضع الدمامل إلى أن يتم إخراج الدم والمادة الصديدية.

الحرارة وآلام الرأس

خافض للحرارة: تغلى البذور، وتشرب بمقدار كأس في اليوم حتى انخفاض الحرارة.
نوبات الحرارة عند انقطاع الطمث: تغلى البذور بالماء مدة 1/2 ساعة. يشرب مقدار فنجان من القهوة مرتين يومياً.

كتيلة، شتيلة، صغيرة (العائلة المركبة) [ملحق أ، لوحة 24، صورة 161]

Varthemia iphionoides Boiss & Blanche (*Chiliadenus iphionoides*) Asteraceae
(Compositae)
Common Varthemia

الجهاز الهضمي

حرقة المعدة (حموضة): تغلى الأوراق مع الماء مدة 5 دقائق، ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرة واحدة يومياً عند اللزوم.

آلام البطن: ينقع مقدار ملعقة صغيرة من الأوراق في الماء المغلي، ويشرب كوب من 2-3 مرات يومياً مدة أسبوع؛ أو تنقع الأوراق والسيقان بالماء البارد، ويصفى، ويشرب مرة يومياً حتى الشفاء.

طارد للديدان: ينقع مقدار ملعقة صغيرة من الأوراق في الماء المغلي، ويشرب كوب من 2-3 مرات يومياً مدة أسبوع.

عسر الهضم: تنقع الأوراق في الماء المغلي، ويشرب كوب من المغلي عند الحاجة.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: تنقع الأوراق بالماء الساخن، ويشرب كوب من الناتج صباحاً ومساءً.

السكري

السكري: يحضر مغلي من الأوراق، ويشرب كوب من المغلي صباحاً.

الجهاز التنفسي

التهاب القصبات الهوائية والسعال: يغلى المجموع الخضري مع الماء، ويضاف إلى المغلي السكر، ويصفى، ويشرب كوب عند اللزوم حتى الشفاء.

القلب والشرايين والدم

ضغط الدم المرتفع: تغلى قبضة من الأوراق في الماء مدة 10 دقائق، ويصفى، ويشرب كوب مرة يومياً.

كرات (العائلة الزنبقية) [ملحق أ، لوحة 25، صورة 162]

Allium ampeloprasum L. Liliaceae
Wild Leek

الأسنان

آلام الأسنان: تدق فصوص الثوم بعد تقشيرها، وتوضع على شكل كمادات مرتين في اليوم عند الحاجة.

القلب والشرابين والدم

ارتفاع الكوليسترول وضغط الدم المرتفع: تقشر الفصوص وتغسل بالماء، وتؤكل طازجة مرة واحدة صباحا حتى الشفاء.

تفتيح الشرايين: تحضر الأوراق الخضراء وتؤكل مع الطعام 20 ورقة يوميا مدة 6 أشهر.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام المفاصل وانتفاخ الرجل (الماء الزائد في الأرجل): يدق المجموع الخضري مع قليل من الملح، وتدهن الرجل مرة واحدة قبل النوم حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

الحزاز: تطحن السيقان وتستخلص العصارة، ويدهن مكان الإصابة حتى الشفاء.
تثليج الأصابع: تدق الفصوص بعد تقشيرها، وتوضع على شكل كمادات مرتين في اليوم مدة أسبوع.

السرطان

السرطان: تقشر الفصوص وتغسل بالماء، وتؤكل طازجة مرة واحدة صباحا حتى الشفاء.

اللسعات والعضات اللدغات

اللدغات: تهرس الفصوص، ويدهن مكان اللسعة مباشرة.

كراوية (العائلة الخيمية) [ملحق أ، لوحة 25، صورة 163، 164]

Carum carvi L. Apiaceae (Umbelliferae)
Caraway

الجهاز الهضمي

عسر الهضم: تغلى البذور في ماء مغلي مدة 10 دقائق يكمر، ثم تشرب كأس 3 مرات في اليوم حتى الشفاء.

الإمساك لدى الأطفال أو المغص: يضاف القليل من مسحوق الكراوية إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان ثم يترك على النار مدة 5 دقائق، ومن ثم شرب فنجان صغير حسب الحاجة بعد تصفيته و تحليته. بالنسبة للأطفال تغلى ملعقة إلى فنجان من الحليب مدة 3 دقائق.

الاسهال ولطرد الغازات: يضاف القليل منه إلى مغلي خلطة أعشاب مكونة من الزعتر والقرفة والشومر، ويؤخذ منه فنجان صغير من 4 - 3 مرات في اليوم، أو بحسب الحاجة.

آلام البطن: يغلى كوب من الماء ويحلى بالسكر ويضاف إليه مقدار ملعقة من مطحون بذور الكراوية. يشرب كوبان من المغلي يومياً.

ضعف الشهية: يحضر مغلي من الكراوية مع السميد ويوضع في صحن، ويؤكل 3 مرات يومياً.

الطحال: يخلط مقدار 20 غرام من البذور المطحونة مع ملعقتين من زيت الزيتون، ثم تؤكل ملعقة كبيرة من الناتج يومياً مدة أسبوع مما يساعد على شفاء الطحال.

الجهاز التنفسي

الإنفلونزا: يضاف القليل من مطحون البذور إلى مغلي خلطة أعشاب مكونة من الزعتر والقرفة والشومر، ويؤخذ منه فنجان صغير من 3-4 مرات في اليوم، أو بحسب الحاجة.

السعال: يشرب مغلي الكراوية بمقدار كأس 2-3 مرات يومياً مدة 5-7 أيام.

ضيق التنفس: يؤكل القليل من الكراوية على الريق وتبلع بالماء.

الكلى والمسالك البولية

حصر البول: يضاف القليل من الكراوية إلى مغلي خلطة أعشاب مكونة من الزعتر والقرفة والشومر، ويؤخذ منه فنجان صغير من 3-4 مرات في اليوم، أو بحسب الحاجة.

التبول اللاإرادي، حصر البول: يحضر مغلي من البذور المطحونة عن طريق إضافة ملعقة كبيرة إلى 100 مللتر ماء، ويشرب مرتين يومياً حتى الشفاء.

البروستاتا وتقطع البول

البروستاتا وتقطع البول: يغلى المجموع الخضري في الماء، ويشرب مقدار ½ لتر يومياً مدة شهر.

الجهاز العصبي

مهدئ للأعصاب - أطفال: يشرب مغلي الكراوية بمقدار كأس واحدة قبل النوم عند اللزوم.

مهدئ للأعصاب: يشرب كوب من مغلي البذور يومياً في المساء.

القلب والشرايين والدم

تقوية الدم: يغلى كوب من الماء ويحلى بالسكر، ويضاف إليه مقدار ملعقة من مطحون بذور الكراوية. يشرب كوبان من المغلي يومياً.

الجهاز التناسلي والتكاثر

الدورة الشهرية: يغلى كوب من الماء ويحلى بالسكر ويضاف إليه مقدار ملعقة من مطحون بذور الكراوية، ويشرب كوبان من المغلي يومياً؛ أو يحضر مغلي من البذور المطحونة عن طريق إضافة ملعقة كبيرة إلى 100 مللتر ماء، ويشرب مرتين يومياً حتى الشفاء.

آلام ما بعد الولادة: يحضر مغلي الكراوية وتشرب كأس 3 مرات يومياً مدة أسبوع.

إدرار الحليب عند المرضع: يغلى كوب من الماء ويحلى بالسكر، ويضاف إليه مقدار ملعقة من مطحون بذور الكراوية، ويشرب كوبان من المغلي يومياً؛ أو يغلى الماء مع ملعقتين من السميد وتضاف ملعقة كراوية وتترك حتى تبرد، ثم تؤكل مرتين يومياً صباحاً ومساءً طول فترة الإرضاع.

الشهوة الجنسية: يغلى كوب من الماء ويحلى بالسكر ويضاف إليه مقدار ملعقة من مطحون بذور الكراوية. يشرب من 1-2 فنجان يومياً.

علاج العقم عند الرجال: يخلط ورق جوز الطيب، وورق جوز الهند والكراوية وبذور الصنوبر وبذور اللوز وتطحن، ويضاف 50 غرام من الخليط إلى ½ كيلو غرام من العسل منزوع الرغوة بعد الطبخ، ويصب في عبوة حتى يبرد؛ أو تؤكل ملعقة وسط من الناتج على الريق وقبل النوم من 40-50 يوماً. **تنظيف الرحم بعد الولادة:** تطحن البذور ويغلى المسحوق مع الماء، ويشرب كوب يومياً صباحاً ومساءً.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم: تؤخذ كمية من البذور وتوضع مع ضعفها من زيت القطن أو زيت الزيتون، ويضاف إليها جزء معادل لها من النبيذ الأبيض، ويغلى المزيج على النار حتى يتبخر منه النبيذ. بذلك موضع الألم بالناتج ويغطي بضماد صوفي.

الجلد والشعر والجروح

الحروق: يحضر مغلي من مطحون بذور الكراوية، ويشرب فنجان من المغلي من 1-2 مرة يومياً.

أمراض أخرى

الإسقربوط: تسحق أوراق الكراوية مع زيت الزيتون، ويؤكل من الناتج 3 مرات يومياً مدة أسبوع.

كرفس (العائلة الخيمية) [ملحق أ، لوحة 25، صورة 165]

Apium graveolens L. Apiaceae (Umbelliferae)
Wild Celery

الجهاز الهضمي

التهاب الأمعاء: يغلى الماء وتضاف بذور الكرفس المطحونة للماء المغلي بمعدل ملعقة صغيرة لكل كأس ماء ويترك مدة 10 دقائق مغطى ومكموراً. تشرب كأس يومياً بعد الأكل مدة 15 يوماً.
التسمم الغذائي: تغلى الأوراق بالماء ثم تطبخ العصارة بماء الرمان والسكر النباتي، ويؤكل مرة واحدة يومياً مدة 3 أيام.

الكلى والمسالك البولية

الحصوة: يتم طحن بذور الخردل والجرجير والبقدونس والكرفس بكميات متساوية، وتؤكل ملعقة 3 مرات في اليوم مع الماء.

البروستاتا وتقطع البول

تقطع البول: يضاف ماء ملعقة صغيرة من بذور الكرفس المطحونة إلى كأس ماء مغلي، ويشرب مرتين يومياً بعد الأكل مدة 10 أيام.
التهاب البروستاتا وتقطع البول: يحضر مغلي من الكرفس والبقدونس، ويمزج مع كمية قليلة من عصير الجزر وزيت كبد الحوت وحبوب اللقاح، ويشرب كوب 3 مرات في اليوم.

الجهاز التناسلي والتكاثر

الضعف الجنسي: تغلى الأوراق مع الماء أو تعصر، ويشرب كوب يومياً مدة شهر.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم: يغسل المجموع الخضري ويوضع في السلطة، ويؤكل نيئاً كل يوم مدة بضعة أشهر حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

الحكة والجرب: تخلط العصارة بدهن الورد والخل، ويدهن مكان الإصابة مرتين يومياً مدة 4 أيام.
البرص: تخلط الأوراق بملعقة من النشادر والعسل، ويدهن مكان الإصابة مرتين يومياً مدة أسبوع.

كركدية (العائلة الخبازية) [ملحق أ، لوحة 25، صورة 166]

Hibiscus sabdariffa L. Malvaceae
Roselle

الجهاز الهضمي

الإمساك: تغلى الأزهار بالماء ويشرب المغلي بارداً أو ساخناً.

غازات البطن: تخلط الأوراق والثمار والبذور من البابونج واليانسون والكمون وحبّة البركة والزعتر والكركدية والمرمية وعين الجراد، وتوضع كمية قليلة من خلطة الأعشاب في الماء المغلي. يشرب من 1-2 كوب يومياً عدة مرات يومياً.

منشط للهضم: تغلى الأزهار في الماء مدة 10 دقائق، ويحلى المغلي، ويشرب كوب 3 مرات قبل الأكل عند اللزوم.

طرد الديدان: تغلى الأزهار في الماء مدة 10 دقائق، ويحلى الناتج بالعسل أو السكر، ويشرب كوب 3 مرات يومياً مدة 6 شهور.

الجهاز التنفسي

الربو: تغلى ملعقتان صغيرتان من الأزهار في فنجانين من الماء، ويصفى المغلي، ويشرب بارداً أو ساخناً مقدار فنجان يومياً حتى الشفاء.

أمراض الجهاز التنفسي: تخلط الأوراق والثمار والبذور من البابونج واليانسون والكمون وحبّة البركة والزعتر والكركدية والمرمية وعين الجراد، وتوضع كمية قليلة من خلطة الأعشاب في الماء المغلي. يشرب من 1-2 كوب يومياً عدة مرات يومياً.

السعال: يغلى الماء ويضاف إليه الأزهار ويترك مدة 5 دقائق حتى يختمر، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يومياً.

الكلية والمسالك البولية

الكلية: شرب 1-2 كوب من المغلي يومياً حسب الحاجة.

الجهاز العصبي

مهدي: يضاف القليل من الكركديه إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان ثم يترك على النار مدة 5 دقائق، ومن ثم تشرب كأس أو أكثر من العصير بعد تحليته حسب الحاجة؛ أو تغلى الأوراق بالماء، ويشرب كوب من المغلي عند الحاجة.

القلب والشرايين والدم

ضغط الدم المرتفع: يحضر منقوع من أوراق النبات، ويشرب كوب عند الحاجة؛ أو تغلى الأزهار في الماء مدة 10 دقائق، يحلى المغلي ويشرب كوب مرتين يومياً حتى الشفاء؛ أو يضاف القليل من الكركديه إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان ثم يترك على النار مدة 5 دقائق، ومن ثم تشرب كأس أو أكثر من العصير بعد تحليته حسب الحاجة؛ أو تغلى أزهار الكركديه بالماء، وتشرب كأس من المغلي بمعدل 2-3 مرات في اليوم حتى الشفاء؛ أو يغلى الماء ويضاف إليه من 3-4 أوراق من النبات، وتترك على النار، ويشرب كوب من المغلي بمعدل 3 مرات يومياً؛ أو توضع الأزهار المجففة مع الماء على النار حتى يغلي جيداً، ثم يضاف إليه السكر، ويشرب كوب يومياً بارداً أو ساخن حتى الشفاء.

ضعف الدورة الدموية: يغلى كوب من الماء وتضاف إليه الأوراق ويترك مدة 10 دقائق. يشرب كوبان من المغلي يومياً حتى الشفاء

الروماتيزم والمفاصل

التهاب المفاصل، والنقرس: تغلى الأزهار بالماء ويشرب المغلي بارداً أو ساخن.

الجلد والشعر والجروح

جفاف الجلد: يضاف كوب من مغلي الكركديه والشاي إلى القليل من مسحوق الحناء وبضع قطرات من زيت الزيتون، ومن ثم تدهن اليدين بالخلطة وتتركان مدة 1-2 ساعة، وثم تغسلان.

ظهور الشيب: نضيف إلى مسحوق الحناء كوباً من مغلي الكركديه والشاي وبضع قطرات من زيت الزيتون، ومن ثم تتم تحنيط اليدين ولف قطعة من القماش عليها وتركها مدة ساعة، وتغسل اليدين؛ أو تطحن الأوراق وتغلى بالماء. يستخدم المغلي غسولاً مرة واحدة كل يومين حسب كمية الشيب.

الحرارة وآلام الرأس

آلام الرأس: تغلى الأزهار في الماء مدة 10 دقائق، يحلى المغلي بالعسل أو السكر، ويشرب كوب 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

كركم (العائلة الزنجبيلية) [ملحق أ، لوحة 26، صورة 167]

Curcuma longa L. Zingiberaceae
Turmeric

الجهاز الهضمي

طارد للغازات: يوضع مسحوق الأزهار مع الأرز المطبوخ، ويؤكل.

طرد الديدان: يوضع مسحوق الأزهار مع الأرز المطبوخ، ويؤكل

التهاب الكبد: يوضع مسحوق الأزهار مع الأرز المطبوخ، ويؤكل.

القلب والشرابين والدم

تصلب الشرايين: يحضر مغلي من البذور ويترك مدة 10 دقائق، ويشرب مقدار 1-2 فنجان يوميا.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام العظام: تغلى الأزهار مع الماء، ويشرب كوب عند الحاجة.

الجلد والشعر والجروح

الحروق: تغلى الأزهار مع الماء وتترك تبرد، ويدهن بالنتاج مكان الحرق مرتين يوميا حتى الشفاء.

الانتفاخ والجروح: يوضع قليل من مسحوق الأزهار مكان الإصابة مرتين يوميا حتى الشفاء.

كزبرة (العائلة الخيمية) [ملقأ، لوحة 26، صورة 168، 169]

Coriandrum sativum L. Apiaceae (Umbelliferae)

Coriander

الجهاز الهضمي

غازات المعدة: تملأ ملعقة كبيرة من الكزبرة وتضاف إلى كوب ماء وتغلى مدة دقيقتين، ثم تصفى، وتشرب كأس مرة بعد الأكل؛ أو يتم تحميص أوراق الكزبرة ثم طحنها أو تضاف ملعقة من الأوراق لكل فنجان ساخن لدرجة الغليان، ومن ثم يسف القليل من المطحون أو يشرب 1-2 فنجان من المغلي أكثر من مرة في اليوم.

قرحة المعدة: تخلط بذور الكزبرة والحلبة (بنفس المقادير) تطحن ناعمة جداً، ويخلط الطحين الناتج مع عسل. تؤخذ ملعقة في الصباح والمساء.

ضعف الشهية: يضاف المجموع الخضري للكزبرة، مقدار 100 غرام مع كوب ماء ونصف كوب صغير من السكر، وتوضع على نار هادئة مدة عشر دقائق حتى يعقد ماؤها مع السكر، ويؤكل مقدار ملعقتين على الريق صباحا تفتح الشهية. يكثر الشخص من تناول أوراق الكزبرة.

البواسير: تغلى أوراق الكزبرة بالماء وتترك بعد الغلي مدة خمس إلى عشر دقائق، ثم يصفى، ويشرب السائل الناتج بمقدار من 2-3 أكواب في اليوم بعد تناول الطعام؛ أو تعمل مغاطس من مغلي الأوراق أو البذور.

عسر الهضم: يغلى لتر من الماء وتوضع فيه 3 ملاعق يانسون وكزبرة جافة، وتطبخ على النار جيدا حتى يتبقى 3/1 الماء في الوعاء. يشرب المغلي وهو ساخن مرتين يوميا حتى الشفاء.

السكري

السكري: يغلى المجموع الخضري مع الماء، ويشرب كوب من المغلي عند الحاجة.

الجهاز التنفسي

التهاب الصدر: يكثر المصاب من تناول أوراق الكزبرة وحدها أو قد تخلط بالعسل.

الكلية والمسالك البولية

حصى الكلية: يحضر مغلي من المجموع الخضري للنبات، ويصفى الناتج ويحلى، ويشرب كوب مرتين يومياً حتى الشفاء.

التبول اللاإرادي: تغلى الأوراق في الماء على نار هادئة (مقدار عرقين كبيرين لكل 150 مللتر ماء مع ملعقة صغيرة سكر)، ويصفى المغلي، وتشرب ملعقتان صغيرتان يومياً، على الريق صباحاً وقبل النوم كل مرة.

الجهاز العصبي

تقوية الذاكرة: يكثر الشخص من تناول أوراق الكزبرة؛ أو يكثر من تناول أوراق الكزبرة المخلوطة بالعسل.

أمراض العيون

الرمد: يستخدم عصير الكزبرة ممزوجاً مع بياض بيضة في تضميد العين المصابة بالرمد، وهذا العلاج يلين العين ويبرد حرارتها.

القلب والشرايين والدم

الضغط وتصلب الشرايين: يحضر مغلي من المجموع الخضري مع الماء. يشرب كوب من المغلي عند الحاجة.

ضعف الدورة الدموية، ارتفاع الضغط: تؤكل الأوراق الطازجة، ويمكن إضافتها إلى السلطات وبعض المأكولات.

الجهاز التناسلي والتكاثر

منع الحمل: يحضر مغلي من أوراق النبات، ويشرب كوب يومياً من المغلي.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام الظهر: تطبخ نحو 50 غرام من بذور الكزبرة جيداً، ويضاف كميات متساوية من الكمون والكتان وتمزج جيداً بعضها مع بعض. تؤكل ملعقة صغيرة مرتين في اليوم في الصباح والمساء حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

الأورام: تؤخذ أوراق الكزبرة ويتم طحنها هي وعصير الزفر، ويؤكل القليل من المستحضر يوميا.
تساقط الشعر: تغسل الأوراق والسيقان جيدا، ثم توضع مع الماء وتغلى مدة خمس دقائق، ثم تترك لتصبح فاترة، ثم تفرك فروة الرأس بالمغلي مرتين يوميا مدة أسبوع.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: تجمص أوراق الكزبرة ثم تطحن أو تضاف ملعقة من الأوراق لكل فنجان ساخن لدرجة الغليان، ومن ثم يصف القليل من المطحون أو شرب 1-2 فنجان من المغلي عدة مرات في اليوم.
خافض للحرارة: تضاف البذور إلى كوب من الماء المغلي، وتترك مدة 10 دقائق، ويشرب كوب من الناتج عند اللزوم.

الصداع و الدوخة: يحضر مغلي من أوراق النبات، ويشرب كوب يوميا من المغلي.

كلخ، حلتيت، شرش الزلوع، فاسوخ (العائلة الخيمية) [ملحق أ، لوحة 26، صورة 170]

Ferula communis L. Apiaceae (Umbelliferae)
Giant Fennel

الجهاز التناسلي والتكاثر

منشط جنسي: تغلى الجذور بالماء، ويشرب كوب من المغلي عند الحاجة.
قيود الاستعمال: لا يجوز الإكثار من تناول المغلي لأن لجذور الزلوع أعراضاً جانبية تؤثر على القولون.

كمون (العائلة الخيمية) [ملحق أ، لوحة 26، صورة 171]

Cuminum cyminum L. Apiaceae (Umbelliferae)
Cumin

الجهاز الهضمي

آلام البطن: توضع البذور المطحونة مع الماء وتغلى، وتشرب كأس حسب الحاجة حتى الشفاء؛ أو تضاف ملعقة من مسحوق ثمار الكمون إلى كمية قليلة من الماء الساخن لدرجة الغليان، وقد يضاف إليه القليل من أوراق المريمية والننع وبذور اليانسون، ويشرب 1-2 فنجان صغير من الغلي.
طارد للغازات: توضع ملعقة من مطحون بذور الكمون بكأس ماء مغلي، وتشرب؛ أو تسف ملعقة من المطحون على الريق؛ أو تضاف ملعقة من مسحوق ثمار الكمون إلى كمية قليلة من الماء الساخن لدرجة الغليان، أو يضاف الكمون إلى الأطعمة التي قد تسبب الإنتفاخ كالملفوف والعدس والسمك، ويشرب 1-

2 فنجان صغير من الغلي أو تسف ملعقة صغيرة من الكمون، ويشرب بعدها الماء؛ أو تخلط الأوراق والثمار والبذور من البابونج واليانسون والكمون وحبّة البركة والزعتر والكردييه والمريمية وعين الجراد، وتوضع كمية قليلة من خلطة الأعشاب في الماء المغلي. يشرب من 1-2 كوب يوميا عدة مرات يوميا.

آلام البطن وخاصة النفخة لدى الأطفال: يستخدم الكمون المطحون إما على شكل سفوف " ملعقة صغيرة مرة واحدة أو يغلى، وتشرب منه كأس مرتين في اليوم مدة 2-3 أيام. كما يغلى ويضاف لحليب الأطفال بمعدل ملعقة صغيرة لكل رضعة أو كل كأس حليب.

أمراض الطحال: تغلى ملعقة صغيرة من الأوراق الجافة في 200 مللتر ماء. يشرب كوب ساخن من المغلي دون سكر مرتين يوميا (بعد الإفطار وبعد العشاء).

طارد للديدان: يدخل في الأطعمة، ويستعمل كمادات، ومستحلباً مع الماء والحليب.

الإمساك: خلط بذور السنمكي واليانسون مع مطحون الكمون وعرق السوس والشومر، ويضاف القليل من المخلوط إلى الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب جرعات متعددة من الناتج حسب الحاجة.

الإسهال: يكثر الشخص من تناول القليل من الكمون المضاف إلى كوب من اللبن يحتوي على سن من الثوم المهروس.

الأسنان

ألم الأسنان: تطحن البذور وتغلى مع الماء. يستخدم الناتج مضمضة على جرعات.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن (الحمية): تخلط كميات متساوية من مطحون الشومر، واليانسون، والكمون، والسنمكي، والسكر الفضي، وتؤكل ملعقة من المخلوط يوميا بعد الغداء؛ أو ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي وليمونة مقطعة ويترك طوال الليل. يشرب المنقوع على الريق صباحا مدة شهر كامل.

الجهاز التنفسي

السعال: يخلط اللبن الرائب مع ملعقة صغيرة من الكمون وملعقة عسل، ويؤكل يوميا مدة 4 أيام ويفضل تناوله بعد الأكل.

أمراض الجهاز التنفسي: تخلط الأوراق والثمار والبذور من البابونج واليانسون والكمون وحبّة البركة والزعتر والكردييه والمريمية وعين الجراد، وتوضع كمية قليلة من خلطة الأعشاب في الماء المغلي، ويشرب من 1-2 كوب يوميا عدة مرات يوميا.

الكلى والمسالك البولية

الكلى والمسالك البولية: تحضر خلطة تتكون من الكمون والقريص والشומר والبابونج والمريمية والكراوية والحلبة والزعتر، وتضاف إلى الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب منه من 1-2 فنجان في اليوم.

حصر البول: تضاف ملعقة صغيرة من الكمون إلى كوب من الماء، وتغلى مدة ¼ ساعة. يشرب كوب 3 مرات في اليوم مدة 5 أيام.

الجهاز التناسلي والتكاثر

تقوية الطلق عند الولادة: تحل ملعقة من مطحون بذور الكمون بكأس ماء، وتشرب عند بدء انقباضات الرحم.

آلام الدورة الشهرية: يغلى حوالي 50 غرام من بذور الكمون مدة 10 دقائق، وتترك مدة 5 دقائق بعد الغليان، ويضاف إليها السكر بحسب الرغبة. يشرب من 1-3 مرات يوميا حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

تنظيف البشرة: يخلط الكمون مع العسل جيدا، ويوضع قناعاً على الوجه مرة يوميا مدة أسبوع.

السرطان

السرطان: يغلى كوب من الماء ويضاف إليه 2-3 ملعقة من الكمون ويحلى بحسب الرغبة. يشرب من 1-2 كوب يوميا حسب الحاجة.

كوسا (العائلة القرعية) [ملحق أ، لوحة 26، صورة 172]

Cucurbita pepo L. convar. *giromontiina* (L.) Greb. Var. *styriaca* Greb Cucurbitaceae Marrow

الجهاز الهضمي

ملين للأمعاء: تغلى الثمار مع الماء حتى النضج، ويشرب كوب من المغلي حسب الحاجة.

التهاب القناة الهضمية والأمعاء: يكثر المصاب من تناول الثمار مطبوخة أو محشية.

التسمم الغذائي: تغلى الثمار مع الماء حتى النضج، ويشرب كوب من المغلي حسب الحاجة.

البروستاتا وتقطع البول

التهاب البروستاتا: يحضر مغلي من الثمار، ويشرب من 2-3 كوب من المغلي يوميا حتى الشفاء.

كينيا (العائلة الآسية) [ملحق أ، لوحة 27، صورة 173]*Eucalyptus camaldulensis* Dehn. Myrtaceae
Red River Gum**الجهاز الهضمي**

فاتح للشهية: يضاف 2 غرام من مسحوق قلف الساق إلى لتر من الماء، ويترك في الماء المغلي مدة 3 دقائق، ثم يصفى، ويشرب كوب صباحاً ومساءً لفتح الشهية، مدة شهر تقريباً؛ أو تخلط كميات متساوية من خشب الكينا وخشب المر وخشب الراوند وتطحن، ويتم تناول 2 غرام من المخلوط الناتج يومياً. يكثر الشخص من إضافة المصطكى والكينا والزعفران إلى الأطعمة.

طارد للغازات البطن: يحضر مغلي من أوراق الكينا، وتشرب كأس من المغلي صباحاً ومساءً مدة 3 أيام. **الإسهال:** تضاف كمية من النبات إلى الماء المغلي، وتترك مدة 10 دقائق. ثم يشرب المغلي بعد تصفيته ولا يضاف إليه السكر مدة أسبوع تقريباً.

قرحة المعدة: يتم تحضير مغلي من النبات بإضافة 100 غرام من أوراق النبات إلى لتر من الماء. يتم تناول المغلي الناتج بحسب تقبل الشخص له.

تشقق الشفاه والتهاب اللثة: يغلى نحو 100 غرام من النبات في ½ لتر ماء. يستعمل المغلي غرغرة 3 مرات يومياً، كما تدهن الشفاه المتشققة لحين الشفاء.

آلام البطن: تضاف 4-5 ورفات لكل 500-600 مللتر ماء وتغلى. يشرب المغلي عند الحاجة.

الجهاز التنفسي

السعال: يضاف القليل من أوراق الكينيا إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويترك يغلي مدة دقيقتين، ويؤخذ 1-2 فجان أو أكثر من المغلي يومياً.

الرشح ونزلة البرد والإنفلونزا والتهاب القصبات: يغلى كوب من الماء ويضاف إليه 3-4 من أوراق الكينا ويغلى مدة 10 دقائق. يشرب كوب من المغلي الناتج ساخناً مرتين يومياً حتى الشفاء.

الزكام: يغلى خشب النبات بالماء، ويستنشق البخار المتصاعد المحتوي على الزيوت العطرية، كما يمكن استنشاق مسحوق النبات.

الربو المزمن: يضاف 10-15 من أوراق النبات إلى نحو ½ لتر من الماء، وتغلى مدة 3 دقائق؛ يصفى المغلي، ويشرب 3 مرات يومياً.

التهاب الحلق: يغلى مقدار كوبين من الماء ويضاف إليه المجموع الخضري، ويصفى الناتج، ويشرب كوب واحد بومباً حتى تحسن الحالة.

السكري

السكري: يحضر مغلي من أوراق النبات، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

التبول اللاإرادي: تخلط كمية من قشور شجر الكينا والأوراق الخضراء، مع قبضة من الزعتر الفارسي والمريمية، وتوضع في طنجرة وتغمر بالماء، وتغلى، ويصفى الناتج، ويشرب كوب صباحاً قبل الأكل، كما يستعمل المغلي الناتج مغطساً مرة واحدة في الأسبوع.

الجهاز العصبي

مهدئ: ينقع نحو 250 غرام من الأفرع الحديثة في 1/2 لتر ماء ويغلى مدة 1/4 ساعة. تشرب ملعقة من المغلي بعد كل وجبة طعام.

الشلل

الشلل: تغلى البذور والأوراق بالماء، يستخدم المغلي الناتج كدهون ومغاطس للعضو المصاب عدة مرات في اليوم.

القلب والشرايين والدم

الدوالي: تغلى الأوراق في لتر من الماء، وتترك مدة 15 دقيقة ثم تصفى. يشرب كوبان من المغلي يومياً (قابض للشرايين).

الجهازان العضلي والعظمي

تشنج العضلات: يحضر مغلي من خشب النبات عن طريق إضافة الخشب إلى الماء المغلي ويترك على النار مدة 3 دقائق. يشرب 1-2 فنجان يومياً كمضاد للتشنج.

الروماتيزم والمفاصل

آلام المفاصل والروماتيزم: يتم غلي كوب من الماء، ويضاف إليه 5 من أوراق النبات، ويغلى ويترك مدة 10 دقائق.. يشرب كوب ساخن من الناتج، أو تغسل القدمان بالمغلي حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

طارد للقمل من الرأس: تضاف أوراق الكينا بعد غسلها إلى الماء المغلي وتترك على النار مدة 15 دقيقة، ويصفى الناتج، ويستخدم لغسيل الشعر من 2-3 مرات أسبوعياً.

السرطان

السرطان: يغلى اللحاء في الماء، ويشرب كوب من المغلي يوميا حتى الشفاء.

الحرارة وآلام الرأس

ارتفاع الحرارة: تغلى أوراق الكينا بالماء مدة 5 دقائق، وتشرب بمعدل كأس في اليوم من 1-2 يوم.
الملاريا: يضاف القليل من أوراق الكينا إلى القليل من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك يغلي مدة دقيقتين، ويؤخذ 1-2 فنجان أو أكثر من المغلي يوميا؛ أو يدق خشب الكينيا جيدا، ويتم أخذ مقدار 1 غرام منه، ويضاف إلى كأس ماء مغلي، ويشرب الناتج مرتين يوميا.

اللسعات والعضات واللدغات

اللسعات: يدهن مكان اللسعة بزيت الكينا ويفرك ببطء.
محاذير الاستعمال: يمنع أخذه للنساء الحوامل.

لسان الثور (العائلة الكحلبيّة، البوراجية، لسان الثور) [ملحق أ، لوحة 27، صورة 174، 175]

Anchusa strigosa Banks & Sol. Boraginaceae
Prickly Alkanet

الجهاز الهضمي

قرحة المعدة: يغلى الجذر المتشحم مع الماء مدة ساعة، ويشرب كوب صغير صباحا مدة 20 يوماً.

الكلية والمسالك البولية

مدر للبول: يغلى 50 غرام من الأزهار والأوراق في لتر ماء مدة 5 دقائق، ثم تطفأ النار ويترك مدة 15 دقيقة ثم يصفى، يحلى ويشرب 2-3 فناجين يوميا حتى الشفاء.
التهاب الكلية: يغلى 50 غرام من الأزهار والأوراق في لتر ماء مدة 5 دقائق، ثم تطفأ النار ويترك مدة 15 دقيقة ثم يصفى، يحلى ويشرب 2-3 فناجين يوميا حتى الشفاء؛ أو تعصر الأوراق وتصفى بواسطة شاشه، ويشرب فنجان من العصير الناتج على الريق حتى الشفاء
الرمل والحصى: يغلى 50 غرام من الأزهار والأوراق في لتر ماء مدة 5 دقائق، ثم تطفأ النار ويترك مدة 15 دقيقة ثم يصفى، يحلى ويشرب 2-3 فناجين يوميا حتى الشفاء.

الحرارة وأوجاع الرأس

ارتفاع الحرارة: يوضع مقدار ملعقتين من الأزهار في لتر ماء مغلي مدة 15 دقيقة، ثم يصفى ويحلى بالسكر، ويشرب كوب من الناتج عند الحاجة.

لسينة (العائلة الشفوية) [ملحق أ، لوحة 27، صورة 176]
Salvia hierosolymitana Boiss. Lamiaceae (Labiatae)
Jerusalem Sage

الجهاز الهضمي

اليرقان: تغلى الأوراق بالماء يصفى المغلي ويشرب مقدار كوب 2 - 3 مرات يوميا مدة أسبوعين.

الكلى والمسالك البولية

إدرار البول: تغلى الأوراق بالماء، يصفى المغلي، ويشرب مرة واحدة يوميا مدة شهر.

القلب والشرايين والدم

تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم: تنظف الأوراق وتسلق في الماء المغلي، ويوضع ارز وبهار بداخلها وتلف الأوراق ثم تطهى على نار هادئة، وتؤكل مرة واحدة أسبوعيا مدة تزيد على الشهرين.

لفت (العائلة الصليبية) [ملحق أ، لوحة 27، صورة 177]
Brassica rapa L. var. *rapa* Brassicaceae (Cruciferae)
Turnip

الجهاز الهضمي

طارد للديدان: تطبخ الجذور المتشحمة وتؤكل.

الجهاز التنفسي

السعال: تنظف الجذور وتقطع قطعاً مستديرة متوسطة السماكة ثم توضع بعضها إلى جانب بعض في مصفاة واسعة مثبتة فوق وعاء ماء، وترتب طبقة فوق طبقة؛ تغطى كل طبقة بالسكر الذي يذوب ويتداخل فيها فيمتزج بعصارتها ويرشح مع هذه العصارة؛ يترك ثلاث ساعات ويتم تجميع الراشح في الوعاء ويوضع في قنطرة، ويشرب ملعقة كبيرة كل ساعتين لتسكين السعال.

الجهاز التناسلي والتكاثر

إدرار الحليب: تطحن البذور وتضاف ملعقة من المطحون إلى طعام المرضع؛ أو تنقع الجذور في الماء أو الحليب، ويستخدم كمادات للثدي.

العقم عند الرجال: تطبخ الجذور، وتؤكل إما مقلية أو في هيئة محشي أو مخلل.

الجلد والشعر والجروح

الحروق والجروح المتقرحة: تؤخذ خمس ورقات أو عروق من اللقت وتهرس جيداً، توضع فوق الندبة أو الجرح فتشفي الحروق والندب وتحلل الخراج.

لوز (العائلة الوردية) [ملحق أ، لوحة 27، صورة، 178، 179]

Amygdalus communis L. Rosaceae
Almond

الجهاز الهضمي

التهاب الفم: تطحن الثمار والجزء الداخلي مع عسل، ويدهن داخل الفم ويؤكل جزء منه مرتين يومياً مدة أسبوع.

الإمساك: تخلط الثمار مع العسل؛ وتؤكل ملعقتان مدة 3 أيام.

حموضة المعدة: تؤكل الثمار نيئة حسب اللزوم؛ أو يتم تناول القليل من بذور اللوز المحمص أو شرب كوب من حليب اللوز.

الأسنان

آلام الأسنان: تؤكل أربع حبات لوز نيء عند موضع الألم.

التهاب الفم: يحمص اللوز ويطن ويضاف إليه قليل من السيرج البلدي والطحينية، ومن ثم يدهن موضع الالتهاب مرتين يومياً حسب الحاجة.

تشقق الشفاه: تدهن الشفاه المتشققة بزيت اللوز.

الجهاز التنفسي

الزكام والتهاب الحلق: تسحق 12 حبة من اللوز، ثم تغلى في كوبي حليب ونصف كوب ماء مدة ربع ساعه ثم يصفى، ويشرب مقدار ملعقة كبيرة 4 مرات يومياً حتى الشفاء.

التهاب الحلق لدى الأطفال: يسحق اللوز بعد نقعته وغليه، ومن ثم يتم غرغرة الفم مرتين في اليوم؛ أو يكثر المصاب من تناول البذور مع دهن الصدر بالسيرج البلدي يومياً إلى ان يشفى الطفل .

الكلى والمسالك البولية

حصى الكلى: تقطع الثمار وتغلى مع الماء ثم تصفى وتخلط مع العسل، ويشرب كوب مرتين يومياً مدة أسبوع.

التبول اللاإرادي: تؤكل بضع حبات من اللوز النيء يومياً.

الجهاز العصبي

مهدئٌ للاعصاب: يكثر الشخص من تناول بذور اللوز المحمص، وقد يؤكل اللوز مضافاً إلى خلطة مكونة من حبة البركة وعسل الملكات والزبيب والجوز والصنوبر وطلع البلح. تقوية الذاكرة: تطحن الثمار، وتؤكل ملعقة 3 مرات يومياً مدة أسبوع. التهاب الأعصاب: تدق قبضة من القشور الخشبية وتوضع على النار حتى تغلي مدة نصف ساعة، ثم يصفى ويحلى وتضاف ملعقة صغيرة من الليمون لكل فنجان، ويشرب 3 فناجين يومياً حتى الشفاء.

الجهاز التناسلي والتكاثر

العقم عند الرجال: تجفف بذور العطايط وتطحن مع عسل ولوز وبذور حبة البركة، ويؤكل ملعقة يومياً حتى الشفاء؛ أو يؤكل 80 غرام من بذور اللوز النيئة يومياً مدة شهرين؛ أو تغلى ثمار اللوز بالماء، ويشرب الخليط الناتج عدة مرات في اليوم حتى الشفاء. تقوية هرمونات النساء بوصف للمرضعات والحوامل: تكثر المرأة من تناول بذور اللوز المحمص، وقد يؤكل اللوز مضافاً إلى خلطة مكونة من حبة البركة وغذاء الملكات والزبيب والجوز والصنوبر وطلع البلح.

الجلد والشعر والجروح

تساقط الشعر وتقصفه: يدهن الشعر بالزيت المستخرج من الثمار مرة في الأسبوع مدة ساعتين؛ أو يدهن الشعر بزيت اللوز ويلف بفوطة مبلولة بماء ساخن مدة ربع إلى نصف ساعة من 4-6 مرات؛ أو تخلط كميات متساوية من زيت اللوز وزيت جوز الهند وزيت الخس ويدهن بها الرأس مدة 6 ساعات قبل الحمام. تكرر العملية مرتين أسبوعياً. الأمراض الجلدية كالفطريات عند الأطفال: يدهن موضع الإصابة 1-2 مرة يومياً بزيت اللوز إلى أن يتم الشفاء.

حب الشباب: يضاف نحو ملعقة من زيت اللوز إلى القليل من عصير الخيار، ويدهن 1-2 مرة من الخليط يومياً.

لوف فلسطيني (العائلة اللوفية) [ملحق أ، لوحة 28، صورة 180]

Arum palaestinum Boiss. Araceae
Palestinian Arum

الجهاز الهضمي

حموضة المعدة: تؤكل الأوراق نيئة أو مطبوخة وتضاف إلى أصناف الطعام المختلفة. إنسداد المرارة: تغلى الأوراق بالماء مدة 15 دقيقة. تشرب كأسان من المغلي يومياً مدة يومين.

التسمم الغذائي: يغلى 50 غرام من أوراق النبات في لتر ماء من 15-30 دقيقة. يشرب كوب ساخن من الناتج 3 مرات يومياً.

السكري

السكري: تؤكل الأوراق نيئة أو مطبوخة أو مسلوقة؛ أو يغلى الماء وتوضع أوراق النبات في الماء المغلي وتترك. يشرب كأس من المغلي من 1-3 مرات يومياً.

القلب والشرايين والدم

مشاكل القلب والشرايين والدم، النزيف: تطبخ الأوراق مع العجين ورب البندورة. يؤكل صحن من الناتج لإيقاف النزيف.

السرطان

السرطان: يغلى الماء وتوضع أوراق النبات في الماء المغلي وتترك، وتشرب كأس من المغلي من 1-3 مرات يومياً؛ أو تقطع أوراق النبات قطعاً صغيرة ويوضع عليها الملح والماء وتطبخ جيداً حتى تتضج الأوراق؛ أو يؤكل الناتج مع وجبات الطعام 3 مرات يومياً؛ أو تجمع الأوراق طازجة وتلك بالزيت وتطبخ وتؤكل، أو تجفف الأوراق ومن ثم تطبخ وتؤكل؛ أو يحضر عصير من الأوراق على أيدي أشخاص لديهم خبرة، ويشرب كوب من العصير مرة واحدة يومياً أو حسب تقدم المرض؛ أو تجفف الأوراق وتطحن وتخلط مع ملعقتين من العسل، وتؤكل ملعقة واحدة يومياً على الريق؛ أو يغلى كوب من الماء وتوضع فيه ورقتان من النبات، ويغلى مدة 10 دقائق، ويشرب كوب من المغلي مرة واحدة يومياً حتى الشفاء؛ أو يفرم ½ كيلو من أوراق النبات وتطبخ مع كأس صغير من زيت الزيتون وحامض وملح حتى ينضج تماماً، ويؤكل مرتين يومياً. أو يغلى 50 غرام من أوراق النبات في لتر ماء من 15-30 دقيقة، ويشرب كوب ساخن من الناتج 3 مرات يومياً.

محاذير الاستعمال: النبات سام جداً ولاذع.

ليمون (العائلة السذابية) [ملحق أ، لوحة 28، صورة 181]

Citrus limon (L.) Burm. Fil Rutaceae
Lime, Limon Tree

الجهاز الهضمي

طارد للديدان: تغلى ملعقة من قشر الليمون في فنجان ماء مدة دقيقة ثم تطفأ النار، ويترك مدة 5 دقائق ثم يصفى، ويشرب 2 فنجان في اليوم حتى يتم الشفاء؛ أو تغلى ملعقة كبيرة من البذور في فنجان ماء مدة

5 دقائق، ثم يترك فترة من الوقت ثم يصفى، ويشرب فنجان على الريق وفنجان في المساء قبل النوم حتى يتم الشفاء

الإسهال: يضاف عصير الليمون بمقدار ملعقتين إلى فنجان يحتوي على مغلي القهوة وشرب 1-2 فنجان أو أكثر في اليوم؛ أو بإضافة ملعقة من النشا إلى قليل من عصير الليمون، وتؤخذ ملعقة صغيرة من الخليط 1-2 مرة في اليوم.

الاضطرابات الهضمية: تعصر الثمار، ويشرب فنجان واحد يومياً حتى الشفاء.

كسل الكبد: تقطع نصف ليمونه وتوضع في كوب ماء مغلي، ثم تغطى وتترك مدة ساعتين، ثم تصفى ويشرب كوب واحد 4 مرات في اليوم حتى يتم الشفاء.

التهاب اللثة والفم: تقطع الليمونة إلى 4 قطع بقشرها وتغلى في القليل من الماء ثم يتمضمض المصاب بالمغلي 1-2 مرة في اليوم؛ أو يغلى بعض من أوراق الليمون في القليل من الماء ومن ثم التضمض بالماء.

ضعف الشهية: يوضع الليمون على المائدة كفاتح للشهية.

طرد السموم: يشرب 1-2 كوب من العصير على الريق.

الأسنان

آلام الأسنان: توضع قطعة من الثمرة وعليها القليل من الملح على الضرس لتخفيف الألم ووقف النزيف.
تبييض الأسنان: يقطع الليمون قطعاً صغيرة، وتعصر الثمار، وتدهن الأسنان مرتين يومياً صباحاً ومساءً عن طريق استخدام فرشاة الأسنان أو القطن.

إنقاص الوزن (الحمية)

السمنة: تعصر ثلاث ليمونات ويضاف إليها الماء و 4 ملاعق سكر، وتشرب ملعقة على الريق مدة 3 أسابيع؛ أو تغلى أوراق النبات ويشرب كوب من المغلي يومياً على الريق؛ أو يكثر الشخص من شرب عصير الليمون.

الجهاز التنفسي

الإنفلونزا: تخلط حبة ليمون مع حبة برتقال و 6 أسنان ثوم وتطحن بالخلاط، وتشرب مرتين صباحاً ومساءً؛ أو يشرب 1-2 كأس من عصير الليمون بعد تحليته يومياً إلى أن يتم الشفاء وقد يستعمل شماما.
التهاب الحلق: تعصر حبة ليمون ويضاف إليها ملعقة صغيرة من الملح والخل، ويستعمل الناتج غرغرة.
التهاب الحلق، الزكام، الرشح: تعصر حبة الليمون وينقع فيها بيضة وتترك حتى الصباح لأن الحامض يعمل على تحلل الكلس فيها. يشرب الكلس الذائب عن البيضة مرة واحدة فقط.

الرشح: يغلى الماء وتوضع فيه القشور ويترك على النار مدة 5 دقائق، ويصفى الناتج، وتشرب كأس صغيرة مدة يومين؛ أو تعصر نصف ليمونة مع ملعقة قهوة وتخلط وتشرب مرة واحدة فقط.

السعال: تنقع 3-4 حبات من الليمون في الماء المغلي على النار بضع دقائق حتى يصبح قشر الليمون طريا وتقطع كل ليمونة نصفين وتعصر، ويصفى العصير ويضاف إليه 2-3 نقاط جلسرين وتخلط جيدا ويضاف له عسل النحل. يخض العصير جيدا قبل الاستعمال، ويشرب منه حسب شدة السعال. إذا كان السعال بسيطا تؤخذ ملعقة صغيرة في اليوم وإذا كان حادا تؤخذ خمس ملاعق في اليوم حتى التحسن.

الإنفلونزا، نزلة البرد، التهاب الحلق: تعصر الثمار ويضاف العصير إلى الماء المحلى، ويشرب كوب من الناتج 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

الزكام: يؤخذ عصير برتقالة ويضاف إليه عصير حبة ليمون وينوب في المزيج 3 ملاعق سكر، ثم يسخن على نار خفيفة إلى أعلى درجة يمكن معها تناوله دون أن يحرق، ثم يرفع عن النار، ويشرب؛ يفضل شربه والشخص ملتحف في فراشه وتكرر العملية إن لزم الأمر في اليوم التالي؛ أو تعصر الثمار ويوضع الناتج في قطارة نظيفة، ويقطر نقطة من العصير في الأنف وذلك عند الحاجة.

الإنفلونزا والرشح: تعصر الثمرة إذا كانت كبيرة وتعصر بقشرها بالخلط إذا كانت صغيرة، ويضاف لها الماء والسكر، ويشرب المحلول بمعدل 3-5 أكواب في اليوم مدة أسبوع.

التهاب اللوزتين: تذوب ملعقة عسل صغيره في كوب ماء فاتر ثم يوضع عصير ليمونة واحدة، ويستخدم الناتج غرغرة. مرتين في اليوم حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

التهاب المسالك البولية: تعصر الثمار ثم يضاف العصير إلى كوب ماء محلى بالسكر، ويشرب كوب واحد 2-3 مرات يوميا حتى يتم الشفاء

الرمل والحصى: تعصر الثمار ويضاف إلى العصير زيت الزيتون بمقدار ملعقة كبيرة. يشرب 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

أمراض العيون

التهاب العيون: تعصر الثمار ويضاف إليه ماء الورد ثم تخلط معا، يتم تقطير العين به مرة يوميا حتى يتم الشفاء؛ أو تضاف إضافة ملعقة من السكر الفضي إلى عصير ليمونة بعلية، ثم تنقط نقطة (قطرة) من الخليط في العين مرة في اليوم.

القلب والشرايين والدم

فقر الدم، ضغط الدم المنخفض: يشرب عصير الليمون باستمرار.

ضعف الدورة الدموية، انخفاض ضغط الدم: تعصر الثمرة إذا كانت كبيرة وتعصر بقشرها بالخلط إذا كانت صغيرة ويضاف لها الماء والسكر، ويشرب المحلول بمعدل كأس 2-3 مرات في اليوم، ليوم واحد في حالة الضغط، وأسبوع في حالة الدورة الدموية.

تخفيض الكوليسترول: ملعقة من البندورة توضع في فنجان ماء ثم توضع على النار، يغلى مدة 3 دقائق ثم تطفأ النار ويترك مدة 5 دقائق ثم يصفى، ويشرب فنجان في اليوم حتى يتم الشفاء.

الاسقربوط: الإكثار من شرب عصير الليمون.

الجهازان العضلي والعظمي

لعلاج نقص الكالسيوم: تنظف قشرتا بيضتين ثم تطحنان وتوضعان في زجاجه، ويضاف إليهما عصير ليمونتين وتترك الزجاجه مدة ساعتين، ويحل الذائب الكلسي، وتشرب ملعقة كبيرة 4-5 مرات في اليوم.

الروماتزم والنقرس: تعصر الثمار ثم يضاف العصير إلى فنجان قهوة مرة (نصف ليمونه)؛ أو يشرب فنجان من العصير، ثم يليه فنجان مذاب به ماء وبيكربونات مرة واحدة عند الحاجة.

الجلد والشعر والجروح

جفاف الجلد: يمزج العصير بقليل من زيت الزيتون، ويدهن الجلد بالخليط 1-2 مرة في اليوم.

حكة الجلد: إضافة القليل من النشا إلى القليل من عصير الليمون والزيت ويستخدم الناتج دهوناً من 1-2 مرة يومياً.

طرد الحشرات (القمل): مزج خليط من عصير البقدونس بالقليل من عصير الليمون وتدهين فروة الرأس يومياً إلى أن يتم القضاء على القمل؛ أو يعمل خليط من عصير الليمون وزيت الزيتون، وتدهن فروة الرأس قبل الاستحمام بساعتين.

قناع للبشرة: تعصر ليمونة ويخلط عصيرها ببياض بيضة وبعد غسل الوجه وتجفيفه، يدهن بالمزيج مدة 15 دقيقة، ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر مع استخدام قطعة من القطن لتجفيفه.

نزيف الأنف والجروح: يسد الأنف بقطعة قطن مبللة بعصير الليمون أو يضمّد الجرح بقطعة قطن مبللة بالعصير.

تثليج الأصابع: يتم عصر الثمار، وتدهن الأصابع بها مرة يومياً قبل موعد الشتاء بشهرين حتى الشفاء.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: تعصر الثمار ويضاف إليها الماء والسكر وتحرك معاً. يشرب فنجان في اليوم حتى الشفاء.

الحرارة وأوجاع الرأس: تعصر حبة ليمون في كأس ماء مع قليل من السكر، وتشرب 3 كؤوس يومياً مدة 3 أيام، ويدهن عصير الليمون على الرأس عند ارتفاع الحرارة.

مانجا (العائلة البطمية، المانجية) [ملحق أ، لوحة 28، صورة 182]

Mangifera indica L. Anacardiaceae
Mango Tree

الجهاز الهضمي

الإمساك: تؤخذ الثمار صباحاً حتى تحسن الحالة.

القلب والشرايين والدم

تقوية الدم: تؤكل ثمار النبات طازجة؛ أو تعصر، ويشرب كوب من العصير حتى الشفاء.

محب (العائلة الوردية) [ملحق أ، لوحة 28، صورة 183، 184]

Prunus mahaleb L. (*Cerasus mahaleb*) Rosaceae
Cherry Mahaleb

الجهاز الهضمي

طارد للغازات: تطحن البذور وتوضع في شاش معقم، وتتقع بالماء المغلي المبرد ثم تعصر قطعة الشاش، وتشرب ملعقة صغيرة من المستخلص عند الحاجة.

آلام البطن: تطحن البذور وتوضع في شاش معقم، وتتقع بالماء المغلي المبرد ثم تعصر قطعة الشاش، وتشرب ملعقة صغيرة من المستخلص عند الحاجة.

طارد للديدان: يوضع مقدار ملعقة من البذور في كوب من العسل وتترك مدة 5 دقائق، ويؤخذ مقدار ملعقة صغيرة صباحاً مدة أسبوع.

الجهاز العصبي

مهدئ: تطحن البذور وتوضع في شاش معقم، وتتقع بالماء المغلي المبرد ثم تعصر قطعة الشاش، وتشرب ملعقة صغيرة من المستخلص عند الحاجة.

المر، مرة (عائلة البخوريات) [ملحق أ، لوحة 29، صورة 185]

Commiphora myrrha (Nees) Engl. Burseraceae
Gum Myrrh Tree

السكري

السكري: يحضر خلطة مكونة من حصلبان وجوزة الشراك وحبّة البركة وقشر الرمان وحبّة الرشاد والمرّة، تطحن الخلطة ومن ثم يؤكل مقدار ملعقة من الناتج على فترات متعددة حسب الحاجة. يخلط

كوب من الحبة السوداء وحب الرشاد مع نصف كوب من المر وقشر الرمان الناعم، تسحق جيدا وتخلط مع بعضها . يؤكل مقدار ملعقة من الناتج قبل الإفطار مدة شهر .

الجلد والشعر والجروح

الكلف: تعمل خبطة بإضافة ملعقة من زيت حبة البركة مع القليل من زيت المر والعسل، ويدهن موضع الكلف بالناتج 1-2 مرة يوميا حسب الحاجة.

مرار (العائلة المركبة) [ملحق أ، لوحة 29، صورة 186]

Centaurea dumulosa Boiss Asteraceae (Compositae)
Shrubby centaury

الجهاز الهضمي

الإسهال: تغلى الأوراق مع الماء، ويصفى الناتج، ويشرب كوب صباحا حتى الشفاء.
حرقة المعدة: تحضر الأوراق والسيقان، وتؤكل طازجة مرة واحدة يوميا.
فاتح للشهية: تحضر الأوراق والسيقان، وتؤكل طازجة حسب الرغبة.

السكري

السكري: نقشر السيقان، وتؤكل من 1-3 فروع يوميا.

الجهاز التنفسي

الربو: تقرم الأوراق وتغلى مع الماء، ويصفى المغلي، ويشرب كوب صباحا حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

التهاب المسالك البولية: تغلى الأوراق مع الماء، ويترك المغلي، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يوميا مدة أسبوع.

الجلد والشعر والجروح

الثآليل: تطحن أوراق النبات وتعجن مع الماء، وتترك العجينة بعد تغطيتها مدة ¼ ساعة، ويغلى الثؤلول بالعجينة الناتجة مرتين يوميا حتى يختفي الثؤلول.

الدمامل: تجفف الأوراق وتطحن وتخلط مع قليل من العسل، ويدهن بالناتج مكان الورم 3 مرات يوميا حتى يختفي الورم.

التثام الجروح: تدق الأوراق والسيقان جيداً وتؤخذ منها العصارة، ويدهن بالعصارة الناتجة مكان الجرح حتى يتوقف النزيف.

مردقوش، زوباع (العائلة الشفوية) [ملحق أ، لوحة 29، صورة 188]

Origanum majorana L. Lamiaceae (Labiatae)

Sweet-Marjoram

الجهاز الهضمي

آلام البطن: تغلى الأوراق والسيقان مع الماء، ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرتين يومياً حسب الحاجة؛ أو تغلى الأوراق في الماء، وتترك منقوعة 15 دقيقة، ويصفى السائل، ويشرب كوب مرتين يومياً صباحاً ومساءً عند اللزوم.

آلام المعدة: تغلى قبضة من المجموع الخضري في مقدار كأسين من الماء، ويصفى الناتج، ويشرب 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

التهاب الفم: يغلى الماء ويضاف إليه الورد الجوري والمردقوش والهندشعيرة وشوارب الذرة ورجل الحمامة، ويشرب من المستحلب 3 مرات يومياً.

ضعف الشهية: يحضر مستحلب من الأوراق بإضافة 20 غرام منها إلى لتر من الماء المغلي ويترك مدة 10 دقائق. يشرب 3 فناجين يومياً قبل الأكل بـ 15 دقيقة.

الجهاز التنفسي

الرشح والتهاب القصبات الهوائية: تغلى الأوراق في الماء مع المريمية والزعر البري والبابونج، ويصفى السائل، ويشرب كوب مرتين يومياً مدة 3 أيام؛ أو تغلى الأوراق والساق في الماء، ويصفى، ويشرب كوب مرتين صباحاً ومساءً مدة 3 أيام.

ضيق التنفس: تغلى الأوراق والساق في الماء، يصفى الناتج، ويشرب كوب مرتين يومياً صباحاً ومساءً مدة أسبوع.

طارد للبلغم: تغلى الأوراق والساق في الماء ويضاف إليها الشاي، ويصفى، ويشرب كوب مرتين يومياً صباحاً ومساءً مدة أسبوع.

الأزمة، الربو: يغلى الماء ويوضع فيه الزعفران والهال واليانسون والشومر وحبّة البركة والزعر والمردقوش مدة 5 دقائق حتى يختمر. يشرب كوب 3 مرات يومياً.

التهاب الحلق: يغلى الماء ويضاف إليه الورد الجوري والمردقوش والشعير الهندي، ويشرب كوب من المغلي يومياً حتى الشفاء.

السعال: يحضر مستحلب من الأوراق بإضافة 20 غرام منها إلى لتر من الماء المغلي، ويترك مدة 10 دقائق، ويشرب 3 فناجين يوميا بعيدا عن مواعيد الطعام لتسكين السعال؛ أو تغلى الأوراق والساق في الماء، ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرتين صباحا ومساء مدة أسبوع.

التهاب الحلق: يغلى الماء ويضاف إليه شوارب الذرة والورد الجوري والمردقوش والشعير الهندي ورجل الحمامة، ويترك حتى يستحلب. يشرب كوب 3 مرات يوميا .

الكلى والمسالك البولية

الحصوة: تغلى قبضة من الأوراق في مقدار كأسين من الماء وتترك ساعتين، ويصفى الناتج، ويشرب 3 مرات يوميا حتى نزول الحصوة.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: تضاف ملعقة من الأوراق إلى ماء وتغلى، ويصفى، ويشرب كوب 3 مرات يوميا مدة أسبوع.

مريمية، قصعين (العائلة الشفوية) [ملحق أ، لوحة 29، صورة 188، 189]

Salvia fruticosa Mill. Lamiaceae (Labiatae)
white sage, Common Sage, Garden Sage

الجهاز الهضمي

الام البطن: تغلى أوراق النعنع مع المريمية ويشرب المغلي؛ أو يحضر مغلي من البابونج والجعدة والمريمية وحصلبان، ويشرب المغلي 3 مرات يوميا؛ أو تجفف الأوراق والسيقان ثم توضع مع الشاي، ويشرب كوب من الناتج 3 مرات يوميا؛ أو تغلى الأوراق مع النعنع في الماء 5 دقائق، ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرة واحدة يوميا عند الحاجة؛ أو تغلى الأوراق مع الماء، ويشرب كوب من الناتج حسب الحاجة؛ أو يوضع المجموع الخضري في الماء المغلي ويترك لحين الاستخدام، ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرتين يوميا حتى الشفاء؛ أو توضع الأوراق والسيقان في الماء المغلي (منقوع)، ويصفى، ويشرب كوب 3 مرات يوميا مدة يومين؛ أو تنتقع الأوراق والسيقان في الماء المغلي، ويشرب كوب من الناتج مرة واحدة يوميا حسب الحاجة؛ أو يتم غلي الماء ثم إضافة أوراق المريمية وتغلى مدة قصيرة وتكمر، وتشرب بمعدل كأس 2-3 مرات في اليوم مدة 1-2 يوم.

التهاب القولون، لعلاج القيء، القرحة: تغلى الأوراق والسيقان مدة 3 دقائق، ومن ثم يشرب المغلي عند الحاجة.

الإسهال: تغلى الأوراق في الماء وتنتقع 10 دقائق ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرة يوميا عند الحاجة.

طارد للغازات : يغلى الماء ثم توضع الأوراق وتترك فترة بسيطة من الزمن، ثم تشرب كأس واحدة أو أكثر حسب اللزوم.

اليرقان: تغلى الأوراق والسيقان مع الماء مدة خمس دقائق، ويصفى الناتج، وتشرب ملعقة صغيرة كل خمس ساعات مدة أسبوع.

التسمم الغذائي: تغلى 3 أعواد مريمية في 250 مللتر ماء، ويشرب كوب من المغلي بارد 3 مرات في اليوم.

الأسنان

الأم الأسنان: تغلى الأوراق والسيقان مدة 3 دقائق ومن ثم يشرب المغلي عند الحاجة؛ أو تمضغ الأوراق، تغلى الأوراق ويؤخذ الناتج مضمضة مدة 10 دقائق حتى زوال الألم. أو تطحن الأوراق وتوضع مكان الألم ويقفل الفم ويضغط عليها مدة 15 دقيقة؛ أو يعد مغلي من أوراق النبات مع القليل من الملح، وتستخدم مضمضة للفم؛ أو تمضغ بعض الأوراق لتسكين الألم؛ أو يغلى كوباً من الماء ويوضع فيه عدة أغصان غضة من النبات مدة خمس دقائق، ويستخدم الناتج غرغرة 3 مرات يومياً حتى زوال الألم.

التهاب اللثة: تغلى الأوراق مع الماء، ويصفى الناتج، ويستخدم مضمضة 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

السكري

السكري: يعد مغلي من الأوراق، وتشرب كأس يومياً على الريق؛ أو تغلى الأوراق والسيقان مدة 3 دقائق، ومن ثم يشرب المغلي عند الحاجة.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن (الحمية): تنقع الأوراق في الماء المغلي، ويشرب كوب مرة واحدة فقط؛ أو تضاف أوراق المريمية للماء المغلي، وتشرب بمعدل كأس 2-3 مرات في اليوم مدة شهر. يمكن إضافة البابونج، أو الصفصاف بنسب متساوية كما يمكن إضافة السنمكي والصفصاف.

الجهاز التنفسي

السعال: توضع الأوراق والسيقان في الماء المغلي (منقوع)، ويصفى الناتج، ويشرب كوب 3 مرات يومياً مدة يومين؛ أو تغلى الأزهار مع الماء ويشرب المحلول الناتج؛ أو تغلى الأوراق ويستنشق البخار الناتج.

البرد: تنقع الأوراق في الماء المغلي، ويشرب كوب مرة واحدة فقط.

التهاب الرئتين: تحرق الأوراق، ويستنشق البخار الناتج مرة في اليوم عند الحاجة.

الإنفلونزا: يغلى المجموع الخضري في الماء، ويشرب كوب مرتين يومياً مدة 3 أيام.

احتقان الأنف، التهاب الحلق، الرشح، نزلة البرد، ضيق التنفس: تغلى الأوراق ويستنشق البخار، ويشرب المغلي، يؤخذ المغلي غرغرة عدة مرات مما يساعد في فتح الجيوب الأنفية، أو تمضغ الأوراق بالفم. **الربو:** يغلى الماء ويضاف إليه قمح أخضر، ونعنع ومريمية وزيت السيرج ومصطكى ويانسون وبابونج ثم يترك 5 دقائق، ويشرب 3 مرات يوميا؛ أو تغلى الأوراق ويشرب المغلي أو يستنشق البخار الناتج.

الكلى والمسالك البولية

الالتهابات: تغلى قبضة من أوراق البصل مع ملعقة صغيرة حلبة وقبضة مريمية وملعقة صغيرة ملح في الماء، ويستخدم الناتج كمغس مرة قبل النوم حتى الشفاء.

البروستاتا وتقطع البول

تقطع البول ومشاكل البروستاتا: يغلى عرقان من المريمية في 200 ملتر ماء، ويشرب كوب من المغلي بارد أو فاتر 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

الجهاز التناسلي والتكاثر

الأم الدورة الشهرية: يغلى الماء وتضاف إليه الأوراق، ويشرب الناتج بمقدار كوب حتى تحسن الحالة؛ أو تمضغ الأوراق الطازجة أو المجففة عند الحاجة؛ أو يشرب مغلي المريمية ساخناً بمعدل كأس 2-3 مرات في اليوم في الأيام الثلاث الأولى من الدورة.

الجهاز العصبي

مهدئ: تغلى الأوراق، ويشرب فنجان من المغلي 3 مرات يوميا.

القلب والشرابين والدم

ضغط الدم المرتفع: تغلى الأوراق بالماء، ويشرب المغلي.

الجلد والشعر والجروح

الأمراض الفطرية: تغلى الأوراق ويدهن بالمغلي مكان الإصابة؛ أو تدق كمية من الأوراق الخضراء وتوضع في قطعة قماش على مكان الإصابة مدة يوم كامل حتى الشفاء.

تقصف الشعر: تنقع كمية من الأوراق في لتر ماء مدة 6 ساعات، ويغسل الشعر بالنقع مرتين أسبوعياً. **الحروق والجروح:** حرق المجموع الخضري ووضعه على الحروق والجروح، تغير مرتين يوميا من 2-4 أيام؛ أو تدق كومة من الأوراق الخضراء حتى تصبح متجانسة، ثم يوضع الناتج على الجرح ويلف بقطعة قماش؛ أو تفرم أوراق المريمية وتخلط مع العسل وتوضع مكان الحرق وتلف بشاش حتى يزول

الألم؛ أو تسحق الأوراق وتخلط مع زيت الزيتون وتدهن في مكان الحرق وتلف بشاش كل يوم مرة مدة 5 أيام.

الجروح: تدق ورقتان من النبات، وتوضع على الجرح لوقف النزيف مباشرة؛ أو تحضر ثلاث ورققات وندقها، وتوضع الأوراق على مكان الجرح ويلف بشاش وتغير مرتين يومياً من 2-4 أيام.
التعرق الزائد: تغلى الأوراق ويضاف خل التفاح إلى المغلي. يستعمل الناتج وهو فاتر غسولاً مرة واحدة في اليوم.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: تنقع الأوراق في الماء المغلي، ويشرب كوب من المغلي صباحاً.

ملفوف (العائلة الصليبية) [ملحق أ، لوحة 29، صورة 190]

Brassica oleracea L. Brassicaceae (Cruciferae)
Wild Cabbage

الجهاز الهضمي

التهابات الأمعاء الدقيقة: يكثر المصاب من تناول الملفوف عن طريق فرم الأوراق وإضافتها إلى السلطات أو الشوربة، وقد يؤكل مطبوخاً أو مخللاً.

طارد للديدان: يكثر المصاب من تناول الملفوف عن طريق فرم الأوراق وإضافتها إلى السلطات أو الشوربة، وقد يؤكل مطبوخاً أو مخللاً.

عسر الهضم، الإمساك: تطبخ الأوراق مع الخضار، ويؤكل عند الحاجة.

قرحة المعدة: تؤكل الأوراق خضراء على شكل سلطة.

إنقاص الوزن (الحمية)

السمنة: يكثر الشخص من تناول الملفوف عن طريق فرم الأوراق وإضافتها إلى السلطات أو الشوربة، وقد يؤكل مطبوخاً أو مخللاً؛ أو يحضر مغلي من أوراق النبات، ويشرب كوب من المغلي صباحاً ما بين 4-5 أشهر؛ أو تؤكل الأوراق خضراء على شكل سلطة؛ أو تنقع الأوراق في الماء المغلي، ويشرب كوب من المغلي يومياً مدة أسبوعين.

السكري

السكري: يستعمل عصير الأوراق لعلاج مرضى السكري. تؤكل أوراق النبات بعد تقطيعها، مرة واحدة يومياً حتى الشفاء.

القلب والشرايين والدم

الدوالي: تلف الورقة على موضع الإصابة مع تغييرها باستمرار .
تقوية الدم : تؤكل الأوراق خضراء على شكل سلطة.

الجهازان العضلي والعظمي

آلام الأرجل وآلام الركبة: تعمل كمادات للركبة عن طريق ربط أوراق النبات حول منطقة الألم.

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم والمفاصل: تسلق الأوراق قليلا، ثم تلف المفاصل بها، وتترك مدة 4 ساعات تقريبا مدة أسبوع تقريبا أو حسب الحاجة

الجلد والشعر والجروح

الدمامل: تستخدم الأوراق كلبخة تلف حول الدمامل إلى أن يتم إخراج الدم والمادة الصديدية.
النزيف والجروح: تلف ورقة الملفوف المغسولة على مكان الجرح لمنع النزيف وتجلط الدم.

السرطان

سرطان القولون: يكثر المصاب من تناول الملفوف عن طريق فرم الأوراق وإضافتها إلى السلطات أو الشوربة، وقد يؤكل مطبوخا أو مخللا.

ملوخية (العائلة الزيزفونية) [ملحق أ، لوحة 30، صورة 191]

Corchorus olitorius L. Tiliaceae
Jews Mallow

الجهاز الهضمي

الإمساك: تطبخ الأوراق وتؤكل عند الإصابة بالإمساك؛ أو يحضر مغلي من بذور النبات، ويشرب كسوب عند الحاجة.

الجهاز العصبي

تقوية الذاكرة: تؤكل الأوراق المطبوخة مرة أسبوعيا.

القلب والشرايين والدم

تقوية الدورة الدموية: تؤكل الأوراق المطبوخة مرة أسبوعيا.
عرق النسا: يكثر الشخص من أكل الأوراق المطبوخة.

مليسة (العائلة الشفوية) [ملحق أ، لوحة 30، صورة 192]

Mellisa officinalis L. Lamiaceae (Labiatae)
Balm

الجهاز التنفسي

السعال والزكام: تغلى الأوراق والسيقان بالماء، ويصفى الناتج، ويشرب كوب 3 مرات يومياً حتى الشفاء

الجهاز العصبي

مهدي للأعصاب: يحضر مغلي من أوراق النبات مع أوراق الشاي، يصفى الناتج ويحلى، ويشرب كوب من المغلي الناتج عند الحاجة.

الجهاز التناسلي والتكاثر

اللاتهابات: تخلط بنسب متساوية أوراق المردقوش، والمليسة والسريس والجرجير وعين الجراد و قشور الرمان، وتطحن جيداً، ويؤكل ملعقة من الناتج يومياً مدة شهر.

موز (العائلة الموزية) [ملحق أ، لوحة 30، صورة 193]

Musa sapientum L. Musaceae
Banana

الجهاز الهضمي

قرحة المعدة وحموضة المعدة: تؤكل الثمار النيئة مقدار حبة واحدة يومياً.

الإسهال: تحضر خشبة الموز وتطحن ويؤخذ السائل الناتج من الطحن، ويشرب ملعقتان صغيرتان من السائل الناتج؛ أو تسلق خشبة النبات (القرمية) ومن ثم توضع على شاش وتعصر. يشرب السائل الناتج من العصير 2-3 فناجين يومياً حتى يخف المرض.

الجهاز التنفسي

الربو، الأزمة: تحضر خشبة الموز (القرمية، القالوحة) وتقطع وتغلى على النار وتصفى. يشرب 3 مرات يومياً مدة 15 يوماً.

الكلى والمسالك البولية

أمراض الجهاز البولي: يتم تقطيع عرف الموز الأخضر وغليه في قليل من الماء الساخن لدرجة الغليان. ومن ثم شرب فنجان من المغلي في اليوم.

الحصوة: يؤخذ نحو 250 غرام من القرمية التي تحمل الثمار، وتفرم وتغلى في ½ لتر من الماء مدة 5 دقائق. يشرب فنجان صغير من الناتج يومياً حتى الشفاء.

الجهاز العصبي

تقوية الذاكرة: تؤكل الثمار بمقدار حبة واحدة يومياً.

القلب والشرايين والدم

تنظيم ضربات القلب: يقلى قرن موز في السيرج البلدي، ومن ثم تؤخذ ملعقة على الريق من المقلي كل يوم.

ضغط الدم المرتفع: تؤكل الثمار يومياً بمقدار ثمرة واحدة.

نتش، بلان (العائلة الوردية) [ملحق أ، لوحة 30، صورة 194]

Sarcopoterium spinosum (L.) Sp. Rosaceae
Shruppy Barnet

الأسنان

آلام الأسنان: يحضر مغلي من الجذور بإضافة 50 غرام من الجذور إلى 400 مللتر ماء، ويستخدم الناتج غرغرة؛ أو نأخذ جزءاً صغيراً حوالي 200 غرام من الساق المتخشب للنبات، ونغليه مع حوالي 1 لتر ماء مدة 15 دقيقة، ويصفى الناتج، ويستخدم غرغرة 3 مرات يومياً.

السكري

السكري: يحضر مغلي من الجذور، ويشرب كوب من المغلي صباحاً حتى الشفاء؛ أو تشرب كأس يومياً من منقوع الأوراق؛ أو يغلى مقدار 80-100 غرام من الثمار في 250-300 مللتر في الماء مدة 3 دقائق، يشرب كوب من المغلي 3 مرات يومياً.

نجيل (العائلة النجيلية) [ملحق أ، لوحة 30، صورة 195]

Cynodon dactylon (L.) Pers. Poaceae (Gramineae)
Bermuda Grass

الكلى والمسالك البولية

حصى الكلى، مدر للبول: يغلى مقدار 15 غرام من الجذور في ½ لتر من الماء مدة 10 دقائق، ويصفى الناتج، ويشرب 4 فناجين يومياً حتى الشفاء.

نخيل (العائلة النخيلية) [ملحق أ، لوحة 30، صورة 196، 197]

Phoenix dactylifera L. Palmae (Arecaceae)
Date Palm

الجهاز الهضمي

مقوِّ عام للجسم، والإمساك: يكثر الشخص من تناول ثمار التمر كلما توافر على فترات متعددة حسب الحاجة .

الكبد: تؤكل الثمار يومياً مما يساعد في تقوية الكبد.

التهاب الفم عند الأطفال: تضاف ملعقة من طلع النخيل إلى ملعقة من الزيت البلدي ويصنع كمرهم، ومن ثم يدهن موضع الالتهاب 1-2 مرة يومياً.

طارد لديدان البطن: تؤكل حبتان من الثمار يومياً على الريق حتى التحسن؛ أو يطحن مقدار 10 حبات من التمر مع الكزبرة الجافة وتؤكل يومياً على الريق.

الإمساك: تتقع 5 حبات من الثمار في الماء مدة 5 ساعات، ويغلى المنقوع مدة 10 دقائق، ويشرب الناتج ساخناً كوب واحد يومياً؛ أو تؤكل 3-4 حبات صباحاً على الريق.

اليرقان: يتم تناول ثمار البلح الطازجة على الريق أو تناول الثمار المجففة في الصباح، ويمكن تناولها مساء حسب الحاجة.

النحافة المفرطة

النحافة المفرطة: يتم تناول الثمار المجففة بمقدار 10 حبات صباحاً.

الجهاز التنفسي

السعال: تغلى كمية قليلة من الثمار بعد نزع النوى في قليل من الماء الساخن لدرجة الغليان، وتترك على النار مدة دقيقتين، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان من المغلي بعد تحليته بالسكر .

الكلى والمسالك البولية

الحصوة: تحمص البذور وتطحن، وتغلى على النار ثم تصفى، ويحضر مغلي من شوارب الذرة ويصفى. ويشرب فنجان من شعر الذرة ويتبع بفنجان من مغلي بذور النخيل ثلاث مرات يومياً.

الجهاز العصبي

تقوية الذاكرة: تؤكل الثمار مباشرة، 3 مرات يومياً.

أمراض العيون

أمراض العيون: تجفف القليل من طلع البلح في الشمس، ومن ثم تك البودرة وخالطها مع ملعقة عسل، وتؤكل 1-2 ملعقة من الخليط على الريق يوميا .

القلب والشرايين والدم

لتقوية الدم: يكثر الشخص من تناول ثمار التمر كلما توافرت على فترات متعددة حسب الحاجة .
نزف الدم: تؤكل الثمار حتى توقف النزيف (ما لا يزيد على 7 حبات في اليوم).

الجهاز التناسلي والتكاثر

العقم لدى الرجال: يتم تجفيف القليل من طلع البلح في الشمس ومن ثم تك البودرة وخالطها مع ملعقة عسل، وتناول 1-2 ملعقة من الخليط على الريق يوميا .
التهاب الرحم: يحضر مزيج من بودرة طلع النخيل وعسل النحل، ويوضع مقدار ملعقة من المزيج في شاشة معقمة وتربط بخيط، وتستخدم كتحميلة، من المساء حتى الصباح مرة واحدة مدة 8 أيام.
تسهيل الولادة: تؤكل 3-4 حبات يوميا في الشهر التاسع.

نعنع (العائلة الشفوية) [ملحق أ، لوحة 31، صورة 198]

Mentha spicata L. Lamiaceae (Labiatae)
Peppermint

الجهاز الهضمي

المغص المعوي (غسل الامعاء) و طرد الغازات المعوية، والقولون العصبي: تضاف ملعقة كبيرة من أوراق النعنع لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب منه عند الضرورة من 2-3 فناجين. وقد تضاف أوراق النعنع إلى مغلي الشاي وتشرب.
آلام البطن: يوضع حوالي 100 غرام من الأوراق في ½ لتر ماء مغلي ويترك على النار مدة 3 دقائق، ويشرب كوب واحد حتى زوال الألم؛ أو تغلى أوراق النعنع مع المريمية ويشرب المغلي الإمساك؛ يغلى الماء ويضاف إليه أوراق النعنع، ويشرب كوب أو أكثر حتى الشفاء
اليرقان: يغلى كوب من الماء وتوضع به الأوراق مدة 10 دقائق، ويشرب كوبان يوميا ساخنين حتى الشفاء؛ أو تنقع 10 أوراق من النعناع في ماء وتترك من 2-3 ساعات ثم يصفى المنقوع، ويشرب الناتج من 2-3 مرات يوميا حسب الرغبة.
حرقة المعدة: توضع ملعقة من الأوراق والسيقان المجففة مع مقدار كأس من الماء الساخن، ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرة واحدة يوميا قبل النوم مدة أسبوع.

الإسهال: تغلى أوراق النبات في الماء مدة 5 دقائق ويفضل عدم إضافة السكر. يشرب من 1-2 كوب في اليوم وحسب الحاجة.

حصى المرارة: يوضع مقدار ملعقة كبيرة من النعناع في كوب ماء وتغلى على النار ويضاف إليها مقدار ½ فنجان من حليب البقر في أثناء الغلي وتغلى مدة ½ ساعة، ويشرب من الماء كوب صباحا وكوب مساء مدة 3 أيام؛ أو تغلى الأوراق بالماء مدة 10 دقائق ويشرب 3 مرات يوميا قبل الأكل.

طارد للديدان: يغلى الماء وتتقح به أوراق النبات حتى يتخمر، ويشرب من 1-3 فناجين يوميا.
طارد الغازات تغلى ملعقة كبيرة من النعناع في كوب ماء مدة ¼ ساعة، ويضاف للمغلي ½ ملعقة من ماء زهر الليمون وملعقة صغيرة من كربونات الصودا، ويشرب كوب واحد من الناتج على دفعات حتى تطرد كل الغازات؛ أو تغلى الأوراق ويشرب من 1-3 فناجين.

عسر الهضم، حموضة المعدة، القرحة: نحصل على زيت النعنع بالتقطير، وتضاف نقطتان من الزيت إلى كوب من الليمون أو الشاي أو البابونج عند اللزوم؛ أو تؤكل الأوراق أو تضاف إلى الطعام بكثرة.
علاج القيء: تغلى ملعقة كبيرة من أوراق النعناع بكوب ونصف من الماء مدة 5 دقائق، وتترك قليلا وتصفى. يشرب المغلي مرتين يوميا حتى الشفاء.

فتح الشهية تغلى الأوراق، ويشرب المغلي 3 مرات يوميا؛ أو تجفف الأوراق والسيقان ثم ينقع الناتج بالماء المغلي 15 دقيقة، يشرب كوب من الناتج عند الحاجة.

البواسير: تتقح أوراق النبات بالماء المغلي ويغلى الوعاء ويترك حتى يختم. يشرب من 1-2 فنجان يوميا حسب اللزوم.

انسداد المرارة، وآلام المرارة: يغلى الماء وتتقح به أوراق النبات حتى يتخمر، ويشرب من 1-3 فناجين يوميا.

التسمم الغذائي: تغلى الأوراق بالماء، ويشرب كوب ساخن 3 مرات يوميا دون سكر؛ أو يغلى 3-4 أكواب ماء ويوضع فيها ما يعادل 3-4 عروق من النعنع ثم يترك يغلي جيدا ويتغير اللون الأخضر، ويشرب 3 مرات يوميا عند الشعور بالألم.

الأسنان

تبييض الأسنان: يمضغ 10-15 ورقة من 2-3 مرات يوميا.

الأسنان: المضمضة بمغلي أوراق النعنع مرتين في اليوم.

آلام الأسنان: يوضع 3 أوراق من النعنع على الضرس الموضع حتى يشعر المريض بالشفاء، أو توضع ½ ملعقة من النعنع الناشف على الضرس ويضغط على النعنع بالأسنان؛ أو يحضر مغلي من النباتات، ويشرب من 1-3 فناجين يوميا.

التهاب اللثة: تغمر ملعقة كبيرة من الأوراق في كوب ماء ويصفى المنقوع، ويغسل به الفم من 3-4 مرات يومياً مدة شهر؛ أو تعصر الأوراق حتى تصبح على شكل مسحوق أو سائل، ويعمل بالنتائج مضمضة وتدهن به اللثة؛ أو يغلى الماء وتتقع به أوراق النبات حتى يتخمر، ويشرب من 1-3 فناجين يومياً.

رائحة الفم: تغلى قبضة من أوراق النعناع بكوب ونصف من الماء مدة 5 دقائق وتترك قليلاً. يؤخذ المغلي عن طريق غسل الفم به مرتين يومياً حتى زوال الرائحة.

إنقاص الوزن (الحمية)

تخفيف الوزن: يحضر مغلي من النبات ويحلى بالسكر ويشرب كوب واحد عند الحاجة.

الجهاز التنفسي

الرشح والزكام: يغلى الماء ونضع فيه النعنع ويغلى قليلاً، ويصفى، ويشرب 3 مرات يومياً حتى الشفاء؛ أو تغلى الأوراق في الماء مع المريمية والزعتر البري والبابونج، ويصفى السائل الناتج، ويشرب 3 مرات يومياً مدة 3 أيام.

بحة الصوت: تغلى الأوراق مع الماء وعيدان القرفة، ويصفى، ويشرب كوب يومياً قبل النوم مدة أسبوع.
الرشح: تجفف الأوراق والسيقان ثم ينقع الناتج بالماء المغلي 15 دقيقة، ويشرب كوب من الناتج عند الحاجة. أو يغلى المجموع الخضري في الماء، ويشرب كوب من المغلي يومياً حتى الشفاء؛ أو يحضر مغلي من النبات ويشرب 1-3 أكواب يومياً حتى الشفاء؛ أو توضع أوراق النعنع على النار ويستنشق الدخان الناتج كل يوم حتى الشفاء؛ أو تستعمل الأوراق كتبخيرة، حيث توضع الأوراق بالماء الساخن، ويستنشق البخار عن طريق وضع الرأس فوق الإناء ولفه ببطانية لمنع انتشار البخار.

التهاب المجاري التنفسية: تغلى أوراق النبات بالماء أو تتقع بالماء المغلي ويترك حتى يختمر. يشرب من الناتج عند اللزوم.

الربو، ضيق التنفس: يغلى الماء ويضاف إليه قمح أخضر، ونعنع ومريمية وزيت السبيرج ومصطكى ويانسون وبابونج، ثم يترك 5 دقائق، ويشرب 3 مرات يومياً؛ أو توضع 5-6 عروق من النعنع بكوبين من الماء المغلي، ونضع 2 ملعقة صغيرة سكر ونتركها على النار مدة ¼ ساعة، ويشرب كوب واحد يومياً حتى الشفاء؛ أو توضع كمية من مغلي النعنع في كوب عصير عنب ويأخذ المريض جرعات صغيرة يومياً، 4-5 نقاط من زيت النعنع في كوب ماء، ويشرب 1-2 مرة يومياً.

احتقان الأنف: يغلى الماء ويوضع به أوراق النبات وتشرب كأس من المغلي 3 مرات يومياً؛ أو تستعمل الأوراق كتبخيرة، حيث توضع الأوراق في الماء الساخن، ويستنشق البخار عن طريق وضع الرأس فوق الإناء ولفه ببطانية لمنع انتشار البخار.

السعال: يغلى النبات بالماء مدة 5 دقائق ثم يحلى بالعسل، ويشرب.
الإنفلونزا: يضاف البابونج و الينسون والنعنع إلى الماء المغلي، وتترك مدة 5 دقائق، ويشرب 3 مرات يوميا.

الكلى والمسالك البولية

الالتهابات: تغلى الأوراق مع الماء، ويصفى، ويشرب كوب صباحا حتى الشفاء

الجهاز العصبي

تقوية الذاكرة: يوضع بمقدار 4-5 عروق من النبات في غلاية تحتوي على كوبين ماء، وتغلى جيدا على النار مدة 20 دقيقة، وتحلى بملعقة من العسل ويضاف إليها 7 نقاط من زيت حبة البركة. يشرب كوب صباحا ومساء حسب الرغبة.

منشط ومنبه تغلى الأوراق بالماء ويشرب كوب ساخن 3 مرات يوميا دون سكر.

مهدئ: تضاف ملعقة كبيرة من أوراق النعنع لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب منه عند الضرورة من 2-3 فناجين، وقد تضاف أوراق النعنع إلى مغلي الشاي؛ أو يحضر مغلي من المجموع الخضري عن طريق إضافة الأوراق والسيقان إلى الماء المغلي ويترك مدة 5 دقائق، ويشرب كوب من المغلي عند الحاجة بعد تحليته بالسكر؛ أو توضع ملعقة من الأوراق والأزهار المجففة مع مقدار كأس من الماء الساخن، ويصفى، ويشرب كوب قبل النوم مدة أسبوع.

منوم: يغلى الماء ويحلى وتضاف إليه الأوراق ويترك مدة 5 دقائق على النار، ويشرب 1-3 أكواب يوميا.

تقوية الذاكرة: يغلى الماء وتوضع فيه أوراق النعنع وتترك مدة 10 دقائق. يشرب المغلي ساخنا بمعدل كوب واحد يوميا.

القلب والشرايين والدم

تنظيم دقات القلب وتوسيع الأوعية الدموية: تغلى الأوراق والسيقان في الماء مدة ثلاث دقائق، ويصفى، ويشرب 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

ضغط الدم المرتفع: توضع الأوراق في الماء المغلي (منقوع)، ويصفى، ويشرب مرة واحدة يوميا عند الحاجة.

وقف النزيف، الدوالي: تغلى الأوراق بالماء، ويشرب الناتج 3 مرات يوميا قبل الأكل.

الجهاز التناسلي والتكاثر

آلام الدورة الشهرية: تضاف ملعقة كبيرة من أوراق النعنع لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان، يشرب منه عند الضرورة من 2-3 فناجين، وتضاف أوراق النعنع إلى مغلي الشاي؛ أو تغلى الأوراق بالماء، ويشرب كوب ساخن 3 مرات يوميا دون سكر؛ أو تغلى 3-4 أكواب ماء ويوضع فيها ما يعادل 3-4 عروق من النعنع، ثم يترك يغلي جيدا ويتغير اللون الأخضر، ويشرب 3 مرات يوميا عند الشعور بالألم؛ أو توضع الأوراق في الماء المغلي (منقوع)، ويصفى، ويشرب كأس مرتين يوميا صباحا ومساء حتى الشفاء؛ أو تجفف الأوراق والسيقان ثم ينقع الناتج بالماء المغلي 15 دقيقة، يشرب كوب من الناتج عند الحاجة.

الجهازان العضلي والعظمي

تشنج العضلات: تنقع أوراق النبات بالماء المغلي ويغلى الوعاء وتترك، ثم تصفى، ويشرب من 1-3 كؤوس يوميا قبل الأكل.

الجلد والشعر والجروح

الأورام، والجرب: تعمل عجينة من النعنع الطازج، وتوضع العجينة على مكان الإصابة، ويحضر مغلي من النعنع، ويشرب على شكل شاي من 1-3 فناجين يوميا حتى الشفاء. العناية بالبشرة: تدهن البشرة بزيت النعنع مرة في الأسبوع حسب الحاجة. التعرق الزائد: تدق الأوراق الطازجة وتعمل كلبخة وتوضع مكان التعرق الزائد؛ أو تعمل عجينة من النعنع الطازج، وتوضع في قطعة قماش على مكان النزيف حتى يتوقف؛ أو يحضر مغلي من النبات ويشرب من 1-3 فناجين يوميا.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: نغلي الماء ونضع فيه النعنع ويغلى قليلا، ويصفى، ويشرب 3 مرات يوميا حتى الشفاء. أو تجفف الأوراق والسيقان ثم ينقع الناتج بالماء المغلي 15 دقيقة، ويشرب كوب من الناتج عند الحاجة. الحرارة المرتفعة: تغلى أوراق النعنع بالماء وتكمر مدة 5 دقائق، وتشرب 1-2 كأس في اليوم. الحرارة وآلام الرأس: تسخن 5-6 أوراق على النار، وتوضع الأوراق الساخنة على الجبهة مدة ¼ ساعة تقريبا.

نعنع بري (العائلة الشفوية) [ملحق أ، لوحة 31، صورة 199]

Mentha longifolia L. Lamiaceae (Labiatae)
Horse Mint

الجهاز الهضمي

آلام البطن: توضع الأوراق في الماء المغلي (منقوع)، ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرتين يومياً صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

مهدىء للجهاز الهضمي: توضع ملعقة من الأوراق والأزهار المجففة مع مقدار كأس من الماء الساخن، ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرة واحدة قبل النوم مدة أسبوع.

آلام المعدة: توضع الأوراق في الماء المغلي ونغليه قليلاً (غلوطة واحدة) ويصفى الناتج، ويشرب كوب 3 مرات يومياً حتى الشفاء.

الجهاز التنفسي

الرشح والزكام والإنفلونزا: تغلى الأوراق في الماء مع المریمية والزعتر البري والبابونج، ويصفى المغلي، ويشرب كوب 3 مرات يومياً مدة 3 أيام.

الكلى والمسالك البولية

التهاب المسالك البولية: تغلى الأوراق مع الماء، ويصفى الناتج، ويشرب كوب صباحاً حتى الشفاء.

القلب والشرايين والدم

ضغط الدم المرتفع: توضع الأوراق في الماء المغلي (منقوع)، ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرة واحدة يومياً عند اللزوم.

هال (العائلة الزنجبيلية) [ملحق أ، لوحة 31، صورة 200، 201]

Elettaria cardamomum Maton Zingiberaceae
Cardamom

الجهاز الهضمي

حموضة المعدة: تطحن البذور والقشرة، وتسف مع كأس ماء؛ أو تغلى البذور المطحونة بالماء، وتشرب دون تحلية مقدار فنجان قهوة صغير مرتين أو ثلاث مرات يومياً أو بعد كل وجبة طعام.
قرحة المعدة: تبتلع حبات الهال وقت الحاجة.

تلبك معوي: تطحن البذور، وتؤكل ملعقة من المطحون عند اللزوم.

الجهاز التنفسي

ضيق التنفس: يتم غلي الماء ثم نضع عليه الزعفران والهال واليانسون والشומר وحبّة الركة والمردقوش والزعر، نترك مدة خمس دقائق، ثم يشرب 3 مرات في اليوم.

القلب والشرايين والدم

الوقاية من الذبحة الصدرية: تغلى البذور مع الشاي الاخضر مدة 5 دقائق، ويصفى الناتج، ويشرب كوب مرتين صباحاً ومساءً يومياً.
إنخفاض الضغط: يشرب 1-2 فنجان من مغلي القهوة مضافاً إليها القليل من حبات الهال.

الجهاز التناسلي والتكاثر

منع الحمل: تبلع حبات الهال وقت الحاجة.
العقم لدى الرجال: يحضر مغلي من البذور بإضافة 3 ملاعق صغيرة إلى الماء وتترك لتغلي معه مدة 10 دقائق ثم تصفى، ويُشرب 2 فنجان من المغلي يومياً.

هليون، عجرم (العائلة الزنبقية) [ملحق أ، لوحة 31، صورة 202]

Asparagus aphyllus L. Liliaceae
Prickly Asparagus

الكلى والمسالك البولية

مدر للبول: تغلى ضمة من الأوراق في لتر ماء، وتصفى، وتشرب كأس ثلاث مرات يومياً مدة ثلاثة أيام.

هندباء، علك (العائلة المركبة) [ملحق أ، لوحة 31، صورة 203]

Cichorium pumilum Jacq. Asteraceae (Compositae)
Dwarf Chicory

الجهاز الهضمي

امراض الكبد: يحمص الجذر ويغلى في الماء، ويصفى، وتشرب كأس مرتين يومياً حتى الشفاء؛ أو تنظف الجذور وتغلى بالماء، ويشرب مقدار فنجان من القهوة مرتين يومياً.
البواسير: يغلى الجذر مع الماء حتى يتبخر الماء الى النصف، ويصفى، وتشرب كأس يومياً مدة أسبوع؛ أو يضاف 2 ملعقة صغيرة من أزهار الهندباء المجففة إلى فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان وتترك فيه مدة 5 دقائق ثم تصفى، ويشرب فنجان صباحاً ومساءً.

مسكن لالتهابات المعدة: يطبخ المجموع الخضري ويوضع عليه خل التفاح، كما يمكن أن يغلى ويشرب ماؤه.

المرارة: يغسل المجموع الخضري ويفرم ويقلى مع بصل وزيت، ويؤكل مقدار نصف كيلو يوميا مدة شهر.

الإمساك: تغلى الأزهار مع الماء، ويصفى، وتشرب منها كأس قبل كل وجبة. تطبخ الأوراق مع بصل وزيت، وتؤكل؛ أو يغسل المجموع الخضري ثم يسلق، ويعصر، ويصفى، ثم يشرب العصير الناتج بمقدار كوب من المغلي يوميا مدة يومين. لا ينصح بها المرضى بحصوات الكلى لأنها تحتوي على حديد وأملاح معدنية بكثرة؛ يجب عند استعمالها الإكثار من شرب السوائل والماء.

عسر الهضم: يحضر مغلي من أوراق النبات، حيث تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين بعد سحقها أو تقطيعها، وإضافتها إلى كوب ماء مغلي، ثم يصفى الماء بعد 15 دقيقة من وضع أوراق الهندباء في الكوب، ويشرب دافئا، ويمكن عمل منقوع من الأوراق المسحوقة، حيث تضاف ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق إلى كوب ماء بارد ويترك مدة نصف ساعة، ثم يصفى، ويشرب.

اليرقان: تنظف قبضة من جذور الهندباء البرية، وتقطع، وتغلى دقيقتين في لتر من الماء ثم تستحب مدة عشر دقائق، ويشرب فنجانان في اليوم؛ أو يحضر عصير من أوراق الهندباء وثمار السفرجل، يحلى العصير بإضافة السكر، ويشرب العصير الناتج مرتين في اليوم؛ أو يعصر المجموع الخضري للنبات، ويشرب كوب من العصير مرتين يوميا حتى الشفاء.

التهاب الفم: تحمص الهندباء وتطحن وتمزج بقليل من الزيت. يستخدم الناتج كدهون حول الفم 1-2 مرة يوميا؛ أو يكثر المصاب من تناول الهندباء وبخاصة في الشتاء.

إنقاص الوزن (الحمية)

إنقاص الوزن: تغلى الأوراق والأزهار مع الماء يصفى، وتشرب كأس ثلاث مرات يوميا حتى الشفاء. **السمنة:** تسحق 5 ملاعق من جذور الهندباء وتخلط مع حوالي لتر من الماء وتترك مدة حوالي 5 دقائق، ثم تغلى بعد ذلك مدة 15 دقيقة، وتشرب منها كأس قبل كل وجبة.

السكري

السكري: تغلى الأوراق مع الماء ثم نتخلص من الماء وتغلى مع الماء مرة أخرى، وتؤكل الأوراق بعد غليها ثلاث مرات أسبوعيا حتى الشفاء.

الكلى والمسالك البولية

التهاب المسالك البولية: تغلى الأزهار مع الماء، ويصفى، وتشرب كأس ثلاث مرات يوميا حتى الشفاء.

القلب والشرايين والدم

تقوية الدم: تغسل الهندباء وتفرم ويتم سلقها مع قليل من البصل المفروم وزيت الزيتون والفلفل الأحمر والثوم والطحينية، وتؤكل؛ أو تغسل الأوراق وتؤكل طازجة مرة يوميا حسب الحاجة؛ أو تطبخ الأوراق مع بصل وزيت، وتؤكل؛ أو يغسل المجموع الخضري ثم يسلق، ويعصر، ويصفى، ثم يشرب العصير الناتج بمقدار كوب من المغلي يوميا مدة يومين.

تخفيض الكوليسترول: تطبخ الأوراق مع بصل وزيت، وتؤكل؛ أو يغسل المجموع الخضري ثم يسلق، ويعصر، ويصفى، ثم يشرب العصير الناتج بمقدار كوب من المغلي يوميا مدة يومين.

أمراض العيون

أمراض العيون: تؤخذ عصارة الجذر، ويقطر للعين مرة واحدة يوميا حتى الشفاء.

أمراض الأذن

التهاب الأذن: تعصر أوراق النبات، ويقطر من 1-2 مرة من العصير الناتج في الأذن.

الجهاز التناسلي والتكاثر

الالتهابات الداخلية: تغلى الأوراق مع البصل وزيت الزيتون أو تغلى الأوراق مع الماء مدة 15 دقيقة يؤكل مطهيا، ويصفى، ويشرب مرة يوميا حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

حكة الجلد والأكزيما: تؤخذ نبتة الهندباء البرية بقدر قبضة كف، وتغلى على النار في لتر ماء مدة خمس دقائق ثم يصفى الماء، ويشرب منه فنجان في الصباح وآخر في الماء مدة أسبوع.

السرطان

السرطان وتنقية الجسم من السموم: تغسل الأوراق وتعصر، ويشرب السائل ملعقتين يوميا مدة شهر.

اللسعات والعضات اللدغات

لسعات الأفاعي والعقارب: تجفف الأوراق وتطحن وتوضع مكان اللسع عند اللزوم.

هندشعيرة، اهليج، شعير هندي (عائلة الهند شعيرة) [ملحق أ، لوحة 31، صورة 204]

Terminalia chebula Retz. Combretaceae
Chebulic Myrobalan

الجهاز الهضمي

الإسهال: يغلى لحاء البلوط مع الهندشعيرة، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يومياً.

طارد للديدان: يغلى قشر الرمان ولحاء البلوط والهندشعيرة والترمس المر، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يومياً.

الإمساك: تغلى البذور على نار هادئة مدة ساعة حتى تتضج، ثم تفرك وتصفى بالمصفاة، ويؤخذ الماء الناتج ويغلى مرة أخرى على النار مع إضافة السكر لتحسين الطعم لأنه شديد المرارة، ثم يترك ليبرد ويخزن في أوعية بلاستيكية داخل الثلجة، ويشرب فنجان من الناتج عند الحاجة مرة واحدة فقط. (التخزين يكون مدة شهر في الثلجة)؛ أو تخلط بذور السنماكي واليانسون مع مطحون الكمون وعرق السوس والشومر، ويضاف القليل من المخلوط إلى الماء الساخن بدرجة الغليان، وتشرب جرعات متعددة من الناتج حسب الحاجة.

التهاب الجهاز الهضمي: ينقع 5 غرام من البذور في لتر ونصف ماء مدة 13-16 ساعة، بعد ذلك تصفى، ويشرب كوب ماء من الناتج صباحاً على الريق وعند النوم مدة 17 يوماً.

القرحة: يحضر مغلي من الهندشعيرة ولحاء البلوط والبابونج ورجل الحمامة، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يومياً

الدسنتاريا: يحمص النبات ويدق ناعماً، ويخلط مع الليمون. تؤخذ ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً.

الأسنان

آلام الأسنان: يغلى حوالي ملعقة من أوراق النبات في كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان، ثم تتم الغرغرة بالمغلي 1-2 مرة.

التهاب الفم: يغلى لحاء البلوط مع الهندشعيرة والشعير البلدي وشوارب الذرة ورجل الحمامة، ويشرب المغلي 3 مرات يومياً؛ أو يغلى الماء ويضاف إليه الورد الجوري والمردقوش والهندشعيرة وشوارب الذرة ورجل الحمامة، ويشرب من المستحلب 3 مرات يومياً؛ أو تحمص الهند شعيرة وتطحن بوساطة الطاحونة، يرش الناتج في داخل الفم مرتين يومياً صباحاً ومساءً مدة أسبوع؛ أو تطحن حبوب الهندشعيرة ويضاف القليل منها إلى الطحينة، ويدهن موضع الالتهاب 1-2 مرة يومياً.

التهاب اللثة وفطريات اللسان: تحمص الهندشعيرة على نار هادئة جداً وتطحن وتتخل ويؤخذ من البودرة، وتخلط مع زيت السمسم ليصبح القوام مثل العسل، ويدهن مكان الإصابة مرتين صباحاً ومساءً عند النوم مدة 15 يوماً.

الجهاز التنفسي

احتقان الأنف: يضاف للماء المغلي الأزهار والبابونج وهندشعيرة، ويضاف للمغلي ½ ملعقة ملح، وعندما يفتت يستعمل كغسول للأنف 3 مرات يومياً؛ أو يغلى الماء ويضاف إليه الورد الجوري والهندباء والهند شعيرة وتترك مدة 5 دقائق، ويستخدم المستحلب الناتج كغسول للأنف 3 مرات يومياً.

الكلى والمسالك البولية

حصى الكلى وأمراض الكلى: تتفع 10-15 من بذور النبات في الماء مساء ويمكن إضافة السكر الفضي لتحسين الطعم. يشرب كوب من الناتج صباحاً على الريق مدة أسبوع.

البروستاتا وتقطع البول

التهاب البروستاتا وتقطع البول: تتفع 3-4 حبات من بذور النبات في زجاجة من الماء، حيث يبدأ الماء بالتلون، ويشرب من المنقوع بدل الماء العادي حتى الشفاء؛ أو تطحن البذور مع السكر الفضي، وتؤكل ملعقة من المطحون يومياً حتى الشفاء.

الجهاز التناسلي والتكاثر

التهابات الجهاز التناسلي: تتفع 2-3 ملاعق من البذور مدة 8-9 ساعات ويغلى المنقوع مدة 2/1 ساعة، ويشرب كوب من الناتج يومياً حتى الشفاء؛ أو يضاف القليل من الهندشعيرة إلى الماء المغلي، ويشرب من 1-2 فنجان يومياً حتى الشفاء، أو بحسب الحاجة.

العقم: يوضع القليل من أوراق النبات مع القليل من السكر الفضي في شاشة، وتوضع على هيئة تحاميل مرة يومياً.

الجلد والشعر والجروح

الأكزيما: تخلط ثمار الهند شعيرة وفشر الرمان وأوراق الحندقوق والشوفان، ويطن المزيج ويخلط جيداً، ويضاف مقدار 5 غرام من المطحون إلى 250 غرام من زيت الزيتون وتغلى على نار هادئة جداً. يستخدم الناتج كدهون صباحاً ومساءً.

ورد الجمال، خبازى برية، خطمية (العائلة الخبازية) [ملحق أ، لوحة 32، صورة 205]

Alcea acaulis (Cav.) Alef. Malvaceae
Stemless Hollyhock

الجهاز الهضمي

حصى المرارة: يطبخ نحو ½ كيلو غرام من النبات ويضاف إليه 3 ملاعق عسل وملعقة سمن بقري ويصفى بعد خلطه. يشرب كوب عند المغص، ويستمر شربه مدة أسبوع حتى تنفتت الحصوة.

حموضة المعدة: ينقع نحو 20 غرام من الأزهار والأوراق في ½ لتر من الماء البارد مدة ½ ساعة، يوضع بعدها على نار خفيفة، ويرفع عن النار بمجرد البدء بالغليان، ويترك مدة 20 دقيقة ثم يصفى ويحلى. يشرب الناتج فاتراً 4-5 فناجين في اليوم.

الجهاز التنفسي

التهاب الحلق، التهاب الفم: ينقع نحو 20 غرام من الأزهار والأوراق في ½ لتر من الماء البارد مدة ½ ساعة، ويوضع بعدها على نار خفيفة، ويرفع عن النار بمجرد البدء بالغليان، ويترك مدة 20 دقيقة ثم يصفى ويحلى. يشرب الناتج فاتراً 4-6 فناجين في اليوم، كما يستخدم الناتج غرغرة 3 مرات يومياً.

النزلات الصدرية: يحضر مغلي من النبات بإضافة ملعقة كبيرة من النبات الجاف إلى كوب من الماء، ويشرب المغلي ساخناً من 2-3 فناجين يومياً؛ أو يغلى نحو أوقية من النبات في 3 فناجين من الماء مدة 3-5 دقائق. يشرب من 1-2 فنجان يومياً.

آلام الصدر والرشح: تغلى الأزهار مع الماء، ويصفى الناتج، ويشرب كوب 3 مرات يومياً.

الجلد والشعر والجروح

الدمامل، التقرحات الجلدية: تؤخذ قبضة من أوراق الخبازي، وتقرم ناعماً، ويضاف إليها قبضة من الطحين وفنجان من الحليب وتطبخ جميعها. يوضع الناتج مكان الألم مما يسرع في إنضاج الدمامل. تبدل الضمادة 1-2 مرة يومياً.

ورد السياج، نسرين، ورد كلاب (العائلة الوردية) [ملحق أ، لوحة 32، صورة 206]

Rosa canina L. Rosaceae
Wild Rose

الجهاز الهضمي

التهابات المعدة والأمعاء: تضاف بتلات الأزهار إلى الماء المغلي وتترك، ويصفى الناتج، ويشرب.

الإسهال، التهابات الفم: يحضر مغلي من الأزهار، ويشرب كوب يومياً حتى الشفاء، أو يستخدم الشراب الناتج مضمضة.

ورد جورى (العائلة الوردية) [ملحق أ، لوحة 32، صورة 207]

Rosa centifolia L. Rosaceae
Pale Rose

الجهاز الهضمي

آلام البطن: يشرب كوب من منقوع الأزهار عند الشعور بالألم.

الإسهال: تضاف ملعقة نشا إلى فنجان من منقوع الأزهار، ويشرب عند الحاجة.

الجهاز التنفسي

آلام الصدر، الرشح: يحضر مغلي من الأزهار، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يوميا حتى الشفاء.
احتقان الأنف: تضاف كمية من الورد الجوري والبابونج والهندباء أو الهند شعيرة، إلى الماء المغلي ويترك مدة 5 دقائق، ويضاف إليه ربع ملعقة ملح، ويستخدم الناتج غسولاً للأنف 3 مرات يوميا.
التهاب الحلق: يغلى الماء ونضيف إليه الورد الجوري، والمرdqوش، والهند شعيرة، وشوارب الذرة، ورجل الحمامة، ويصفى الناتج، ويشرب كوب عند الحاجة.
السعال: يغلى الماء وتضاف إليه الأزهار المجففة، ويحلى الناتج، ويشرب كوب من المغلي يوميا مدة أسبوع.

أمراض العيون

التهاب العيون: تضاف ملعقة من عصير الثمار إلى عصير الليمون، ويدهن بالناتج مكان الإصابة.

الجلد والشعر والجروح

صبغ الشيب: يضاف مغلي الأزهار إلى الحناء لصبغ الشيب.
حكة الجلد والأكزيما: يتم خلط مقدار فنجان من ماء الورد مع نشا نباتي حتى يصبح عجينة لينة، ويدهن بالناتج مكان الإصابة مرة واحدة مدة أسبوع.
الجلد الحساس: يدهن الجلد بواسطة قطعة قماش قطنية بماء الورد، ويترك حتى يجف، مرتين يوميا.
جفاف البشرة: تضاف خمس ملاعق من النشا لكل كوب من ماء الزهر، ويدهن الجلد الجاف بالناتج ويترك على الجلد حتى يجف، ثم يغسل الوجه بالماء ويجفف جيدا.

اللسعات والعضات اللدغات

لدغ البعوض: يدهن مكان اللدغة بماء الورد مرتين يوميا.

يانسون (العائلة الخيمية) [ملحق أ، لوحة 32، صورة 208، 209]

Anisum vulgare L. Apiaceae (Umbelliferae)
Anise

الجهاز الهضمي

طارد للغازات: تغلي ملعقة كبيرة من البذور مع كوب كبير ماء مدة دقيقتين. يشرب كوب كبير من المغلي عند الحاجة؛ أو تخلط الأوراق والثمار والبذور من البابونج واليانسون والكمون وحب البركة والزعر

والكركدية والمرمية وعين الجراد، وتوضع كمية قليلة من خلطة الأعشاب في الماء المغلي، ويشرب من 1-2 كوب يوميا عدة مرات يوميا؛ أو يحضر مغلي من الكمون والنعنع والزعر واليانسون والشومر ويشرب المغلي الناتج 3 مرات يوميا.

الإمساك: يضاف القليل منه إلى مغلي خلطة أعشاب مكونة من الزعر والمرمية والقرفة والشومر، ويشرب من المغلي فنجان أو أكثر حسب الحاجة؛ أو يحضر مغلي من اليانسون والشومر والنعنع ويشرب المغلي 3 مرات يوميا؛ أو تخلط بذور السنمكي واليانسون مع مطحون الكمون وعرق السوس والشومر، ويضاف القليل من المخلوط إلى الماء الساخن بدرجة الغليان، وتشرب جرعات متعددة من الناتج حسب الحاجة؛ أو توضع ملعقة صغيرة في ماء مغلي مدة 10 دقائق ثم يصفى، ويشرب 3 فناجين يوميا بعد الأكل حتى يتم الشفاء؛ أو يحضر مغلي من حصلبان والهل والشومر واليانسون والنعنع ويشرب المغلي 3 مرات يوميا؛ أو تمزج ضمة من اليانسون وضمة من الكزبرة وتقرم وتمزج بماء النعنع المنقوع وتمزج الناتج مع عسل النحل، ويستعمل كشراب فنجان واحد يوميا.

التهاب البلعوم: توضع الأزهار في الماء حتى الغليان أو تنقع الأزهار في الماء المغلي ويرفع مباشرة عن النار، ثم يغطى الوعاء ويترك بحسب المدة اللازمة للاختمار. يشرب 2-3 فناجين يوميا.

أمراض الطحال: تغلى ملعقة من البذور في كوب ماء مدة 5 دقائق، ويحلى المغلي بالسكر، ويشرب المغلي يوميا.

نقص إفراز المرارة: توضع الأزهار في الماء المغلي ويغطى الوعاء ويترك للتخمير، ويشرب من 1-3 فناجين يوميا.

حموضة المعدة: يحضر مغلي من لحاء البلوط وحب البركة والشومر واليانسون والزعر، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يوميا.

ضعف الشهية: يحضر مستحلب من النبات عن طريق إضافة 2 ملعقة صغيرة من البذور إلى لتر من الماء المغلي، وتترك مدة 5 دقائق ثم تصفى. يشرب من الناتج 2 فناجان يوميا؛ أو توضع الأزهار في الماء حتى الغليان أو تنقع الأزهار في الماء المغلي ويرفع مباشرة عن النار، ثم يغطى الوعاء ويترك بحسب المدة اللازمة للاختمار. يشرب 2-3 فناجين يوميا.

طارد الديدان: تغلى كمية من الماء ويضاف إليها ملعقة من البذور وتترك لفترة، ومن ثم يشرب الناتج كوبين يوميا صباحا ومساء.

الإسهال: يغلى لتر من الماء ويوضع عليه 3 ملاعق يانسون وكزبرة ناشفة، وتطبخ على النار جيدا حتى يتبقى ثلث كمية الماء في الوعاء، ويشرب المغلي وهو ساخن مرتين يوميا حتى الشفاء؛ أو يتم طحن البذور، وتوضع البذور المطحونة في كوب من الحليب، ويشرب مرتين يوميا حتى يتم الشفاء.

آلام البطن: يضاف القليل من بذور السنامكي واليانسون والشومر إلى الماء المغلي. يشرب من 1-2 فنجان يوميا حتى زوال الألم. تغلى البذور مع الماء وتحلى بالعسل يشرب كوب يوميا حسب الحاجة. يتم طحن ملعقة صغيرة من البذور ويوضع فوقها ملعقة عسل وتخلط معا، يؤكل المخلوط الناتج قبل الطعام بخمس دقائق حتى يتم الشفاء.

الإمساك: تغلى ملعقة صغيرة من البذور مع نعنغ في الماء مدة خمس دقائق، ويصفى الناتج، ويشرب مرة واحدة عند الحاجة.

الأسنان

تقوية الأسنان: توضع الأزهار في الماء المغلي ويغلى الوعاء ويترك للاختمار، ويشرب من 1-3 فناجين يوميا.

آلام الأسنان: مضمضة الأسنان بمغلي البذور لتهدئة الألم.

التهاب اللثة: تسحق البذور، وتوضع فوق فرشاة الأسنان، وتنظف بها الأسنان 3 مرات يوميا حتى يتم الشفاء؛ أو تغلى البذور في الماء ويستخدم المغلي الناتج مضمضة مرة واحدة صباحا مدة أسبوع.

إنقاص الوزن (الحمية)

مشاكل زيادة الوزن: يؤخذ مطحون اليانسون والشومر والكمون والسنامكي والسكر الفضي بكميات متساوية وتخلط بعضها مع بعض. يؤخذ ملعقة يوميا من المخلوط بعد الغداء.

النحافة المفرطة

النحافة المفرطة: يوضع اليانسون مع التين مع قليل من الماء على نار هادئة ويترك قليلا . يفطر المريض على الناتج يوميا مدة 10 أيام.

الجهاز التنفسي

إزالة البلغم: يحضر مغلي من البذور ويحلى بالعسل، ويشرب كوب من المغلي مرتين يوميا حتى الشفاء. الربو: توضع ملعقة من بذور اليانسون وملعقه من أزهار البابونج في كوب ماء مغلي مدة 10 دقائق، يشرب فنجان صباحا ومساء حتى يتم الشفاء؛ أو يغلى كوبان من الماء ثم يوضع من 2-3 ملاعق من بذور اليانسون في الماء المغلي ويترك على النار مدة دقيقتين، ثم يغطى ويترك حتى يختمر، ويشرب المغلي 3 أكواب يوميا حتى تتحسن الحالة، كما يمكن استنشاق البخار الناتج من المغلي؛ أو يغلى الماء ويضاف إليه قمح أخضر، ونعنع ومريمية وزيت السمسم (سيرج) ومصطكى ويانسون وبابونج ثم يترك 5 دقائق، ويشرب 3 مرات يوميا.

السعال: تغلى البذور في الماء، ويشرب كوب من المغلي 3 مرات يوميا مدة 3 أيام؛ أو تغلى البذور مع الماء يصفى الناتج، ويشرب كوب 3 مرات يوميا حتى الشفاء؛ أو يستخدم المغلي الناتج كتبخيرة 3 مرات أسبوعيا؛ أو يغلى كوبان من الماء ثم يوضع من 2-3 ملاعق من بذور اليانسون في الماء المغلي ويترك على النار مدة دقيقتين ثم يغطى ويترك حتى يختم، ويشرب المغلي 3 أكواب يوميا حتى تتحسن الحالة، كما يمكن استنشاق البخار الناتج من المغلي.

ضيق التنفس: يطبخ البذور مع عرق سوس، ويشرب كوب من المغلي مرتين يوميا مدة أسبوع.

نزلة البرد: تغلى البذور في الماء، ويستخدم البخار الناتج تبخيرة مرتين يوميا مدة 3 أيام.

التهاب الحلق: تغلى البذور مع الماء، ويشرب كوب من المغلي يوميا حتى الشفاء.

الالتهاب الرئوي: يغلى المجموع الخضري في الماء، ويشرب كوب من المغلي صباحا حتى الشفاء.

أمراض الجهاز التنفسي: تخلط الأوراق والثمار والبذور من البابونج واليانسون والكمون وحبّة البركة والزعر والكركيه والمريمية وعين الجراد، وتوضع كمية قليلة من خلطة الأعشاب في الماء المغلي. يشرب من 1-2 كوب يوميا عدة مرات يوميا.

احتقان الأنف، التهاب الحلق: تغلى البذور بالماء ويستنشق البخار الناتج. كما يشرب المغلي باردا مرتين يوميا ويؤخذ غرغرة للفم.

الإفلقونزا: يضاف البابونج واليانسون والنعنع إلى الماء المغلي ويترك مدة 5 دقائق، ويشرب 3 مرات يوميا. أو يغلى المجموع الخضري في الماء ويشرب كوب من المغلي مرتين يوميا مدة 3 أيام؛ أو يغلى كوبان من الماء ثم يوضع من 2-3 ملاعق من بذور اليانسون في الماء المغلي ويترك على النار مدة دقيقتين ثم يغطى ويترك حتى يختم، ويشرب المغلي 3 أكواب يوميا حتى تحسن الحالة، كما يمكن استنشاق البخار الناتج من المغلي.

الزكام، الرشح، التهاب الصدر: يغلى كوبان من الماء ثم يوضع من 2-3 ملاعق من بذور اليانسون في الماء المغلي، ويترك على النار مدة دقيقتين ثم يغطى ويترك حتى يختم. يشرب المغلي 3 أكواب يوميا حتى تتحسن الحالة، كما يمكن استنشاق البخار الناتج من المغلي.

الجهاز التنفسي: تضاف ملعقة من البذور إلى فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان وتترك على النار مدة دقيقتين أو أكثر، ويؤخذ من المغلي فنجان أو أكثر حسب الحاجة.

الكلى والمسالك البولية

التبول اللاإرادي: تغلى ملعقة كبيرة من البذور ومقدار قبضة من الزعر البري في لتر من الماء مدة ¼ ساعة ثم يصفى الناتج، ويشرب ½ كوب قبل النوم مدة أسبوع؛ أو يغلى الماء ثم نضع اليانسون في الماء المغلي، ويصفى الناتج، ويشرب ½ كوب قبل النوم مدة أسبوع.

الكلى والمسالك البولية: تعمل خلطة مكونة من القليل من بذور اليانسون وحبّة البركة والحلبة إلى قليل من الماء الساخن لدرجة الغليان، ومن ثم يشرب 1-2 فنجان من الخليط حسب الحاجة.
حصر البول: يحضر مستحلب من النبات عن طريق إضافة ملعقة صغيرة من البذور إلى فنجان من الماء بدرجة الغليان . يصفى المغلي ويستخدم كشراب.

الجهاز العصبي

مهديّ للأطفال حديثي الولادة: تغلى البذور في الماء، ويسقى الطفل ملاعق قليلة من الناتج مدة 3 أيام.
منبه: يغلى الماء وتتقع فيه الأزهار مدة ¼ ساعة، ويشرب من 2-3 كؤوس يوميا.
مهديّ: يغلى كوب من الماء ويضاف إليه من 2-3 ملاعق من البذور وتغطى مدة 10 دقائق، وتشرب كأس من الناتج مرتين يوميا وعند اللزوم؛ أو يعد مغلي من البذور وتشرب كأس وقت اللزوم؛ أو تغلى ملعقة صغيرة من البذور مع نعنن في الماء مدة خمس دقائق، ويشرب كوب كبير من المغلي مرة واحدة عند الحاجة.

أمراض الأذن

أمراض الأذن (الصمم العارض): تغلى البذور مع مغلي الورد ثم يترك ليبرد. يستخدم الناتج قطرة في الأذن يوميا حتى الشفاء.

القلب والشرايين والدم

تنشيط القلب: تخلط ملعقة من البذور مع ملعقة من أزهار البابونج وتوضع في كوب ماء مغلي مدة 10 دقائق، ويشرب فنجان واحد صباحا ومساء حتى يتم الشفاء.
ضغط الدم المنخفض: يغلى اليانسون بالماء، ويشرب المغلي بقدر كوب أو أكثر حتى يرتفع الضغط.
تفتيح الشرايين: يغلى اليانسون بالماء، وتشرب كأس يوميا من المغلي.

الجهاز التناسلي والتكاثر

آلام الدورة الشهرية والنفاس، إدرار الحليب: يضاف القليل منه إلى مغلي خلطة أعشاب مكونة من الزعتر والمريمية والقرفة والشومر، ويشرب من المغلي فنجان أو أكثر حسب الحاجة.
الدورة الشهرية: يغلى الماء ويضاف إليه البذور ويغلى قليلاً ومن ثم يترك حتى يغمق لونه، وتتم تصفيته وتحليته بالعسل. تشرب كأس كبيرة مرتين يوميا.

الجهازان العضلي والعظمي

تشنج العضلات: نضيف البذور إلى الماء المغلي ويترك قليلاً، ثم يشرب مرتين يوميا حتى الشفاء.

الجلد والشعر والجروح

لطرده القمل من الرأس: يدهن الرأس بزيت اليانسون، وتترك فروة الرأس به مرة واحدة يوميا مدة أسبوع حيث يعمل على قتل القمل وبيوضه؛ أو تضاف ملعقة كبيرة من اليانسون إلى كوب من الماء المغلي ويترك حتى يبرد، ويغسل الرأس بالنتائج مرة أسبوعيا مدة شهر.

التعرق الزائد: تطحن البذور، ويفرك بها مكان التعرق الزائد يوميا حتى يقل التعرق.

الحرارة وأوجاع الرأس

آلام الرأس: تنقع البذور في الماء المغلي، ويشرب كوب من المغلي مرتين يوميا عند الحاجة.

الدوخة: توضع ملعقة صغيرة في ماء مغلي مدة 10 دقائق ثم يصفى الناتج، ويشرب فنجان واحد يوميا حتى الشفاء.

خافض الحرارة: يضاف القليل من البذور إلى مغلي خلطة أعشاب مكونة من الزعتر والمرمية والقرفة والشومر، ويشرب من المغلي فنجان أو أكثر حسب الحاجة.

الحرارة وأوجاع الرأس: يحضر مغلي من البذور أو الأزهار ويترك حتى يبرد، ثم يستخدم الناتج كشراب 3 مرات يوميا أو يتم سحق البذور بواسطة الخلاط ومن ثم توضع في إناء، ويتم استنشاق رائحة المسحوق بشكل مستمر كل ساعة حتى يخف الصداع.

ينبوت (العائلة البقولية) [ملحق أ، لوحة 32، صورة 210]

Prosopis farcta (Banks et Sol.) Macbride Fabaceae, (Leguminosae, Papilionaceae)
Mezquit, Prosopis

البوروستاتا وتقطع البول

البوروستاتا وتقطع البول: تنظف الجذور وتضاف إلى الماء، وتغلى مدة ثلاث ساعة. يشرب كوب من المغلي 3 مرات يوميا حتى الشفاء.

قائمة المصادر

1. ابن البيطار، ضياء الدين أبو محمد المالقي (1874). *الجامع لمفردات الأدوية والأغذية* (مجلدان). بيروت، لبنان: دار صادر للنشر.
2. ابن سينا، أبو علي الحسين بن عبد الله (1037). *القانون في الطب* (مجلدات 1-4). بيروت، لبنان: منشورات عز الدين.
3. ابن مراد، إبراهيم. (1991). *البحث في تاريخ الطب والصيدلة عند العرب*. بيروت، لبنان: دار الغرب الإسلامي.
4. اشنية، م. س.، جاموس، ر. م.، و حمد، ع. خ. (2003). *دليل اشجار وشجيرات من فلسطين*. نابلس: مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة.
5. اشنية، م. س.، و جاموس، ر. م. (2002). "القائمة الحمراء للنباتات المهددة" في الضفة الغربية وقطاع غزة. *سلسلة دراسات التنوع الحيوي والبيئة*، 2، 1-46.
6. اشنية، م. س.، و جاموس، ر. م. (2006). *دراسة ميدانية موسعة للنباتات المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني التقليدي والمعرفة التراثية المرتبطة باستخداماتها في شمال الضفة الغربية وقطاع غزة*. *سلسلة دراسات التنوع الحيوي والبيئة*، 4، 1-122.
7. اشنية، م. س.، و حمد، ع. خ. (1995). *حماية البيئة الفلسطينية*. نابلس: مركز الحاسوب العربي.
8. الأنطاكي، داوود بن عمر. (1935). *تذكرة أولي الأبواب والجامع للعجب العجاب*. القاهرة: مطبعة بولاق.
9. الرازي، أبو بكر محمد بن زكريا. (925). *الحاوي (الشامل)*. بيروت: دار الكلام للنشر.
10. شمس الدين، أحمد. (1991). *التداوي في الأعشاب قديما وحديثا*. بيروت، لبنان: دار الكتب العالمية.
11. كريم، ف. م. و قرعان، ص. أ. (1986). *النباتات الطبية في الأردن*. إربد: جامعة اليرموك.
12. معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج). (2002). *التاريخ الزراعي النباتي في فلسطين*. بيت لحم: المؤلف.

13. Abu-Chaar, C. I., & Ades, J. (1961). Medicinal plants of Lebanon. *Pakistan Journal of Science Industrial Research*, 4, 153-157.
14. Abu-Irmaileh, B. E., & Afifi, F. U. (2000). Treatment with medicinal plants in Jordan. *Dirasat*, 27, 53-74.

15. Abu-Irmaileh, B. E., & Afifi, F. U. (2003). Herbal medicine in Jordan with special emphasis on commonly used herbs. *Journal of Ethnopharmacology*, 89, 193-197.
16. Abu-Rabia, A. (1999). *Bedouin's traditional medicine*. Tel-Aviv: Mod Publishing (in Hebrew).
17. Abu-Rabia, A. (2005a). Palestinian plant medicines for treating renal disorders. An inventory and brief history. *Alternative and Complementary Therapies – December 2005*, 295-300.
18. Abu-Rabia, A. (2005b). Bedouin Health Services in Mandated Palestine. *Middle Eastern Studies*, 41, 421-429.
19. Abu-Rabia, A. (2005c). Herbs as food and medicine source in Palestine. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 6, 404-407.
20. Abu-Rabia, A. (2005d). Urinary diseases and ethnobotany among pastoral nomads in the Middle East. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 1, 4.
21. Afifi, F. U., & Abu-Irmaileh, B. (2000). Herbal medicine in Jordan with special emphasis on less commonly used medicinal herbs. *Journal of Ethnopharmacology*, 72, 101-110.
22. Agelet, A., Valles, J., 2001. Studies on pharmaceutical ethnobotany in the region of Pallars (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula). Part I. General results and new or very rare medicinal plants. *Journal of Ethnopharmacology* 77, 57-70.
23. Ahmed, M. S., Honda, G., & Miki, W. (1979). *Herb drugs and herbalists in the Middle East*. Tokyo, Japan: Institute for the Study of Languages and Cultures in Asia.
24. Ali-Shtayeh, M. S., & Abu-Ghdaib, S. I. (1999). Antifungal activity of plant extracts against dermatophytes. *Mycoses*, 42, 665-672.
25. Ali-Shtayeh, M. S., Al-Nuri, M. A., Yaghmour, Reem, M-R., & Faidi, Y. R. (1997). Antimicrobial activity of *Micromeria nervosa* from the Palestinian area. *Journal of Ethnopharmacology*, 58, 143-147.
26. Ali-Shtayeh, M. S., Jamous, R. M., Al-Shafie, J. H., Elgharabah, W. A., Kherfan, F. A., Qarariah, K. H., Khdaif I. S., Soos, I. M., Musleh, A. A., Isa, B. A., Herzallah, H. M., Khlaif, R B., Aiash, S. M., Swaiti, Gh. M., Abuzahra, M. A., Haj-Ali, M. M., Saifi, N. A., Azem, H. K., & Nasrallah, H. A. Traditional knowledge of wild edible plants used in Palestine (Northern West Bank): A comparative study. *Journal of Ethnobiology & Ethnomedicine*, In Press.
27. Ali-Shtayeh, M. S., Yaghmour, Reem M-R., Faidi, Y. R., Salem, Kh., & Al-Nuri, M. A. (1998). Antimicrobial activity of twenty medicinal plants used in folkloric medicine in the Palestinian area. *Journal of Ethnopharmacology*, 60, 265-271.
28. Ali-Shtayeh, M. S., Yaniv, Z., & Mahajna, J. (2000). Ethnobotanical survey in the Palestinian area: A classification of the healing potential of medicinal plants. *Journal of Ethnopharmacology*, 73, 221-232.
29. Ali-Shtayeh, M. S., Zayed, Rabee A. Gh., & Jamous, Rana M. (2003). Palestinian plants as a source of antimycotics. In M.K. Rai & D. Mares (Eds..) *Plant derived antimycotics* (pp. 399-427) . Binghamton: The Haworth Press.
30. Alrawi, A., & Chaakravarty, H. L. (1964). *Medicinal plants of Iraq*. Baghdad: Ministry of Agriculture and Technology. Bulletin no. 146.

31. Azaizeh, H., Fulder, S., Khalil, K., & Said, O. (2003). Ethnobotanical survey of local practitioners of the Middle Eastern region: the status of traditional Arabic medicine. *Fitoterapia*, 74, 98–108.
32. Bailey, C., & Danin A. (1981). Bedouin plant utilization in Sinai and the Negev. *Economic Botany*, 35, 145–162.
33. Ballero, M., Poli, F., Sacchetti, G., & Loi, M. C. (2001). Ethnobotanical research in the territory of Fluminimaggiore (south-western Sardinia). *Fitoterapia*, 72, 788–801.
34. BERC Traditional Arabic Palestinian Herbal Medicine. www.berc-taphm.com retrieved 15 January 2008.
35. Bussmann, R. W., & Sharon, D. (2006). Traditional medicinal plant use in northern Peru: tracking two thousand years of healing culture. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 2, 47.
36. Camejo-Rodrigues, J., Ascensao, L., Bonet, M.A., & Valles, J., (2003). An ethnobotanical study of medicinal and aromatic plants in the Natural Park of “Serra de Sao Mamede” (Portugal). *Journal of Ethnopharmacology*, 89, 199–209.
37. Chiej, R. (1984). *The Macdonald encyclopedia of medicinal plants*. London: Macdonald & Co (Publishers) Ltd.
38. Cooper, E. L. (2004). Drug discovery, CAM and natural products. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*, 1, 215-217.
39. Crowfoot, G., & Baldensperger, L. (1932). *From cedar to hyssop: A study in the folklore of plants in Palestine*. London: Sheldon Press.
40. Dafni, A., Yaniv, Z., & Palevitch, D. (1984). Ethnopharmacological survey of medicinal plants in northern Israel. *Journal of Ethnopharmacology*, 10, 295-310.
41. Daoud, R. T. (2008). *Studies on folkloric medicinal plants used by palestinians in the Qalqilia District*. Unpublished master’s thesis, An-Najah University, Nablus, West Bank, Palestine.
42. Eddouks, M., Maghrani, M., Lemhadri, A., Ouahidi, M.L., & Jouad, H. (2002). Ethnopharmacological survey of medicinal plants used for the treatment of diabetes mellitus, hypertension and cardiac diseases in the south-east region of Morocco (Tafilalet). *Journal of Ethnopharmacology*, 82, 97–103.
43. El-Hilaly, J., Hmammouchi, M., & Lyoussi, B. (2003). Ethnobotanical studies and economic evaluation of medicinal plants in Taounate province (Northern Morocco). *Journal of Ethnopharmacology*, 86, 149–158.
44. Ertuğ, F. (2000). An ethnobotanical study in central Anatolia (Turkey). *Economic Botany*, 54, 155–182.
45. Etkin, N. (1994). *Eating on the wild site. The pharmacologic, ecologic and social implications of using noncultigens*. Tucson, AZ: University of Arizona Press.
46. Fahmy, I. R. (1963). Drug plants of Egypt. *Planta Medica*, 11, 2002-224.
47. Farnsworth, N. R., & Morris, R. W. (1976). Higher plants—the sleeping giant of drug development. *Am J Pharm Sci Support Public Health*, 148, 46–52
48. Farnsworth, N. R., & Soejarto, D. D. (1985). Potential consequence of plant extinction in the United State on the current and future availability of prescription drugs. *Economic Botany*, 39, 231-240.
49. Friedman, J., Yaniv, Z., Dafni, A., & Palevitch, D. (1986). A preliminary classification of healing potential of medicinal plants, based on a rational analysis

- of an ethnopharmacological field survey among Bedouins in the Negev desert, Israel. *Journal of Ethnopharmacology*, 16, 275-287.
50. Gilani, A. H., & Atta-ur-Rahman. (2005). Trends in ethnopharmacology. *Journal of Ethnopharmacology*, 100, 43-49.
 51. Hawting, G. R. (1989). The Development of the Biography of al-Harith ibn Kalada and the Relationship between Medicine and Islam. In C. E. Bosworth, C. Issawi, R. Savory, & Udovitch AL Princeton (Eds.). *The Islamic World, from classical to modern times*(pp. 127–137).. New Jersey: The Darwin Press, Inc.
 52. Heneidy, S. Z., & Bidak, L. M. (2004). Potential uses of plant species of the coastal Mediterranean region, Egypt. *Pakistan Journal of Biological Sciences*, 7, 1010–23.
 53. Hitti, P. (1952). *History of the Arabs, from the earliest times to the present*. London: Macmillan & Co.
 54. Honda, G., Miki, W., & Saito, M. (1990). Herb drugs and herbalists in Syria and North Yemen. *Studia Culturae Islamicae*, 39.
 55. Hoper, D. (1937). Useful plants and drugs of Iran and Iraq. *Botanical Series Publication 387*. Chicago: Field Museum of Natural History.
 56. Howard, P. L. (2003). Women and a plant world: An exploration. In: P. L Howard Ed.), *Women & plants. Case studies on gender relations in biodiversity management and conservation*. London: Zed Press. Pp 1-31.
 57. Hunke, S. (1981). *Shams Al Arab Tastaa Ala AlGharb (The Arab Sun is Shining on the West)* (F. Baidoon, & K. Dosoqi, Trans.) . Casablanca (Morocco): Dar Alafak AlJadedah. (Original work published 1962).
 58. Johnstone, P. (1998). Prophet Medicine. In P. Johnstone (Ed.), *Ibn Qayyim al-Jawziyya Medicine of the Prophet*. Cambridge: The Islamic Texts Society.
 59. Khalilia, Walid (2001). *Medicinal plants as a source of therapeutics for the treatment of hormone-refractory prostate cancers*. Unpublished master's thesis, An-Najah University, Nablus, West Bank, Palestine.
 60. Kotb, F. (1985). *Medicinal plants in Libya*. Tripoli: Arab Encyclopedia House.
 61. Lev, E. (2002). Reconstructed *Materia Medica* of the Medieval and Ottoman al-Sham. *Journal of Ethnopharmacology*, 80, 177–179.
 62. Lev, E. (2006). Ethno-diversity within current ethno-pharmacology as part of traditional Israeli medicine – A review. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 2, 4.
 63. Lev, E., & Amar, Z. (2000). Ethnopharmacological survey of traditional drugs sold in Israel at the end of the 20th century. *Journal of Ethnopharmacology*, 72, 191–205.
 64. Lev, E., & Amar, Z. (2002). Ethnopharmacological survey of traditional drugs sold in the Kingdom of Jordan. *Journal of Ethnopharmacology*, 82, 131–145.
 65. Munke, L. (1993). *AlTadawy be alashab fi Masr Alkademeh (Healing with herbs in Old Egypt)*. Cairo, Egypt: Maktabat Madbouly. (In Arabic).
 66. Novais, M. H., Santos, I., Mednes, S., & Pinto-Gomes, C. (2004). Studies on pharmaceutical ethnobotany on Arrabida Natural Park (Portugal). *Journal of Ethnopharmacology*, 91, 183-195.
 67. Palevitch, D., & Yaniv, Z. (1991). *Medicinal plants of the Holy Land*. Tel-Aviv: Modan Publishing House. I: 24-29 (In Hebrew).

68. Palevitch, D., Yaniv, Z., & Dafni, A. (1986). Medicinal plants of Israel: an ethnobotanical survey. In L. A. Craker, J. E. Simon (Eds.), *Herbs, spices, and medicinal plants* (pp. 281-345). Phoenix, AZ: Oryx Press.
69. Pieroni, A. (2000). Medicinal plants and food medicines in the folk traditions of the upper Lucca Province, Italy. *Journal of Ethnopharmacology*, 70, 235-273.
70. Pillsbury, B. (1978). *Traditional health care in the Near East*. A report prepared for the U.S. Agency for International Development, Washington D.C; pp. 1-25.
71. Saad, B., Azaizeh, H., & Said, O. (2005). Tradition and Perspectives of Arab Herbal Medicine: A Review. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*, 2, 475-479.
72. Said, O., Khalil, K., Fulder, S., & Azaizeh, H. (2002). Ethnopharmacological survey of medicinal herbs in Israel, the Golan Heights and the West Bank region. *Journal of Ethnopharmacology*, 83, 251-265.
73. Sanagustin, F. (1983). Contribution a l'etude de la matiere medicale traditionnelle chez les herboristes d'Alep. *Bulletin d'Etudes Orientales*, 31, 65-112.
74. Savage-Smith, E. (1996). Medicine of the prophet. In R. Rashid, & R. Morelon (Eds.), *Encyclopedia of the history of Arab Science* (pp. 907-908). Vol. 3. London and New York: Routledge.
75. Sezik, E., Yes'ilada, E., Honda, G., Takaishi, Y., Takeda, Y., Tanaka, T. (2001). Traditional medicine in Turkey. X. Folk medicine in Central Anatolia. *Journal of Ethnopharmacology*, 75, 95-115.
76. Shulz, V., Hansel, R., & Tyler, V. E. (1998). *Rational phytotherapy. A physician's guide to herbal medicine*. Berlin: Springer-Verlag.
77. Tuzlacı, E., & Aymaz, P.E. (2001). Turkish folk medicinal plants. Part IV: Gonen (Bahkesir). *Fitoterapia*, 72, 323-343.
78. Tuzlacı, E., & Tolon, E.,(2000). Turkish folk medicinal plants. Part III. S, ile (Istanbul). *Fitoterapia*, 71, 673-685.
79. Tyler, V. E. (1999). *Herbs of choice. The therapeutic use of phytomedicinals*. New York: Pharmaceutical Products Press.
80. Ullmann, M. (1978). *Islamic surveys: Islamic medicine*. Edinburgh: University Press.
81. Vandebroek, I., Thomas, E., Sanca, S., Van Damme, P., Van Puyvelde, L., and De Kimpe, N. (2008). Comparison of health conditions treated with traditional and biomedical health care in a Quechua community in rural Bolivia. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 4, 1.
82. World Health Organization (WHO). (2002). The WHO strategy for traditional medicine: Review of the global situation and strategy implementation in the Eastern Mediterranean region health and human security. WHO, Regional Committee for the Eastern Mediterranean: Gland and Geneva, Switzerland.

الملاحق

*Pyrus communis*

2 إجاص، كمثري

*Tamarix Aphylla (T. articulata)*

1 أثل، طرفاء

*Plantago major*

4 أذن الجدي، لسان الحمل

*Pyrus syriaca*

3 إجاص سوري

*Oryza sativa*

5 أرز

*Eriobotrya*7 أسكندنيا
japonica*Eriobotrya japonica*

6 أسكندنيا



Chrysanthemum coronarium

9 أقحوان أصفر



Persea americana

8 أفوكادو



Matricaria aurea

11 بابونج



Ananas sativus

10 أناناس



Boswellia carterii

13 بخور، كندر، لبان ذكر



Abelmoschus esculantus

12 بامياء



Citrus sinensis

15 برتقال



Boswellia carterii

14 بخور، كندر، لبان ذكر

*Solanum tuberosum*

17 بطاطا

*Allium cepa*

16 بصل

*Citrullus lanatus*

19 بطيخ

*Pistacia paleastina*

18 بطم فلسطيني

*Petroselinum sativum*

21 بقدونس

*Achillea fragrantissima*

20 بعثران ، قيصوم، أخيليا

*Quercus calliprinos*

23 بلوط، سنديان

*Portulaca oleracea*

22 بقلة، رجلة، فرفحينا



Corylus avellana

25 بندق



Coffea arabica

24 بن



Urginea maritima

28 بوصلان



Lycopersicon esculentum

26 بندورة



Viola odorata

27 بنفسج



Sambucus nigra

30 بيلسان



Citrus m

29 بوملة
axima

*Pyrus malus*

32 تفاح

*Lupinus albus*

31 ترمس مر

*Tamarindus indica*

33 تمر هندي

*Fragaria vesca*

35 توت أرضي

*Morus nigra*

34 توت



Allium sativum

37 ثوم



Ficus carica

36 تين



Capsella bursa-pastoris

39 جراب الراعي



Allium desertorum

38 ثوم الحية



Citrus paradisi

41 جريب فروت (ليمون الجنة)



Eruca sativa

40 جرجير

*Daucus carota*

43 جزر

*Daucus carota*

42 جزر

*Teucrium capitatum (T. polium)*

44 جعدة الصبيان

*Psidium guajava*

46 جوافا

*Ficus sycomorus*

45 جميز



Juglans regia

48 جوز بلدي



Cocos nucifera

47 جوز الهند



Myristica fragrans

49 جوزة الطيب



Cyperus esculentus

51 حب العزيز



Myristica fragrans

50 جوزة الطيب



Nigella ciliaris

53 حبة البركة، قزحة



Nigella ciliaris

52 حبة البركة، قزحة



Rosmarinus officinalis 55 حصليان، إكليل الجبل



Peganum harmala 54 حرمل، حرمليان



Trigonella berythea (*T. foenum-graecum*) 57 حلبة



Trigonella berythea (*T. foenum-graecum*) 56 حلبة



Rumex acetosa 60 حميض



Cicer arietinum 58 حمص



Rumex acetosa 59 حميض



Mellilotus officinalis

62 حندقوق شائع



Lawsonia inermis

61 حناء



Malva sylvestris

64 خبيزة



Citrullus colocynthis

63 حنظل (العلقم)



Cynara scolymus

66 خرشوف



Sinapis arvensis

65 خردل بري

*Ceratonia siliqua*

68 خروب

*Silybum marianum*

67 خرفيش الجمال، خرفيش

*Lavandula officinalis*

70 خزامى، لافندر

*Ricinus communis*

69 خروع

*Lactuca sativa*

71 خس

*Prunus domestica*

73 خوخ، برقوق

*Ammi visnaga*

72 خلة



Nerium oleander

75 دفلى



Cucumis sativus

74 خيار



Zea mays

76 ذرة صفراء



Rheum officinale

77 راوند



Retama raetam

78 رتم

*Paronychia argentea*

80 رجل الحمامة، فضية

*Aphanes vulgaris (Alchemilla vulgaris)* 79 رجل الأسد*Lepidium sativum*

82 رشاد

*Lepidium sativum*

81 رشاد

*Myrtus communis*

84 ريحان، آس، مرسين

*Punica granatum*

83 رمان، جنانار

*Micromeria fruticosa Druce*

86 زعتر بلاط

*Majorana syriaca*

85 زعتر بري



Coridothymus capitatus

88 زعتر فارسي



Calamintha incana

87 زعتر سيدنا موسى



Crataegus aronia

90 زعرور شائك



Crataegus aronia

91 زعرور شائك

Micromeria nervosa

89 زعتر ناعم، زعتر عراق



Cyclamen persicum

93 زعمطوط، صابونة الراعي



Crocus sativus

92 زعفران

*Citrus aurantium*

95 زفر

*Achillea ptarmica*

94 زعوط، عود العطاس

*Olea europaea*

97 زيتون

*Zingiber officinale*

96 زنجبيل

*Spinacia oleracea*

99 سبانخ

*Elaeagnus angustifolia*

98 زيزفون

*Ziziphus spina-christi*

100 سدر، نبق



Pistacia lentiscus 102 سريس، مصطكي



Cupressus sempervirens 101 سرو دائم الاخضرار



Cydonia vulgaris 103 سفرجل



Rhus coriaria 105 سماق



Rumex patientia 104 سلق (بري)



Solanum nigrum 107 سموة، عنب الديق



Sesamum indicum 106 سمسم

*Salvadora persica*

109 سواك، آراك

*Cassia senna*

108 سنامكي، سلموكة

*Alhagi maurorum*

111 شرش العاقول

*Camellia thea*

110 شاي

*Avena sativa*

114 شوفان

*Hordeum vulgare*

112 شعير

*Beta vulgaris*

113 شمندر



Artemisia absinthium 116 شيبه النبي، أفنستين



Foeniculum vulgare 115 شومر



Salix acmophylla 119 صفصاف



Artemisia inculata (A. herba-alba) 117 شيح



Opuntia ficus-indica 118 صبر

*Pinus halepensis*

121 صنوبر حليبي

*Helianthus annuus*

122 عباد الشمس

*Santalum album*

120 صندل

*Juniperus oxycedrus*

124 عرعر

*Lens culinaris*

123 عدس



Dittrichia viscosa (Inula viscosa) عرق الطيون 126



Glycyrrhiza glabra عرق السوس 125



Hypericum languinosum عشبة الجرح 128



Lycium europaeum عرقند 127



Thuja occidentalis عصف 131



Umbilicus intermedius عصا الراعي 129



Carthamus tinctorius عصفر 130

*Rubus sanguineus*

133 عليق

*Gundelia tournefortii*

132 عكوب، كعوب

*Vitis vinifera*

135 عنب

*Ziziphus sativa*

134 عتاب

*Anethum graveolens*

137 عين جرادة

*Acacia farnesiana*

136 عنبر، فتنة، طلح، سيال

*Phaseolus vulgaris*

139 فاصولياء

*Laurus nobilis*

138 غار



Arachis hypogea

141 فستق



Raphanus sativum

140 فجل



Capsicum annuum

143 فليفلة، فلفل رومي



Piper nigrum

142 فلفل



Ruta chalepensis

145 فيجن، سذاب



Vicia faba

144 فول



Phagnalon rupestre

147 قدحة، صوفان، قديح



Ecballium elaterium

146 قثاء الحمار

*Cucurbita pepo*

149 قرع أصفر

*Eryngium creticum*

148 قرصنة

*Brassica oleracea var. botrytis*

151 قرنبيط

*Cinnamomum zeylanicum*

150 قرفة

*Dianthus strictus*

152 قرنفل بري

*Urtica pilulifera*

154 قريص

*Cerastium glomeratum*

153 قرنية



Triticum aestivum

156 قمح



Stellaria media

155 قزازة



Theobroma cacao

158 كاكاو



Anacardium occidentale

157 كاشو



Capparis spinosa

159 كبار شوكي



Varthemia iphionoides (*Chiladenus iphionoides*) 161 كتيلة



Linum pubescens

160 كتان زهري

*Carum carvi*

163 كراوية

*Carum carvi*

164 كراوية

*Allium ampeloprasum*

162 كراث

*Hibiscus sabdariffa*

166 كركدية

*Apium graveolens*

165 كرفس



Coriandrum sativum

168 كزبرة



Curcuma longa

167 كركم



Ferula communis

170 كلخ، حلتيت، زلوع



Coriandrum sativum

169 كزبرة



Cucurbita pepo convar. giromontiina

172 كوسا



Cuminum cyminum

171 كمون

*Anchusa strigosa*

174 لسان الثور

*Eucalyptus camaldulensis*

173 كينا

*Salvia hierosolymitana*

176 لسيينة

*Anchusa strigosa*

175 لسان الثور

*Amygdalus communis*

178 لوز

*Brassica rapa var. rapa*

177 لفت

*Amygdalus communis*

179 لوز



Citrus limon

181 ليمون



Arum palaestinum

180 لوف فلسطيني



Mangifera indica

182 مانجا



Prunus mahaleb (*Cerasus mahaleb*)

184 محلب

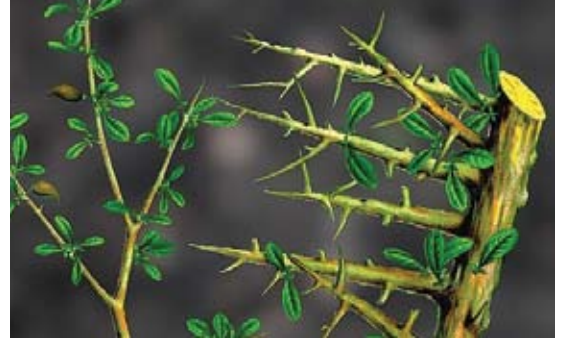


Prunus mahaleb (*Cerasus mahaleb*)

183 محلب

*Centaurea dumulosa*

186 مرار

*Commiphora myrrha*

185 المر

*Salvia fruticosa*

188 مريمية

*Origanum majorana*

187 مردقوش، زوياع

*Brassica oleracea*

190 ملفوف

*Salvia fruticosa*

189 مريمية



Melissa officinalis

192 ملىسة



Corchorus olitorius

191 ملوخية



Sarcopoterium spinosum

194 نتش، بلان



Cynodon dactylon

195 نجيل



Musa sapientum

193 موز



Phoenix dactylifera

197 نخيل



Phoenix dactylifera

196 نخيل

*Mentha longifolia*

199 نعنع بري

*Mentha spicata*

198 نعنع

*Elettaria cardamomum*

200 هال

*Asparagus aphyllus*

202 هليون (عجرم)

*Elettaria cardamomum*

201 هال

*Terminalia chebula*

204 هندشعيرة، اهليلج

*Cichorium pumilum*

203 هندباء، علك



Rosa canina

206 ورد السياج، نسرين



Alcea acaulis

205 ورد الجمال ، خبازي برية



Anisum vulgare

208 يانسون



Rosa centifolia

207 ورد جوروي



Prosopis farcta

210 ينبوت



Anisum vulgare

209 يانسون

ملحق ب. "القائمة الوطنية الفلسطينية للنباتات الطبية: الضفة الفلسطينية وقطاع غزة لعام 2008"

Latin name	الاسم الإنجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
ADIANTACEAE			
<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	Venus Hair	كزبرة البئر، شعر العجوز	عائلة كزبرة البئر 2,3,4
AMARANTHACEAE			
<i>Amaranth hypochondriacus</i> L.	The king Grain	حبة العاقية	القطيفيات 1
AMARYLLIDACEAE			
<i>Narcissus tazetta</i> L.	Common Narcissus	نرجس، نرجس طاسي	النرجسيات 1,2
ANACARDIACEAE			
<i>Anacardium occidentale</i> L.	Caju	كاشو	البطمية، المانجية 1,11
<i>Mangifera indica</i> L. Φ	Mango Tree	مانجا	1,2,11
<i>Pistacia lentiscus</i> L. ♣	Lentisk, Mastic Tree	سريس، بطم لانتسكي، بطوم	1,2, 3,8,11,12
<i>Pistacia palaestina</i> Boiss.	Palestinian Pistachio, Terebinth	بطم فلسطيني	1,2, 3,4,5,6,7,11,12
<i>Pistacia vera</i> L. Φ	Pistachio	فستق حلبي	2
<i>Rhus coriaria</i> L. ♣ Φ	Sicilian Sumach	سماق	1,2, 3,4,7,8,12
<i>Rhus tripartita</i> (Uerla) Grande	Syrian Sumach	غيلان، عرن، غلانة	2,3,11
APIACEAE (UMBELLIFERAE)			
<i>Ammi majus</i> L.	Pick Tooth	خلّة	الخبثية 3,4
<i>Ammi visnaga</i> (L.) Lam. ♦	Pick Tooth	خلّة	1,2,7,11,12
<i>Anethum graveolens</i> L. Φ	Dill	عين جردة، شبت	1,2,11
<i>Anisum vulgare</i> L. ♣ ♦ Φ	Anise	يانسون	1,2,3,11,12
<i>Apium graveolens</i> L.	Wild Celery	كرفس	1,2
<i>Carum carvi</i> L. ♦ Φ	Caraway	كراوية	1,2,11
<i>Carum copticum</i> (Ptychotis qjowan DC.)	Ajawa	نخوة	3

Latin name	الاسم الإنجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
<i>Conium maculatum</i> L.	Hemlock	شوكران، شقرون	7
<i>Coriandrum sativum</i> L. ♦♦Φ	Coriander	كزبرة	1,2,3,4,11
<i>Cuminum cyminum</i> L. ♦♦Φ	Cumin	كمون	1,2,3,11
<i>Daucus carota</i> L. ♦Φ	Carrot	جزر	1,2,7,11
<i>Eryngium creticum</i> Lam.	Snake Root	قرصعنة	2,3,4,5,6,7,11,12
<i>Ferula communis</i> L.	Giant Fennel	كلج، حلتيت، شرش الزلوع، فاسوخ	1,2
<i>Foeniculum vulgare</i> Miller ♦	Fennel	شومر	1,2,3,4,5,7,11,12
<i>Petroselinum sativum</i> Hoffm. ♦♦Φ	Parsley	بقرنس	1,2,11
APOCYNACEAE			
<i>Nerium oleander</i> L. Φ	Oleander	دقلى	1,2,3,7,8
ARACEAE			
<i>Acorus calamus</i> L. Φ	Calamus	جوزة الشراك، قصب الدبرية	2
<i>Arum dioscorides</i> Sibth & Sm	Spotted Arum	لوف مرقش	2,3,11
<i>Arum palaestinum</i> Boiss. ♣	Palestine Arum	لوف فلسطيني، سلاق	1,7,12
<i>Eminium spiculatum</i> (Blume) Kuntze	Friar's cowl	صمغية	12
ARECACEAE (PALMAE)			
<i>Cocos nucifera</i> L. ♦♦Φ	Coconut Palm	جوز الهند	1,2,3
<i>Phoenix dactylifera</i> L. ♦♦Φ	Date Palm	نخيل	1,2,3,8
ASPLENACEAE			
<i>Ceterach officinarum</i> DC.	Scaly Spleenwort	غائقة، خشيشة الذهب	10
<i>Cynanchum acutum</i> L.	Strangewort	بلحورة الحية	1,2,3
<i>Phyllitis sagittata</i> (DC.)	Tongue Fern	خشخاش، سرخس سهبي	1,2,3
ASTERACEAE (COMPOSITAE)			
<i>Achillea biebersteinii</i> Afan.	Yellow Milfoil	أخيليا، زقرقة الحصفور	7

Latin name	الاسم الإنجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
<i>Achillea fragrantissima</i> Forssk.	Yarrow	بعيران أو قيصوم	1,2,3,4,11
<i>Achillea ptarmica</i> L.	Sneezewort	زعوط، عود العطاس	1
<i>Anthemis palaestina</i> Reuter ❃	Chamomile, Daisy	أقحوان فلسطيني	1,2,3,4,11,12
<i>Anthemis tinctoria</i> L.	Dyer's Chamomile	أقحوان أصفر، بهار الصباغين	4,7
<i>Arnica montana</i> L.	Arnica	زهرة العطاس	2
<i>Artemisia absinthium</i> L.	Absinth, Common Wormwood	شبيهة النبي، أفسنتين	1,2
<i>Artemisia arborescens</i> L.	Shrubby Wormwood	شبيهة	3
<i>Artemisia inculata</i> Delile (= <i>A. herba-alba</i> Asso) ❃❃	White Wormwood	شبح	1,2,3,4,11
<i>Carlina hispanica</i> Lam.	Corymbed Carlina Thistle	زند العبد	2
<i>Carthamus tinctorius</i> L. Φ	Safflower	عصفر	1,2,3,4,11
<i>Centaura cyanoides</i> Berggren et Wahlentb.	Syrian Cornflower	شبية - ققطريون عطري	1,2
<i>Centaura dumulosa</i> Boiss	Shrubby Centaury	مرار	1,2,3,4,12
<i>Chrysanthemum coronarium</i> L.	Corn Marigold	بساس، أقحوان ذهبي، عرق البساس	2,3,7,12
<i>Cichorium pumilum</i> Jacq. Φ	Dwarf Chicory	هلباء، علت	1,2,3,4,7,11,12
<i>Cynara scolymus</i> L. Φ	Artichoke	خرشوف (أرضي شوكة)	2,11
<i>Ditrichia viscosa</i> (L.) W. Greuter (<i>Inula viscosa</i> (L.) Ait.) ❃	Inula	عرق الطيون، طيون، طباق، الراسن	1,2,3,4,5,6,7,8,11
<i>Echinops adenocaulos</i> Boiss.	Common Globe-Thistle	ارت شائع (خشير)	7
<i>Gundelia tournefortii</i> L.	Gundelia	عكوب (كعوب)	1,7,12
<i>Helianthus annuus</i> L. Φ	Sunflower, Yellow Hawkweed	عجاء الشمس	1,2
<i>Inula conyza</i> DC.	Ploughman's spikenard	برنوف	1
<i>Lactuca orientalis</i> (Boiss.) Boiss.	Oriental Lettuce	خس شرقي (خيس)	7
<i>Lactuca saligna</i> L.	Lettuce	خس بري	12
<i>Lactuca sativa</i> L. ❃❃ Φ	Lettuce	خس	1,2,11
<i>Lactuca scariola</i> L. (<i>L. serriola</i> L.)	prickly lettuce, compass plan	خس الزيت، خس الحمار	4,11

Latin name	الاسم الإنجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
<i>Matricaria aurea</i> (L.) Sch. Bip. ♦ ♦ Φ	Golden Cotula	باونج	1,2,3,4,11,12
<i>Notobasis syriaca</i> (L.) Cass.	Syrian thistle	خرقيش عادي	8,12
<i>Phagnalon rupestre</i> (L.) DC.	African Fleabane, Rock Phagnalon	قنفة، قنحج، صوفان	1,2,3,4,5,6,7,11
<i>Pseudognaphalium luteo-album</i> (L.) Hilliard & B.L.	Cud Weed	قطبية	2
Burr (<i>Gnaphalium luteo-album</i> L.)		سنارية مبقعة، شوكة الفار	7
<i>Scolymus maculatus</i> L.	Spotted Golden-Thistle	خرقيش الجمال، سنارية، خرقيش	1,2,12
<i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn	Holy Thistle, Milky Thistle	عصا الذهب	1
<i>Solidago virgaurea</i> L.	Goldenrod, woundwort	جمضبيض	1
<i>Sonchus oleraceus</i> L.	Common sawthistle	ذنبية الفرس	12
<i>Tragopogon coelestynicus</i> Boiss.	Long-beaked goat's beard	كثبانة، صغيرة، شتبانة	1,2,3,4,7,11
<i>Vartemia iphionoides</i> Boiss & Blanche (<i>Chiladenus iphionoides</i> (Boiss. & Blanche) Brullo) ♦	Common Vartemia		
BERBERIDACEAE (LEONTICACEAE)			
<i>Berberis vulgaris</i> L.	Barberry, Pipe Ridges	برباريس	2,3
BORAGINACEAE			
<i>Alkanna orientales</i> (L.) Boiss.	Yellow Alkanet	الكحبية، الوراكية، لسان الثور	
<i>Anchusa aegyptiaca</i> (L.) DC.	Egyptian Alkanet	هواء جوي الشرق	2,3,4
<i>Anchusa strigosa</i> Banks & Sol.	Pricky Alkanet	حمص مصري (تشييط)	7
<i>Cordia myxa</i> L.	Sebesten Tree, Assyrian Plum	لسان الثور، حمص	1,2,3,4,5,6,11
<i>Cynoglossum creticum</i> Mill. (<i>Cynoglossum pictum</i> Aton.)	blue hound's tongue	مخيط	2
<i>Pulmonaria saccharata</i> L.	Lungwort	عشبة الجرح، لسان الكلب	10
		حشيشة الرئة	1
BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)			
<i>Armoracia rusticana</i> Gaertner et al.	Horestradish	فجل الخيل	1,2
<i>Brassica oleracea</i> L. ♦ Φ	Wild Cabbage	ملوف	1,2, 3,11

Latin name	الاسم الإنجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>botrytis</i> L. Φ	Cauliflower	قرنبيط	1,2,11
<i>Brassica rapa</i> L. var. <i>rapa</i> Φ	Turnip	لفت	1,2, 3
<i>Capsella bursapastoris</i> (L.) Medik.	Common shepherd's-purse	جراب الراعي	1
<i>Cardaria draba</i> (L.) Desv.	Heart-Podded Hoary Cress	قتيبة (قالبيري)	8
<i>Diplolaxis erucoides</i> (L.) DC.	white wallrocket	حوية	12
<i>Eruca sativa</i> Miller ♣ ♦ Φ	Garden Rocket	جرجير	1,2,3,4,7,11,12
<i>Lepidium sativum</i> L. Φ	Cress	رشاد	1,2,3,11,12
<i>Nasturtium officinale</i> R. Br.	True Water-Cress	قررة العين (قررة)	2
<i>Raphanus niger</i> Mill.	Black Radish	فجل أسود	2
<i>Raphanus sativum</i> L. ♣ ♦ Φ	Radish	فجل	1,2, 3,4,11
<i>Sinapis alba</i> L.	White Mustard	خردل أبيض (خردل بري)	7
<i>Sinapis arvensis</i> L. ♣	Mustard/ Wild	خردل بري، أفتية، شلوة	1,2,3,12
BROMELIACEAE			
<i>Ananas sativus</i> Schult. & Schult. F.Φ	Ananas, Pineapple	أناناس	البروميلية 1,2,3
BURSERACEAE			
<i>Boswellia carterii</i> Birdw. Φ	Olibanum, Frankincense Tree, Incense	بخور، كندر، لبان ذكر	البخوريات 1,2,11
<i>Commiphora myrrha</i> (Nees) Engl. Φ	Gum Myrrh Tree	المز، مرة	2
CACTACEAE			
<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill. ♣Φ	Prickly-Pear	صبر، تين شوكي	الصباريات 1,2,3,4,11
CAMPANULACEAE			
<i>Campanula rapunculus</i> L.	Rampion	زهرة الجرس (عصى يعقوب)	الجرسية 4,7
<i>Campanula stellaris</i> Boiss.	Bellflower	زهرة الجرس، جريس	2

Latin name	الاسم الانجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
CAPPARODACEAE			
<i>Capparis spinosa</i> L.	Caper Bush, Egyptian Caper	كبار، قير	2,3,4,5,6,7,8,11,12
CAPRIFOLIACEAE			
<i>Lonicera etrusca</i> Santi	Italian Honeysuckle	زهر العسل، سلطان الجبل	7
<i>Sambucus nigra</i> L. ♣ Φ	Black-Berried Elder, Common Elder	بيلسان	1,2,3
CARICACEAE, PAPAIACEAE			
<i>Carica papaya</i> L.	Papaw	باباظ، بابايا	2
CARYOPHYLLACEAE			
<i>Cerastium glomeratum</i> Thuill.	Mouseear, chickweed	قرنية	1
<i>Dianthus strictus</i> Banks & Sol. ♣♦	Wild Pink	قرنفل بري (اسلية)	1,2, 3,11
<i>Herinaria hirsute</i> L.	Hairy Rupture Wart	أم لبيبة	3
<i>Paronychia argentea</i> Lam. ♣	Silvery Whitlow- Wart	رجل الحملمة، ماسة، فحشية	1,2, 3,4,6,7,11,12
<i>Sclerocephalus arabicus</i> Boiss.	Barra	ضريسة، دميان، ثريزة	3
<i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garke	Rattlebox, Bladder Campion	فقع، طقيق، خشخيش	7
<i>Stellaria media</i> (L.) Vill.	Chickweed, Stitchwort	قزازه	1,2,3
CELASTRACEAE			
<i>Catha edulis</i> (Vahl) Forssk. Ex Endl. Φ	Khat	قات	القائيات، الحرايات
CHENOPODIACEAE			
<i>Atriplex halimus</i> L. Φ	Shrubby Saltbush	قطف، رطل، ملاح	8
<i>Beta vulgaris</i> L. Φ	Sugar Beet	شمندر	1,2
COMBRETACEAE			
<i>Terminalia chebula</i> Retz. Φ	Chebulic Myrobalan	هند شعيرة، الهليلج، شعير هندي	عائلة الهنبة شعيرة 1,2

Latin name	الاسم الإنجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
CONVOLVULACEAE			
<i>Convolvulus althaeoides</i> L.	Bind Weed	مدينة	1,3
<i>Convolvulus arvensis</i> L.	Bind Weed	مداد أبيض	7
<i>Spinacia oleraceae</i> L. Φ	Spinach	سبانخ	1,2,3,11
CORYLACEAE			
<i>Corylus avellana</i> L. Φ	Hazel Nut	بندق	1,2,11
CRASSULACEAE			
<i>Sedum microcarpum</i> (Sm.) Schnol.	Sedum	حي العلم، زبيب العبد	1,2,3,11
<i>Umbilicus intermedius</i> Boiss.	Wall Penny Wart	عصا الراعي	1,2,3
CUCURBITACEAE			
<i>Citrullus colocynthis</i> (L.) Schrader	Colocynth	حنظل، العلقم، قثاء النعام، التفاح المر	1,2, 3,4,11
<i>Citrullus lanatus</i> (Thunb.) Matsun & Nakai ♦ Φ	Watermelon	بطيخ	1,2, 3,11
<i>Cucumis melo-chate</i> Φ	Egyptian Cucumber	فقوس	2
<i>Cucumis melo</i> L. Φ	Melon	شمام	2
<i>Cucumis sativus</i> L. Φ	Cucumber	خيار	1,2,11
<i>Cucurbita pepo</i> L. Φ	Pumpkin	قرع	1,2, 3, 4,11
<i>Cucurbita pepo</i> L. var. <i>melpepo</i> Φ	Pumpkin, Vegetable Marrow	يقطين	2,11
<i>Echballium elaterium</i> (L.) A. Richard	Squirting Cucumber	قثاء الحمار	1,2,3,4,7,11
<i>Luffa aegyptiaca</i> P. Mill.	sponge gourd	ليف	1
CUPRESSACEAE			
<i>Cupressus sempervirens</i> L. ♣	Evergreen Cypress, Italian Cypress	سرو دائم الاخضرار	1,2, 3,8,11
<i>Juniperus oxycedrus</i> L.	Prickly Juniper	عرعر	1,2,11
<i>Tetraclinis articulata</i> (Vahl) Masters	Sandarac, Arar Tree, Gum Juniper	سندروس	1,2
<i>Thuja occidentalis</i> L.	Tree Of Life	عفص	1,2

Latin name	الاسم الإنجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
CYPERACEAE			
<i>Cyperus esculentus</i> L.	Yellow Nutsedge	حب النزيز	1 الصنوبرية
DIOSCORACEAE			
<i>Tamus communis</i> L.	Black Bryony	جرمع	12 الفقوعية
DIPSACACEAE			
<i>Scabiosa proliфера</i> L	Carmel Daisy	زهرة الجرب، كعب الفزال	7,10 الخلاقيات
ELAEAGNACEAE			
<i>Elaeagnus angustifolia</i> L. Φ	Narrow-leaved Oleaster	زبرفون	1,2
EQUISETACEAE			
<i>Equisetum arvense</i> L.	Field Horse Tail	كباب حقول	ذنب الخيل، الكسائية 2
ERICACEAE			
<i>Arbutus andrachne</i> L.	Oriental Strawberry Tree, Arbutus	ققيب، قاتل، قطلب	الخانجية 2
EUPHORBACEAE			
<i>Euphorbia chamaesyce</i> L.	Creanated Annual Spurge	تفن الأرض	السوسبية 2,3
<i>Euphorbia helioscopia</i> L.	Wartweed	لبينة	12
<i>Euphorbia hierosolymitana</i> Boiss.	Spurge	حلبوب	2,3,4
<i>Euphorbia lathyris</i> L.	Caper Spurge, Mole Plant	حلبوب	7
<i>Jatropha curcas</i> L.	Barbados Nut, Spicy Jatropha	حبة المصاليك	2,3
<i>Ricinus communis</i> L. ♣ ♦	Castor Beans	خروج	1,2, 3,4,7,8,11
FABACEAE (LEGUMINOSAE, PAPILIONACEAE)			
<i>Alhagi maurorum</i> Medik.	Alhagi Manna	شرش الحاقول، حاقول	البقولية 1,2,3,4,11
<i>Arachis hypogea</i> L. Φ	Ground-Nut	فستق	1,2,11
<i>Cajanus cajan</i> (L.) Millsp	Cajan Pea, Pigeon Pea	بصلة	3
<i>Calycotome villosa</i> (Poiret.) Link.	Spiny Broom	قندول	2,4,7

Latin name	الاسم الانجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
<i>Cassia senna</i> L.	Senna	سناكي، سلموكة	1,2, 3,11,12
<i>Ceratonia siliqua</i> L. ♣Φ	Carob	خروب، خرنوب	1,2, 3,4,8,11,12
<i>Cicer arietinum</i> L. Φ	Chick Pea	حمص	1,2,11
<i>Cucurbita pepo</i> L. convar. <i>girumontina</i> (L.) Greb. Var. <i>styriaca</i> Greb Φ	Marrow	كوسا	1,2,11
<i>Glycyrrhiza glabra</i> L. ♣ Φ	Liquorice	عرق السوس	1,2,11
<i>Lens culinaris</i> Medikus Φ	Lentils	عدس	1,2,3,11
<i>Lupinus albus</i> L. ♣ ♦Φ	Lupine	ترمس	1,2,3,11
<i>Lupinus pilosus</i> L. (<i>L. varius</i> L.)	blue lupine	ترمس أزرق (جول بري)	4
<i>Melilotus officinalis</i> (L.) Pall.	Sweet Glover	حنطوق شائع	2
<i>Ononis spinosa</i> L.	Spiny retharrow	شبرق (شبرج)	7
<i>Phaseolus vulgaris</i> L. Φ	Common Bean	فاصولياء	1,2
<i>Pisum sativum</i> L. subsp. <i>elatius</i> (Bieb.) Ascher. & Graeb. Φ	Pea	بازيلاء	2,3
<i>Prosopis farcta</i> (Banks et Sol.) Machride	Mezquit, Prosopis	بيروت، عاف	2,3
<i>Retama raetam</i> (Forssk.) Webb and Berth	Retama, White Broom	راتم	1,2,8
<i>Tamarindus indica</i> L. Φ	Tamarin	تمر هندي	1,2
<i>Trifolium alexandrinum</i> L. Φ	Egyptian Clover	برسيم، قرطحة (برسيم اسكلتراني)	1,2,3
<i>Trigonella</i> sp.		حلبية	12
<i>Trigonella berythea</i> Boiss. & Blanche (T. <i>foenum-graecum</i> L.) ♣ ♦Φ	Fenugreek Seed, Beirut	حلبية	1,2,3,4,7,11,12
<i>Vicia ervilia</i> (L.) Willd.	Lentil Vetch	كرسنة	11
<i>Vicia faba</i> L. Φ	Broadbean	فول	1,2,3,4,7,11
<i>Vigna sinensis</i> L. Φ	Cowpea, Black-Eyed Pea	لوبياء	2
FAGACEAE			
<i>Castanea vulgaris</i> Lam. Φ	Chestnut	كستناء	البوطية 2

Latin name	الاسم الإنجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
<i>Quercus calliprinos</i> Webb.	Kermes Oak	سنتيان، بلوط	1,2,3,4,7,8,11,12
GERANIACEAE			العطرية
<i>Geranium purpureum</i> (<i>G. robertianum</i>)	Purple Crane's-Bill	إبرة الراعي الأرجوانية، إبرة الراهب	1,7
<i>Pelargonium odoratissimum</i> (L.) L'Her	Geranium	عطرية	2,11
GROSSULARIACEAE (RIBESIACEAE)			الكشمشيات
<i>Ribes nigrum</i> L.	Blackcurrant	كشمش أسود	2
HYPERICACEAE			الهايبريكية
<i>Hypericum langunosum</i> Lam.	Downy St. John's-Wort	عشبة الجرح، ورق العورور	1,2
IRIDACEAE			السوسينية
<i>Crocus hyemalis</i> Boiss. & Bl.	White Crocus	بريزيرة، شحيم	12
<i>Crocus sativus</i> L. ♣	Saffron	زعفران	1,2,3,4,11,12
JUGLANDACEAE			الجوزيات
<i>Juglans regia</i> L. Φ	Walnut	جوز بلدي	1,2,3,4,5,6,7
LAMIACEAE (LABIATAE)			الشفوية
<i>Ajuga orientalis</i> L.	Eastern Bugle	عشبة الدم الشرقية	3,4,7
<i>Calamintha incana</i> (Sm.) Helder	Grey Calaminth	زعتر سينفا موسى	1,3,11
<i>Coridothymus capitatus</i> (L.) Reichb.	Capitate Thyme	زعتر فارسي (زحيف)	1,2,3,4,7,11,12
<i>Eremostachys lacinata</i> (L.) Bunge	Desert-Rod	حزنبيل	2,3
<i>Hyssopus officinalis</i> L.	Hyssop	زوفه، أشنان داود	9
<i>Lamium moschatum</i> Miller	Musky Archangel	قم السمكة المسكي (برج الحمام)	7
<i>Lavandula officinalis</i> Chaix and Kit	Lavender	خزامي، لافندر	1,2,11
<i>Majorana syriaca</i> (L.) Rafin. ♣Φ	Wild Thyme, Mother of Thyme	زعتر بري، صمغ، سمغ	1,2,3,7,11,12
<i>Melissa officinalis</i> L.	Balm	مليسا، ترنجان	2,11,12
<i>Mentha aquatica</i> L.	Water Mint	نعنع الماء	2

Latin name	الاسم الاجنبي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
<i>Mentha longifolia</i> (L.) Hudson	Horse Mint	نعنع بري	2,3,12
<i>Mentha spicata</i> L. ♣ ♦ Φ	Peppermint	نعنع، نعنع بستاني	1,2, 3,4,11,12
<i>Micromeria fruticosa</i> (L.) Druce ♣	Thyme	زعتر بلاط، زوفا بيضاء	1,2,3,4,7,11,12
<i>Micromeria nervosa</i> (Desf.) Benth.	Thyme	زعتر ناعم	1,2,3,4,5,6,7
<i>Ocimum basilicum</i> L.	Basil, Sweet Basil	حبق، حجاجم الريحان	2
<i>Origanum majorana</i> L.	Sweet-Marjoram	مرdqوش، زوباع	1,2,12
<i>Phlomis viscosa</i> Poiret	Syria Phlomis	ركاب الجمل (ميرمية حمير)	7
<i>Rosmarinus officinalis</i> L. ♦ Φ	Rosemary	حصلان، اكليل الجبل	1,2, 3,7,11,12
<i>Salvia fruticosa</i> Mill. ♣ ♦	White Sage, Common Sage, Garden Sage	مريمية، قصعين	1,2, 3,4,5,6,7,8,11,12
<i>Salvia hierosolymitana</i> Boiss.	Jerusalem Sage	لسينة	2,7,12
<i>Salvia officinalis</i> L.	Common Sage	ناعمة مزينة	2
<i>Salvia Sclarea</i> L.	Clary	قصعين	2
<i>Satureja thymbra</i> L.	Summer Savory	ندغ اليساين	3,4,7
<i>Teucrium capitatum</i> L. (<i>T. polium</i> L.) ♣	Cat Thyme	جمدة الصبيان	1,2,3,4,11,12
<i>Teucrium chamaedrys</i> L.	Germander	جمدة، كمنترا	10
<i>Thymbra spicata</i> L.	Spiked Thymbra	زعتر سيلة	10
LAURACEAE			
<i>Cinnamomum zeylanicum</i> Blume. ♦ Φ	Cinnamon Tree	قرفة	1,2,11
<i>Laurus nobilis</i> L.	Laurel, Sweet Bay	عاز	1,2, 3,4,8,11,12
<i>Persea americana</i> Mill. Φ	Avocado	افوكادو	1,2,3,4,7
LILIACEAE			
<i>Allium ampeloprasum</i> L.	Wild leek	كرات	1,12
<i>Allium cepa</i> L. ♣ ♦ Φ	Onions	بصل	1,2,3,4,11
<i>Allium desertorum</i> Forssk.	Modest Garlic	ثوم الحباب (ثوم الحنش)	2

Latin name	الاسم الإنجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
<i>Allium erdelii</i> Zucc.	Wild Garlic	ثوم شفاف (ثوم أرذل)	7
<i>Allium sativum</i> L. ♣ ♦ Φ	Garlic	ثوم	1,2,3,4,7,11
<i>Asparagus aphyllus</i> L.	Prickly Asparagus	هلون (صخرم)	1,2,7,12
<i>Asphodeline lutea</i> (L.) Reichenb	Jacob's Rod, Yellow Asphodel	عطاط أبو صوي	3,4,5,6,7,12
<i>Asphodelus aestivus</i> Brot. (<i>A. microcarpus</i> Salzm. & Viv)	Common Asphodel	بصول، بصلمان، شرش البجلي	2,3,6
<i>Colchicum byzantinum</i> Ker Gawl.	Oriental Colchicum, Autumn Crocus	سورلجان	2
<i>Gagea chlorantha</i> (Bieb.) Schult. fil.	Gagea	زعتيمان، بطيط دمشق	4
<i>Lilium candidum</i> L. Φ	Madonna Lily	زنبق	2,3
<i>Ruscus aculeatus</i> L.	Butcher's Broom, Knee Holly	سقدن، عرف الديك، مكشنة الجزائر، عجرم	4,5,6,7,8
<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker	Squill	بورسلان، خولسان، غوصلان	2,3,4,11
LINACEAE			
<i>Balanites aegyptiaca</i> L.	Zachum Oil Tree	زقوم	9
<i>Linum pubescens</i> Banks & Sol.	Pink Flax	كتان زهري	1,2,3,4,7,11
<i>Viscum cruciatum</i> Sieber & Bioss	Mistletoe	هدال	1,2,3
LORANTHACEAE			
<i>Loranthus accaciae</i> Zucc (<i>Plicosepalus accaciae</i>)	Acacia Strap Flower	العلمة	الديقية - القميية 2,3
LYTHRACEAE			
<i>Lawsonia inermis</i> L. ♣ Φ	Henna	حناء، نمر حنة	الحنانيات 1,2,7,11
MALVACEAE			
<i>Abelmoschus esculantus</i> L. Φ	Okra, Lady's Finger	بامياء	الغبازية 2,3,11
<i>Alcea acaculis</i> (Cav.) Alef.	Stemless Hollyhock	خبازي بوية، خطمية، ورد جمال	1,2,3,4
<i>Alcea setosa</i> (Boiss.) Alef.	Bristly Hollyhock	خف الجمل، ورد الحصان	4,7

Latin name	الاسم الإنجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
<i>Hibiscus ablemoscnus</i> L. Φ	Musk Mallow, Ab-Elmosch	مسك	1,2
<i>Hibiscus sabdariffa</i> L. ♦ Φ	Roselle	كر كدية، الشاي الأحمر	1,2,11
<i>Malva sylvestris</i> L. ♦	Common Mallow	خبيزة	1,2,11,12
MELIACEAE			أزدرختيات
<i>Melia azeradach</i>	Azeradach. Chinaberry, Neem	زيت لخت	1
MIMOSACEAE			الميموزية
<i>Acacia albidia</i> Del.	White Acacia	سطر، طلع أبيض، سمط، حراز	2
<i>Acacia farnesiana</i> Willd. Φ	Acacia, Sponge Tree	عنبر، قنفة، طلع، سيال	1,2,3,8
MORACEAE			التوتية
<i>Ficus carica</i> L. ♣ Φ	Fig Tree	تين	1,2,3,8,11
<i>Ficus sycamoros</i> L. Φ	Sycamore	جميز	2,11
<i>Morus alba</i> L. Φ	Mulberry	توت	2,3,11
<i>Morus nigra</i> L.	black mulberry	توت	1
MUSACEAE			الموزية
<i>Musa sapientum</i> L. ♦ Φ	Banana	موز	1,2,11
MYRISTICACEAE			الطيبات
<i>Myristica fragrans</i> Houtt. Φ	Mace, Nutmeg	جوزة الطيب	1,2
MYRTACEAE			الأسية
<i>Eucalyptus bicolor</i> (A.) Cunn.	Eucalyptus	كافور	11
<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehn. ♦	Red River Gum	كينا	1,2,3,4,8,11
<i>Myrtus communis</i> L.	Common Myrtle	ريحان، أس، مرسين، شجرة السكر	1,2,3,4,8,11,12
<i>Psidium guajava</i> L. ♦ Φ	Guava	جوافا	1,2,3,11
NYCTAGINACEAE			الشميات
<i>Bougainvillea glabra</i> Choisy Φ	Bougainvillea, Paper Flower	مجنونة	2

Latin name	الاسم الاجنبي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
OLEACEAE			
<i>Fraxinus syriaca</i> Boiss.	Syrian Ash	درار سوري	الزيتونية 8
<i>Jasminum fruticosum</i> L.	Jasmine	ياسمين بري، ياسمين أصفر	1,2
<i>Olea europaea</i> L. ♣ ♦ Φ	Olives	زيتون	1,2,3,4,8,11
<i>Phillyrea latifolia</i> L.	Lance-leaved Phillyrea	زرد، برزة	2
OROBANCHACEAE			
<i>Cistanche tubulosa</i> (Schenk) Wight	Broom Rape	هالك	الهالوكية 3
OXALIDACEAE			
<i>Oxalis pes-caprae</i> L.	Bermuda buttercup	حمصيص	الحماضيات 11
PAPAVERACEAE			
<i>Papaver umbonatum</i> Boiss. (<i>Papaver rhoeas</i> L.)	Common Poppy	خشخاش	الخشخاشية 2,4,7
PASSIFLORACEAE			
<i>Passiflora incarnata</i> L.	Passion Flower	بسפור، ورد الساعة	الإلامية 2,3
PEDALIACEAE			
<i>Sesamum indicum</i> L. ♣ ♦ Φ	Sesame	سمسم	عائلة السمسم 1,2,3,11
PINACEAE			
<i>Pinus halepensis</i> Mill.	Aleppo Pine	صنوبر حلي	الصنوبرية 1,2,3,4,7,8,11
<i>Pinus sylvestris</i> L.	Pine Tree, Norway Pine	بزر	2
PIPERACEAE			
<i>Piper nigrum</i> L.	Black Pepper	فلفل	الفلفل 1,2,3,11
PLANTAGINACEAE			
<i>Plantago major</i> L.	Greater Plantain	اذن الجدي، لسان الحمل	لسان الحمل، الربطة 1,2,3,11
<i>Plantago ovata</i> Forsk	Plantain Seed	أقنوي	10
PLUMBAGINACEAE			
<i>Plumbago europaea</i> L.	Khamshah	خامشة	الرصاصة 2,3,11

Latin name	الاسم الاجنبي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
POACEAE (GRAMINEAE)			
<i>Aegilops kotschy</i> Boiss.	Desert Goatgrass	جاري	البحلية 2,3
<i>Arundo donax</i> L.	Giant Reed	بوص فارسي، (قصب)	7
<i>Avena sativa</i> L. Φ	Oats	شوفان	2,11
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers. Φ	Bermuda Grass	نجيل	2,3
<i>Hordeum vulgare</i> L. ♣ Φ	Barley	شعير	1,2,11
<i>Lolium temulentum</i> L.	Bearded Darnel, Darnel	زوان، ذنقة، توسر، رويطة	9
<i>Oryza sativa</i> L. Φ	Rice	أرز	1,2,11
<i>Piptatherum miliaceum</i> (L.) Coss.	Many-Flowered Millet Grass	سنام مكثس، مكثسة بري	2
<i>Saccharum officinarum</i> L. Φ	Suger-Cane	قصب سكر	1,2
<i>Triticum aestivum</i> L. ♦ Φ	Wheat	قمح	1,2, 3,11
<i>Triticum graminis</i> Φ	Wheat	قمح	4
<i>Zea mays</i> L. Φ	Zea, Corn	ذرة	1,2, 3,4,11
POLYGONACEAE			
<i>Polygonum equisetiforme</i> Sibth. & Sm.	Knotgrass	قضب، شطيط	الحماضية 1,2,3,4,6
<i>Rheum officinale</i> Baill.	Rhubarb, Chinese Rhubrab	راوند	1,2,4,5,6,7
<i>Rumex acetosa</i> L.	Sorrel, Garden Sorrel	حميض	2,12
<i>Rumex patientia</i> L.	Patience Dock	سلق (بري)	1,2,12
PORTULACACEAE			
<i>Portulaca oleracea</i> L. ♦	Purslane	بقلة، فرحينة، رجلة، رجلية	الرجلية 1,2,3,7,11,12
PRIMULACEAE			
<i>Anagallis arvensis</i> L.	Red Pimperne	عين الجمل	الريعية 2,3,4,5,6,11
<i>Cyclamen persicum</i> Miller	Cyclamen	صابونية الراعي، زعوط	1,2,3,4,7,12
<i>Prunus armeniaca</i> L. Φ	Apricot	مشمش	1,2

Latin name	الاسم الإنجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
PUNICACEAE			
<i>Punica granatum</i> L. ♦ ♦ Φ	Pomegranate	رمال	1,2,3,11 الرمالية
RANUNCULACEAE			
<i>Anemone coronaria</i> L.	Common Anemone	شقائق النعمان	2,3,11 الشقيقية، الحوذانية
<i>Clematis cirrhosa</i> L.	Evergreen Virgin's-Power	غاشبية، علق	2,3,4,5,6,7,11
<i>Nigella ciliaris</i> DC. ♣	Nigella, Black Cumin	حبة البركة، قرحة، الحبة السوداء	1,2,3,4,11 الحصادية
RESEDACEAE			
<i>Reseda stenostachya</i> Boiss.	Dead Sea Mignonette	حصادي البحر الميت	7
RHAMNACEAE			
<i>Ziziphus sativa</i> Gaeth. Φ	Jujube	عاب	1,2,11 التيقة، العظابية
<i>Ziziphus spina-christi</i> (L.) Desf.	Christ's Thorn Jujube, Nabk	سدر، نبق، دوم	1,2,3,4,5,6,7,8,12
ROSACEAE			
<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	Common Agrimony	عشبة الغافق	2 الوربية
<i>Amygdalus communis</i> L. ♦ Φ	Almond	لوز	1,2,3,4,11,12
<i>Amygdalus korschinskyi</i> (Hand-Mazzetti) Borm. Φ	Bitter Almond	لوز مر	2
<i>Aphanes vulgaris</i> (Alchemilla vulgaris L.)	Lion's Foot, Lady's – Mantle	رجل الأسد، كف الأسد	1,2,3
<i>Cerasus vulgaris</i> Mill Φ	Cherry	كرز	1,2
<i>Crataegus aronia</i> (L.) Bosc. ex DC. ♣	Hawthorn, Azarole	زعرور، شائك	1,2,3,4,5,7,8,11,12
<i>Cydonia vulgaris</i> Pers. Φ	Quince- Tree	سفرجل	1,2,3,11
<i>Eriobotrya japonica</i> L. Φ	Medlar Tree	أسكندنيا	1,2,3,11
<i>Fragaria vesca</i> L. Φ	Strawberry	توت أرضي	1,2,11
<i>Geum urbanum</i> L.	Wood Avens, Herb Bennet	حشيشة مشرفة	3
<i>Potentilla reptans</i> L.	Creeping Cinquefoil	عشبة القوة	2,3

Latin name	الاسم الإنجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
<i>Poterium sanguisorba</i> L.	Lesser Burnet	كزبرة التعلب	2
<i>Prunus domestica</i> L. Φ	Plums, Common Plum	برقوق، خوخ	1,2,3
<i>Prunus mahaleb</i> L. (<i>Cerasus mahaleb</i>) Φ	Mahaleb Cherry	محب	1,2,11,12
<i>Prunus communis</i> L. Φ	Pear tree	أجاص	1,2,3,11
<i>Pyrus malus</i> L. ♣ ♦ Φ	Apple	تفاح	1,2,11
<i>Pyrus syriaca</i> Boiss	Syrian Pear	أجاص سوري	1,2,3,7,8,12
<i>Rosa Canina</i> L.	Dog Rose	نسرين (ورد جوري ناني)	1,8
<i>Rosa centifolia</i> L. Φ	Pale Rose	ورد جوري	1,2,11
<i>Rubus sanctus</i> Schreb.	Brandle, Blackberry	عليق	1,2,11,12
<i>Sarcopoterium spinosum</i> (L.) Sp.	Shrubby Barnet	نفتس، بلان	1,2,3,4,5,7,8,11
RUBIACEAE			
<i>Coffea Arabica</i> L. ♣ ♦ Φ	Coffee	بن	1,2,11
<i>Rubia tenuifolia</i> D'Urv.	Narrow-leaved Madder	لزيبة (لزيبة نخيلة الورق)	2,4,7
<i>Rubia tinctorum</i> L.	Madder	فوة	8
RUTACEAE			
<i>Citrus aurantium</i> L. ♣ Φ	Bitter Citrus	زفر	1,2
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm. fil ♣ ♦ Φ	Lime, Limon Tree	ليمون	1,2,3,14,7,11
<i>Citrus maxima</i> Merr.	Pomelo	بوملة	1
<i>Citrus paradise</i> Macfad. Φ	Grapefruit	جريب فروت (ليمون الجنة)	1,2,3,11
<i>Citrus reticulata</i> Blanco Φ	Mandarin Orange, Tangerine	يوسف أفندي، مغلينا	2
<i>Citrus Sinensis</i> (L.) Osbeck Φ	Sweet Orange – Tree	برتقال	1,2,11
<i>Ruta chalepensis</i> L.	Rue	فجن، سذاب	1,2,3,4,5,6,7,8,11,12
SALICACEAE			
<i>Salix acmophylla</i> Boiss.	Willow	صفصاف	1,2,3,4,11

Latin name	الاسم الإنجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
<i>Salix alba</i> L.	White-or Swallow Tailed Willow	صفصاف أبيض	8
SALVADORACEAE			
<i>Salvadora persica</i> L.	Persian Savadora, Toothbrush Tree	أراك، سواك	الأكلية 1,2,3,11
<i>Scrophularia rubricaulis</i> Boiss.	Red-Stemmed Figwort	برواك حلزيري، حرطم	4
<i>Verbascum sinuatum</i> L.	Mullein	ليبي، عورور متعرج، بوسير متعرج	1,2,3,4,7
SANTALACEAE			
<i>Santalum pterocarpus</i> L.	Sandalwood tree	صننل	1
SCROPHULARIACEAE			
<i>Verbascum galilaeum</i> Boiss.	Mullein	عورور، عمية	الغازيريات 11
SOLANACEAE			
<i>Atropa belladonna</i> L.	Deadly Nightshade	ست الحسن	البانجانية 2,3,4
<i>Capsicum annuum</i> L. Φ	Chilli, Sweet Peppers	فلفل	1,2,11
<i>Hyoscyamus aureus</i> L.	Henbane	بنج، مصيص، سكر الية	1,2,3,11
<i>Lycium europaeum</i> L.	Boxthorn	عرق، عرق	2,4,5,6,7
<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill. Φ	Tomato	بندورة	1,2,11
<i>Mandragora autumnalis</i> Bertol.	Mandrake	تفاح المجن، جربوح، شجاع	7
<i>Nicotiana tobaccum</i> L.	Common Tobacco	دخان	1
<i>Solanum melongena</i> L. Φ	Egg-Plant	باننجان	2,3,11
<i>Solanum nigrum</i> L.	Black Nightshade	سموة، عنب الديب	1,2,3,4,5,6,11
<i>Solanum tuberosum</i> L. ♣ ♦ Φ	Potato	بطاطا	1,2,3,11
SPINDACEAE			
<i>Aesculus hippocastanum</i> L.	Horse chestnuts	كستناء الخيل	عائلة كستناء الخيل 1
STERCULIACEAE			
<i>Theobroma cacao</i> L. Φ	Cacao Tree, Chocolate Tree	كاكاو	البرازيات 2,3

Latin name	الاسم الإنجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
TAMARICACEAE			
<i>Tamarix Aphylla</i> (L.) Karsten (<i>T. articulata</i> Vahl) ♣	Athel	أثل، طرفاء	الطرفاءيات 1
THEACEAE			
<i>Camellia thea</i> Link. ♣ ♦ Φ	Tea	شاي	عائلة الشاي 1,2,11
THYMELAEACEAE			
<i>Thymelaea hirsute</i> L.	Shaggy Sparrow-Wort	متلن	المازروبية 10
TILIACEAE			
<i>Corchorus olitorius</i> L. Φ	Jews Mallow	ملوخية	الزيرفونية 1,2,11
ULMACEAE			
<i>Celtis australis</i> L.	Nettle Tree	ميس، ميس الجنوب	الدرارية 8
URTICACEAE			
<i>Urtica urens</i> L.	Small Nettle	قربص عادي (حريون)	القربصية 7
<i>Urtica pilulifera</i> L. ♦	Roman Nettle	قربص، أنجر، قرص	1,2,3,4,7,11,12
<i>Parietaria judiaca</i> L. (<i>P. diffusa</i> Mert. et Koch)	Wall Pellitory	عشبة الدم (حشيشة الريح)	4,5,6,7
VALERIANACEAE			
<i>Valeriana officinalis</i> L.	Common Valerian	ناردين محزني، فاليريان	الناردينية 1,2
VERBENACEAE			
<i>Vitex angus-castus</i> L.	Lilac Chaste Tree	عشبة كف مرهم	الأشبية 1,2,4
VIOLACEAE			
<i>Viola odorata</i> L.	Sweet Violet	بنفسج	البنفسجية 1,2,3
VITACEAE			
<i>Vitis vinifera</i> L. ♦ Φ	Grape	عنب	الكرمية 1,2,3,11
ZINGIBERACEAE (SCILLAMINAE)			
<i>Alpinia officinarum</i> Hance	Galingala	خولجان عقارب	الزنجبيلية 1,2,3

Latin name	الاسم الإنجليزي	الاسم العربي	المصادر بحسب الملاحظة النهائية*
<i>Curcuma longa</i> L. ☐	Turmeric	كرم	1,2,11
<i>Elettaria cardamomum</i> Maton ♦☐	Cardamom	هال	1,2,3,11
<i>Zingiber officinale</i> Rose. ♣♦☐	Ginger	زنجبيل	1,2,11
ZYGOPHYLLACEAE			
<i>Peganum harmala</i> L.	Harmala, African Rue, Syrian Rue	حرملة، حرملان	1,2,3
<i>Nitraria schoberi</i> L.	Nitre Bush, Dillon Bush	عرقه	12

* المصادر: 1: الشتية وجاموس، بحث غير منشور؛ 2: الشتية وجاموس، 2006؛ 3: 2000؛ 4: Ali-Shtayeh et al., 2003؛ 5: Ali-Shtayeh et al., 1998؛ 6: et al., 1998؛ 7: Ali-Shtayeh & Abu-Ghdarb, 1999؛ 8: Khalilia, 2001؛ 9: أريج، 2002؛ 10: Crowfoot & Baldensperger, 1932؛ 11: Daoud, 2008؛ 12: من النباتات الخمسين الأكثر أهمية (بحسب قيم الكفاءة العلاجية النسبية للملاحظة) في الضفة الفلسطينية؛ ♦، من النباتات الخمسين الأكثر أهمية (بحسب قيم الكفاءة العلاجية النسبية للملاحظة) في قطاع غزة؛ ☐ نبات مستزرع.

الكشافات

كشاف الأسماء العربية الشائعة للنباتات

- أ**
- أتل 19 (1)
إجاص سوري 20 (3)
إجاص 19 (2)
أخيليا 40 (20)
أذن الجدي 20 (4)
أراك 159 (109)
أرز 22 (5)
أس 127 (84)
أسكندنيا 22 (6، 7)
أفسنتين 167 (116)
أفوكادو 23 (8)
أفحوان أصفر 24 (9)
إكليل الجبل 88 (55)
أناناس 25 (10)
اهليلج 252 (204)
- ب**
- بابونج 25 (11)
بامياء 31 (12)
بخور 31 (13، 14)
برنقال 32 (15)
برقوق 116 (73)
بصل 33 (16)
بطاطا 37 (17)
بطم فلسطيني 38 (18)
بطيخ 39 (19)
بعيثران 40 (20)
بقدونس 40 (21)
بقلة 44 (22)
بلان 241 (194)
بلوط 45 (23)
بن 48 (24)
بندق 49 (25)
بندورة 49 (26)
بنفسج 50 (27)
بوصلان 50 (28)
بوملة 51 (29)
بيلسان 51 (30)
- ت**
- ترمس مر 52 (31)
التفاح المر 101 (63)
تفاح 53 (32)
تمر هندي 56 (33)
توت 57 (34)
توت أرضي 58 (35)
تين شوكي 169 (118)
تين 58 (36)
- ث**
- ثوم الحية 67 (38)
ثوم 62 (37)
- ج**
- جراب الراعي 67 (39)
جرجير 68 (40)
جريب فروت 70 (41)
جزر 70 (42، 43)
جعدة الصبيان 73 (44)
جلنار 124 (83)
جميز 76 (45)
جوافا 76 (46)
جوز الهند 77 (47)
جوز بلدي 78 (48)
جوزة الطيب 81 (49، 50)
- ح**
- حب العزيز 81 (51)
حب قريش 172 (121)
حبة البركة 82 (52، 53)
الحبة السوداء 82 (52، 53)
حرمل 87 (54)
حرمليان 87 (54)
حصلبان 88 (55)
حلبة 92 (56، 57)
حلتيت 219 (170)
حمص 98 (58)
حميض 99 (59، 60)
حناء 99 (61)
حندقوق شائع 100 (62)

- حنظل 101 (63)
- زعتري فارسي 134 (88)
- زعتري ناعم 135 (89)
- زعرور شائك 135 (90، 91)
- زعفران 138 (92)
- زعمطوط 139 (93)
- زعوط 140 (94)
- زفر 141 (95)
- زنجبيل 141 (96)
- زوباع 234 (187)
- زوفابيضاء 133 (86)
- زيتون 144 (97)
- زيزفون 149 (98)
- خ
- خبازي بريية 253 (205)
- خببزة 102 (64)
- خردل بري 105 (65)
- خرشوف 107 (66)
- خرفيش الجمال 108 (67)
- خرفيش 108 (67)
- خرنوب 109 (68)
- خروب 109 (68)
- خروع 110 (69)
- خزامي 113 (70)
- خس 114 (71)
- خطمية 253 (205)
- خلة 115 (72)
- خوخ 116 (73)
- خيار 117 (74)
- د
- دقلى 118 (75)
- ذ
- ذرة صفراء 119 (76)
- ر
- الراسن 176 (126)
- راوند 120 (77)
- رتم 120 (78)
- رجل الأسد 121 (79)
- رجل الحمامة 122 (80)
- رجلة 44 (22)
- رشاد 123 (81، 82)
- رمان 124 (83)
- رند 184 (138)
- ريحان 127 (84)
- ز
- زهيف 134 (88)
- زعتري بري 129 (85)
- زعتري بلاط 133 (86)
- زعتري سيدنا موسى 134 (87)
- زعتري عراق 135 (89)
- س
- سيانخ 149 (99)
- سدر 150 (100)
- سذاب 192 (145)
- سرو دائم الاخضرار 150 (101)
- سريس 151 (102)
- سعتري 129 (85)
- سفرجل 153 (103)
- سلق بري 153 (104)
- سلموكة 158 (108)
- سماق 154 (105)
- سمسم 155 (106)
- سموة 157 (107)
- سنامكي 158 (108)
- سنديان 45 (23)
- سواك 159 (109)
- سيال 183 (136)
- ش
- شاي 160 (110)
- شبت 184 (137)
- شتيلة 210 (161)
- شجرة السكر 127 (84)
- شرش الزلوع 219 (170)
- شرش العاقول 162 (111)
- شعير هندي 252 (204)
- شعير 162 (112)
- شمندر 164 (113)

- عنب الديب 157 (107)
عنب 181 (135)
عنبر 183 (136)
عود العطاس 140 (94)
عين جرادة 184 (137)

غ

- غار 184 (138)
غرقد 178 (127)
غيلان 183 (136)

ف

- فاسوخ 219 (170)
فاصولياء 187 (139)
فتتة 183 (136)
فجل 187 (140)
فرحينا 44 (22)
فستق 190 (141)
فضية 122 (80)
فلفل رومي 191 (143)
فلفل 190 (142)
فليفة 191 (143)
فول 192 (144)
فيجن 192 (145)

ق

- قتاء الحمار 194 (146)
قتاء النعام 101 (63)
قدحة 195 (147)
قديح 195 (147)
قرصعنة 195 (148)
قرع أصفر 195 (149)
قرفة 196 (150)
قرنبيط 199 (151)
قرنفل بري 199 (152)
قرنية 201 (153)
قريص 202 (154)
قزازة 204 (155)
قرحة 82 (52، 53)
قصعين 235 (188، 189)
قمح 205 (156)
قهوة 48 (24)

- شوفان 164 (114)
شومر 165 (115)
شبية النبي 167 (116)
شبيح 168 (117)

ص

- صابونة الراعي 139 (93)
صبر 169 (118)
صعتر 129 (85)
صفصاف 170 (119)
صفير أبو عباس 24 (9)
صفيرة 210 (161)
صندل 172 (120)
صنوبر حلبي 172 (121)
صوفان 195 (147)

ط

- طباق 176 (126)
طرفاء 19 (1)
طلح 183 (136)
طيون 176 (126)

ع

- عاقول 162 (111)
عباد الشمس 173 (122)
عجرم 249 (202)
عدس 173 (123)
عرعر 174 (124)
عرق السوس 174 (125)
عرق الطيون 176 (126)
عرقند 178 (127)
عزق 151 (102)
عشبة الجرح 178 (128)
عشرق 158 (108)
عصا الراعي 178 (129)
عصفر 179 (130)
عفص 179 (131)
عكوب 179 (132)
العلقم 101 (63)
علك 249 (203)
عليق 180 (133)
عنان 180 (134)

- قيصوم 40 (20)
 كاشو 207 (157)
- ك**
- كلكاو 207 (158)
 كيار شوكي 208 (159)
 كتان زهري 208 (160)
 كتيلة 210 (161)
 كراث 211 (162)
 كراوية 211 (163، 164)
 كرفس 214 (165)
 كركدية 215 (166)
 كركم 216 (167)
 كزبرة 217 (168، 169)
 كعوب 179 (132)
 كف الأسد 121 (79)
 كلخ 219 (170)
 كمثرى 19 (2)
 كمون 219 (171)
 كندر 31 (13، 14)
 كوسا 221 (172)
 كيس الراعي 67 (39)
 كينا 222 (173)
- ل**
- لافندر 113 (70)
 لبان ذكر 31 (13، 14)
 لسان الثور 224 (174، 175)
 لسان الحمل 20 (4)
 لسينة 225 (176)
 لفت 225 (177)
 لوز 226 (178، 179)
 لوف فلسطيني 227 (180)
 ليمون الجنة 70 (41)
 ليمون 228 (181)
- م**
- ماسة 122 (80)
 مانجا 232 (182)
- محلّب 232 (183، 184)
 المر 232 (185)
 مرار 233 (186)
 مرة 232 (185)
 مردقوش 234 (187)
 مرسين 127 (84)
 مريمية 235 (188، 189)
 مستيك 151 (102)
 مصطكي 151 (102)
 ملفوف 238 (190)
 ملوخية 239 (191)
 مليسة 240 (192)
 موز 240 (193)
- ن**
- نبق 150 (100)
 نتش 241 (194)
 نجيل 241 (195)
 نخيل 242 (195، 197)
 نسرين 254 (206)
 نعنع بري 248 (199)
 نعنع 243 (198)
- هـ**
- هال 248 (200، 201)
 هليون 249 (202)
 هندباء 249 (203)
 هندشعيرة 252 (204)
- و**
- ورد الجمال 253 (205)
 ورد السياج 254 (206)
 ورد الكلاب 254 (206)
 ورد جورى 254 (207)
- ي**
- يانسون 255 (208، 209)
 ينبوت 260 (210)

كشاف الأسماء العلمية للنباتات

A

- Abelmoschus esculantus* 31 (12)*
Acacia farnesiana 183 (136)
Achillea fragrantissima 40 (20)
Achillea ptarmica 140 (94)
Alcea acaulis 253 (205)
Alchemilla vulgaris 121 (79)
Alhagi maurorum 162 (111)
Allium ampeloprasum 211 (162)
Allium cepa 33 (16)
Allium desertorum 67 (38)
Allium sativum 62 (37)
Ammi visnaga 115 (72)
Amygdalus communis 226 (178, 179)
Anacardium occidentale 207 (157)
Ananas sativus 25 (10)
Anchusa strigosa 224 (174, 175)
Anethum graveolens 184 (137)
Anisum vulgare 255 (209, 208)
Aphanes vulgaris 121 (79)
Apium graveolens 214 (165)
Arachis hypogea 190 (141)
Artemisia herba-alba 168 (117)
Artemisia absinthium 167 (116)
Artemisia inculata 168 (117)
Arum palaestinum 227 (180)
Asparagus aphyllus 249 (202)
Avena sativa 164 (114)

B

- Beta vulgaris* 164 (113)
Boswellia carterii 31 (14, 13)
Brassica oleracea 238 (190)
Brassica oleracea var. botrytis 19 (151)
Brassica rapa var. rapa 225 (177)

C

- Calamintha incana* 134 (87)
Camellia thea 160 (110)
Capparis spinosa 208 (159)
Capsella bursa-pastoris 67 (39)
Capsicum annuum 191 (143)
Carthamus tinctorius 179 (130)
Carum carvi 211 (164, 163)
Cassia senna 158 (108)
Centaurea dumulosa 233 (186)
Cerastium glomeratum 201 (153)
Cerasus mahaleb 232 (184, 183)
Ceratonia siliqua 109 (68)
Chiliadenus iphionoides 210 (161)
Chrysanthemum coronarium 24 (9)
Cicer arietinum 98 (58)
Cichorium pumilum 249 (203)
Cinnamomum zeylanicum 196 (150)
Citrullus colocynthis 101 (63)
Citrullus lanatus 39 (19)
Citrus aurantium 141 (95)
Citrus limon 228 (181)
Citrus Maxima 51 (29)
Citrus paradise 70 (41)
Citrus sinensis 32 (15)
Cocos nucifera 77 (47)
Coffea arabica 48 (24)
Commiphora myrrha 232 (185)
Corchorus olitorius 239 (191)
Coriandrum sativum 217 (168, 169)
Coridothymus capitatus 134 (88)
Corylus avellana 49 (25)
Crataegus aronia 135 (91, 90)

Crocus sativus 138 (92)
Cucumis sativu. 117 (74)
Cucurbita pepo convar. giromontiina 221 (172)
Cucurbita pepo 195 (149)
Cuminum cyminum 219 (171)
Cupressus sempervirens 150 (101)
Curcuma longa 216 (167)
Cyclamen persicum 139 (93)
Cydonia vulgaris 153 (103)
Cynara scolymus 107 (66)
Cynodon dactylon 241 (195)
Cyperus esculentus 81 (51)

D

Daucus carota 70 (43 ,42)
Dianthus strictus 199 (152)
Dittrichia viscosa 176 (126)

E

Ecballium elaterium 194 (146)
Elaeagnus angustifolia 149 (98)
Elettaria cardamomum 248 (201 ,200)
Eriobotrya japonica 22 (7 ,6)
Eruca sativa 68 (40)
Eryngium creticum 195 (148)
Eucalyptus camaldulensis 222 (173)

F

Ferula communis 219 (170)
Ficus carica 58 (36)
Ficus sycomorus 76 (45)
Foeniculum vulgare 165 (115)
Fragaria vesca 58 (35)

G

Glycyrrhiza glabra 174 (125)
Gundelia tournefortii 179 (132)

H

Helianthus annus 173 (122)
Hibiscus sabdariffa 215 (166)
Hordeum vulgare 162 (112)
Hypericum languinosum 178 (128)

I

Inula viscosa 176 (126)

J

Juglans regia 78(48)
Juniperus oxycedrus 174 (124)

L

Lactuca sativa 114 (71)
Laurus nobilis 184 (138)
Lavandula officinalis 113 (70)
Lawsonia inermis 99 (61)
Lens culinaris 173 (123)
Lepidium sativum 123 (82 ,81)
Linum pubescens 208 (160)
Lupinus albus 52 (31)
Lycium europaeum. 178 (127)
Lycopersicon esculentum 49 (26)

M

Majorana syriaca 129 (85)
Malva sylvestris 102 (64)
Mangifera indica 232 (182)
Matricaria aurea 25 (11)
Melilotus officinalis 100 (62)
Melissa officinalis 240 (192)
Mentha longifolia 248 (199)
Mentha spicata 243 (198)
Micromeria fruticosa 133 (86)
Micromeria nervosa 135 (89)
Morus nigra 57 (34)
Musa sapientum 240 (193)

Myristica fragrans 81 (50, 49)

Myrtus communis 127 (84)

N

Nerium oleander 118 (75)

Nigella ciliaris 82 (53, 52)

O

Olea europaea 144 (97)

Opuntia ficus-indica 169 (118)

Origanum majorana 234 (187)

Oryza sativa 22 (5)

P

Paronychia argentea 122 (80)

Peganum harmala 87 (54)

Petroselinum sativum 40 (21)

Persea americana 23 (8)

Phagnalon rupestre 195 (147)

Phaseolus vulgaris 187 (139)

Phoenix dactylifera 242 (197, 195)

Pinus halepensis 172 (121)

Piper nigrum 190 (142)

Pistacia lentiscus 151 (102)

Pistacia paleastina 38 (18)

Plantago major 20 (4)

Portulaca oleracea 44 (22)

Prosopis farcta 260 (210)

Prunus domestica 116 (73)

Prunus mahaleb 232 (184, 183)

Psidium guajava 76 (46)

Punica granatum 124 (83)

Pyrus communis 19 (2)

Pyrus malus 53 (32)

Pyrus syriaca 20 (3)

Q

Quercus calliprinos 45 (23)

R

Raphanus sativum 187 (140)

Retama raetam 120 (78)

Rheum officinale 120 (77)

Rhus coriaria 154 (105)

Ricinus communis 110 (69)

Rosa canina 254 (206)

Rosa centifolia 254 (207)

Rosmarinus officinalis 88 (55)

Rubus sanguineus 180 (133)

Rumex acetosa 99 (60, 59)

Rumex patientia 153 (104)

Ruta chalepensis 192 (145)

S

Salix acmophylla 170 (119)

Salvadora persica 159 (109)

Salvia fruticosa 235 (189, 188)

Salvia hierosolymitana 225 (176)

Sambucus nigra 51 (30)

Santalum album 172 (120)

Sarcopoterium spinosum 241 (194)

Sesamum indicum 155 (106)

Silybum marianum 108 (67)

Sinapis arvensis 105 (65)

Solanum nigrum 157 (107)

Solanum tuberosum 37 (17)

Spinacia oleraceae 149 (99)

Stellaria media 204 (155)

T

Tamarindus indica 56 (33)

Tamarix aphylla 19 (1)

Tamarix articulata 19 (1)

Terminalia chebula 252 (204)

Teucrium capitatum 73 (44)

Teucrium polium 73 (44)
Theobroma cacao 207 (158)
Thuja occidentalis 179 (131)
Trigonella foenum-graecum 92 (56, 57)
Trigonella berythea 92 (56, 57)
Triticum aestivum 205 (156)

U

Umbilicus intermedius 178 (129)
Urginea maritime 50 (28)
Urtica pilulifera 202 (154)

V

Varthemia iphionoide 210 (161)
Vicia faba 192 (144)
Viola odorata 50 (27)
Vitis vinifera 181 (135)

Z

Zea mays 119 (76)
Zingiber officinale 141 (96)
Ziziphus sativa 180 (134)
Ziziphus spina-christi 150 (100)

* رقم صورة النبات

كشاف أسماء العائلات النباتية

ANACARDIACEAE

- Anacardium occidentale* 207
Mangifera indica 232
Pistacia lentiscus 151
Pistacia paleastina 38
Rhus coriaria 154

APIACEAE (UMBELLIFERAE)

- Ammi visnaga* 115
Anethum graveolens 184
Anisum vulgare 255
Apium graveolens 214
Carum carvi 211
Coriandrum sativum 217
Cuminum cyminum 219
Daucus carota 70
Eryngium creticum 195
Ferula communis 219
Foeniculum vulgare 165
Petroselinum sativum 40

APOCYNACEAE

- Nerium oleander* 118

ARACEAE

- Arum palaestinum* 227

ARECACEAE (PALMAE)

- Cocos nucifera* 77
Phoenix dactylifera 242

ASTERACEAE (COMPOSITAE)

- Achillea fragrantissima* 40
Achillea ptarmica 140
Artemisia herba-alba 168
Artemisia absinthium 167
Artemisia inculata 168
Carthamus tinctorius 179
Centaurea dumulosa 233
Chiliadenus iphionoides 210
Chrysanthemum coronarium 24
Cichorium pumilum 249
Cynara scolymus 107
Ditrichia viscosa 176
Gundelia tournefortii 179
Helianthus annuus 173
Inula viscosa 176
Lactuca sativa 114
Matricaria aurea 25

- Phagnalon rupestre* 195
Silybum marianum 108
Varthemia iphionoides 210

BORAGINACEAE

- Anchusa strigosa* 224

BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)

- Brassica oleracea* 238
Brassica oleracea var. botrytis 199
Brassica rapa var. rapa 225
Capsella bursa-pastoris 67
Eruca sativa 68
Lepidium sativum 123
Raphanus sativum 187
Sinapis arvensis 105

BROMELIACEAE

- Ananas sativus* 25

BURSERACEAE

- Boswellia carterii* 31
Commiphora myrrha 232

CACTACEAE

- Opuntia ficus-indica* 169

CAPPARODACEAE

- Capparis spinosa* 208

CAPRIFOLIACEAE

- Sambucus nigra* 51

CARYOPHYLLACEAE

- Cerastium glomeratum* 201
Dianthus strictus 199
Paronychia argentea 122
Stellaria media 204

CHENOPODIACEAE

- Beta vulgaris* 164

COMBRETACEAE

- Terminalia chebula* 252

CONVOLVULACEAE

- Spinacia oleracea* 149

CORYLACEAE

- Corylus avellana* 49

CRASSULACEAE

Umbilicus intermedius 178

CUCURBITACEAE

Citrullus colocynthis 101
Citrullus lanatus 39
Cucumis sativum 117
Cucurbita pepo 195
Cucurbita pepo convar. giromontiina 221
Ecballium elaterium 194

CUPRESSACEAE

Cupressus sempervirens 150
Juniperus oxycedrus 174
Thuja occidentalis 179

CYPERACEAE

Cyperus esculentus 81

ELAEAGNACEAE

Elaeagnus angustifolia 149

EUPHORBIACEAE

Ricinus communis 110

FABACEAE (LEGUMINOCEAE,

PAPILIONACEAE)

Alhagi maurorum 162
Arachis hypogea 190
Cassia senna 158
Ceratonia siliqua 109
Cicer arietinum 98
Glycyrrhiza glabra 174
Lens culinaris 173
Lupinus albus 52
Melilotus officinalis 100
Phaseolus vulgaris 187
Prosopis farcta 260
Retama raetam 120
Tamarindus indica 56
Trigonella foenum-graecum 92
Trigonella berythea 92
Vicia faba 192

FAGACEAE

Quercus calliprinos 45

HYPERICACEAE

Hypericum languinosum 178

IRIDACEAE

Crocus sativus 138

JUGLANDACEAE

Juglans regia 78

LAMIACEAE (LABIATAE)

Calamintha incana 134
Coridothymus capitatus 134
Lavandula officinalis 113
Majorana syriaca 129
Melissa officinalis 240
Mentha longifolia 248
Mentha spicata 243
Micromeria fruticosa 133
Micromeria nervosa 135
Origanum majorana 234
Rosmarinus officinalis 88
Salvia fruticosa 235
Salvia hierosolymitana 225
Teucrium capitatum 73
Teucrium polium 73

LAURACEAE

Cinnamomum zeylanicum 196
Laurus nobilis 184
Persea americana 23

LILIACEAE

Allium ampeloprasum 211
Allium cepa 33
Allium desertorum 67
Allium sativum 62
Asparagus aphyllus 249
Urginea maritime 50

LINACEAE

Linum pubescens 208

LYTHRACEAE

Lawsonia inermis 99

MALVACEAE

Abelmoschus esculantus 31
Alcea acaulis 253
Hibiscus sabdariffa 215
Malva sylvestris 102

MIMOSACEAE

Acacia farnesiana 183

MORACEAE

Ficus carica 58
Ficus sycomorus 76
Morus nigra 57

MUSACEAE

Musa sapientum 240

MYRISTICACEAE

Myristica fragrans 81

MYRTACEAE

Eucalyptus camaldulensis 222

Myrtus communis 127

Psidium guajava 76

OLEACEAE

Olea europaea 144

PEDALIACEAE

Sesamum indicum 155

PINACEAE

Pinus halepensis 172

PIPERACEAE

Piper nigrum 190

PLANTAGINACEAE

Plantago major 20

POACEAE (GRAMINEAE)

Avena sativa 164

Cynodon dactylon 241

Hordeum vulgare 162

Oryza sativa 22

Triticum aestivum 205

Zea mays 119

POLYGONACEAE

Rheum officinale 120

Rumex acetosa 99

Rumex patientia 153

PORTULACAEAE

Portulaca oleracea 44

PRIMULACEAE

Cyclamen persicum 139

PUNICACEAE

Punica granatum 124

RANUNCULACEAE

Nigella ciliaris 82

RHAMNACEAE

Ziziphus spina-christi 150

Ziziphus sativa 180

ROSACEAE

Alchemilla vulgaris 121

Amygdalus communis 226

Aphanes vulgaris 121

Cerasus mahaleb 232

Crataegus aronia 135

Cydonia vulgaris 153

Eriobotrya japonica 22

Fragaria vesca 58

Prunus domestica 116

Prunus mahaleb 232

Pyrus communis 19

Pyrus malus 53

Pyrus syriaca 20

Rosa canina 254

Rosa centifolia 254

Rubus sanguineus 180

Sarcopoterium spinosum 241

RUBIACEAE

Coffea arabica 48

RUTACEAE

Citrus aurantium 141

Citrus limon 228

Citrus Maxima 51

Citrus paradisi 70

Citrus sinensis 32

Ruta chalepensis 192

SALICACEAE

Salix acmophylla 170

SALVADORACEAE

Salvadora persica 159

SANTALACEAE

Santalum album 172

SOLANACEAE

Capsicum annuum 191

Lycium europaeum 178

Lycopersicon esculentum 49

Solanum nigrum 157

Solanum tuberosum 37

STERCULIACEAE

Theobroma cacao 207

TAMARICACEAE

Tamarix aphylla 19

Tamarix iculata 19

THEACEAE

Camellia thea 160

TILIACEAE

Corchorus olitorius 239

URTICACEAE

Urtica pilulifera 202

VIOLACEAE

Viola odorata 50

VITACEAE

Vitis vinifera 181

ZINGIBERACEAE

Curcuma longa 216

Elettaria cardamomum 248

Zingiber officinale 141

ZYGOPHYLLACEAE

Peganum harmala 87

كشاف الأسماء الإنجليزية الشائعة للنباتات

A

Absinthe 167
Acacia 183
African Fleabane 195
Aleppo pine 172
Alhagi Manna 162
Almond 226
Ananas 25
Anise 255
Apple 53
Artichoke 107
Athel 19
Avocado 23

B

Banana 240
Barley 162
Bermuda Grass 241
Bitter Citrus 141
Black Cumin 82
Black Nightshade 157
Black pepper 190
Black-Berried Elder 51
Blackberry 180
Boxthorn 178
Brandle 180
Broadbean 192

C

Cacao Tree 207
Caju, cashew 207
Caper bush 208
Capitate Thyme 134
Caraway 211
Cardamom 248
Carob 109
Carrot 70
Castor Beans 110
Cat Thyme 73
Cauliflower 199
Chebulic Myrobalan 252
Chick Pea 98
Chickweed 201
Chickweed 204
Chilli 191
Chinese Rhubarb 120
Christ's Thorn Jujube 150
Cinnamon Tree 196

Coconut Palm 77
Coffee 48
Colocynth 101
Common Bean 187
Common Chrysanthemum 24
Common Elder 51
Common Mallow 102
Common Myrtle 127
Common Plum 116
Common Sage 235
Common Shepherd's-Purse 67
Common Varthemia 210
Common Wormwood 167
Coriander 217
Corn 119
Cress 123
Cucumber 117
Cumin 219
Cyclamen 139

D

Date palm 242
Dill 184
Downy St. John's-Wort 178
Dwarf chicory 249

E

Evergreen Cypress 150

F

Fennel 165
Fenugreek Seed 92
Fig Tree 58
Frankincense Tree 31

G

Garden Rocket 68
Garden Sage 235
Garlic 62
Giant Fennel 219
Ginger 141
Golden Cotula 25
Grape 181
Grapefruit 70
Greater Plantain 20
Grey Calamint 134
Ground-nut 190

Guava 76
Gum Myrrh Tree 232
Gundelia 179

H

Hawthorn 135
Hazel Nut 49
Henna 99
Hollyhock 253
Holy Thistle 108
Horse mint 248

I

Incense 31
Inula 176
Italian Cypress 150

J

Jerusalem Sage 225
Jews Mallow 239
Jointed Tamarix 19
Jujube 180

K

Kermes Oak 45

L

Lady's – Mantle 121
Lady's finger 31
Laurel 184
Lavender 113
Lemon Balm 240
Lentils 173
Lentisk 151
Lettuce 114
Lime 228
Limon Tree 228
Lion's Foot 121
Liquorice 174
Lupine 52

M

Mace 81
Mahaleb Cherry 232
Mango Tree 232
Marrow 221
Mastic Tree 151
Medlar Tree 22
Mezquit 260

Milky Thistle 108
Mother of Thyme 129
Mother's Heart 67
Mouse-ear 201
Mulberry 57

N

Nabk 150
Narrow-Leaved Oleaster 149
Nigella 82
Nutmeg 81

O

Oats 164
Okra 31
Oleander 118
Olibanum 31
Olives 144
Onions 33

P

Pale Rose 254
Palestinian Arum 227
Palestinian Pistachio 38
Parsley 40
Patience Dock 153
Pear 19
Peganum 87
Peppermint 243
Persian Salvadora 159
Pick Tooth 115
Pineapple 25
Pink flax 208
Plums 116
Pomegranate 124
Pomelo 51
Potato 37
Prickly Alkanet 224
Prickly Asparagus 249
Prickly Juniper 174
Prickly-Pear 169
Prosopis 260
Pumpkin 195
Purslane 44

Q

Quince- Tree 153

R

Radish 187

Red River Gum 222
Retama, White Broom 120
Rhubarb 120
Rice 22
Rock Phagnalon 195
Roman Nettle 202
Roselle 215
Rosemary 88
Rue 192

S

Safflower 179
Saffron 138
Sandalwood tree 172
Senna 158
Sesame 155
Shrubby centaury 233
Shrubby barnet 241
Sicilian Sumach 154
Silvery Whitlow- Wart 122
Snake Garlic 67
Snake root 195
Sneezeweed 140
Sneezewort 140
Sorrel 99
Spinach 149
Sponge Tree 183
Squill 50
Squirting cucumber 194
Stitchwort 204
Strawberry 58
Sugar Beet 164
Sunflower 173
Sweet bay 184
Sweet Glover 100
Sweet Orange – Tree 32
Sweet Peppers 191
Sweet Violet 50
Sweet-marjoram 234

Sycamore 76
Syrian Pear 20

T

Tamarin 56
Tea 160
Terebinth 38
Thyme 133
Thyme 135
Tomato 49
Toothbrush Tree 159
Tree of life 179
Turmeric 216
Turnip 225

W

Wall Penny Wart 178
Walnut 78
Watermelon 39
Wheat 205
white Sage 235
White Wormwood 168
Wild cabbage 235
Wild Celery 214
Wild leek 211
Wild Mustard 105
Wild Pink 199
Wild rose 254
Wild Thyme 129
Willow 170

Y

Yarrow 40
Yellow Hawkweed 173
Yellow Nutsedge 81

Z

Zea 119

كشاف بالأمراض التي تستخدم النباتات الواردة في الكتاب في علاجها (مرتبة بحسب الاسم العربي الشائع للنبات).

سموة، عنب الديب 157	الاستسقاء
سواك، آراك، سلفادورا 159	بقدونس 40
شبية النبي، أفنستين 167	تفاح 53
صفصاف 170	جرجير
صنوبر حلبي، حب قریش 172	
عرق السوس 174	الأسقربوط
عرق الطيون، طيون، طبّاق، الراسن 176	بقدونس 40
عفص 179	تفاح 53
عناّب 180	جرجير 68
عنب 181	كراوية 211
عنبر، فتنة، طلح، سيال، غيلان 183	ليمون 228
غار، رند 184	
فجل 187	الأسنان
قرفة 196	أتل، طرفاء 19
قرنفل بري 199	أقحوان أصفر، صفيّر أبو عباس 24
قمح 205	بابونج 25
كراث 211	بصل 33
كمون 219	بقدونس 40
لوز 226	بقلة، رجلة، فرحينا 44
ليمون 228	تفاح 53
مريمية، قصعين 235	تين 58
ننش، بلان 241	ثوم 62
ننع 243	جرجير 68
هندشعيرة، اهليلج، شعير هندي 252	جعدة الصبيان 73
يانسون 255	جوز بلدي 78
	حصليان، إكليل الجبل 88
البروستاتا وتقطع البول	حلبة 92
بصل 33	خبيزة 102
بقدونس 40	خرفيش الجمال، خرفيش 108
تفاح 53	خروب، خرنوب 109
ثوم 62	رمان، جنانر 124
جزر 70	ريحان، آس، مرسين، شجرة السكر 127
حصليان، إكليل الجبل 88	زعتري بري، صعتر 129
حلبة 92	زيتون 144
خروب، خرنوب 109	سدر، نيق 150
رشاد 123	سرو دائم الاخضرار 150
رمان، جنانر 124	سريس، مصطكى (مستيك)، عزق 151
سلق بري 153	سماق 154
عرق الطيون، طيون، طبّاق، الراسن 176	سمسم 155

بندورة 49	فسنق 190
بوصلان 50	فدحة، صوفان، قديح 195
بيلسان 51	قرع أصفر 195
ترمس مر 52	قريص 202
تفاح 53	كتان زهري 208
توت 57	كراوية 211
تين 58	كرفس 214
ثوم 62	كوسا 221
جرجير 68	مريمية، قصعين 235
جزر 70	هندشعيرة، اهليلج، شعير هندي 252
جعدة الصبيان 73	ينبوت 260
جميز 76	
جوافا 76	
جوز الهند 77	
جوز بلدي 78	
حبة البركة، قزحة، الحبة السوداء 82	
حلبة 92	
حمص 98	
حناء 99	
حندقوق شائع 100	
حنظل، العلقم، قثاء النعام، التفاح المر 101	
خبيزة 102	
خردل بري 105	
خرشوف 107	
خرفيش الجمال، خرفيش 108	
خروب، خرنوب 109	
خروع 110	
خزامى، لافندر 113	
خس 114	
خلة 115	
خوخ، برقوق 116	
خيار 117	
دقلى 118	
ذرة صفراء 119	
رتم 120	
رمان، جلنار 124	
ريحان، أس، مرسين، شجرة السكر 127	
زعتري بري، صعتر 129	
زعزور شائك 135 135	
زعفران 138	
زعمطوط، صابونة الراعي 139	
زيتون 144	
	التسمم الغذائي
	إجاص، كمنثرى 19
	أناناس 25
	بابونج 25 25
	بعيثران، قيصوم، أخيليا
	بقدونس 40
	تفاح 53
	جعدة الصبيان 73
	جوز الهند 77
	خبيزة 102
	خردل بري 105
	خروع 110
	زيتون 144
	سمسم 155
	كرفس 214
	كوسا 221
	ليمون 228
	مريمية، قصعين 235
	نعنع 243
	الجلد والشعر والجروح
	أفوكادو 23
	أقحوان أصفر، صفيبر أبو عباس 24
	بابونج 25 25
	بصل 33
	بطاطا 37
	بطيخ 39
	بقدونس 40
	بقلة، رجلة، فرحينا 44
	بلوط، سنديان 45

لقت 225	سدر، نيق 150
لوز 226	سريس، مصطكى (مستيك)، عزق 151
ليمون 228	سلق بري 153
المر، مرة 232	سماق 154
مرار 233	سمسم 155
مريمية، قصعين 235	سموة، عنب الديب 157
ملفوف 238	سنامكي، سلموكة، عشرق 158
ننع 243	شاي 160
هندباء، علك 249	شعير 162
هندشعيرة، اهليلج، شعير هندي 252	شوفان 164
ورد الجمال، خبازى برية، خطمية 254	صبر، تين شوكي 169
ورد جورى 254	صفصاف 170
يانسون 255	صندل 172
	عدس 173
	عرعر 174
الجهاز التناسلي والتكاثر	عرق الطيون، طيون، طباق، الراسن 176
أفوكادو 23	عرق، عرق 178
بابونج 25 25	عشبة الجرح 178
بصل 33	عصا الراعي 178
بقدونس 40	عصفر 179
بلوط، سنديان 45	عليق 180
ترمس مر 52	عنب 181
توت 57	عنبر، فتنة، طلح، سيال، غيلان 183
تين 58	غار، رند 184
ثوم 62	فاصولياء 187
جرجير 68	فجل 187
جعدة الصبيان 73	فلفل 190
جوز بلدي 78	فيجن، سذاب 192
حبة البركة، قرحة، الحبة السوداء 82	قثاء الحمار 194
حرمل، حرمليان 87	قدحة، صوفان، قدح 195
حصلبان، إكليل الجبل 88	قربص 202
حلبة 92	قمح 205
حمص 98	بن، قهوة 48
خبيزة 102	كتان زهري 208
خروج 110	كراث 211
خس 114	كراوية 211
رجل الأسد، كف الأسد 121	كرفس 214
رشاد 123	كركديه، الشاي الأحمر 215
رمان، جلنار 124	كركم 216
ريحان، آس، مرسين، شجرة السكر 127	كزبرة 217
زعتري بري، صعتر 129	كمون 219
زعفران 138	كينا 222
زنجبيل 141	

بوملة 51	زيتون 144
بيلسان 51	سواك، آراك، سلفادورا 159
ترمس مر 52	شرش العاقول، عاقول 162
تفاح 53	شوفان 164
تمر هندي 56	صبر، تين شوكي 169
توت أرضي 58	صنوبر حلبي، حب قريش 172
تين 58	عرق الطيون، طيون، طبّاق، الراسن 176
ثوم 62	عنب 181
جريب فروت، ليمون الجنة 70	عين جرادة، شبت 184
جزر 70	غار، رند 184
جعدة الصبيان 73	فجل 187
جوافا 76	قرفة 196
جوز الهند 77	قرنفل بري 199
جوز بلدي 78	قريص 202
حبة البركة، قرحة، الحبة السوداء 82	قمح 205
حصلبان، إكليل الجبل 88	كاشو 207
حلبة 92	كبار شوكي 208
خبيزة 102	كراوية 211
خردل بري 105	كرفس 214
خروب، خرنوب 109	كزبرة 217
خروع 110	كلخ، شرش الزلوع، فاسوخ 219
خلة 115	كمون 219
ذرة صفراء 119	لفت 225
رجل الحمامة، فضية، ماسة 122	لوز 226
رشاد 123	مريمية، قصعين 235
رمان، جلنار 124	مليسة 240
ريحان، آس، مرسين، شجرة السكر 127	نخيل 241
زعتري بري، صعتر 129	نعنع 243
زعتري بلاط، زوفا بيضاء 133	هال 248
زعتري سيدنا موسى	هندباء، علك 249
زعتري فارسي، زحيف 134	هندشعيرة، اهليلج، شعير هندي 252 252
زعتري ناعم، زعتري عراق 135	يانسون 255
زعرور شائك 135	
زعفران 138	
زعمطوط، صابونة الراعي 139	
زعوط، عود العطاس	
زفر 141	
زنجبيل 141	
زيتون 144	
زيزفون 149	
سبانخ 149	
سدر، نيق 150	
	الجهاز التنفسي
	أذن الجدي، لسان الحمل 20
	أقحوان أصفر، صفيير أبو عباس 24
	بابونج 25 25
	بخور، كندر، لبان ذكر 31
	برتقال 32
	بصل 33
	بقدونس 40
	بنفسج 50

- هال 248
هندشعيرة، اهليلج، شعير هندي 252
ورد الجمال، خبازى برية، خطمية 254
ورد جورى 254
يانسون 255
- الجهاز العصبي**
- أقحوان أصفر، صفير أبو عباس 24
بابونج 25 25
بخور، كندر، لبان ذكر 31
برتقال 32
بصل 33
بطم فلسطيني 38
تفاح 53
تين 58
ثوم 62
جزر 70
جوز بلدي 78
جوزة الطيب 81
حبة البركة، قرحة، الحبة السوداء 82
حصلبان، إكليل الجبل 88
حلبة 92
خردل بري 105
خزامى، لافندر 113
خس 114
خوخ، برقوق 116
ريحان، أس، مرسين، شجرة السكر 127
زعتري بري، صعتر 129
زعتري بلاط، زوفا بيضاء 133
زعتري فارسي، زحيف 134
زعرور شائك 135
زعفران 138
زفر 141
زنجبيل 141
زيزفون 149
سمسم 155
شاي 160
شعير 162
شومر 165
صفصاف 170
صندل 172
عرق الطيون، طيون، طباق، الراسن 176
- سريس، مصطكى (مستيك)، عرق 151
سمسم 155
سواك، آراك، سلفادورا 159
شاي 160
شعير 162
شومر 165
شيش 168
صفصاف 170
صنوبر حلبي، حب قريش 172
عرق السوس 174
عرق الطيون، طيون، طباق، الراسن 176
عنا ب 180
عنب 181
عين جرادة، شبت 184
غار، رند 184
فجل 187
فلفل 190
فيجن، سذاب 192
قرفة 196
قرنفل بري 199
قرنية 201
قريص 202
قمح 205
كبار شوكي 208
كتان زهري 208
كتيلة، شتيلة 210
كراوية 211
كركديه، الشاي الأحمر 215
كزبرة 217
كمون 219
كينا 222
لفت 225
لوز 226
ليمون 228
مرار 233
مردقوش، زوباع 234
مريمية، قصعين 235
مليسة 240
موز 240
نخيل 241
نعنع 243
نعنع بري 248

- زعرور شائك 135
 زعفران 138
 زعوط، صابونة الراعي 139
 زفر 141
 زنجبيل 141
 زيتون 144
 زيزفون 149
 سبانخ 149
 سدر، نيق 150
 سرو دائم الاخضرار 150
 سريس، مصطكى (مستيك)، عزق 151
 سفرجل 153
 سلق بري 153
 سماق 154
 سمسم 155
 سنامكي، سلموكة، عشرق 158
 شاي 160
 شيبية النبي، أفستين 167
 شيح 168
 صبر، تين شوكي 169
 صفصاف 170
 صندل 172
 عباد الشمس 173
 عدس 173
 عرق السوس 174
 عرق الطيون، طيون، طباق، الراسن 176
 عصا الراعي 178
 عكوب، كعوب
 عليق 180
 عنب 181
 عنبر، فتنة، طلح، سيال، غيلان 183
 عين جرادة، شبت 184
 غار، رند 184
 فجل 187
 فلفل 190
 فول 192
 فيجن، سذاب 192
 قثاء الحمار 194
 قرع أصفر 195
 قرفة 196
 قرنيبط 199
 قرنفل بري 199
 قرنية 201
 قريص 202
 قمح 205
 بن، قهوة 48
 كتان زهري 208
 كتيلة، شنتلة 210
 كراوية 211
 كرفس 214
 كركديه، الشاي الأحمر 215
 كركم 216
 كزبرة 217
 كمون 219
 كوسا 221
 كينا 222
 لسان الثور، حمم 224
 لسينة 225
 لفت 225
 لوز 226
 لوف فلسطيني 227
 ليمون 228
 مانجا 232
 محلب 232
 مرار 233
 مردقوش، زوباع 234
 مريمية، قصعين 235
 ملفوف 238
 ملوخية 239
 موز 240
 نخيل 241
 نعنع 243
 نعنع بري 248
 هال 248
 هندباء، علك 249
 هندشعيرة، اهليلج، شعير هندي 252
 ورد الجمال ، خبازي برية، خطمية 254
 ورد السياح، نسرين، ورد الكلاب 254
 ورد جورى 254
 يانسون 255
الجهازان العضلي والعظمي
 أقحوان أصفر، صفير أبو عباس 24
 أناناس 25

قرفة 196	بابونج 25 25
قرنفل بري 199	برتقال 32
قريص 202	بصل 33
قمح 205	بقوننس 40
كبار شوكي 208	بقلة، رجلة، فرحينا 44
كتان زهري 208	بلوط، سنديان 45
كراث 211	تفاح 53
كرفس 214	ثين 58
كركديه، الشاي الأحمر 215	ثوم 62
كرم 216	جرجير 68
كزبرة 217	حبة البركة، قزحة، الحبة السوداء 82
كينا 222	حصلبان، إكليل الجبل 88
ليمون 228	حلبة 92
ملفوف 238	حنظل، العلقم، قثاء النعام، التفاح المر 101
نعنع 243	خردل بري 105
يانسون 255	خروج 110
	دفلى 118
	رتم 120
الحرارة وآلام الرأس	رجل الحمامة، فضية، ماسة 122
أفوكادو 23	رمان، جنانار 124
بابونج 25 25	زعتري بري، صعتر 129
بخور، كندر، لبان ذكر 31	زعتري فارسي، زحيف 134
برتقال 32	زعرور شائك 135
بطاطا 37	زعمطوط، صابونة الراعي 139
بطيخ 39	زنجبيل 141
بقوننس 40	زيتون 144
تفاح 53	سمسم 155
تمر هندي 56	سنامكي، سلموكة، عشرق 158
حبة البركة، قزحة، الحبة السوداء 82	شرش العاقول، عاقول 162
حميض	صبر، ثين شوكي 169
حناء 99	عباد الشمس 173
خردل بري 105	عدس 173
خيار 117	عرق الطيون، طيون، طباق، الراسن 176
رمان، جنانار 124	عرق، غرقد 178
ريحان، آس، مرسين، شجرة السكر 127	عليق 180
زعتري بري، صعتر 129	عنبر، فتنة، طلع، سيال، غيلان 183
زعتري بلاط، زوفا بيضاء 133	غار، رند 184
زعتري ناعم، زعتري عراق 135	فاصولياء 187
زعرور شائك 135	فلفل 190
زعفران 138	فيجن، سذاب 192
زنجبيل 141	قدحة، صوفان، قديح 195
سدر، نيق 150	قرع أصفر 195
سريس، مصطكى (مستيك)، عزق 151	

- سماق 154
 سنمكي، سلموكة، عشق 158
 شاي 160
 شعير 162
 صفصاف 170
 صندل 172
 عباد الشمس 173
 عنب 181
 فجل 187
 فيجن، سذاب 192
 قنأ الحمار 194
 قرفة 196
 قرنفل بري 199
 بن، قهوة 48
 كتان زهري 208
 كركديه، الشاي الأحمر 215
 كزبرة 217
 كينا 222
 لسان الثور، حمم 224
 ليمون 228
 مردقوش، زوباع 234
 مريمية، قصعين 235
 ننع 243
 يانسون 255
- السرطان**
- بصل 33
 بطيخ 39
 بقونس 40
 بلوط، سنديان 45
 ثوم 62
 خبيزة 102
 زعموط، صابونة الراعي 139
 زيتون 144
 شاي 160
 شمندر 164
 عنب 181
 قنأ الحمار 194
 قرصنة 195
 قرع أصفر 195
 قريص 202
 كراث 211
 كمون 219
 كينا 222
- الروماتيزم والمفاصل**
- أفحوان أصفر، صفير أبو عباس 24
 بابونج 25
 بلوط، سنديان 45
 بنفسج 50
 تقاح 53
 جرجير 68
 جزر 70
 جوزة الطيب 81
 حبة البركة، قزحة، الحبة السوداء 82
 حرمل، حرمليان 87
 حلبة 92
 حنظل، العلقم، قنأ النعام، التقاح المر 101
 خبيزة 102
 خروج 110
 خوخ، برقوق 116
 دفلى 118

- لوف فلسطيني 227
ملفوف 238
هندباء، علك 249
- السكري**
المر، مرة 232
أسكندنيا 22
بابونج 25 25
بصل 33
بطم فلسطيني 38
بلوط، سنديان 45
ترمس مر 52
توت 57
توت أرضي 58
تين 58
جرجير 68
جريب فروت، ليمون الجنة 70
جعدة الصبيان 73
جوافا 76
حبة البركة، قزحة، الحبة السوداء 82
حصلبان، إكليل الجبل 88
حلبة 92
خردل بري 105
خرفيش الجمال، خرفيش 108
خروب، خرنوب 109
خس 114
ذرة صفراء 119
رجل الحمامة، فضية، ماسة 122
رشاد 123
ريحان، آس، مرسين، شجرة السكر 127
زعر بلاط، زوفا بيضاء 133
زعر فارسي، زحيف 134
زعرور شائك 135
زعفران 138
زنجبيل 141
زيتون 144
سماق 154
شعير 162
شبح 168
صفصاف 170
عباد الشمس 173
عنبر، فتنة، طلح، سيال، غيلان 183
- فاصولياء 187
فجل 187
فليلة، فلفل رومي 191
فول 192
قرفة 196
قمح 205
كتيلة، شتيلة 210
كزبرة 217
كينا 222
لوف فلسطيني 227
مرار 233
مريمية، قصعين 235
ملفوف 238
نتش، بلان 241
هندباء، علك 249
- الشلل**
حبة البركة، قزحة، الحبة السوداء 82
خروج 110
خزامى، لافندر 113
سريس، مصطكى (مستيك)، عزق 151
عرعر 174
فلفل 190
فيجن، سذاب 192
كينا 222
- القلب والشرايين والدم**
إجاص، كمثرى 19
أذن الجدي، لسان الحمل 20
أسكندنيا 22
أفوكادو 23
بابونج 25 25
برتقال 32
بصل 33
بطيخ 39
بعيثران ، فيصوم، أخيليا
بقدونس 40
بقلة، رجلة، فرحينا 44
بلوط، سنديان 45
بندق 49
بنذورة 49
ترمس مر 52

191	فليفلة، فلفل رومي	53	تفاح
192	فول	58	تين
196	قرفة	62	ثوم
199	قرنبيط	67	جراب الراعي، كيس الراعي
202	قريص	68	جرجير
205	قمح	70	جريب فروت، ليمون الجنة
48	بن، قهوة	70	جزر
210	كثيلة، شتيلة	73	جعدة الصبيان
211	كرات	77	جوز الهند
211	كراوية	78	جوز بلدي
215	كرنديه، الشاي الأحمر	82	حبة البركة، قرحة، الحبة السوداء
216	كركم	88	حصلبان، إكليل الجبل
217	كزبرة	92	حلبة
222	كينا	102	خبيزة
225	لسينة	105	خردل بري
227	لوف فلسطيني	107	خرشوف
228	ليمون	109	خروب، خرنوب
232	مانجا	114	خس
235	مريمية، قصعين	116	خوخ، برقوق
238	ملفوف	118	دقلى
239	ملوخية	123	رشاد
240	موز	124	رمان، جنار
241	نخيل	127	ريحان، آس، مرسين، شجرة السكر
243	نعنع	129	زعتر بري، صعتر
248	نعنع بري	135	زعرور شائك
248	هال	138	زعفران
249	هندباء، علك	141	زفر
255	يانسون	141	زنجبيل
		144	زيتون
		149	سبانخ
		153	سفرجل
		155	سمسم
		160	شاي
		164	شمندر
		165	شومر
		169	صبر، تين شوكي
		173	عدس
		174	عرق السوس
		179	عصفر
		181	عنب
		187	فجل
		190	فلفل
الكلى والمسالك البولية			
	إجاص سوري		
19	إجاص، كمثرى		
120	راوند		
20	أذن الجدي، لسان الحمل		
22	أرز		
23	أفوكادو		
24	أقحوان أصفر، صفيير أبو عباس		
25	بابونج		
31	بامياء		
33	بصل		
38	بطم فلسطيني		
39	بطيخ		

شومر 165	بقونس 40
شبيبة النبي، أفستين 167	بقلة، رجلة، فرحينا 44
شحيح 168	بلوط، سنديان 45
صبر، تين شوكي 169	ترمس مر 52
عرق السوس 174	تفاح 53
عرق الطيون، طيون، طباق، الراسن 176	توت 57
عصا الراعي 178	توت أرضي 58
عليق 180	تين 58
عنب 181	ثوم 62
غار، رند 184	جرجير 68
فاصولياء 187	جريب فروت، ليمون الجنة 70
فجل 187	جزر 70
فول 192	جعدة الصبيان 73
فيجن، سذاب 192	جوافا 76
قرع أصفر 195	جوز بلدي 78
قرفة 196	جوزة الطيب 81
قريص 202	حبة البركة، قزحة، الحبة السوداء 82
قزازه	حرمل، حرمليان 87
قمح 205	حصلبان، إكليل الجبل 88
بن، قهوة 48	حلبة 92
كبار شوكي 208	حمص 98
كتان زهري 208	خبيزة 102
كراوية 211	خردل بري 105
كرفس 214	خروب، خرنوب 109
كركديه، الشاي الأحمر 215	خس 114
كزبرة 217	خلة 115
كمون 219	خوخ، برقوق 116
كينا 222	دقلى 118
لسان الثور، حمم 224	ذرة صفراء 119
لسينة 225	رجل الحمامة، فضية، ماسة 122
لوز 226	رمان، جلنار 124
ليمون 228	زعتري بري، صعتر 129
مرار 233	زعتري بلاط، زوفا بيضاء 133
مردقوش، زوباع 234	زعرور شاتك 135
مريمية، فصعين 235	زنجبيل 141
موز 240	زيتون 144
نجيل	زيزفون 149
نخيل 241	سيانخ 149
نعنع 243	سماق 154
نعنع بري 248	شاي 160
هليون، عجرم 249	شرش العاقول، عاقول 162
هندباء، علك 249	شعير 162

نعنع 243	هندشعيرة، اهليلج، شعير هندي 252
يانسون 255	يانسون 255
إنقاص الوزن (الحمية)	اللسعات والعضات واللدغات
أسكندنيا 22	أذن الجدي، لسان الحمل 20
بابونج 25	بابونج 25
بصل 33	بصل 33
بطيخ 39	بطاطا 37
بقدونس 40	بقدونس 40
بقلة، رجلة، فرحينا 44	بندورة 49
ترمس مر 52	تين 58
تفاح 53	ثوم 62
ثوم 62	جعدة الصبيان 73
جريب فروت، ليمون الجنة 70	حبة البركة، قزحة، الحبة السوداء 82
حصلبان، إكليل الجبل 88	حلبة 92
حلبة 92	خردل بري 105
خبيزة 102	خروج 110
خرشوف 107	زعتري بري، صعتر 129
خس 114	زيتون 144
خيار 117	عنب 181
رجل الأسد، كف الأسد 121	عنبر، فتنة، طلع، سيال، غيلان 183
رجل الحمامة، فضية، ماسة 122	كراث 211
رمان، جلنار 124	كينا 222
زعتري بري، صعتر 129	هندباء، علك 249
زعرور شائك 135	ورد جوروي 254
زنجبيل 141	
زيتون 144	النحافة المفرطة
سنامكي، سلموكة، عشرق 158	أرز 22
شاي 160	بطاطا 37
شومر 165	بندق 49
صفصاف 170	تين 58
عصا الراعي 178	جوز بلدي 78
قرفة 196	حب العزيز
قرنبيط 199	حمص 98
كتيلة، شتيلة 210	خروج 110
كمون 219	خوخ، برقوق 116
ليمون 228	سمسم 155
مريمية، قصعين 235	شوفان 164
ملفوف 238	شومر 165
نعنع 243	عنب 181
هندباء، علك 249	فستق 190
يانسون 255	نخيل 241

بلوط، سنديان	45
جزر	70
حبة البركة، قزحة، الحبة السوداء	82
خبيزة	102
خروج	110
خيار	117
رشاد	123
رمان، جنار	124
زعتري بري، صعتر	129
زعفران	138
زنجبيل	141
زيتون	144
شاي	160
شومر	165
صبر، تين شوكي	169
صفصاف	170
عنب	181
قمح	205
كبار شوكي	208
كزبرة	217
ليمون	228
نخيل	241
هندباء، علك	249
ورد جوري	254

أمراض الأذن

أذن الجدي، لسان الحمل	20
بابونج	25
بصل	33
بيلسان	51
ثوم	62
حبة البركة، قزحة، الحبة السوداء	82
حصليان، إكليل الجبل	88
خردل بري	105
خروج	110
زيتون	144
سمسم	155
عنب	181
فجل	187
فيجن، سذاب	192
قثاء الحمار	194
كبار شوكي	208
هندباء، علك	249
يانسون	255

أمراض العيون

بابونج	25
بطاطا	37
بقدونس	40

Summary

This book is aimed at providing the readers with ethnobotanic and ethnopharmacological information on plants currently used for treating various ailments in Traditional Arabic Palestinian Herbal Medicine (TAPHM) in the West Bank and Gaza.

The information is mainly based on twenty year-long ethnobotanic and ethnopharmacological studies in the West Bank and Gaza. The information was collected from a large number of informants, on the basis of their knowledge of traditional medicine, including: households, practitioners or healers, "attarine", and persons with acknowledged knowledge of traditional medicine at their communities.

The book is a reference of clinical information on over 192 herbs used in the Traditional Arabic Palestinian Herbal Medicine (TAPHM).

The book is intended for educational purposes, as well as a convenient reference for both health professionals and their clients. It makes no claims for the appropriateness of any herb in individual situations. Correct choice of herbs may require evaluation by a health professional.

With this precaution in mind, the information should be useful to a broad range of users. The book includes information about botanical classification, dosage, preparation, physiological notes, and traditional Palestinian clinical indications.

The clinical rules and procedures of TAPHM are explained in clear and concise language.

The book comprises a preface, two chapters: Introduction on Traditional Arabic Palestinian Herbal Medicine; and Plants Used in Traditional Arabic Palestinian Medicine; References; two Appendixes; and 5 Indexes (Plants Arabic Common Name, English Name, Scientific Name, Plant Family Name, and Ailments treated by the plants mentioned in the book) .

Appendix A: Photos of plants mentioned in the book.

Appendix B: "**The 2008 Palestinian National Inventory of Medicinal Plants: West Bank and Gaza**". This includes 355 medicinal plants.

A limited database on TAPHM extracted from this book, is now available free online. The database comprises 192 herb entries plus indexes by Arabic common name, English name, scientific name, family, and diseases they treat, for cross-referencing and easy look-up of terminology, and indexing of terms.

Acknowledgements

This book was supported by a grant to the Biodiversity and Environmental Research Center (BERC) from the Global Environmental Facility Programme / Small Grants Programme (GEF/SGP), United Nations Development Programme (Project No. PAL/06/91).

The authors would like to thank Mrs. Nadia El-Khodary, the West Bank Deputy GEF/SGP National Coordinator, for her valuable contribution towards the success of this project.

Thanks are also due to all field researchers, and interviewees (more than 837) from all around the West Bank and Gaza, who generously provided us with their invaluable traditional knowledge regarding plants used in Traditional Arabic Palestinian Herbal Medicine, TAPHM.

Finally, we would like to thank the reviewers of the book manuscript, especially Mr. Ali Khalil Hamad for checking the language of the manuscript, and Eng Mahdi Al-Khader for executing field and technical parts of the above-mentioned project.

Biodiversity & Environmental Research Center (BERC),
Biodiversity & Biotechnology Research Unit (BBRU),
Til, POB 696 Nablus, Palestine
e-mail: berctil@yahoo.com, admin@berc.ps

Traditional Arabic Palestinian Herbal Medicine

©2008 M. S. Ali-Shtayeh, R. M. Jamous
POB 696 Nablus, Palestine

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by
any means, without permission in writing from the authors.

Traditional Arabic Palestinian Herbal Medicine

ISBN 978-9950-324-04-6

Business correspondence should be addressed to the publisher:
Biodiversity & Environmental Research Center (BERC), Til,
B.O.B 696 Nablus, Tel: 09-2346406, Fax: 09-2346147,
Website: www.berc.ps, Email: berctil@yahoo.com,
admin@berc.ps.



Traditional Arabic Palestinian Herbal Medicine, TAPHM

Mohammed Saleem Ali-Shtayeh, PhD

Professor of Applied Biological Sciences
Biodiversity & Environmental Research Center (BERC), Til, Nablus

Rana Majed Jamous, MSc

Researcher, Biodiversity and Biotechnology Research Unit, BERC

With coloured photographs of plants

Biodiversity and Environmental Research Center (BERC), Til, Nablus

Traditional Arabic Palestinian Herbal Medicine, TAPHM

Mohammed Saleem Ali-Shtayeh
Rana Majed Jamous



Biodiversity & Environmental Research Center (BERC), Til, Nablus, Palestine