



العلاج بالأعشاب
الطبيعية + نصائح
طبية هامة

إعداد

DR, Karim Elsafoury



الأمراض الشائعة و علاجها

الباب الأول

العين

دموع العين:

يسحق الزعفران ويكتحل به المصاب بدموع العين يجفها .

وصفة اخرى

الاكتحال بماء البصل يجفف دمع العين .

بياض العين:

إذا واظب من في عينه البياض بالاكتحال بماء الزعفران , أزاله .

الرمد :

يعصر المعدنوس (البقدونس) ويقطر في العين ثلاث مرات في اليوم .

التهاب قرنية العين وتقرحها :

يقطر في العين قطرة من عسل فأنها مفيدة وجيدة لالتهاب العين وتقرحها , وذلك مدة ايام قليلة في كل يوم ثلاث مرات.

الجهاز التنفسي

الرعاف :

تحرق قشور البيض وتسحق , وينفخ بها في الانف يتوقف الرعاف

الطب البديل ————— ٢ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



حالا

وصفة اخرى

يسحق الكمون ويخلط بالخل , ويوضع منه فتيل بالانف , فإن الرعاف يتوقف .

الزكام :

إذا تبخر المزكوم بالزعفران أزاله .

وصفة اخرى

تاخذ مقدار من عصير الفجل , ومثله من العسل , وتربه فإنة نافع للزكام ونزلات البرد .

التهاب المسالك التنفسية :

يستعمل بخار ازهار البابونج .

السل :

يشرب ماء مغلي الحلبه مقدار ٤ ملاعق في اليوم لتسكين سعال المصابين بالسل.

علاج السل :

يشرب المسلول في كل صباح لبنا ممزوجا بملعقة عسل , فإنة يتمثل للشفاء ان شاء الله تعالى.

السعال المزمن :

تأخذ كمية من التين المجفف , وتنقعة في زيت زيتون مدة اسبوع , فيفطر المريض كل صباح ثلاث تينات , فإنة يشفى .

السعال :

الطب البديل ————— ٣ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



تاخذ اوراق البرتقال ٢٠ غراما وتغليها في لتر من الماء , ويشربه المصاب بالسعال الصدري ثلاث مرات في اليوم مدة زمنية اقلها ثلاثة ايام , فإنة فعال.

سعال الاطفال :

يطبخ البصل ويعصر ماوة ويخلط بعسل , ويأخذ الطفل جرعات ٥ مرات يوميا.

وصفة اخرى :

يشرب عصير الجزر مطبوخا مع السكر مقدار نصف كوب ثلاث مرات في اليوم.

الربو :

ينقع كمية من الثوم المقشور في لتر حليب , يشرب منه ٣ أكواب في اليوم مدة ٨ ايام , وكل كوب يصفى ثم يشرب.

وصفة اخرى :

يعصر مقدار كأس من ماء البصل ومثلة كأس عسل , ويغلى المزيج على النار , ويستعمله المصاب بنوبه الربو مقدار ملعقتين كبيرتين في الصباح والظهر والمساء , وتكرر العملية فإن المصاب يتمثل للشفاء ان شاء الله تعالى .

وصفة اخرى :

أكل السمسم المقشور بالسكر ينفع المصاب بالربو .

البلغم :

يؤخذ ماء الملفوف ساخنا ويمزج بملعقة عسل ويتناولها صاحب البلغم , فإنة يسهل خروجة ويخفف من نهيج الشعب التنفسية .

الطب البديل ————— ٤ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



السعال الديكي :

يغلى ١٠٠ جراما من الثوم المقشر في ٢٥٠ جراما من الماء , لمدة ١٥ دقيقة , وبصفي ثم يضاف له ٢٥٠ جراما من السكر , ويشرب منه مقدار ملعقتين كبيرتين كل يوم صباحا .

وصفة اخرى :

تأخذ أوراق الخس ١٥٠ جراما وتطبخ , لمدة ٥ دقائق ويشرب فاترا بعد تحليته كل يوم .

الأذن

طنين وتقيح الأذن :

يقطر في الأذن ماء البصلة , يفيد جيدا , ويتوقف عنها الطنين والتقيح .

صديد والم الأذن :

يقطر في الأذن قطرة جليسرين , ثم تغلق الأذن بقطن مدة خمس دقائق , فإن ذلك جيد للأذن مع الانتباه من دخول الماء .

ألم الأذن :

يؤخذ رأس ثوم ويجرح رأسه ويدخل في الأذن , فإن الألم يذهب حالا بإذن الله تعالى .

سيلان الدم أو القيح من الأذن :

يقطر في الأذن المصابه بسيلان الدم أو القيح , ماء البصل فانه ينفعها .

الطب البديل ————— ٥ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



الفم و الأسنان

تقرحات الفم والاسنان :

تؤخذ ملعقة من زهر البابونج وتطبخ في كوب , ويمضض بها المصاب .

استرخاء اللسان :

التغرغر بالخردل عدة مرات يفيد في استرخاء اللسان.

خراج اللثة :

نصف تينة تنقع في الماء المغلي ثم توضع على الخراج .

تشقق الشفتين :

تدهن الشفاة مدة ثلاثة ايام , اما بزيت العود أو دهن اللوز الحار أو هما معا .

وصفة اخرى :

تدهن الشفاة بدهن اللوز المر يوميا مضافا إليه دهن الورد .

وصفة اخرى

تدهن الشفتان بماء مغلي البابونج او الصعتر , فإنة مفيد لتشقق الشفتين .

وصفة اخرى :

تطلى الشفاة المشقوقة ببياض البيض ينفعها جيدا .

رائحة الفم :

تأخذ من الصعتر مقدار ٣٠ جراما , ويغلى في لتر من الماء مدة ٣ دقائق , ويمضض به الفم .

وصفة اخرى :

الطب البديل ————— ٦ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



يمضغ البقدونس مدة ربع ساعة ويطرح ثم تأكل تفاحة .
وصفة اخرى :

يؤخذ الثوم والقرنفل وأجزاء متساوية ويعجنان بعسل , ويتناولة المصاب على الريق وعند النوم , فإنة يقطع البخر وينقلب رائحة طيبه , ويواظب على ذلك.

القضاء على رائحة البصل والثوم :

أكل اوراق الاخس بعد أكل البصل أو الثوم يقضي على رائحتها .
وصفة اخرى :

أكل ملعقة صغيرة من العسل أو مضغ حبه من البن , أو مضغ قليل من البقدونس , الغض أو مضغ النعناع .

وصفة اخرى :

أكل تفاحة بعد نصف ساعة من أكل البصل أو الثوم يقضي على الرائحة.

الم الاسنان :

يطبخ الخردل ويضمد الفم بمائة , فإنة يسكن وجع الاسنان .

وصفة اخرى :

التمضمض بالخل الممزوج مع الملح ينفع بحالة وجع الاسنان .

وصفة اخرى :

يقطر في السن المؤلمة روح القرنفل . فإن الألم يسكن بعد مضي ٥ دقائق على الاكثر .

وصفة اخرى :

يؤخذ فص من الثوم النيء المقشور فيشق ويوضع داخل الأذن التي من جهة الوجع فإن ألم السن يزول باذن الله تعالى .

الطب البديل ————— ٧ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



صفرة الاسنان :

يؤخذ جزء من الملح , وثلاثة اجزاء من الفحم , ونصف جزء من العسل , ويعجن الجميع , وتذلك به الاسنان الصفراء , فإنة يجلوها ويطيب الرائحة .

وصفة اخرى :

السواك يعود الاراك يفيد الاسنان ونظافتها وبياضها .

وصفة اخرى :

فرك الاسنان بقطعة من الليمون الحامض .

التهاب اللوزتين :

تخلط بيضة بطحين حتى تصبح كالعجين , وتوضع على العنق وتربط بقماش , من الليل حتى الصباح , ثم ترفع ويغسل مكانها بالماء الفاتر , فإن ذلك يرفع الالتهاب والحرارة عن الحلق , تكرر العملي حتى الشفاء ان شاء الله تعالى.

وصفة اخرى :

توضع على العنق بعض شرائح البصل الساخنة , وتحزم عليه فإنها جيدة لالتهاب اللوزتين.

وصفة اخرى :

يطبخ مقدار ملعقة من زهر البابونج في كوب من الماء , ويغرغر به المصاب بالتهاب اللوزتين , فإنة بعد تكرار العملية يشفى.

الحنجرة و الصوت

بحة الصوت :

إذا أكل الثوم مشويا أو مطبوخا أو نيئا , نفع بحة الصوت وخشونة

وصفة اخرى :

أكل الفجل بالعسل ينفع جيدا من بحة الصوت الحادثة عقب الصباح ,

الطب البديل _____ ٨ _____ كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



وهذا صالح للمغنيين على الخصوص .

وصفة اخرى :

تطبخ اوراق الملفوف جيدا في قليل من الماء , ثم يخلط المغلي بالعسل , ويوضع حتى يبرد , وتشرب سبع ملاعق كبيرة في اليوم , فإنة يفيد جدا لخفوت الصوت وبحة ولجهاز التنفس واللوزتين .

تصفية الصوت :

أكل الثوم نيئا أو مطبوخا يصفى الصوت .

التهاب الحنجرة :

يخلط البصل بالعسل والتفاح , كعصير ويشرب لعدة ايام ١٠ -

الثدى

قطع لبن المرأة :

تدق الحلبه وتعجن بالماء الحار , ويضمد بها الثدي .

وصفة اخرى :

يحرق بزر الكتان ويضمد به فيقطع لبن المرأة .

ورم الثدي من اللبن :

تغلى كمية من النخالة وقليل من الملح في لتر من الماء وتوضع من ذلك لبيخة على النهدين , فإنها تفيد في إزالة الألم .

ألم الثدي :

إذا مضغت المرأة الكمون ووضعته على ثديها أمنتت من الألم باذن الله تعالى .

الطب البديل _____ ٩ _____ كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



خراجات الثدي :

تغلى الحلبه وتوضع على الثدي , فإنها جيدة ومفيدة وسريعة الشفاء للخراجات .

زيادة حليب المرضع :

إذا تناولت المرضعة الجلجلان زاد لبنها .

وصفة اخرى :

شرب مغلي القرفة (الدارسين) يؤدي إلى ادرار الحليب .

وصفة اخرى :

أكل العدس المسلوق مع عصير الليمون يؤدي إلى زيادة إدرار الحليب .

الدماغ

الصرع :

يطبخ الحرمل مقدار ربع كيلو في لتر ونصف من الماء , ويطبخ جيدا حتى يبقى لتر ماء تقريبا , يفطر به المصاب بالصرع مدة ثلاثين يوما مقدار ملعقتين كبيرتين في ملعقة , عسل كبيرة , فإن الصرع يزول عنه ولو كان مزمنًا بأذن الله .

وصفة اخرى :

إذا أكل المصاب كل يوم في الصباح قشرة متوسطة من القرفة زال عنه الصرع بأذن الله .

وصفة اخرى :

إذا شرب المصاب عصير التفاح من غير طبخ ثلاث مرات في اليوم مقدار كوب لمدة ١٥ يوما او اكثر حسب ما يلمسه المصاب , فإن ذلك يساعد على الشفاء ايضا بأذن الله .

الطب البديل ————— ١٠ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



الدوار (الدوخة) :

تؤخذ ملعقتان من خل التفاح في كوب من الماء كل صباح حتى تظهر النتيجة ويوضع حد للدوار .

النسيان :

المواظبه على أكل القرفة يزيل النسيان .

وصفة اخرى :

يشرب الكمون بالخل كل يوم مقدار نصف كوب في الصباح فإنة يشفى باذن الله تعالى .

الارق (عدم القدرة على النوم) :

يواظب من يصاب بالارق على اخذ جرعات من العسل قبل النوم , فإنة يكون له مسكنا وبعثا على النوم العميق إذا تناولة مع كوب دافئ من الماء

الاضطرابات العصبية لدى المدمنين على الخمر :

يؤخذ المدمن على الخمر ٤ ملاعق من اوراق أكليل الجبل في اربعة اكواب من الماء , وتحلى بالعسل او السكر ويشربها على اربع دفعات في اليوم , ويواظب على ذلك مدة ثلاثة او اربعة اسابيع , وقد يرافق ذلك قيء او اسهال ولكن هذا أمر طبيعي .

التشنج :

أكل بزر الفجل المدقوق والمنقوع في عسل , جيد ومفيد للتشنج , إذا واظب المصاب عليه .

الطب البديل ————— ١١ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



صداع الرأس المزمن :

يطبخ المريض مقدار اوقيتين من الحرمل في لتر من الماء , ثم يتناول المصاب ماؤه بمقدار ملعقة في الصباح وثانية في الغداء وثالثه في العشاء لمدة اسبوع , فإن صداع الرأس المزمن يزول بأذن الله تعالى .

صداع الرأس :

تدق كمية من النعناع الاخضر وتضعه في قطعة من القماش ويلف به الرأس , فإن الصداع يتوقف حالا بأذن الله تعالى .

وصفة اخرى :

تاخذ من اوراق البرتقال مقدار ٢٠ جرما وتغليها في لتر من الماء , وتشرب على فترات .

وصفة اخرى :

يدهن الصدغان بكحول فيه عصير النعناع , فإنه يخفى ألم الرأس , وكذلك اثبات قشور الخيار على الصدغين يقوم بنفس المفعول .

الشقيقة (الصداع النصفي) :

شم الريحان او الضماد به يسكن الشقيقة .

القلب والدم

ارتفاع ضغط الدم :

تاخذ الثوم مقدار ٩٠٠ جرام , وتنقع في نقار ١٥٠ جراما من الخل لمدة ٣ اسابيع , ياخذ المريض ١٥ نقطة في قليل من الماء , ويزاد القدر تدريجيا إلى ٣٠ نقطة .

وصفة اخرى :

الطب البديل ————— ١٢ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



الاقْتِصَارُ عَلَى أَكْلِ الْإِجَاصِ دُونَ سِوَاةِ أَيَّامَا يُخَفِّضُ الضَّغْطَ .

وصفة اخرى :

يُمَضِّغُ الْمَصَابِ فَصِينِ صَغِيرِينَ مِنَ الثُّومِ بِبَطْءٍ بَيْنَ اسْنَانِهِ , فَإِنَّهُ يَزِيلُ ارْتِفَاعَ الضَّغْطِ , وَلِلْقَضَاءِ عَلَى رَائِحَةِ الثُّومِ يُمَضِّغُ الْمَصَابِ بَضْعَ وَرِيقَاتِ خَضْرَاءٍ مِنْ نَبَاتِ الْخَضِرِ .

وصفة اخرى :

عَلَى أَوْرَاقِ الزَّيْتُونِ مِقْدَارَ ٤٠ غَرَامًا فِي لَيْتْرٍ مَاءٍ وَشَرِبْهُ عَلَى ٤ دَفْعَاتٍ فِي الْيَوْمِ , يُوَدِّي إِلَى انْخِفَاضِ الضَّغْطِ .

هبوط الضغط :

الْإِكْتِثَارُ مِنْ أَكْلِ الْمَوَالِحِ يُوَدِّي إِلَى ارْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّمِ ..

القلب :

يَتَنَاوَلُ الْمَرِيضُ بِالْقَلْبِ مَا بَيْنَ ٥٠ إِلَى ١٤٠ غَرَامًا مِنَ الْعَسَلِ فِي الْيَوْمِ .

تقوية القلب :

يُؤْكَلُ كُلَّ يَوْمٍ الْخَرْشُوفَ وَالْكَرْفَسَ وَالْخَسَّ وَالْبَصَلَ . فَإِنَّهُ مُفِيدٌ جَدًّا لِتَقْوِيَةِ عَضَلَةِ الْقَلْبِ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى .

وصفة اخرى :

تَطْبَخُ مَلْعَقَتَانِ مِنَ الصَّعْتَرِ فِي كُوبٍ مِنَ الْمَاءِ وَيَشْرِبُهُ ضَعِيفُ الْقَلْبِ

تصلب الشرايين :

تُؤْخَذُ ١٠٠ غَرَامًا مِنْ قُرُونِ اللَّوْبِيَا وَتُغْلَى فِي لَيْتْرٍ مَاءٍ جَيِّدًا , ثُمَّ تُصْفَى وَتُشْرَبُ نَهْ ٤ فَنَاجِينَ كُلَّ يَوْمٍ لِمُدَّةِ ١٥ يَوْمًا .

الطب البديل ————— ١٣ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



وصفة اخرى :

تغلى اوراق الزيتون الجافة مقدرا ٤٠ غراما في كل لتر ماء لمدة ١٠ دقائق , ويشرب منه فنجان كل يوم صباحا .

وصفة اخرى :

يقشر مغلي الثوم , ويسحق ويغلى في كوب حليب لمدة ٥ دقائق , ويشرب ويواظب على ذلك يوميا .

فقر الدم :

يواظب المصاب بفقر الدم على شرب ماء الكرنب فإنه يشفى .

نزف الدم :

يدق قشر البيض حتى تبقى كالغبار وتذر على الجرح فإنها تقطع النزف .

الشعر

تقوية الشعر وتعويض ما سقط :

تاخذ قدرا من عصير الجرجير , ومثلة من الكحول النقي , وشيئا من اوراق الورد قصد تحسين رائحته , وتدلك بها جلد الرأس مره في اليوم لمدة اسبوع او اكثر , فإن الشعر ينبت بعد سقوطه .

منع سقوط الشعر :

الفرك بعصير البصل يمنع سقوط الشعر , مع المواظبه عليه

وصفة أخرى

زيت الجرجير - زيت الثوم - زيت حبه البركة - زيت الصبار.

الطب البديل ————— ١٤ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



نمو شعر الرأس والحاجبين والاهداب :

الدهن بزيت الخروع ثلاث مرات في الاسبوع , من غير ان يصل الزيت إلى داخل العين .

نعومة الشعر ولمعانة :

يؤخذ صفار البيض حسب قوة الشعر , اما بيضة او بيضتان او ثلاثة , يفرك به الشعر نيا , ويبقى بعض الوقت , ثم يغسل بالماء الساخن , وينظف بعد ذلك بماء دافئ وخل او قليلا من عصير الليمون لأزاله رائحة البيض فإن ذلك يجعل الشعر ناعما ولامعا .

وصفة أخرى :

٢ فنجان حلبة مطحونة و زيت نارجيل و كاس زيت خروع و كاس زيت زيتون و كاس ماء ورد و ملعقة قرنفل اغليها على النار لمدة خمس دقائق.

تطويل الشعر :

- ١- دهن الآس ينبت الشعر , ويطيلة
- ٢- ماء الورد + زيت خروع + زيت برفين + زيت زيتون + ماء ورد + ملعقة مسمار "قرنفل" اخلطي كل الزيوت السابقة في وعاء ويفضل أن يكون كبيرا لأنه سيغلي بسبب ماء الورد تخلط وتوضع على النار لمدة عشر دقائق
- ٣- رأس ثوم وقشريها بنفسك (لا تستعملي المقشر جاهز أو المفروم والموجودين بالسوبر ماركت)
مجموعة زيوت (زيت أملا + زيت جوز هند + زيت زيتون + زيت لوز + زيت خروع + زيت جرجير) ملعقة كبيرة أو اثنين من كل نوع

الطب البديل ————— ١٥ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



تستخدم لمدة ستة أسابيع في كل يوم سبت أو أي يوم لكن نستمر على هذا اليوم في البداية سيتساقط الشعر التالف ولا يستخدم الاستشوار خلال هذه الفترة.

للشعر الجاف :-

من المفيد تدليك فروة الرأس بين وقت وآخر أثناء غسل الشعر؛ فالتدليك يفيد في تنشيط الدورة الدموية المحرصة على إفراز الدهون. واستعمال أحد أنواع الزيوت الطبيعية؛ كزيت الذرة مثلاً، الذي أثبتت الاختبارات إنه من أكثر الزيوت فائدة للشعر؛ فإن الشعر يمتصه بسهولة أكثر من أنواع الزيوت الأخرى، ويعطي نتائج سريعة مرضية، كما أن استعمال زيت اللوز وزيت الزيتون يفيد الشعر بشكل جيد. وبعد التدليك الجيد يُلفُّ الشعر بمنشفة دافئة لمدة نصف ساعة قبل تمشيطه بهدوء ودون شدة.. ومن الضروري جداً الانتباه إلى عدم استعمال مستحضرات صناعية غير معروفة وبشكل عام فإن استخدام المواد التجميلية المركبة من الأعشاب الطبيعية والزيوت هي الآمن في كل الأحوال.

لانبات الشعر:

فزيت روزماري (حصالبان) .

الوجه و الجلد

نضارة الوجه والعنق :

تؤخذ دوائر من لب البرتقال او الليمون , وتوضع على الوجه والعنق , وتترك لمدة ١٠-١٥ دقيقة , وثم تدلك بقايا البرتقال او الليمون العالقة على الجلد , فإن الوجه والعنق تعود له نضارته ويفوق ذلك مفعول كل المستحضرات المصنعة.

الطب البديل ————— ١٦ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



اشراقه الوجة :

يوضع المعجون المكون من غسل وعصير ليمون ومح بيضة على الوجة لمدة ٣٠ دقيقة ويكون الانسان بوضع استرخاء , ثم يغسل الوجة بماء الورد.

وصفة اخرى :

تسلق تفاحة وتهرس ثم توضع على الوجة لمدة ٣٠ دقيقة .

أزاله تجاعيد الوجة والرقبه :

يطلق الوجة والرقبه بمزج ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وصفار البيض , وبضع نقاط من عصير الليمون , وبعد ثلاث ساعات يغسل الوجة بماء فاتر.

وصفة اخرى :

دقيق بذر الكتان يخلط بالماء الفاتر ويطلق به الوجة والرقبه لمدة ٣٠ دقيقة.

وصفة اخرى :

يدهن الوجة ببياض البيض عن طريق فرشاة الحلاقة , ويترك الدهن حتى يجف على الوجة في ظرف ثلث ساعة او اكثر , وبعد ذلك يزال ببياض البيض بماء ورد وبرفق.

حب الشباب :

يلطخ الوجة بمغلي اوراق الخس كل يوم مدة لاتقل عن اسبوع .

وصفة اخرى :

يلطخ الوجة بعصير ورق الملفوف مرتين في اليوم مدة اسبوع على الاقل.

وصفة اخرى :

غسل الوجة بالماء والصابون عدة مرات في اليوم لمدة يزيل حب

الطب البديل ١٧ كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



الشباب , لان الصابون يزيل الدهن , وإذا زال الدهن جف الجلد , وإذا جف الجلد زال حب الشباب الذي منشأة الدهن .

الكلف والنمش :

بزر الفجل مدقوقا ومخلوطا بعسل يفيد جيدا , حيث يفيد جيدا بعد تكرار العملية والاستمرار .

النمش والبهق :

يدق البصل ويعصر مائة ويضاف لمثلة خل , ثم يدهن به المصاب من ٣ إلى ٦ مرات في اليوم , يواظب على ذلك خاصة البهق الذي فيه الابيض والاسود , وهو مثل البرص يحتاج إلى مدة طويلة.

البقع السوداء بالوجة والجسم :

يدهن بزيت الخروع ثلاث مرات باليوم مدة ١٥ يوما فإن البقع تزول.

الوشم :

إذا وضع عجين الشعير حارا على الوشم مرار أزاله .

زيوان الوجة :

ياخذ المصاب عصير الليمون وجليسيرين وماء وكولونيا اجزاء متساوية ويدهن بها في المساء قبل النوم , وفي الصباح يغسل الوجة بالماء الحار , ثم يؤخذ الملقاط الخاص بالنساء وتنتثر به رؤوس حبيبات الزيوان.

بثور الوجة :

عصير الرمان المخلوط بالخل يفيد في حل البثور المتقرحة , وكل الطب البديل ————— ١٨ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



القروح المتولدة عن الاخلاط البلغمية.

وصفة اخرى :

يفرك الوجة بعصير الليمون الحامض , ثم يوضع مكان الفك ملح الطعام الناعم , وهذا يكون في الصباح والمساء .

لفحة الشمس لبشرة الوجة :

يدهن الوجة بالجليسرين , فإنة مفيد جدا للبشرة من لفحة الشمس وملطف .

النقرس :

أكل رأسين من الكرفس كل يوم مدة اشهر كافيه للقضاء على داء النقرس نهائيا وتسكين الامة في الاصابع .

تثليج الاصابع :

تشوى بصلة شويا خفيفا من غير ان يتغير لونها بعد ان تكون مفرومة الاوراق , ثم توضع على القدمين او الاصابع مدة عشرين دقيقة , فإن ذلك يفيدها في التثليج

مسمار الرجل والاصابع :

يدلك المكان المصاب دلكا قويا بزيت الخروع ثلاث مرات في اليوم .

القروح الجلدية :

بصل مسحوق مقدار ٥٠ جرما في لتر خل , يغلى مدة ١٥ دقيقة ثم يدهن به .

الطب البديل ————— ١٩ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



تشقق الجلد :

يفيد في تشقق الجلد غسلها بمغلي الحلبه .

الاكزيما :

تغلى الحلبه وتوضع لبائخ على اماكن الاكزيما او يدلك بمائها المطبوخ .

وصفة اخرى :

خمسین جراما من اوراق العرعر يغلى في لتر ماء مدة دقيقتين , وتحلى بالعسل او السكر , ويشرب منها فنجانين في اليوم .

الطحال

ورم الطحال :

دقيق الحلبه مع الخل , ينفع في حالة ورم الطحال كضداد.

صلابه الطحال :

شرب طبیخ ماء السلق , بخل وقليل من الخردل يلين صلابه الطحال..

الجهاز البولى

تفتيت حصى الكلى :

عصارة ماء الفجل او أكلة يفتت حصى الكلى إذا واطب عليه المصاب

وصفة اخرى :

شرب حبه خردل في كل ليلة , كافيه لتفتيت حصى الكلى .

تفتيت حصى المثانة :

يواظب المصاب على أكل ٣٨ جراما من الاجاص كل يوم والافضل ان

الطب البديل ————— ٢٠ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



يؤكل كاملا بقشرة ولبه وزريعتة.

رمل وحصى الكلى :

إذا واطب المصاب على شرب دهن اللوز الحلو , فتت الرمل والحصى بالكلية.

التهاب الكلى :

يشرب كاس من مغلي بزر الكتان في الصباح والمساء .

المغص الكلوي :

يشرب مقدار فنجانين في الصباح والمساء من مغلي القريص.

احتباس البول :

تدق القرفة وتؤكل فإنها عجيبه في احتباس البول , او تقطعة , او سلسة , وتعمل على ادراة بشكل ممتاز .

السلس البولي لدى الاطفال بول الطفل في الفراش :

يعطى الطفل ملعقة صغيرة من العسل وقت النوم , فإنه يمتص الماء من الجسم , ولا بد من المواظبه عليه .

حصى المثانة :

شرب دهن اللوز المر جيد لتفتيت حصى المثانة .

الطب البديل ————— ٢١ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



الجهاز التناسلي

تضخم البروستاتا :

يؤخذ مستحلب حب القرع المقشور والمدقوق مقدار ٢٠ جراما , في كأس من الماء الساخن , والمحلى بالعسل او السكر , فيشربه ويدهن منه .

التهاب البروستاتا :

ثلاث ملاعق كبيرة من بزر الكتان , تغلى في لتر من الماء مدة ثلاث دقائق ثم يشرب منها مقدار كأسين في اليوم بجرعات صغيرة.

الضعف الجنسي:

خلط بزر الفجل المدقوق مع العسل , وتناول مقدار ملعقة صغيرة من المزيج مرتين يوميا والموظبه على ذلك كفيلة بزيادة القدرة الجنسية لمن يعاني من الضعف الجنسي. ويصنع هذا المزيج بالطريقة التالية:
(١) يوضع العسل على نار هادئة حتى تظهر رغوة فتزعه عنه.
(٢) ثم يؤخذ بزر الفجل بعد أن يدق ثم يوضع في العسل .
(٣) يعاد المزيج ويوضع على نار هادئة من جديد حتى يعقد .
(٤) يؤخذ منه الرجل ملعقة صغيرة في الصباح واخرى عند النوم فهو مفيد جدا جدا جدا .

وصفة اخرى :

المواظية على أكل أوراق الجرجير الخضراء فإنها مفيدة جدا جدا وتعطي نتائج عظيمة .

وصفة اخرى :

خلط العسل ومدقوق حبه البركه السوداء وتناول ملعقة كبيرة من

الطب البديل ————— ٢٢ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



الخليط كل يوم صباحا على الريق والمواظبه على ذلك .

وصفة اخرى :

يطبخ البصل واللفت في بيض وسمن , ويأكله الانسان فإنة مفيد جدا
لعلاج الضعف الجنسي .

وصفة اخرى :

أكل اليانسون أو شربه يعمل على زيادة القدرة الجنسية .

وصفة اخرى :

المواظبه على أكل السمسم المقشور مفيد جدا في حالات الضعف
الجنسي .

وصفة اخرى :

تعتبر الحيوانات البحرية من اكثر الماكولات التي تعمل على زيادة
المقدرة الجنسية وخاصة (الربيان , المحار مفيد جدا , الاستكوزا ,
الاسماك) .

وصفة اخرى :

أكل رأسين من الكرفس كل صباح لمدة أشهر كافيه للقضاء على
الضعف الجنسي

توليد المنى عند الرجل :

يخلط جزء من الكمون والثوم واليانسون وبزر الفجل بالتساوي ,
ويمزج الجميع مع العسل , ويفطر بذلك كل صباح فإنة غاية في توليد
المنى .

زيادة المنى عند الرجل :

المواظبه على أكل مح البيض مطبوخا مع السمن والسكر زاد من
المنى .

وصفة اخرى :

يشرب منقوع ماء الحمص مع ملعقة عسل كل يوم, يزيد من المنى
وقوة الجماع .

الطب البديل ————— ٢٣ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



سيلان المذي والمنى :

بزر الخس إذا واظب على شربه من به سيلان المنى أو المذي بغير جماع نفعه باذن الله , وذلك بسحق البزر جيدا وشربه في الصباح مع الماء .

تورم الخصيتين والتهابهما :

نصف كيلو فول يغلى بالماء ويطبخ حتى ينضج , ثم يجلس المصاب بتورم الخصيتين بداخل حوض (لعمل مغطس) بحيث تكون منطقة ماتحت المقعدة والفخذين مغطاة بعصير الفول الفاتر ويغطي الحوض بقطعة من القماش السميك او أي غطاء لايسمح بعبور البخار , ويبقى على هذا الحال إلى ان يبرد العصير ثم يغسل بماء فاتر وصابون , ويقوم بهذه العملية مرتين في اليوم لمدة ثلاثة او اربعة ايام .

تضخم البروستاتا :

يؤكل البصل نيئا في حالة الاصابه بتضخم البروستات واشتداد الاعراض , ويواظب على ذلك حتى يذهب الألم باذن الله تعالى .

التهاب البروستاتا:

ثلاث ملاعق كبيرة من بزر الكتان , تغلى في لتر من الماء مدة ثلاث دقائق , ثم يشرب منها قدر كأسين في اليوم بجرعات صغيرة , فإنة مفيد للمصاب بالتهاب البروستاتا.

الرتوبه السائلة من الرحم عند المرأة :

إذا واظبت المرأة على أكل اليانسون وتحملت به نفعها جيدا من الرتوبه السائلة .

الطب البديل _____ ٢٤ _____ كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



وصفة اخرى :

إذا واطبت المرأة على شرب الكمون والتحمل به فإنه يقطع الرطوبه السائلة في الرحم سواء كانت مزمنة أو حادثة .

تسكين الام سرطان الرحم :

تجلس المرأة في الماء المطبوخ فيه الحبة أو بذر الكتان فإنه يسكن الم الرحم بأذن الله تعالى .

تنظيف الافرازات المهبليّة :

تؤخذ أوراق أكليل الجبل مع قشور البلوط أجزاء متساوية , وتطبخ في ماء وتصفى وتستعمله المرأة كغسول مهبلي , بحيث يكون دافئاً مقدار مرتين يومياً , فإنه ينقي الافرازات المهبليّة .

تسهيل الولادة :

إذا تبخرت المرأة المتعسرة بالكمون سهلت ولادتها بأذن الله تعالى .

وصفة اخرى :

إذا نعت المرأة الصعتر في الماء يوماً وليلة , ثم شربته سهل عليها الولادة ان شاء الله .

آلام العظام

الروماتيزم :

تغلى عشر جرامات من اوراق الصفصاف في فنجان من الماء ويحلى بالعسل او السكر , ويشرب المصاب كل يوم كاس في الصباح والمساء , ويواظب على ذلك فإنه مفيد .

وصفة اخرى :

الطب البديل ————— ٢٥ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



يشرب المصاب بالروماتيزم مقدار ثلاثة اكواب في اليوم من مسحوق عرق السوس , مقدار ثلاثة ملاعق في ثلاثة اكواب , واحد في الصباح والآخر عند الظهيرة والثالث مساء ويواظب على ذلك .

وصفة اخرى :

إذا استمر المصاب بأكل كيلو تفاح يوميا لمدة اربعة اسابيع متتاليه فإنه يشفى تماما بإذن الله .

وصفه اخرى:

أكل رأسين غضين من الكرفس كل يوم لمدة بضعة اشهر كافيه لوضع حد لأنواع الروماتيزم .

الم العمود الفقري :

يفرك مكان الألم فركا جيدا باسنان من الثوم المسحوقه او الممزوجة بزيت الزيتون الساخن فإنه يسكن الألم .

عرق النسا :

يسف المصاب الحرمل من غير دق مقدار اربع جرامات ونصف مدة ١٢ ليلة متتاليه , يزول عرق النسا .

ألم الظهر :

إذا واظب المصاب بوجع الظهر على أكل التين الجاف فإنه مفيدا جدا

وصفة اخرى :

دهن الخردل ينفع جيدا في تسكين ألم الظهر .

ألم المفاصل :

الصبار ينفع في علاج ألم المفاصل شرابا وضمادا .

وصفة اخرى :

الطب البديل ————— ٢٦ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



إذا سحق الكمون وخلط مع الخل ودهنت به المفاصل ازال وجعها .

ألم الركبه :

يؤخذ الصابون ويضاف إلى مثله حناء مدقوقة ويضمد به الركبه يسكن المها .

وصفة اخرى

تدق اوراق الدفلى وتضمد بها الركبه ويسكن وجعها .

الم الرجلين :

تؤخذ ثلاث حفنات من زهر البابونج في ثلاث لترات من الماء وتغلى , ثم بعد ذلك يضع المصاب رجلية في الصحن , ويفركهما بالماء , ويتركهما حتى يبرد ويجففهما ويلبس جوربا او يلفهما بشيء دافىء وقت النوم , فإن ذلك يعمل على تسكين الم الرجلين والصداع وانتعاش الجسم .

دوالي الساق :

يدلك بالخل مكان دوالي الساق من الاسفل إلى الاعلى مرتين في اليوم مدة ٢٠ يوما او اكثر , فإنة مفيد وجيد .

الثآليل :

إذا دق الفجل وخلط بالخل وضمدت به الثآليل قلعتها .

وصفة اخرى :

يخلط البصل بالملح ويضمد به الثآليل فيقلعه .

الطب البديل ————— ٢٧ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



المعدة و الهضم

عسر الهضم :

يشرب الكمون مدقوقا مع الخل , مقدار ملعقة كبيرة .

وصفة اخرى :

أكل الزنجبيل أو النعناع بعد الطعام يفيد جيدا في الهضم .

المغص :

يشرب الكمون المدقوق ممزوجا مع الخل مقدار ملعقة كبيرة , فإنه يسكن المغص الشديد

المغص المعوي لدى الكبار والصغار :

تؤخذ ملعقة كبيرة من اليانسون , وتطبخ في ربع لتر من الماء , وتشرب على ٤ حصص في اليوم , فإنها تسكن المغص المعوي , ويمكن استعمالها للأطفال بمقدار ٣ ملاعق صغيرة يوميا .

الغثيان :

شم البصل الطري يقطع الغثيان ويسكنة .

وصفة اخرى :

إذا خلط النعناع بالخل وشرب قطع القيء .

وصفة اخرى :

قطعة ليمون حامض تغلى في لتر ماء ويشرب منها فنجانان عند الشعور بالقيء .

أزاله القيء والم المعدة :

شرب كوب منقوع ماء النعناع .

الطب البديل ————— ٢٨ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



تقوية المعدة :

يمضغ قليل من الكراويا على الريق , فإنه يقوي المعدة إذا واظب المصاب عليه كل يوم .

وصفة اخرى :

شرب ماء السنبل (الخزامي) يقوي المعدة جيدا .

وصفة اخرى :

أكل النعناع طريا .

وصفة اخرى :

شرب اليناسون ينقي المعدة .

قذف دم المعدة :

إذا خلط بياض البيض بالسويق قطع نفث دم المعدة .

وصفة اخرى :

المواظبه على أكل النعناع جيدا في قطع نفث دم المعدة .

حرقه المعدة :

توضع الايدي والارجل في الماء البارد جملة , فإن ذلك يفيد جدا في تسكين حرقه المعدة ولهيبها .

ورم المعدة :

شرب العسل يفيد جيدا في ورم المعدة , إذا واظب المصاب على ذلك .

قرحة المعدة :

تؤخذ أجزاء متساوية من الزعتر والقريص وتطبخ وتشرب على ٣ الطب البديل

٢٩

كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



دفعات في اليوم وقت الصباح والظهر والعشاء , ولا بد من المواظبه على ذلك.

قرحة المعدة والامعاء :

يبلع الثوم دون مضغه, ثم يعقبه شرب كوب من الماء , ويستمر على ذلك مدة.

حموضة وقرحة المعدة والاثنى عشر:

يفطر المريض كل صباح بكأس ماء فاتر قليلا , وفيه مقدار ملعقة عسل , ولا بد من الاستمرار , فإنه يتحسن بعد ٤ اسابيع ان شاء الله تعالى .

طرد الغازات :

المواظبه على أكل السلق يفيد في منع غازات البطن .

وصفة اخرى :

يشرب مقدار نصف كأس من الكراويا المطبوخ في الماء , يواظب على ذلك المصاب بغازات الامعاء فيشفى باذن الله تعالى .

وصفة اخرى :

يشرب مقدار كوب من الماء المغلي في الخزامى كل يوم في الصباح

التهاب الامعاء :

يغلى التفاح بقشورة مع جزء من العرقسوس, لمدة ١٠ دقائق , فإنة مفيد جدا في التهاب الامعاء . تكرر العملية بانتظام حتى الشفاء

الطب البديل ————— ٣٠ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



المصران الغليظ :

ملعقة صغيرة في كوب من الماء يتناولها المريض كل يوم من اليانسون , وذلك بطبخ كمية منه في كوبين من الماء , يواظب على ذلك المصاب بالمصران الغليظ فإنة يفيدة بأذن الله تعالى .

دود البطن :

إذا شرب الشيح مقدار نصف ملعقة كبيرة , مطبوخة في كأس ماء كل يوم في الصباح من به دود البطن أزاله ان شاء الله تعالى .

وصفة اخرى :

إذا أضيف خل إلى مسحوق الحبه السوداء , وواظب على الافطار بها المصاب بدود البطن , شفي من ذلك بخروج الدود .

وصفة اخرى :

إذا أكل المصاب بذور اليقطين (القرع) خرجت من دود البطن

وقف الاسهال:

تأخذ قشور الرمان وتطبخها وتشرب ماءها ثلاث مرات في اليوم , فإنها توقف الاسهال , وتستمر في هذا الشرب إلى ان يتوقف الاسهال .

الاسهال المزمن :

المواظبه على أكل النبق يقطع الاسهال المزمن .

الزحار (الديزانتريا) :

تقلى اوراق الكرنب ويتناولها المريض , فإنة يقضي على الزحار قضاء تاما .

وصفة اخرى :

الطب البديل ————— ٣١ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



يؤخذ بياض بيضة ويخلط مع عصير ليمونه حامضة ويشرب صباحا , يكرر العملية مدة ٣ ايام , فقد يرى بعد ذلك خروج صديد , تلك علامات الشفاء.

الامساك:

تغلى ٤ تينات جافة في ٤٠٠ جراما من الماء او الحليب , إلى ان يبقى نصف الماء او الحليب , ثم يصفى ويشرب منه .

وصفة اخرى :

شرب الماء يوميا ما بين ٨ إلى ١٠ اكواب موزعة على النهار , تساعد في الحد من الامساك .

حصى المرارة:

تؤخذ جذور الكرفس المائي مقدار ٣٠ جراما في لتر من الماء ويغلى لمدة ٥ دقائق , ويشرب المصاب كل يوم مقدار فنجانين ويستمر .

قصور الكبد :

تأخذ أربع ورقات من الخرشوف وتغلى في لتر ماء, وتحلى بالعسل او السكر , ويشرب منها كل يوم على الريق لمدة ١٢ يوم

ألم الكبد :

يشرب قليل من البابونج ويضمد به مكان وجع الكبد , فإنة جيد إذا واطب المصاب عليه .

ورم الكبد :

قليل من عنب الثعلب والمصطكي والنعناع مع سويق ويشرب .

تقوية الكبد :

المواظبه على أكل الزبيب الاحمر المنزوع العجم والطري , من غير طبخة يفيد جدا في تقوية الكبد.

الطب البديل ————— ٣٢ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



داء السكري :

شرب ١٠٠ جراما من طبخ القريص , يفيد المصابين بالسكري إذا واطب عليه.

وصفة اخرى :

المواظبه على أكل ربع بصلة نيئة كافيه لهبوط السكر , وارجاعة إلى طبيعته , كما ان المواظبه على أكل الخيار مفيدة ايضا لمرضى السكري .

وصفة اخرى :

المواظبه على شرب مغلي اوراق الجرجير , فإن مريض السكري يعود كما كان باذن الله تعالى.

جروح مرضى السكري :

تغلى الحلبه ويؤكل عجيناها ويشرب ماؤها , ويدهن به الجرح ايضا , وتوضع من عجينة لبيخة على الجرح فإن يعجل في الشفاء ان شاء الله .

البواسير :

تطلى البواسير بعصارة او طبخ ماء الريحان.

وصفة اخرى :

يطبخ الثوم ويخلط بالخل , ويفطر عليه المصاب بالبواسير , كما انه يدهن ايضا فإنه جدا مفيد .

البواسير الظاهره :

شحم صافي يضاف إليه البصل المقطع ويدهن به مرات

الطب البديل ————— ٣٣ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



الباب الثاني الأعشاب الطبية و فوائدها العلاجية

الحبة السوداء

المقوي الطبيعي للمناعة:

ثبت في الصحيحين من حديث أبي سلمة عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام يعني الموت.

فوائد الحبة السوداء :

- ١- لها تأثير في توسيع الشعب وتفيد في النزلة الشعبية .
- ٢- لها تأثير على المرارة وتؤدي إلى زيادة تدفق الصفراء .
- ٣- لها أثر مضاد للبكتريا .
- ٤- خافضة ومهبطة لضغط الدم .
- ٥- لقد ثبت أن تناول الحبة السوداء بالفم بجرعة غرام واحد مرتين يومياً له أثر مقوي على وظائف المناعة ويتضح ذلك في تحسن النشاط الوظيفي للخلايا . ومن الممكن أن يلعب مقو طبيعي للمناعة .

٦- لها دوراً هاماً في علاج السرطان والإيدز وبعض الظروف المرضية الأخرى التي ترتبط بنقص المناعة . وقد أجريت التجارب على متطوعين أصحاء رغم أن هذه التجارب المختبرية أظهرت وجود شيء من قصور المناعة . فتم إعطاؤهم ٢ جرام يومياً من الحبة السوداء فأتضح أن لها أثر إيجابي وتحسنت مناعتهم بمعدل ٥٥% عندما تعاطوا الحبة السوداء .

تضمد الثآليل وتزيلها وتشفى الرأس من الصداع ومن الزكام والعطاس إذا قليت البذور وصرت في خرقة وشمها المصاب وإذا

الطب البديل ————— ٣٤ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



شربت بماء وعسل حللت الحميات المزمنه واذا طبخت بالخل وتمضمض بماء مطبوخها باردا نفع وجع الاسنان الناشئ عن البرد واذا شربت مع الزيت واللبن الذكر اعاده قوه الباه بعد الياس وادمان شربها يدر البول والطمث واللبن ويستخرج من بذورها زيت يوضع منه بعض نقط على القهوه فتهدا الاعصاب ويفيد للسعال العصبي والنزلات الصدريه وينبه الهضم ويدر اللعاب والبول والطمث ويطرد الرياح والنفخ

البطيخ

انه مرطب، وملين، ويطفىء الظمأ، ويدر البول، ويفيد المصابين بالرتثيه (الروماتيزم) والأكثر منه يسبب عسر في الهضم والأفضل أن يؤكل بين الوجبات وليس بعد الطعام مباشرة. وهو غنى بالفتامين ج فقير بفتامين أ.

البصل

وفائدته أنه ينقى الدم وينظم دورته الدمويه ويدر البول ي، ويزيل العرق، وينفع في تضמיד الجروح والدمامل، وبعض أمراض الكبد والكلى وان ابخرته تقتل جراثيم الجروح الملوثة، وعصيره يقتل الأعشاب الطفيلية.

ويمنع البصل عن المصابين بعسر الهضم، والمغص المعدي والأمعاء وذوى الأجهزة الهضمية الحساسه.

والبصل مفيد للجلد، والشعر بسبب مركباته الكبريتيه، والمثانه. والحذر كل الحذر من استعمال البصل بعد تخزينه مقطوعاً لأنه يتأكسد وتتكون منه مادة سامة، فلذا يجب أن يستعمل طازجاً.

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

يقول الإمام الرازي: "إذا خلل البصل قلت حرافته وقوى المعدة.. والبصل المخلل فاتق للشهوة".

والبصل المشوي يقوي الجسد، ويحمر الوجه، وتشد العضلات..

الطب البديل ————— ٣٥ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



يقول ابن البيطار: "البصل فاتق لشهوة الطعام، ملطف معطش ملين للبطن، وإذا طبخ كان أشد إدراراً للبول، ويزيد في الباه إن أكل البصل مسلوقاً، ويقطع رائحة البصل الجوز المشوي والجبن المقلي. وقال الأنطاكي عن البصل: "إنه يفتح السدد، ويقوي الشهوتين، خصوصاً المطبوخ مع اللحم، ويذهب الأيرقان، ويدر البول والحيض، ويفتت الحصى".

وقد جاء في مجلة "كل شيء" الفرنسية أن العالم الطبيب جورج لاكوفسكي حقن بمصل البصل كثيراً من المرضى ولاسيما مرضى السرطان فحصل على نتائج باهرة. وقلما تجد مريضاً بالسرطان أو السل أو ضعيفاً ممن يأكلون البصل، وهم أشد الناس مناعة ضد المرض.

الأمراض التي يعالجها البصل :- للسعال الديكي:

يطبخ البصل في ماء مغلي مذاق فيه سكر نبات حتى يتم عقده.. أي يكون مثل العسل، وتؤخذ (بعد تعبته في قارورة) ملعقة بعد كل وجبه، وللأطفال ملعقة صغيرة ثلاث مرات.

الربو:

يشرب فنجان صباحاً ومساءً من مزيج العسل وعصير البصل، ويستمر على ذلك لمدة شهر فإنه مفيد للغاية ومجرب من قبل.

التهابات الرئة:

توضع لبخة بصل مسخن فوق الصدر والظهر مع لفها بقماش وذلك قبل النوم يومياً فإنه علاج عجيب للقضاء على الالتهاب الرئوي.

للبروستاتا:

ينقع البصل بعد تقطيعه في خل التفاح لمدة ثلاثة أيام ثم يشرب منه فنجان على الريق يومياً لمدة عشرة أيام.

عسر التبول:

الطب البديل ————— ٣٦ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



يقطع البصل في حلقات ويسخن وتوضع منه لبخة فوق الجنب الأيمن والأيسر على الكليتين وفوق المثانة (أسفل الصرة) مع شرب عصير البصل والليمون والعسل في ماء ساخن مرة أو مرتين وعندها يفك العسر بإذن الله تعالى.

للقة والنشاط:

يشرب عصير البصل المخلوط بعصير الطماطم وعليه قليل من الملح، فإنه يقوي الجسم ويجدد النشاط في أي وقت.. ويسلق البصل كذلك مع لحم الضأن ويضرب بعد ذلك معاً في الخلاط مع كوب قمح مستنبت، ويشرب كالمرق بعد الغداء بساعتين فإنه يمنحك قوة في العضلات وقوة في الحركة.. وتطحن بذور الفجل ويعجن في عصير بصل وصعتر ناعم ثم يؤكل مع الجبن بزيت الزيتون فإنه مقو جداً.

للقة التناسلية:

يؤتى بكوب عسل ونصف كوب بصل ويغلى معاً حتى يتبخر البصل وذلك بانعدام رائحته تماماً من العسل، وتؤخذ من ذلك ملعقة بعد كل وجبه فإنه مفيد للغاية.. وكذلك أكل البصل المشوي بالفسق وطلع النخيل والعسل فإنه عجيب في مفعوله ونتائجه مع ملاحظة أن تلتزم بأداب الإسلام المذكورة في باب الحبه السوداء لنفس الغرض.

للأمراض النفسية:

يسلق البصل بقشره (ذلك لازم وضروري) ويؤكل بعد ذلك فإنه مفيد للمرضى النفسانيين، أو يؤخذ عصير البصل مع عصير الخس، ويضرب ذلك في الخلاط ويشرب مثلجاً فإنه مفيد جداً بإذن الله تعالى.

للسرطان:

يؤخذ قشر البصل بعد تجفيفه جيداً في الشمس ثم يطحن مع قدره وزناً من لحاء البلوط، ويعجن في عسل، وتؤخذ ملعقة من ذلك بعد كل أكلة مذابه في عصير جزر يومياً لمدة شهر متواصل.. ومع ذلك يستنشق بخار البصل قبل النوم لنفس المدة.

الطب البديل ————— ٣٧ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



للروماتيزم:

يدلك مكان الألم ببخار البصل مع زيت الزيتون قبل النوم، وذلك بتقطيع بصلة كبيرة في إناء به ماء ويغلى ذلك ويقرب المكان المصاب من الإناء ليلتقي بالبخار، وبزيت الزيتون يتم التدليك وفي الصباح تؤخذ ملعقة صغيرة صعتر مجفف معجون في فنجان عسل ولمدة أسبوع.

للكدمات و الرضوض:

يمزج عصير بصل مع قدره من زيت الكافور، ويدلك بذلك المزيج مكان الإصابة صباحاً ومساءً، مع عدم التحريك وإجهاد العضو المصاب.

لإلتئام الكسور وتخفيف آلامها:

تطبخ شوربه بصل بنخاع العظام، وخاصة الإبل وإن لم يتوفر فالبقرة، وتشرب كالمرق في الغداء يومياً، وبعد فك الجبيرة يكثر من أكل البصل، فإنه سيقوي الأعصاب ويساعد على سرعة التئام الكسر إن شاء الله تعالى.

للصداع:

يغلى مبشور البصل مع قرنفل مطحون ومعجون في زيت زيتون، يترك حتى يبرد ثم يصفى ويؤخذ الزيت ويدلك به مكان الصداع، مع شرب ملعقة منه قبل النوم، حتى وإن ضاع الصداع لكيلا يعود.. وذلك العلاج مقوى للأعصاب.

لحبوب الشباب:

تؤخذ بصلة وتسلق ثم تهرس وتعجن في دقيق قمح بلدى وتضرب فيهما بيضة مع ملعقة زيت سمس ويدهن بعد ذلك من هذا الدهان صباحاً ومساءً للوجه مع الإكثار من أكل البصل لتنقية الدم ولتنظيف المعدة.

للأكزيما:

الطب البديل ————— ٣٨ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



يؤخذ عصير بصل ومثله معه من الزعتر البرى ويصنع على هيئة كريم ويدهن به بعد مسح الأكرزما بمحلول خل مخفف جداً وتكرر يومياً مع الحمية من مثيرات الحساسية والإكثار من أكل الفواكه والخضروات الطازجة وخميرة الخبز والعسل النحل.

لسرطان الجلد:

يؤخذ عصير بصل وطحين حلبة وكركوم أصفر قدر ربع ملعقة صغيرة ويصنع من ذلك مرهم ويدهن به يومياً، وبعد أن يغسل مساءً يدهن بزيت الزيتون، ويستمر المريض على ذلك لمدة أسبوع.

أمراض الكلى والحصى:

تؤخذ بصلة- دون أن تقشر- ويغمد فيها (يحشى) طحين نوى البلح بعد تحميصه كالبن وتنضج بذلك، ثم تؤكل بصلة واحدة مرة كل يوم لمدة أسبوع فإنه يقضي على الالتهابات الكلوية، ويطرد الحصى والأملاح.

الكحة للكبار والصغار:

تؤخذ بصلة وتفرم وتلقى في كوب عسل لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى العسل، وتؤخذ من ذلك ملعقة بعد كل أكل.

لتنقية الدم وتنظيف الجسم من الأملاح:

تعود أن تأكل البصل [فحل بصل] مع الجبن وزيت الزيتون، فهذا منظف أكيد ومبيد لكل ضار وغريب فى جسمك البشري الضعيف.

البول الكسري:

تؤكل بصلة يومياً، فإنها تخفف الكسر.. ويا حبذا لو أكل بعدها جذر كرنب، فإنه يقضي على السكر البولي تماماً بإذن الله تعالى.

التهاب اللوز:

الطب البديل ————— ٣٩ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



توضع لبخة بصل مسخن حول العنق وفوق الحنجرة مع الفرغرة بعصير البصل والعسل ثلاث مرات يومياً.

لأمراض الأذن:

توضع لبخة بصل مفروم مسخن خلف صيوان الأذن ويقطر من عصير البصل وزيت الزيتون في الأذن صباحاً ومساءً مع التنظيف في كل مرة.

للطحال:

يشوى البصل بقشره بعد حشوه بالحبه السوداء والشمر، ثم تؤكل البصلة كسندوتش مع زيت الزيتون وقليل من الجبن أو الطحال المشوى، فإنه مفيد للطحال جداً، ويمكن تناول ذلك كل يومين أو ثلاثة.

لتساقط الشعر:

يؤخذ عصير البصل وتذلك به فروة الرأس قبل النوم مع غسل فروة الرأس صباحاً بماء دافئ.. ويتكرر ذلك حتى يتوقف سقوط الشعر.

للقمل وبيضه:

يؤخذ بقدونس ويعصر قدر ملعقة مثلها من عصير البصل ويمزج ذلك معاً في زيت سمس، ويدهن به الرأس كل يوم مع التعرض للشمس فإنه مجرب.. والنظافة من الإيمان.

للدوخة:

تحشى بصلة بالكسبرة وتشوى في تنور (فرن) بقشرها بعد سدها بالرأس [فحل الجذور] ثم تؤكل بما فيها كسندوتش مع جبنة أو زبدة (مجرب وعجيب).

لأمراض العيون:

يمزج قدرين متساويين من عصير بصل وعسل ويقطر من ذلك في العين فإنها خير قطرة للعين.

الطب البديل ————— ٤٠ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



الماء الأبيض في العين:

يقطر صباحاً ومساءً للعين من مزيج عصير البصل والعسل بمقادير متساوية، فإنه مجرب وفعال.. والشافي هو الله وحده.

لإنقاص الوزن والرجيم:

للتمتع بجسم رياضي رشيق، ولإذابه الشحوم، وللقضاء على الكروش والترهلات..
نشرب يومياً ملعقة من عصير البصل، ويمكن مزجها في عصير

الفواكه:

تشتري رجل أسد [نبات يباع في العطارة] (لوف السبع)، وتشرب كمستحلب صباحاً ومساءً.

للزكام:

توضع لبخة من البصل المسخن فوق العنق ناحية نهاية الشعر مع استنشاق بخار البصل، وذلك بغلي بصلة مقطعة في ماء على نار هادئة.

للأنفلونزا:

تؤكل بصلة كبيرة مساءً قبل النوم، وتؤكل بعدها ليمونة بقشرها، فإن ذلك مجرب للقضاء على الأنفلونزا، ويمكن الاستعانة بوجبه من الجبن كذلك.

للسعال:

يغلى عصير البصل في مقدار من العسل، ويشرب ملعقة بعد كل وجبه، وتوضع لبخة من البصل على الصدر بضماد من الورق قبل النوم.

لهبوط ضغط الدم:

يؤخذ عصير بصل قدر ملعقة وجنستا الصباغين ويصنع منها مستحلب، وذلك بإضافة ملعقة من كل منهما على كوب ماء ساخن ويشرب كالشاي مساءً قبل النوم.

الطب البديل ————— ٤١ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



للذبحة الصدرية:

يدلك الصدر بزيت البصل ويشرب المريض مستحلب (أم ألف ورقة) [أخيليا ذات ألف ورقة] على الريق يومياً، ويصنع المستحلب كالأشاي الكشري، أي يوضع ملعقة منه في براد ماء ساخن وتغطي لمدة خمس دقائق ثم تصفى وتشرب.

لسوء الهضم:

تسلق بصلة بقشرها ثم يلقي القشر عنها وتهرس بعد ذلك في عسل نحل وتؤكل في ساندوتش مع العمل وتكرر مرة أو مرتين، وسرعان ما ينتهي سوء الهضم تماماً.. وكذلك لو أكل البصل بالتمر والشمر والحبه السوداء والصعتر والجبن فإنه مفيد لسوء الهضم.

لطرد الغازات :

يشرب عصير البصل ممزوجاً بالحلبه المغلية المحلاة بعسل أو سكر نبات ويشرب مرة واحدة في اليوم، أما البصل المخفل فهو مجرب لطرد الغازات.

للإمساك:

تبشر بصلة في لبن ويشرب فإنه يفك الإمساك بلا إسهال وتضبط حركة المعدة من أول مرة، ويمكن تكرار ذلك.

للمغص الكلوي:

تشرب ملعقة بصل وملعقة خل ممزوجتين، فإن المغص بعد ذلك ينتهي خلال دقائق بإذن الله تعالى. وكذلك وضع لبخة من مبشور البصل مع زيت النعناع أو القرنفل على مكان المغص فإنه مفيد للغاية.

للإسهال:

يخلط بن مع مبشور البصل بالإضافة إلى ملعقة عسل، ويؤكل قدر فجان وتكون المقادير متساوية فإن ذلك يوقف الإسهال ويقضي على

الطب البديل ————— ٤٢ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



مسيباته إن شاء الله تعالى.

لطرذ الءلءان:

لحقن المصاب بآقنة شرجلة من البصل المغلى بعد التصفله فإنه لقلل الءلءان ولطرءها.

للقة والءلولة والنشاط:

لشوى البصل بقره ثم لنزع القر ولعجن فل عسل وسمن برى ولوضع فل آبز قمآ بلءل (كسءءوش) ولؤل كل فل الإفطار وللبلعه نصف لئر من آلبف فإنه مفلء للآلة.

البقءونس

منظم للطمث ,مءءء للاولعه ,طارء للءلءان ,مضاء للسرطان , لوصف لفقء الءم واضطراب اللغذله للوهن وللنمو لعسر الهضم وللآآمر المعول ولللطببل ,للافاء للملارلا للرومائلزم للنقرس للالام الآلض لئوتر الاعصاب لضعف المراره للءلءان المعولله , فل البقءونس اربعة اضعاف ما فل الللمون الآماض والملفوف من فللئاملن (آ) الآزء الطببل هو النبات بكامله مع آذوره لسلعمل من الآارآ :الآقءان الآلبب ,السللان الاببلض ,الرضوض الآرول ,لسع الآشرال ,الرمء ,لئوتر الاعصاب ,الكلف والنمش . البقءونس منق للءم والامعاء , واق من الاصابه بالسرطان آاصه للاولاء المصاببل بفقء الءموللمعاقبل.

فل آال آآاوز المقاءلر اكثر من الازم فالبقءونس لعلق الءوره الءمولله عصبلر البقءونس بمءءل ١٠٠ الى ٢٠٠ آرام لشفل آملال آب(الملارلا) اذا آلى البقءونس المقطع بالآلبب كان آلر علاج للربو الرطب والنزلال وانقطاع الصوت كما آعالآ به الام الاسنان

الطب الببلل ————— ٤٣ ————— كرم الصافورل

آصرلا على www.zustudents.com منلءلال طلاب آامعة الزقازلق وبس

www.zustudents.talk.net



بدلك اللثة والخذ محل الالم .
ولطرد الديدان يغلى البقدونس مع الاطريلال والبنفسج ويشرب
صباحا علي الريق مغلي جذور البقدونس مبول ومطمت وجذر
البقدونس الحولي مفيد جدا
في شفاء اليرقان والاستسقاء واحتقانات الكبد والطحال
وتنظيم الدورة الدمويه .
مغلي البذور ينظم الحيض ويمنع الالام الناجمه عن عسره ويعد
البقدونس بحق العلاج المفضل لاضطرابات الطمث

البندق

هو غذاء مقو ، وفيه بروتين يشبه بروتين اللحم ، ولذا يزيد في وزن
الجسم وهو غنى بالفتامين (أ) و (ب) يفيد زيت البندق المصابين
في السكري ، وبالسل ، والرمل ، والصرع ، والتهاب المسالك البولية
، كما يفيد
في تقويه الدماغ لما فيه من الفسفور والكلس .
يطرد الدوده الوحيده . بتناول ملعقه صغيره منه لمده خمسه عشر
يوما على الريق .
وتناول الأخضر منه يسمن النحفاء ، ومغلى قشر أغصان شجرالبندق
يفيد في حالات الحمى .
ومغلى أزهاره علاج لترهل ، ومغلى ورقه يدر البول ، ولتنقيه الدم ،
ولعلاج أمراض الجلد ، وعلاج
الرماتيزيوم.

البيض

البيض أحسن الأغذيه ، وأسرعها انهضاما إذا كان نيئا أو مشويا
ويعطى لذوى الصحه الطبيعيه ، وبخاصه الأطفال فيحصنهم بمناعه
ضد الكساح وفقر الدم ، ويمكن اعطاؤه للصغار من سن ٨ أو ١٠
أشهر .

الطب البديل ————— ٤٤ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



ويعطى للكبار ، وبخاصه الناقهين ، والمصابين بفقر الدم ، والنساء الحاملات ، وضعاف الذاكرة ، والمصابين بانهيار الجهاز العصبي ، والقدرة الجنسيه ، كما يعطى المصابين بمرض السل ، والسكري ، والنحفاء ، والبدنين ، ويمنع عن ذوي الضغط العالي ، والذين لديهم كميه الكلوسترول كبيره كما يمنع المصابين بامراض الكبد والمراره والذين لديهم حساسيه باكل البيض والذين يسبب لديهم اضطرابات في الكبد والأمعاء .

التمر

وهو مقوى للعضلات والأعصاب ومرمم ، ومؤخر لمظاهر الشيخوخه ، وأذا أضيف اليه الحليب كان من أصلح الأغذيه وهو يفيد الأطفال والشبان والرياضيين والعمال والناقهين والنحيفين والمصابين بفقر الدم والنساء الحاملات وانه يزيد في وزن الاطفال ، ويحفظ في رطوبه العين وبريقها ، ويمنع من جحوظ كرتها ، والخوص ، ويكافح الغشاوة ويقوى الرؤيه وأعصاب السمع ، ويهدئ الأعصاب ويحارب القلق العصبى ، وينشط الغده الدقيه ويشيع السكينه والهدوء في النفس ويقوى الأعصاب ويرطب الأمعاء ويحفضها من الضعف والتهاب ويقوى حجيرات الدماغ والقوه الجنسيه ويكافح الدوخه وزوغان البصر ، والتراخي والكسل عند الصائمين والمراهقين وهو سريع التنشيط للجسم ويدر البول وينظف الكبد ويغسل الكلى .

مقوي للكبد ملين للطبع يزيد في الباه ((القوه الجنسيه)) ولا سيما مع حب الصنوبر يعالج خشونة الحلق

من أكثر النباتات تغذية للبدن أكله على الريق يقتل الدود مقوي للعضلات و الأعصاب مؤخر للشيخوخة بإذن الله يحارب القلق العصبى وينشط الغده الدرقية ويلين الأوعية الدمويه يرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهابات يقوى حجيرات الدماغ ويكافح

الطب البديل ٤٥ كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



الدوخة وزوغان البصر والتراخي والكسل ويدر البول وينظف الكبد ويغسل الكلى منقوعه يفيد ضد السعال والتهاب القصبات الهوائية أليافه تكافح الإمساك وأملاحه تعدل حموضة الدم التي تسبب حصى الكلى والمرارة والنقرس والبواسير وارتفاع ضغط الدم . ولا يمنع التمر إلا عن البدينين والمصابين بالسكري

التمر الهندي

وصف في الطب بانه ينفع من القي والعطش والحميات والاسهال وهو يقوي القلب والمعدة ويزيل الصفراء والحكة من البدن ويسكن هيجان الدم والغثيان والصداع وهو يهيج السعال ويظفر الطحال وهو ملين ومرطب ومزيل للحموضه الزائده في الجسم ويفيد في الزكام وفي اليرقان

التين

وهو ضد الرشح المزمن والالتهاب الشعب والنزلات الصدرية والتهاب الحنجره وقصبه الرئه ومربي التين مفيد للمصابين بعسر الهضم وبالامساك

الثوم

هو مطهر معوي ومنبه معدي وموقف للاسهال يوكل مع اللبن الرائب لتطهير الامعاء ومعالجه السعال والربو والسعال الديكي وهو يطرد الارياح ويفيد الاعصاب وينشط القوه الجنسيه ويفيد دهونا في امراض الصدر وصعوبه التنفس وسقوط الشعر والثوم معرق ومدري للبول والطمث ومطبوخه بالماء او الحليب يفيد شربا في الحصى الكلوي والمغص ويستعمل لخفض ضد الدم فص واحد على الريق يوميا واستعمل عصير الثوم في حاله السل الحنجري شربا والسل الرئوي نشوقا وهو قاتل للجراثيم وقضمه ببطء يمنع انتقال عدوى الرشح ويحفظ البلعوم واللوزتين من الالتهاب ويمنع تجمع الكولسترول على جدران الشرايين ويطرد الديدان

الطب البديل ————— ٤٦ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



الأمراض التي يعالجها الثوم

ترياق السموم:

تهرس خمسة فصوص ثوم، وتخلط بفنجان عسل مذاب في مغلي الحبه السوداء ويشرب ذلك فوراً ويكرر صباحاً ومساءً، بعد ذلك يتم الشفاء بإذن الله تعالى.

ويدهن بزيت الثوم مكان الألم إن كان من سم ثعبان، أو للمعدة من الخارج إن كان سماً مشروباً.

مطهر للمعدة:

يبلع على الريق فص ثوم مقطع، ويشرب بعده كوب من الشمر المحلى بعسل النحل، ويكرر يومياً لمدة أسبوع.

مذيب للكستروول ومانع من الجلطة:

أثناء تناولك لطعام الغداء يومياً ضع في السلطة قدر فصين مهروسين وتناولهما مع السلطة يومياً.. ويا حبذا لو داومت على ذلك وكأنها من خضراوات السلطة اليومية مع بقية الطعام.

والثوم علاج فعال لضغط الدم.. ولكن بعد انضباطه يتوقف عنه لكيلا يخفض الضغط، والذي لديه انخفاض في الضغط لا يستعمل الثوم بقدر الإمكان.

مدر للبول ومطهر للمجري البولية:

يغلى الشعير غلياً جيداً وبعد أن يبرد يخلط فيه ٣ فصوص ثوم مهروسة، ويشرب ذلك على الريق يومياً مع الإكثار بعد ذلك من شرب عصير الليمون والسوائل، واحذر السوائل الغازية.

يقضي على الأميبا والدوسنتاريا:

تؤخذ حبه بعد تقطيعها يومياً عقب كل وجبه لمدة أسبوع، فإنه يقضي على الأميبا، ويا حبذا لو شرب المريض ملعقة زيت زيتون بعد ذلك.

لسوء الهضم والغازات والمغص:

يشرب عصير كمثرى مخلوط فيه ثلاثة فصوص من الثوم قبل النوم

الطب البديل ————— ٤٧ ————— كريم الصافوري

حصريا على منتديات طلاب جامعة الزقازيق zstudents وبس

www.zstudents.talk.net



يوميًا، أو في وقت المغص مع دهان البطن بزيت الثوم المخلوط بزيت الزيتون.

لعلاج التيفود:

تقطع خمسة فصوص من الثوم وخلط في لبن ساخن محلي بعسل النحل ويشرب قبل النوم مع دهان العمود الفقري للمريض والأطراف بزيت الثوم الممزوج في زيت الزيتون، وفي الصباح يستنشق بخار الثوم لمدة خمس دقائق.

للقرح المتعفنة:

يدق الثوم حتى يصبح كالمرهم ويضمد به على الجرح حتى وإن كان هذا مؤلماً.. ولكن ذلك يمنع بفضل الله الغرغرينا التي قد تؤدي إلى بتر العضو والعياذ بالله تعالى.

كذلك يمكن تطهير الجروح بمزج الثوم المهروس في ماء دافئ وينظف بذلك الماء الجرح فيقتل كل الميكروبات والجراثيم.

الدفتريا:

يضع فص ثوم كالبان دون بلع لمدة ثلاث دقائق ثم يبلع، وذلك بعد كل وجبه يوميًا.. ويستنشق بعد ذلك بخار الثوم المغلي في ماء لمدة ثلاث أو خمس دقائق مع الحذر أن تتعرض للبرد.

للثعلبة:

تؤخذ عجينة الثوم ويعجن فيها (قدر ملعقة صغيرة) من البارود حتى يكون كالمرهم الأسود، ثم تشرط الثعلبة بشفرة معقمة حتى يبدو الدم ثم يوضع المرهم ويضمد فوقه، لا تكرر هذه العملية أكثر من خمسة أيام متوالية حتى تموت الثعلبة وينمو الشعر من جديد (مجرب).

أقوى علاج للروماتيزم:

يدق رأس الثوم بعد تقشيريه ثم يعجن في عسل نحل مع ملعقة حلبة ناعمة حتى يصبح كالدهان بعد خلطه معاً، ثم توضع لبخة على موضع الروماتيزم من المساء حتى الصباح.. مرة.. مرتان.. ينتهي

الطب البديل ————— ٤٨ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



تماماً الروماتيزم بإذن الله تعالى.

للأعصاب:

يقطع فص ثوم ويبلع مع لبن ساخن عليه قطرات من العنبر على الريق يومياً، فإنه يقوى الأعصاب ويهدئها تماماً.

للصمم:

تدق سبعة فصوص من الثوم ثم توضع في زيت الزيتون وتسخن على نار هادئة، وبعد أن تفتقر قليلاً يقطر في الأذن قبل النوم مع سدها بعد ذلك بقطعة قطن تنزع صباحاً، وتكرر هذه العملية يوماً بعد يوم، وليس كل يوم.

للقضاء على فيروس الأنفلونزا:

يشرب عصير البرتقال والليمون المضروب في سبعة فصوص ثوم، يشرب ذلك العصير على الريق يومياً مع استنشاق بخار الثوم المغلي قبل النوم.. بعد مرة أو مرتين من ذلك العلاج العجيب.. سوف تنتهي الأنفلونزا بإذن الله الشافي.

للزكام والرشح:

بلع فص ثوم بعد كل أكلة مع شرب عصير الثوم بالليمون مع استنشاق بخار الثوم فإنه عجيب في علاج أمراض البرد عامة.

للسرطان:

توجد في الثوم مادة (الألبين) وهي مضادة للسرطان، ولذا فإني أنصح كل مرضى السرطان بالإكثار من أكل الثوم والجزر باستمرار، ولسوف يجد المريض نتيجة عجيبة وشفاء عاجلاً برحمة الله وحوله وقوته إن شاء الله.

للسعال الديكي:

تقطع فصوص الثوم قدر حفنة يد، وتلقى في ماء مع قليل من الملح ليزداد البخار، ويستنشق البخار على بعد.. وذلك يكون قبل النوم لتتم التدفئة حتى الصباح ويتكرر ذلك كل مساء لمدة أسبوع.

الطب البديل ————— ٤٩ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



للسل الرئوي:

يؤخذ كل صباح ثلاثة فصوص من الثوم، وتهرس في قطعة خبز وتؤكل على الريق، وفي المساء يستنشق بخار الثوم كوصفة السعال الديكي، ويستمر ذلك لمدة شهر.

للكوليرا:

للموقاية من الكوليرا عند انتشارها (أعازنا الله تعالى منها والمسلمين) تؤخذ ملعقة معجون من الثوم بعد خلطه بالعسل عند كل أكلة، فإنها أقوى وأنجع من الأمصال، وفي كل حالات الأوبئة المعدية فإنه يفيد. لطرده الديدان:

تدق ثلاث حبات ثوم وتوضع في حليب وتشرب بدون سكر مساء قبل النوم، وفي الصباح تؤخذ (شربه خروع) وتكرر من حين لآخر فإنها تقي المعدة من الطفيليات.

للجرب:

تؤخذ خمسة رؤوس ثوم، وتفرم، ثم تعجن في شحم الغنم أو البقر أو الجاموس، ويدهن به مكان الجرب من المساء إلى الصباح إثر حمام ساخن مع الاستمرار تباعاً لمدة أسبوع، فإنه ينقي الجسم تماماً.

لتفتيت الحصوة:

يؤخذ عصير ليمون وزيت زيتون "وحفنة بقدونس (أوراق مقطعة) من كل واحد من الثلاثة قدر فنجان، ومن الثوم نصف فنجان (مهروس) ويخلط ذلك معاً، وتؤخذ منه ملعقة قبل النوم يومياً، ويعقبها شرب كمية من الماء.

للقشرة:

تدق ثلاثة رؤوس ثوم حتى تكون كالعجين، ثم تعجن في خل تفاح وتعبأ في قارورة زجاجية وتترك لمدة أسبوع في الشمس ثم يدهن بعد ذلك الرأس مع التدليك لمدة أسبوع فسوف يقضي ذلك على القشرة ويؤدي إلى نعومة الشعر أيضاً مع ملاحظة الدهن بزيت

الطب البديل ————— ٥٠ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



الزيتون بعد ذلك أي بعد الأسبوع.

تقوية الذاكرة ومنشط عام:

تضرب ثلاثة فصوص من الثوم في الخلاط مع ثلاث حبات طماطم وقليل من الملح، ويشرب كعصير مثجج في أي وقت فإنه مقو للنشاط العقلي والجسدي

تقوية اللثة ومنع تساقط الأسنان:

تفرم كمية من فصوص الثوم المقشورة ويدلك منها اللثة بالأصبع السبابة ثم يتمضمض بماء مغلي فيه بقودونس لإصلاح رائحة الفم بعد ذلك مع استعمال اللبان أو النعناع.

تقوية القدرة الجنسية:

يؤخذ الثوم ويهرس ثم يسوى في زيت زيتون على نار هادئة حتى يصفر ثم يعبا في قارورة صغيرة، وعند الحاجة يدهن به جذر الإحليل (العانة) بمساج دائري ولا يغسل إلا بعد ساعة، مع وجوب الالتزام بالآداب الإسلامية المذكورة في باب الحبة السوداء لنفس الغرض.

للصداع:

يدهن بقليل من زيت الثوم مكان الصداع فإنه يزول وكأنه لم يكن، مع أخذ فص مقطع في قليل من الماء يبلع لكي يقضي على أسباب الصداع إن كانت من المعدة، ثم تغسل الرأس فتزول رائحة الثوم مع آلام الصداع بإذن الله تعالى.

للدوخة:

عجة البيض بالثوم وبزيت الزيتون تقضي على الدوخة تماماً، وتؤكل ثلاث مرات في ثلاثة أيام متتابعات وهي كالعجة العادية تماماً، ولكن يكتفي عن البصل بالثوم مع قليل من الملح والبهارات.

مسكن لآلام الأسنان:

يوضع نصف فص ثوم على مكان الألم، ويصبر المريض عليه قليلاً فسرعان ما يضيع الألم تماماً بإذن الله تعالى، فإن كان الألم في الفك

الطب البديل ————— ٥١ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



كله فيوضع فص الثوم داخل صيوان الأذن جهة الفك الموجوع.

لبناء العضلات والقوة:

يؤخذ كل يوم على الريق كوب كبير من حليب النوق المذاب فيه فص أو فصين من الثوم المفروم، ولمدة شهر على التوالي ويتوقف فترة شهر ثم يعود، وهكذا فإن ذلك يبني جسداً قوياً ولو كان صاحبه مسناً قد بلغ من الكبر عتياً.

لتصلب الشرايين وضغط الدم:

يدق الثوم ويلقى في زيت زيتون مغطى في الشمس لمدة أربعين يوماً، ثم تؤخذ منه ملعقة على الريق يومياً لمدة أربعين يوماً أخرى.

للوفاية من الطاعون والإيدز:

أعظم درع يرد الأمراض والأوبئة هو تقوى الله عز وجل أولاً وأخيراً وسبحان الله.. اتباعاً للأسباب والوقاية.. عليك بعصير الثوم وذلك بخلط ثلاثة فصوص في كوب من العسل يومياً مخلوطاً بالماء، مع تقواك لله عز وجل ستكون دوماً في منعة وحصانة.

للعيون:

يمضغ ورق الثوم فقط ثم يوضع على العين صباحاً ومساءً فإنه يشفي حتى الرمذ بإذن الله تعالى.. ولا شافي إلا الله.

علميا الثوم يقيك من الزكام

تتبت العلماء أخيراً، وبالدليل العلمي، من فوائد الثوم في مكافحة نزلات البرد الشائعة.

فقد تبين لهم أن الناس الذين يتناولون يومياً أقراص أو حبوب من مستخلصات الثوم، والتي تباع في الصيدليات والمحلات، هم أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد، أو الزكام، الشائعة بنحو الضعف.

الجرجير

الجرجير يفيد ضد داء الحفر وينقي الدم وينظف المعده وينفع ضد علل الكبد وامراض الكلى والاستسقاء والحصى والنقرس .

الطب البديل ————— ٥٢ ————— كريم الصافوري

حصريا على **منتديات طلاب جامعة الزقازيق** [zstudents](http://zstudents.com) وبس

www.zstudents.talk.net



وعن فوائده المتعددة: يقول الخبراء إن العرب عرفوا الجرجير ووصفوه في الطب القديم وبينوا أن أكل أوراقه الغضة وبذوره الناضجة، وكذلك شرب عصير أوراقه يعطي نشاطاً عاماً للجسم، وهو مفيد للإنسان ويدر البول ويساعد على هضم الطعام.

ويوضح الخبراء أن بذور وعصير الجرجير يزيلان نمش البشرة، كما أن أكل الجرجير علاج لتنقية الدم وسرعة دورانه ويساعد على ثبات الأسنان وتقوية اللثة ومنع نزيفها، كما يفيد في نزلات البرد والأمراض الصدرية لأنه طارد للبلغم ومسكن للآلام الروماتيزم والمفاصل.

كما يعمل الجرجير على تنقية الدم وتنظيف المعدة.

وحول استعمال الجرجير كعلاج لسقوط الشعر فيكون ذلك بمزج ١٥ جراماً من عصير الجرجير إضافة إلى ٥٠ جراماً من الكحول وملعقة صغيرة من ماء الورد وتلك بها فروة الرأس يومياً لمدة أسبوعين ثم يغسل.

أما طريقة استعماله لإدرار البول فيغلى مقدار ٣ باقات صغيرة من الجرجير مع بصلة متوسطة في لترين من الماء ويترك ليغلي حتى يكتف إلى نصف حجمه ويصفى ويشرب منه كوب في الصباح وكوب في المساء.

ومن فوائد الجرجير الأخرى أنه يعالج حروق الشمس السطحية وذلك بسحق باقة منه مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ثم يصفى ويستعمل على الجزء المصاب.

ويستعمل الجرجير الطازج فيضاف إلى طبق السلطة فيساعد في عملية الهضم وإدرار البول.

ويوصي الأطباء المرأة الحامل بالإقلال من تناول الجرجير لأنه يساعد على عملية الطمث كما ينصح المصابين بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناوله كما أن الإفراط في تناوله بكثرة يسبب حرقاناً بالمثانة

الطب البديل ————— ٥٣ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



أكدت الدراسات العلمية العملية التي أجريت بالمركز القومي للبحوث أن زيت الجرجير وزيت الزيتون يقضيان على الدهون في الدم ويؤديان الى إحداث نقص مغنوى فى كل من الدهون الكلية والكوليسترول بالجسم.

جاء ذلك كنتيجة لتجربه علمية أجرتها سحر رياض عبد الحميد الباحثة بقسم زراعة وانتاج النباتات الطبية والعطرية بالمركز تحت اشراف الدكتورة سعاد الجنجيهى الأستاذة بالقسم على نبات الجرجير لاستخلاص نوعين من الزيوت النباتية غير التقليدية من بذورها وقد تم تحويل الاحماض الدهنية فى هذه الزيوت إلى مواد غير دهنية تعرف باسم " استرات " .

وتبين بالتحليل الضوئى أن زيت الجرجير يحتوى على كميات كبيرة من حمض المعروف علميا باسم " جامالينولينك " . وادى استعمال زيت الجرجير والزيتون فى فئران التجارب الى حدوث نقص مغنوى فى كل من الدهون الكلية والكوليسترول الكلى سواء فى مصل الدم او فى نسيج الكبد مما يشير الى فائدة استخدامه فى تخفيض نسبة الدهون والكوليسترول فى الدم.

ويقول د.سعد محمد خفاجي أستاذ العقاقير والنباتات الطبية بصيدلية جامعة الإسكندرية سابقا فيقول: عرف العرب الجرجير ووصف في الطب القديم بأن بذوره لاذعة كالخردل وأكل أوراقه الغضة وبذوره الناضجة وشرب عصير أوراقه يقوي جنسيا وهو مفيد للإنسان ويدر للبول ويساعد على هضم الطعام إذا أكل معه، وملين للبطن كما أن بذوره وعصيره يزيلان نمش البشرة طلاء - وأكل الجرجير علاج لتنقية الدم وسرعة دورانه - ويساعد على ثبات الأسنان وتقوية اللثة ومنع نزيفها كما ينفع في نزلات البرد والأمراض الصدرية لأنه طارد للبلغم ومسكن لآلام الروماتيزم والمفاصل - وإذا أخذ مع الطعام يساعد على إدرار الصفراء وسرعة الهضم والتكرية.

ويقول العالم المصري د.سعد محمد خفاجي إن الجرجير ينقي الدم وينظف المعدة ويستعمل لعلاج سقوط الشعر وذلك بمزج ١٥ جراما

الطب البديل ————— ٥٤ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



من عصير الجرجير + ٥٠ جراما من الكحول وملعقة صغيرة من ماء الورد وتدلك بها فروة الرأس يوميا لمدة أسبوعين ثم يغسل - أما طريقة استعماله لإدرار البول فيغلي مقدار ٣ باقات صغيرة من الجرجير مع بصلة متوسطة في ٢ لتر ماء ويترك يغلي حتى يكثف إلى نصف حجمه ويصفى ويشرب منه كوب في الصباح وكوب في المساء.

من فوائد الجرجير أيضا أنه يعالج حروق الشمس السطحية وذلك بسحق باقة منه + ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ثم يصفى ويستعمل على الجزء المصاب. ويستعمل الجرجير الطازج فيضاف إلى طبق السلطة فيساعد في عملية الهضم وإدرار البول والطمث لذلك تنصح المرأة الحامل بالإقلال من تناوله كذلك المصابون بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناوله كما أن الإفراط في تناوله بكثرة يسبب حرقان المثانة.

وهكذا بقروش قليلة تحصلين على فوائد عظيمة حيث تحتوي أوراق الجرجير على فيتامين ج وكالسيوم وكبريت ويود وحديد وفوسفور ومواد كبريتية حريفة.

ويقول عنه ابن سينا:

جرجير: الماهية: معروف منه بري ومنه بستاني.

وبزر الجرجير هو الذي يستعمل في الطبخ بدل الخردل.

الطبع: حار في الثالثة يابس في الاولى ورطبه فيه رطوبه في الاولى. الافعال والخواص: منفخ ملين.

الزينة: ماء الجرجير بمرارة البقر لاثار القروح بزره او ماؤه يغسل النمش والكلف.

اعضاء الراس: مصدع وخصوصاً ان اكل وحده والخس يمنع هذا الضرر عنه وكذلك الهندبا والرجلة.

اعضاء الصدروالنفس: هو مدر للبن.

اعضاء الغذاء: فيه هضم للغذاء.

اعضاء النفض: البري منه مدر للبول محرك للباه والانعاظ خصوصاً

الطب البديل ————— ٥٥ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



بزره.

السموم: اذا اكل وشرب عليه الشراب الريحاني فهو ترياق ابن عرس وغير ذلك.

ويقول الباحثون إن الجرجير يحتوي على مادة خردلية مرة إضافة إلى فيتامين (سي) واليود والكبريت والحديد وحذروا من أن الإفراط في تناوله مضر لأنه قد يسبب اضطرابات في الهضم وحرقة في البول ونزيفا عند السيدات الحوامل.

الجزر

يقوي البصر ويسرع نمو الاطفال ويزيد في وزن الجسم ويعدل فعل الغده الدرقيه ويهدي اضطراب القلب والاعصاب يعطى للمصابين بالسمنه لقله قيمته الغذائيه فلا تزيد سمنتهم ويفيد في اكثر انضمه التحفيف كما يفيد المصابين بالروماتيزما بفضل الماء الذي فيه ويفيد المصابين بالامساك وينصح بتناوله مع اللحوم والجزر مع الحرشف من احسن الخضروات للكبد والمراره والمجاري الصفراويه كما يفيد الذين يعملون بعقولهم فا يقوي العيون ويزيل تعبها وتستفيد منه النساء في نقاوة البشره وصفائها وتقويه الشعر والاظافر يمنع الجزر عن المصابين بالسكر لوفره ماده السكر فيه وهذا السكر يفيد الاشخاص السليمين وبخاصه الرياضين والشباب والنساء الحاملات ويطرد الجزر الدود من الامعاء ويعطاء منه كثيرا للاطفال نيئا او مطبوخا لتطهير امعائهم من الجراثيم وحساء الجزر هو علاج عظيم للاسهال يؤخذ عصير الجزر الني على الريق صباحا فايكون مطهرا للكلى ويعطي الوجه لونا مشرقا وينظم عمل الامعاء ويحفظ الكبد والعيون

استعماله الداخلي منشط بشكل عام وجذر الجزر مفيد للسكري وهو مفيد في فترة النقاهه, وفقر الدم والاسهال عند الاطفال من الخارج تستعمل اوراقه لمداواة الجروح والحكه وتشقق الجلد الناجم عن البرد

الطب البديل ————— ٥٦ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



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

يساعد عصير الجزر في التخلص من الإلتهابات المعوية. بل أنه يساعد في شفاء قرحة المعدة. بالإضافة إلى أنه مدر للبول. أيضاً عصير الجزر، يطرد الحامض البولي من الدم، ولذا فهو يساعد مرضى النقرص. كذلك فهو علاج لأوجاع حصى المرارة وأمراض الكبد، والسل. وقد ظهرت حالات عديدة ثبت أن إمتصاص كميات من عصير الجزر، تساعد أحياناً في مقاومة أو معالجة السرطان وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية جداً من فيتامين(آي)

جوز الهند

اجود الجوز ما كان حديثاً طريا ابيض النون فيه ماء حلو فهذا يزيد الباءة ويسخن البدن وينفع من تقطير البول وبرد المثانة ووجع الظهر العتيق ودهنه العتيق جيد للواسير والعتيق منه يقتل الدود ويثقل على المعدة وقشر لبه لا ينهضم فيزال ورماد قشره يفيد الاسنان واكل لبه يغذي وينفع من البلغم والجنون والوسواس والسوداء وضعف الكبد والكلى وقروح الباطن وهو يسمن اذا اكل مع البطيخ ولبنه مغذومفيد ويجب الا يؤخذ بعده طعام الا بعد ساعه ماذا قيل عن جوز الهند في الطب القديم؟

- عرف العرب جوز الهند منذ القدم وذكروه في كتبهم ووصفه شعراؤهم.

وقد استعمل النارجيل أو جوز الهند على نطاق واسع في قديم الزمان ولازال ومن أهم استعمالاته في الطب القديم فقد قال: داود الانطاكي في التذكرة "ينفع جوز الهند من البلغم والسوداء والجنون والوسواس وضعف الكبد والكلى والمثانة وقروح البطن،

الطب البديل ————— ٥٧ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



يزيل أوجاع الظهر والورك والفالج واللقوة والديدان والبواسير ويدر الدم، يهيج الباءة ويمنع تقطير البول. الطري منه إذا شرب بالسكر، ولد الدم وقوى الغريزة، شرابه قوي النفع في الجنون والماليخوليا وخله يهضم ويهري اللحم، رماد قشره يجلو الأسنان جداً، ينفع من الكلف والنمش والحكة والجرب، ويحسن الألوان ويشد الشعر إذا جعل مع الحناء.

اما ابن البيطار فيقول: "يزيد في الباءة والمني ويسخن الكلى، ووجع الظهر العتيق، ودهن النارجيل هو اقوى دهان لتحليل الريح ودهان البواسير والمفاصل".

اما ابن سينا فيقول: "النارجيل فيه رطوبه، دهن العتيق من النارجيل ينفع من أوجاع الظهر والركبتين، ثقيل على المعدة".
وقد عرف الفراعنة النارجيل وكانوا يسمونه "خامنن" وقد عثر علماء الآثار على ثمار هذا النبات في مقبرة كاهون ومقبرة ذراع ابو النجا، كما عثر على شجرة نارجيل في حديقة أنا بأسوان واتفق معظم العلماء على ان الموطن الاصلي لهذه الشجرة هو بلاد النوبه، وتوجد حالياً ثمرة النارجيل في متحف فلورنسا تحت اسم (-A catechu) كما تدل آثار بني حسن ودهشور على وجود هذا النبات في المملكة المصرية القديمة.
وماذا قال عنه الطب الحديث؟

- إن وجود الجوز ما كان حديثاً طرياً أبيض اللون فيه ماء حلو وهذا الماء وجد انه يزيد في الباءة ويسخن الجسم وينفع ضد تقطير البول. وزيت جوز الهند يستخدم على نطاق واسع في علاج الجروح والعدوى الجلدية. كما أن الزيت يستخدم داخلياً ضد البرد والتهابات الحنجرة وبالأخص عند خلطه مع الملح. كما يستعمل لعلاج نخر الأسنان وبالأخص في وسط أمريكا. وفي الهند يستخدم زيت جوز الهند لعلاج الكحة والتهاب الشعب الهوائية وللحد من تحول الشعر الأسود إلى الشعر الأشيب.

الطب البديل ————— ٥٨ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



الحمص

وهو مغذ ومدر البول ومفتت للحصى ومسمن ومنشط للأعصاب المخ ولذا ينصح بعدم التمادى والافراط في اكله وبخاصه لذوى المعده والأمعاء الضعيفه والحمص الأخضر سهل الهضم ويحوى فيتامينات وسكرا ولكن تكرار تناوله يضعف أنبوب الهضم

الحليب

لايعطى الحليب المصابين بالحساسيه منه ويعطى المصابين بتحفظ وللبدنين ولذوى المرارات والأكباد الضعيفه ولمرضى القلب ولذوى الضغط العالى ولمرضى السكر ويعطى الحليب بسخاء للأطفال والنساء الحاملات والشيوخ والناقهين وللعمال والرياضيين. وللحليب فائده كبرى لدى المراه فهو عنصر هام لحفظ جمال الوجه فللمحافظة على البشره طريه وناعمه يوخذ كأس كبير من الحليب الطازج قبل النوم مضافا اليه ملعقتان من توت الأرض ولمكافحه غضون الوجه تطبخ ملعقتان من طحين الشوفان في كأس كم الحليب وملعقه من ماء الورد وتوضع على الوجه لمدته عشرين دقيقه ثم تغسل بلماء الفاتر وتكرر العمليه عدة مرات ولأزله البثور الحمر عن الوجه تمسح بقطعه مبلوله بمصل الحليب ولتنطريه الجلد وتنعيمة يدهن الوجه بطلاء مركب من ملعقتين صغيرتين من كريمه الحليب وعصير اليمون ويبقى ١٥ دقيقه ثم يغسل

الذره

وهو مغذى وملطف وتعمل منه حقن شرجيه للأطفال والمصابين بالنزلات المعويه كما يدخل نشاء الذره في صناعه الحلويات وهو يسبب حصر البول والتهاب المثانه المزمنه ونزلات البرديه وامراض القلب والرمال البوليه والتبول الزلالى (بنسبه ٢٥ غراما في لتر من

الطب البديل ————— ٥٩ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



الماء) وينقع خمسين غ من حبها في ماء مغلي لمدة ساعة ويعطى للأطفال لتغذيتهم .

الرمان

وهو مقوى للقلب قابض وطارد لدوده الشريطية ومفيدة لزحار ولوهن العصبي ويكافح الأورام في الغشاء المخاطي اذا قطر منه في الأنف مصحوب بالعسل واذا شرب عصيره مع الماء والسكر او مع الماء والعسل يكون مسهلا خفيفا وهو ينصف مجارى التنفس ويطهر الدم ويشفى عسر الهضم واكله من المآكل الدسمة ويهضمها ويخلص الأمعاء من فضلات المآكل الغليضة

الزبيب

وهو يفيد في النزلات واحترق الصدر او المعدة والأمعاء ويدخل في اكثر المشروبات والمغليات الصدرية والمططفه ويضم لصمغ والأزهار المضاده للسعال والسكر والعسل ولذا كان احد الثمار الصدرية الأربعة وهى: الزبيب والتين والبلح والغنق) ويطبخ بلماء ويحلى بالسكر ويستعمل لتلطيف السعال واخراج البلغم وتنظيف الطرق التنفسية في حالت الأتهاب وتقطير البول ويعتبر هذا المشروب من المرخيات الخفيفة للصلابات البدنية .

الزعفران

هو ماده مقويه للأعصاب ومنشطه ومنبه ومدره للطمث ومنشط جنسى ويستعمل في الطعام .

الزنجبيل

وهو مطهر ومضاد للحفر وللحمى وماؤه المقطر كان يعتبر من الأدوية الجيده لأمراض العين ولتوسيع الأوعية الدموية ولزياده العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة .

الزيتون

وهو مغذى وملين ومدر للصفراء ومفتت للحصى ومحارب للأمسك

الطب البديل ————— ٦٠ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



ومفيد لمرضى السكر ويستعمل في هذه الحالات من الداخل بتناول ملعقة الى ملعقتين من الزيت مره في الصباح ومره قبل النوم ويمكن اضافه عصير الليمون الحامض اليه ويفيد الزيتون خارجيا في حالات الخراجات والدمامل وفقر الدم والا كزيما وتشقق الأيدي من البرد والقوباء والكساح والسيلان الصديدي وسقوط الشعر والعناية بجلد الوجه والجسد ولمعالجه فقرالدم والكساح (في الأطفال) ولمعالجه الرثيه والأتهاپ الأعصاب والتواى المفاصل ولوقوف سقوط الشعر ولمعالجه النقرس ولعلاج القوبا ولعلاج تشقق الأيدي ولمعالجه الأمساك والتشنجات

زيت الزيتون

زيت الزيتون يساعد على اذابه الحصاة يقول أحد الأطباء : " رأيت حالات مرضية يصوم فيها المريض بحصوات المرارة ثم يشرب زيت زيتون لإذابه الحصوات، حيث تنقبض المرارة وتطرد الحصوات من الجسم."

ادركت الأبحاث العلمية الطبية فوائده حيث تشير النتائج الى ان زيت الزيتون يقي بإذن الله من مرض العصر "مرض القلب"!! ولقد كان احدى التوصيات في بعض التجمعات العالمية ان غذاء مجتمعات دول حوض البحر الابيض المتوسط يعتبر أحد أهم العوامل المؤثرة في انخفاض حدوث أمراض القلب والشرابين مقارنة بالدول الأخرى مثل أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية. ويرجع الباحثون ذلك إلى زيادة استهلاك "زيت الزيتون" لديهم. واستهلاك هذا الزيت بدلاً من السمن والزبدة والدهون الأخرى. وفي نظري ان هذا السبب وهو الفائدة الصحية لزيت الزيتون ان هذا الزيت الناتج من الشجرة المباركة كما قال تعالى: {يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية} يحتوي على احماض دهنية متميزة تعرف باسم الاحماض الدهنية أحادية عديمة التشبع **Mono Unsaturated** حيث يعمل هذه الأحماض الفريدة على الحد من ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم.

الطب البديل ————— ٦١ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



كما ان هذا الزيت المبارك يحتوي على فيتامينات خاصة تعرف بمضادات الأكسدة وكذلك بعض المركبات مثل البولي فينول كل هذه المركبات والتي ترتفع نسبتها في زيت الزيتون تحد من الاصابة بارتفاع الكوليسترول أي بمعنى آخر تحد من تصلب الشرايين وبالتالي تحد من أمراض القلب، ولكن يجب ان يكون هذا الزيت مستخلصاً بطريقة معينة وبأسلوب يعطي زيت يسمى "زيت الزيتون البكر" وهو ممتاز وناتج من العصرة الأولى **Extr Virgin Oil**.

زيت الزيتون يقوي ذاكرتك

يمكن لقطرات من زيت الزيتون تتناولها يوميا ، أن تقيك فقدان الذاكرة وتبقي على أداء دماغك لوظائفه بشكل فعال عند بلوغك سن الشيخوخة، وذلك استنادا إلى ما يقوله فريق علمي من جامعة "باري" والسرفي ذلك- حسب ما يقوله الدكتور "انتونيو كابورسو" الذي يترأس الفريق العلمي الذي قام بالأبحاث اللازمة قبل التوصل إلى هذا الاستنتاج- هو الحوامض الدهنية غير المتشعبة التي يمكن العثور عليها في الزيتون وحبه دوار الشمس وزيت السمسم.

السحلب

وهو يعطى مغليا بالسكر للأطفال كغذا ملطف قابض ولضعاف المعدة والمصابين بالأسهال المزمن ويستعمل حقه شرجه للمصابين بمغص معوى والنزلات المعويه وهو يفيد المسلولين والناقهين من السل والمسمومين ويصنع منه مع الحليب والعسل او السكر مشروب مغذى لذيذ الطعم ويضاف الى بوظه الحليب فيزيدها دسما وتماسكا

الزعتر

وهو يفيد في الأم الحلق والأنف والحنجره وفي معاجين الأسنان ويظهر الفم وينبه الأغشية المخاطيه ويقويها ويعطى لتنبيه المعدة

الطب البديل ————— ٦٢ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



وطرد الغازات وتلطيف الأسهال والمغص ويزيد في وزن الجسم لأنه يساعد على الهضم وامتصاص المواد الدهنية واكله مع الحوم والجبين والزبد والسمن وطبيخه مع التين يفيد الربو وعسر النفس والسعال وإذا اخذ مع الخل اذداد مفعوله في طرد الرياح وادرار البول والحيض وتنقيه المعدة والكبد والصدر وتحسين الون ومضغه يسكّم وجع الأسنان ويشفى اللثة وغسل الرأس بمنقوعه يقوى الشعر ويمنع سقوطه ويخفف الأم الروما تيزما والمفاصل وعرق النساء وعلك السعتر يخفف ازعاجات الخناق والتعب النفسى والربو والغده الدرقيه

الزنجبيل

الزنجبيل تضعف فاعليته بعد سنتين ؛ لأنه يصاب بالتسوس لرطوبه فيه ويمكن حفظه بوضعه في فلفل أسود. فينبغي مراعاة استعمال زنجبيل جديد وذلك بجميل رائحته النفاذة ورونق لونه الموتار الفاتح المقارب للسمنى المصفر، ويكون خاليا من العيدان والشوائب إذا كان مطحونا.

أمراض يعالجها الزنجبيل

لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان:

يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر ٥٥ جرام، ومن اللبان الذكر (الكندر) ٥٠ جرام، ومن الحبه السوداء ٥٠ جرام تخلط معا وتعجن في كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا مع صنوبر وزبيب.

لعلاج الصداع والشقيقة:

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



لعلاج العشى الليلي:

يشرب كوب عصير جزر عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون مع إمرار مروود معجون زنجبيل بعسل نحل على العينين قبل النوم.

للدوخة ودوار البحر:

تصنع أقراص من زنجبيل مطحون من سكر نبات مطحون ونشا بنسب ١:١:٣ وتجفف في الظل ويستحلب قرص عند الشعور بالدوخة أو قبل السفر (القرص يكون في حجم الكرزة).

لتقوية النظر:

يشرب عصير جزر عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون غسل العينين بمغلي الشمر صباحا.

لعلاج بحة الصوت وصعوبه التكلم:

تدهن الحنجرة بمعجون الزنجبيل والنعناع وزيت الزيتون بنسبه ١:١:٣ مع شرب مغلي الينسون محلى بسكر نبات أو مص سكر نبات.

لتطهير الحنجرة والقصبه الهوائية:

نفس الطريقة السابقة مع مضغ البقدونس وشرب نقيع اللبان الذكر والعسل.

للتوتر العصبي:

ينقع زهر الخزامى قدر ملعقة صغيرة في نصف كوب ماء مات المساء للصباح، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل ويضاف إليه ربع ملعقة منا زنجبيل مطحون ويشرب عند اللزوم.

للأرق والقلق:

يضرب كوب حليب ساخن عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع دهن الجسم بزيت زيتون ولا تنسى قراءة القران وذكر الله: {...ألا بذكر الله تطمئن القلوب}.

الطب البديل ————— ٦٤ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



للتبيل الذهني:

يشرب كوب حليب مغلي فيه ربع ملعقة زنجبيل مطحون ويؤكل بعده زبيب مع حب الصنوبر بما تيسر.

مفرح ومنعش:

يشرب مغلي الزنجبيل مع الحبه السوداء والنعناع قدر كوب كل استنشاق أزيج الياسمين أو الريحان وهو غض.

لتقوية الفحولة والجسم ومكافحة الأمراض وتجنب

الوهن والخمول:

ما وجدت منشطا للجسم مثل الزنجبيل المحلى بالعسل، وأما إذا أكل مربى بالعسل مع الفستق والخولجان فكما يقول داود الأنطاكي في (تذكرته): " فيه سر عظيم " .

كيفية صنع مربى الأبطال:

يؤخذ كيلو عسل نحل وعلى نار هادئة تنزع رغوته، ثم تضاف إليه هذه الأعشاب، وهي مطحونة: ٢٥ جرام زنجبيل - ٢٥ جرا راوند - ٢٥ جرام حبه البركة - ١٠ جرام زعتر برى - ٢٥ جرا حنسنج - ١٥ جرام بهمن - ٢٥ شمر.

ثم يطبخ كالحلوى (المربى) وتؤخذ منه ملعقة بعد كل أكل.

لبياض العين والسبل:

يعجن زنجبيل مطحون قدر ربع ملعقة صغيرة في عسل نحل قدر ملعقة صغيرة، ويعبأ في قطارة عيون وقبل النوم يقطر من ذلك للعينين .

للصداع:

يضرب الزنجبيل قدر ربع ملعقة صغيرة مع نصف ملعقة من طحين حبه البركة بعد غليهما جيدا في قدر نصف كوب ماء، ثم يحلى بسكر مع دهن مكان الصداع بزيت الزنجبيل .

الطب البديل ————— ٦٥ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



للشقيقة:-

يعجن من الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة مع رماد فحم قدر فجان ويضمد بذلك مكان الألم مع شرب الزنجبيل مع النعناع كالشاي.

لعلاج الكحة وطرده البلغم:

يؤخذ من زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام، ومن اللبان الذكر المطحون ٥٠ جرام، ويعجنان في عسل قصب قدر ٥٠٠ جرام، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

لتطهير المعدة وتقويتها:

يؤخذ من زنجبيل مطحون ٢٥ جرام، ومن كراوية مطحونة ٢٥ جرام، ومن الزعتر المطحون ٢٥ جرام، ومن النعناع المطحون ٢٥ جرام، وفي كيلو عسل نحل تعجن وتؤخذ ملعقة صغيرة من ذلك قبل الأكل.

للقولون العصبي:

يمزج زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام مع كمون مطحون ٥٠ جرام على نصف كوب ماء عليه ملعقة صغيرة من الخل ويشرب ذلك عند الشعور بالألم.

ملين لعلاج الإمساك:

على كوب حليب بارد يضاف ربع ملعقة صغيرة من ويشرب عند الشعور بالإمساك.

لتدفئة الجسم ومقاومة أمراض الشتاء:

يشرب الزنجبيل على الحليب أو يشرب مع القرفة مع قليل السمسم محلى بسكر أو عسل.

للزكام:

يشرب الزنجبيل بعد غليه وتحليته بسكر مع تقطير زيت حبه البركة في الأنف والحنك مع استنشاق عصير الليمون.

الطب البديل ————— ٦٦ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



للنزلة الشعبية:

يشرب الزنجبيل محلى بعسل نحل مع مضغ نصف ملعقة صغيرة من حبه البركة صباحا ومساء.

لضيق النفس والربو:

يمضغ لبان دكر وتبلع عصارتة، ثم يشرب مغلي الزنجبيل مع الحلبه الحصى وذلك صباحا ومساء.

لتفتيح سدد الكلى والكبد:

يصنع هذا المركب من زنجبيل مطحون قدر ٢٥ جرام ورق الغار (اللاور) ٣٥ جرام ويطحن، ومن حبه البركة ٥٠ جرام وتطحن، وفي كيلو عسل نحل يطبخ ذلك وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

لمنع العطش وإصلاح الخلطى (الأفرجة):

يؤكل الزنجبيل مطبوخا مع السمك كبهار له مع الكمون ويشرب كشراب الورد مثلجا وذلك بنقع قليل من الزنجبيل في ماء ويحلى بسكر.

لضعف الكبد وكسله:

يمزج الزنجبيل مطحون في عسل قصب مع طحينة ويؤكل على الفطار والعشاء يوميا مع وضع لبخة على الجنب الأيمن من مخروط النعناع الأخضر من المساء للصباح.

للسعة الحشرات:

تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون وتمضغ حتى تصير عجينة توضع بعد ذلك على مكان السعة.

السمسم

ورق السمسم وشجره يطول الشجر وهو نافع من الشقاق شربا وطلا ويسمن ومغليه مع بزر الكتان يزيد في قوه الباه وماده لمنى ونقيعه يدر البول وادمان اكله مع الجبن ينفع في قرحة الصدروهو جيدفي ضيق التنفس والربو. ويستعمل في صناعه الصابون والعطور

الطب البديل ————— ٦٧ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



والمطاط .

الشاي

وهو مفيد لتنبية الأعصاب وتقوية ضربات القلب وادرار البول وازاله الشعور بالتعب ومتاعب الأصابه بضربه الشمس ويساعد على الهضم ومقاومه الحر ودفع العطش ولكن اذا شرب بافراط فانه ينقلب الى ماده مظهره تحدث ضعفا في الهضم وامساكا وارقا وارتجافا وخفقان القلب واططراب الأعصاب ورفع ضغط الدم وسرعه التنفس التي يسببها الإفراط في الشرب .

الشعير

وهو ملين ومقو عام وللأعصاب خاصه وللقلب وهو مجدد للقوى وهاضم منشط للكبد ومرطب ومخفض لضغط ومكافح للأسهال وامراض الصدر والسل والرشح والمستعصى والضعف العام وبط النمو (عند الأطفال) وضعف المعدة والأمعاء وضعف الكبد وضعف افراز الصفراء والتهابات الأمعاء والأسهال والزحار وامراض والتهابات المجارى البولية (التهاب المثانه والتهاب الكلى) والحميات وارتفاع الضغط

الشمام

وهو مرطب ومطفئ للعطش ومغذى اكثرمن البطيخ الأخضر منشط للأمعاء ومكافح للأمسك والفضلات والبواسير وشقوق الشرج واذا اخذ على الريق يفيد في علاج الأورام الجلديه والألتهابات وهو يجمل الوجه ويكسبه نظاره اذا وضعت شرائحه عليه وهو ينفع في حالات فقرالدم الرئوى والأمسك والبواسير وقله البول والرمال والحصى والرثيه والنقرس وقله افراز الصفراء وعاهات الوجه ويمنع عن المصابين في مرض السكروالتهاب الأمعاء وعسر الهضم والأحسن تناوله في بدايه الأكل ويفيد استعماله من الخارج في حالات الحروق الخفيفه والتهابات والعنايه بجلد الوجه الجاف يغسل الوجه مساء كل يوم .

الطب البديل ————— ٦٨ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



الشوكولاته

وهي توصف للرياضيين والعمال فهي تقدم لهم منشط كبير في حجم صغير وتعطى لذوى الأعمال الفكرية والأولاد واما الأشخاص الذين تغذيتهم قليله والنقهاء فيمكنهم تناول الشوكولاته اذا كان جهازهم الهضمي سليم وتمتنع الشوكولاته عن مرضى السكر ومرضى الكبد والمصابين بقرحات في المعده والأمساك والنقرس والسمنه والرثيه والعصبيين والمصابين بالتحسس والرمال والحصى وامراض القلب

الطحينه

وهي صعبه الهضم وتمنع عن ذوى المعده والأمعاء الضعيفه لما تسببه من نفخه والرياح فيها

طلع النخل

وهو يقوى المعده ويجففها ويسكن ثائره الدم وينفع المحرورين ويقوى الأحشاء وينفع من ضيق التنفس والسعال البلغمى واذا اخذا الطلع مع العسل يقوى الجسم عامه والعمل الجنسى خاصه واذا وضع هذا المزيج في الرحم ازال العقم واذا تحملت المرأة بالطلع قبل الجماع اعان على الحبل وان الاكثارمن تناول الطلع يضر بالمعده والصدر لبطء الهضم ويصلحه السمن وهو ينظم دوره الطمث ويساعد على تكوين البيضه في الأنثى .

العدس

ويوصف لذوى الصحه الجيده وللذين يبذلون جهدا عظيما ولضعفا الأعصاب وقشوره تكافح الأمساك وهو يزيد في وزن الأطفال ويدر الحليب ويعالج فقر الدم ويحفظ الأسنان من النخر واذا سلق بالماء وهرس ووضعت منه كمادات على الخراجات فتقوم بفتحها وهو يضر المصابين بأفات في معدهم فيسبب لهم غازلت ونفخه وتفسخات ولذا ينصحون بالأقلال منه وان دقيق العدس يفيد ذوى العمال الفكرية والمصابين بعسر الهضم ويوصف اكله للمصابين بفقرالدم وللنقهيين وللأطفال

الطب البديل ————— ٦٩ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



الأمعاء الضعيفة والمصابين بأمراض الكبد والكلى والمرارة

العرقسوس

وهو لمعالجه عسر الهضم وفي حالات قرحة المعدة او الأمعاء يؤخذ منقوع الجذور مرطب ومدر للبول ومكافح للأمسك وتستعمل عصاره جذوره طبييا بنسبه ٢% ضد التهاب الحلق والحنجره وبجه الصوت والرشح وهو لايسبب مغص ولأيورث الأدمان ويستعمل كمادات وغسول للعيون .

العسل الأسود

يفيد في فقر الدم والحموضه المعديه وهو سهل الهضم وسريع الأمتصاص ويستعمل العسل الأسود في تحليه كثيرمن الماكولات عوضا عن سكر الأبيض كما يستعمل في المشروبات.

العناب

نافع من السعال والربو ، والجدي ، والحصبه ، والقروح ، والدمامل ، والبثور ، ووجع الكلتيين والمثانه ، ووجع الصدر وينفع الصدر والرئه ، ويحبس الدم بقبضة ، والماء المطبوخ فيه العناب يبرد ويرطب ، ويسكن الحده واللذع الذي في المعدة والامعاء ، والسعال عن حرارة ، ويلين خشنة الصدر والحنجرة ، ويولد بلغما وكذلك يعقل الطبع ، ويسكن حدة الدم ، وينفع الصدر ، والشربه منه ثلاثون عددا . ويسكن الصداع الحاصل من الدم والصفراوي ، وينفع من الصداع والشقيقة ، ويقوي البدن ، ويصفي اللون جدا ، ويسكن غليان دم الاطفال . ومضرة انه : يولد اليح ، ويمدد البطن ، ويضعف القوة الجنسيه ويصلحه الزبيب كما وصف العناب بانه من الفوامه اللمفيده جدا لامرض الحلق ومسكن ومهدئ ومكافح للسعال ، ونافع للصدر وفوائده تعادل فوائد البلح والتين وتصنع منه منقوعات للنزلات الصدرية ومطبوخات مرخيه مدره للبول ومسهله كما تستحضر منه خلاصه قابضه وعصارته تلتطف حموضه الدم ، وينفع في الربو ،

الطب البديل ————— ٧٠ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



ووجع المثانه والكليتين

العنب

يسهل البطن وينفع المعدة وهو جيد للمرضى منشط للقوه الجنسية يفيد غذاء ويقوي البدن ويصبه بسرعة ويولد دما جديدا وينفع الصدر والرئة

وهو احسن الفواكه غذاء ، ويسمن ، ويصلح هزال الكلى ، ويصفي ويعدل الامزجه الغليضة وينفع من السوداء والاحتراق ، وقشرة وبزره يولدان الاخلاط الغليظه ، وشرب الماء عليه يولد الاستسقاء وحمى العفن ، ينبغي ان يوكل فوق الطعام ويعتقد ان العنب يشفي من الحميات الحاره ، ونزف الدم من الصدر ، والزنتاريه ، وأمراض الكبد وكان عصير العنب معروفا كمطهر ومدر للبول وضد الحميات ، كما انا الزبيب المجفف بالشمس كان يستخدم كملطف في الامراض الصدرية وامراض الرئه والكبد والكلى والمثانه واكله مع البزر يقاوم الاسهال وأوراق العنب تستعمل ضد أمراض الجلد ، ولوقف النزيف عند المرأة .

كما انه يحتوي على البوتاسيم ، والمنغنيز ، والكالسيوم ، والمغنيزيوم ، والصدويم ، والحديد والكلور ، والفسفور ، واليود بنسبه عاليه وهو غني بفيتامينات (أ ، ب) و (ج) و (ب) كما انه هاضم جدا منشط للعضلات والأعصاب مجدد للخلايا ، طارد للسموم من البدن ، مرطب ، مدر ، مطهر ، مفرغ للصفراء . وهو ينفع في فقر الدم ، ولزياده الوزن ، وللارهاق ، ودور النقاهاة ، ونقص الغذاء ، والهزال ، وضعف العظام ، واضطرابات الكبد والطحال ، واضطرابات الصفراء والدم ، والهضم ، والامساك والعاهات الجلدية ، وللغناية بالوجه ، والتهاب الامعاء .

الجوافة

من اغنى المصادر بفيتامينات (أ ، ب ، ١ ، ب ، ٢ ، ج) كما تحتوي على

الطب البديل ————— ٧١ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



مواد دهنيه ، والبروتين ، والكالسيوم ، والحديد ، والفوسفور ، وقشورها أغنى من لبها بالفيتامينات ، وقيمتها الحرارية عالية ، وفي ثمرتها الخضراء يوجد حامض العفص بوفرة ، لذى يخشى منه في احداث تسمم من مادة تسمى ((سولادين)) لا توجد في الثمرة الناضجة التي عي سهله الهضم ووفرة الحرارة ومما يذكر ان الحموضه والسكر والبكتين تتوازن بدقة في ثمرة الغوافة ، ويجب الحذر من الغوافة ذات اللون المتغير والرائحة الكريهة والذائبة ، كما ان الغوافة لا تدخل في صنع الأطعمة ، وانما تؤكل فاكهة نية طازجة

الفاصولياء

تنشط القلب وتقوية ، وتوقف نقص كريات الدم البيض ، كما انها جيدة الغذاء ، ولا تسمن ، ويمكن أن يتناول منها مرضى القلب ، وذوو الضغط العالي ، وسوء الهضم . فاتقوم مقام البروتين الحيواني في بعض الأحيان . ويشترط أن تكون طازجة القطف وطرية . وهي مهدئة للأعصاب ، ومدرة للبول ، ومنظفة للدم ، وضد التعففات ، ومقوية للكبد ، والبنكرياس . وتعطى في حالات : النقاها وبطء النمو ، والاعياء ، والرمال البولية ، وازلال ، والروماتيزما ، والنقرس ، والسكر ، وقله البول ، ونقص المواد الحيوية في الجسم .

اما الفاصوليه اليابسة فهي: مغية جدا لغناها بهيدرات الكربون وبالفيتامينات النباتية التي يمكن أن تنوب مناب الفيتامينات الحيوانية في بعض الحالات .

ولتنشيط الجسم ، وتعزيز الجهاز العصبي ، ويستحسن أن تؤكل حبوب الفاصولية بقشرها لأنها تحتوي على خمائر مفيدة ، وهي سهلة الهضم مالم تكن قديمة . وتوصف الفاصوليه اليابسه : للرياضين ، وذوي الأعمال المرهقة ، والمراهقين ، وتمنع عن البدينين ، والمصابين بالمغص المعدي والأمعائي وبالقروح وعسر الهضم ، وأمراض الكبد ، والنقهاء والحاملات ، والاطفال الصغار وذلك لصعوبه هضمهم.

الطب البديل ————— ٧٢ ————— كريم الصافوري

حصريا على منتديات طلاب جامعة الزقازيق [zstudents](http://zstudents.com) وبس

www.zstudents.talk.net



الفجل

يستعمل لعلاج النظر ولأذابه الرمال والحصى ولوقف بصق الدم ولادرار البول ولمكافحه السموم وهو مقوي للهضم مشدد للمعدة مضاد للحفر ومدر للبول فاذا اكل قبل الطعام دفعه الى فوق ليسهل القي وخصوصا مع ماء العسل واذا اكل ادر الطمث وبزرة بشراب او بالخل يقئ ويذر البول ويحلل ورم الطعام واذا شرب بالشراب نفع من نهشه الحيه واذا تضمد به على القرحة الغنغرينية او القوباء ابرها وهو يزيل النمش والكلف جيد لوجع المفاصل ويذر اللبن واكل الفجل يحسن اللون وينبت الشعر المتناثرويحسنة وهو مشهي مضاد للحفر مضاد لرشح مطهر عام وهو يقوي العظام ويذر البول وعصيرة على الريق يفيد ضد الاحماض الصفراويه ونبوات الكبد والرمل وبعد الطعام يعين على الهضم وعلل الصدر وينفع ضد السعال الديكي وتخمرات الامعاء ويسمح للبدينين بتناول الفجل وللذين يشكون من قلة افراز اكبادهم وبعض الاطباء يوصون بتناول الفجل للمصابين برمال والحصى كما يوصى بتناولة المصابون بامراض المرارة و النقرس والروماتيزما والاطفال والحبالي وفقراء الدم لوجود الحديد فيه ويشترط ان يكون الفجل طازجا طريا ويعلك جيدا ويفيد الاشخاص الذين يعانون من امراض الجلد لوجود الكبريت فيه ويمنع عن المصابين بامراض الكبد والمغص المعدي والمعوي وذوي الاجهزة الضعيفة .

الفاصل

يجلو الصوت ويقطع البلغم ويحلل السعال البارد ينفع في الربو وضيق التنفس وفي تحليل الرياح الغليظة من المعدة ويذهب الجشاء الحامض ويجلو البهق والبرص وينبت الشعر المتساقط بمرض الثعلب (اذا استعمل مع العسل والبصل) ويفجر الداحس (اذا استعمل مع الزفت) ويزيل بياض الاظافر ويسخن الاعضاء التي غلبت عليها البرودة وطبخة مع أي دخن واستعماله وقت طويل

الطب البديل ————— ٧٣ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



يذهب الرعشة والخدر والفالج ويقوي الحفظ ويذكي الذاكرة ويحرك الرغبة الجنسية (إذا شرب مع حليب الغنم والسكر) وهو يفتح الشهية وهو شديد التأثير في المعدة والادمان عليه بافراط يفسد الدم ويضعف المعدة ويهيج الاعصاب وتناول كمية ضئيلة من الفلفل مع الطعام يفتح الشهية وينشط المعدة للهضم ويقوي الباءة ويفيد الرشوحات والنزلات الصدرية بغلي ملعقه من الفلفل مع السكر ويؤخذ ساخنا ويساعد القليل من الفلفل على ازاله الانتفاخ في المعدة وطرد الريح وتسكين المغص ويزيد افرازات المعده والاكتار منه يسبب الفواق وبهيج المعدة ولذا لا يصح ان يستعمله المصابون باي نوع من الالتهابات الداخليه واحتقانات الاوعية الدموية (البواسير ، التهاب الكلى ، المثانة ، المبيض ، المعدة) ويستعمل الفلفل خارجيا لتحديد الالتهاب والتهيج الجلدي ولتنبية الموضعي ضد الروماتيزما .

الفول

وهو مدر للبول وتنشيط الهضم والتخلص من الرمال ولتهدة الام الكليتين ووقف القي وينصح لضعاف المعدة والمصابين بعسر الهضم وضع الامعاء والالتهابها ان يمتنعوا عن تناول الفول وفيه من الاملاح المعدنية الحديد والفوسفور والكالسيوم والكبريت وهو ذو مفعول قلوي في الجسم اذا اكل مع عصير الليمون او دبس الرمان والزيت او السمن ومن هذا يظهر ان الفول ياتي في الدرجه الثانيه بين الاغذيه البروتينيه الجيده كاللحم والسّمك والبيض والجبن وفقره بالحماض الامينية يجعله غذاء ناقص فايجب دعمه واتمام نقصه بمقدار من الجبن او البيض او اللحم او الزبدة وكذلك بقدر من الجبن والخضروات الطازجه كا الخيار والخس والبندوره . والفول اليابس هو اكثر غنى بالمواد الغذائيه الاساسيه التي تعطيه قيمه غذائيه عاليه تضارع قيمه العدس وفوق هذا اسهل هضم من الفول الاخضر الذي تجعل الالياف الموجوده في قشره هضمة صعبا

الطب البديل ————— ٧٤ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



القرنفل

يشجع القلب ويقوي المعدة والكبد وسائر الاعضاء الباطنية ويعين على الهضم ويطرد الرياح ويقوي اللثة ويطيب النكهة وهو ينفع من الاستسقاء منفعه بالغه ويقوي الكبد والدماغ ويدخل في الاكحال التي تحد البصر وتذهب الغشاوة ويقطع سلس البول وتقطيره ويسخن ارحام النساء ويساعد على الحبل اذا استعمل منه درهم عند الطهر من الحيض وينفع اصحاب السوداء ويطيب النفس ويفرحها ويزيل الوحشه والوسواس وينفع من الفالج والقوه وهو يضر اصحاب الامزجه الحاره والدمويه والقابلين لتهيج وهو طارد للحمى ومطهر ومعقم ومخدر وهو يشفي القروح والام الراس والصرع ويحمي من الوبئه ويساعد الهضم ويضاد الاحتقان والسموم ويسكن الام الاسنان ويخفف الاتهاب الحساسيه وينبه القلب والمعدة ويدر الطمث كما يستعمل مسحوقه في هبوط المعده وضعفها وفي الاسهلات وانواع القى والانذفاعات الجلديه وضعف البصر والسمع وهبوط القوى ويستعمل في الحلويات والمخلالات والصلصات والسلطات وفي تعطير الصابون.

القشدة

ثمره القشده على العموم لذيذ سكري الطعم عطري الرائحه اذا اخذ وحده رطب الصدر ولكن كثره اكله تسبب الحكى وفيضان الدم وتستعمل علاج للحصيات الصغيره ولامراض المثانه .
قال العالم " ميريه " ان ثمرة القشده بارد وثقيل وعسير الهضم فلا يسمح للمرضى بتناوله .

قصب السكر

وهو يقوي المعده والكبد ويفتح سد الكبد وسكر النبات يجلو ويلطف ويلين البطن من غير لذع ولا عنف على الطبيعه موافق للمعدة لانه يجلو ما فيها والفاتيذ يسكن الرياح والخشونه والصدر والرئه والسعال ويجلو الكلى والمثانه وينقى البياض الذي في العين

الطب البديل ————— ٧٥ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



والخزاني يلين الصدر والفاتيذ يلين الطبيعه وينفع من السعال البلغمي ويسخن نواحي الكلى وينفع من علل الصدر وسكر العشر جيد للمعدة والكبد وينفع الكلى والمثانه وينفع من البياض العارض في العين اذا اكتحل به فهو يحد البصر ولا يعطش كما انواع السكر وتناوله يعطي الجسم ما يلزمه من طاقه ولكن الاكثار منه يضر الامعاء ويلهب المعدة وهو يقوي الكبد والعظام ويدر البول ويلين المعدة ويسمن النحفاء وعصير القصب شراب مفيد مغذي .

القلقاس

وهو يسمن الأجسام ويغذيها غذاء جيد ويصلح الصدر من الخشونه والسعال ويهيج القوه الجنسيه واذا دق ووضع على الأورام انضجها وان احرق وذير على القرع ادملها وهو يشد الشعر ويصلح القروح بتغذيته ويمنع هزال الكلى ولكنه ينضج ويولد ريحا غليضا وسدادا ويصلحه العسل او السكلجين وينفع بذره وعصاره ورقه لحصاه الكلى والمثانه والأسهال وضهر من تحليل القلقاس انه يحتوى على نسبة ضئيله من البروتين ونسبه عاليه من المواد السكريه والغرويه والأملاح المعدنيه كالفسفور والكالسيوم

القرنبيط

وهو يقتل الدود ويفجر الأورام ويلحم الجروح ورماده ويذهب القلاع والحفر وهو بالعسل يزيل البحه وسائر الاثار ويسهل للزوجات شربا ومائه يعيد الصوت بعد انقطاعه وكذا ان عقد بالسكر واستعمل وهو يمنع الصداع والبخار وينقى الكلى والمثانه واوجاع الصدر كالسعال ويحلل الأستسقاء والنساوانقرس وما في المفاصل من الضماد بدقيق الشعير ويدر الطمث ورماده يمنع القرع والحزاز وانتثار الشعر لطوخا وهو يولد الرياح والقرقر والوسواس ويصلحه بشرب مائه وتناول حلو والأدهان وهو مقوى للبنيه وفيه عناصر فيتامينيه ومعادن ثمينه وفيره من الكالسيوم والبوتاسيوم والكبريت واليود وتجعله مفيد للشعر والأظافر وكذا ينصح بتناوله لكل الأشخاص معدا

الطب البديل ————— ٧٦ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



ذوى المعده الضعيفه وعسر الهضم والغازات والأطفال الصغار
وهو يفيد (القنبيط) في معالجه الأستسقاء وتشمع الكبد وفي مكافحه
السمنه .

الكاكاو (لوز الهند)

وهو تاثير اقل من الكافئين وهو يسرع ضربات القلب ويزيد الدم
المندفع من القلب بفعل انقباض عضلاته ويزيد في نشاط الخلايا
الكلويه وفري افراغ الملح في الحالات المرضيه والكاكاو هى الماده
الاساسي كما تستعمل في العطور ومستحضرات التجميل وتوضع
الكاكاو المسحوقه فى الماء المغلى مع الحليب وتشرب وتكون غذاء
مقوى ومنشطا وبما ان الكاكاو غنى بالمواد الدسمه فالأكثر منه
يتعب اجهزه الهضم وكذلك الأملاح الوفيره فيه تجعله غير موافق
للمصابين والتهاب المفاصل وضعف المسالك البولييه .

الكراث

وهو يفسد الثه والأسنان ويضر بالبصر والنبطى منه ينفع البواسير
مسلوفا واكلا وضامادا ويحرك الباءه ويوضع على الجراحات الداميه
ويقطع دمها واصحاب اللحان يستعمل لتصفية اصواتهم وهو منشط
ومرمم حيوى ويفيد المصابين بالربو والسعال والأمساك والتخمرات
والتحجرات المعويه وهو يرطب الألتهايات البدنيه ويلين الشرايين
المتصلبه ويقوى الأعصاب وداء الصرع والتهابات المفاصل وعلل
المسالك البولييه والحصى والرمل ويدر البول ويخفف البدانه ويصلح
خلل الكليه ويوصف خارجيا لعلل : الخراجات الدمامل والتهاب
المثانه وحصر البول والبواسير واثقان الأرجل والأيدي وعقص
الحشرات والجروح ويستعمل للعنايه بجلده الوجه ويؤخذ من الداخل
ماكول ومغلى ومنقوعا وجذوره تقشر وتهرس وتؤخذ مع الحليب
لمكافحه الدود ويستعمل من الخارج عصيره مع حليب غسول للوجه
لأزاله البقع الحمر والطفح الجلدى وعصيره مع لب القمح والسكر
يستعمل لبخات على الخالجات والدمامل لأنضاجها وفتحها وتوضع

الطب البديل ————— ٧٧ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



كماده حاره من كراث مسلوقة مهروس ومغطا بزيت الزيتون في اسفل البطن لمكافحة حصر البول والتهاب المثانة وهو مفيد جدا للصحة بسبب غنها بفيتامين (ج) وهو يفيد الذين يسيرون على انظمه غذائيه ضد السمنه والتهاب المفاصل والبول والأمعاء وتناول الكراث المطبوخ مع البطاطا يفيد طالبى النحافه والأطفال ذوى المعد الضعيفه .

الكرفس

وهو مقوى عام ومرمم لخليا الجسم ومرطب ومدر للبول ومنحف وضد داء الحفر والروماتيزما ومطهر لمجارى الدم ومضاد للتعبث وعسر الهضم والوهن والحمى المتقطعه والصرع وامراض الصدر والسمنه وزياده الدم والعقد الخازيريه والأرق والنقعه ويستعمل الكرفس خارجيا ضد الجروح والخراجات والسرطانات والخناق والتهاب المفاصل والتشقق من البرد وهو مشهى جيد وينشط سيلائن اللعاب الهاضمه وعصيره غنى بالفيتامينات وبخاصه فيتامين (أ) وفيتامين (ج) وهما فيتامينا نمو والحفظ من الأمراض ويصلح الكرفس لكل الأشخاص ذوى الصحه الجيده ويوكل نينا مفروما ناعما او يعلك بالأسنان ويمنع عن ذوى الأمعاء الضعيفه والمصابين بعسر الهضم وينصح بتاولة للمصابين بالسمنه والسكرى والتهاب المفاصل والروماتيزما والتهاب الكلى .

الكرديه

وهو مرطب ومنشط ومشه وهاضم ومنصف ومسهل وضد الحفر ومفيد لعل الصدر والربو وضعف المعده والتهاب المفاصل والنقرس والروماتيزما والمغص الكلوى والحصى والأشربه القلويه وهو يوكل نبي مع السلطه .

الكرنب

وهو منضج وملين وله خاصيه تسكين الأوجاع وعصارتها الطب البديل

كريم الصافوري

٧٨

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



تنقى الراس (ومشوقا) وتنقع من العلل والخوانق (شربا) مع الخل واكله يصفى الصوت وهو ردى للمعدة ومضلم للبصر ومجفف للسان وبه فيتامين (ب ١) و(ج) والكالسيوم والأملاح المعدنية القلوية وبخاصه الكبريت وهو يفيد في تخفيف حموضه الجسم ويصلح للمصابين بامراض الجلديه ولآلام الروماتيزما ويطر دود الأمعاء واوراقه تطهر وتعقم الجروح المتعفنه وتنضج الخراجات وتفتحها اذا وضع مغليها كمادات على هذه الآفات ومن مزايا الكرنب انه خضار مستساغ وقليل النشاء وهو ملائم لمرض السكر وللباحثات عن النحافه من النساء .

الكمثرى

تعطى الكمثرى لكل الأشخاص بما فيهم الأطفال بشرط ان تكون ناضجه وخصائصها انها مدره للبول وصفراء وملينه ومسهله ومرممه للخلايا ومغذيه ومفيده للمعدة ومهدئه ومرطبه وتوصف لعلل الروماتيزما والصرع والتهاب المفاصل والوهن الجسمى والعقلى وفاقه الدم والسل والاسهالات والسكرى .

الكوسى

انه غذاء بارد مولد للبلغم وهو من طعام المحرورين ينفع من الحميات ويسكن الهيب وانحداره الى المعدة وهو ملين ومدر للبول وسهل الهضم ومضاد لتسمم وفيه خاصيه التطهير والتلين وهو غنى بفتامينات (أ) و(ج) وفيه من المعادن الفسفور والبوتاس والحديد والكالس والمغنيس والكبريت ويوصى تناوله لمرضى الوهن العقلى والنفسى والتهابات المجارى البولية ونقص البول والبواسير وعسر الهضم والتهابات الامعاء والزنتاريه والامسك والأرق والسكرى والآفات القديمه ومن خصائصها انها تطرد الديدان من الجسم وهو غير سام ولا مهيج للمعدة والأمعاء .

اللفت

وهى غنيه بالكالسيوم والفسفور والبوتاس والمغنيز والكبريت واليود

الطب البديل ٧٩ كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



وخاصه في اوراقه الحديد والنحاس اما خصائصها فهي مجدد لنشاط الجسم مطهر ومدر للبول ومرطب ونافع للصدر وملين ومفتت للحصى ومهدئ لسعال ونافع للصرع وملين ومزيل لتعب والوهن النفسى والعقلى والنزلات الصدرية والاكزيما وحب الشباب وضد السممه ويستعمل خارجيا ضد الخناق والمعالجه تشقق الايدى والارجل وينصح بتناوله الاشخاص البدنيون والاشخاص المعرضون للأمراض الجلديه بسبب غناه بالكبريت ويمنع عن مرضى السكر لكثرة المواد السكرية فيه وعنه ضعاف الكبد والمعدة والأمعاء .

اللوبياء

وصفت في الطب بانها تخلص البدن وتدر الحيض والبول وتلين الطبع وتنفع من اوجاع الظهر والكلى وتهيج الرغبة الجنسية (خصوصا مع الزنجبيل) وتفيد في اوجاع الصدر والرئه وهى تولد نفخا ورياحا وبلغم ويدفع ضررها باكلها مع الكمون والزعتر والفلفل والعسل والزيت والخردل والقرفه .

اللوز

اللوز الحلو : ينقي الصدر ويفتح السدد وينقي الرئة وع مثله من السكر ونصفه من الزبيب اليابس يقطع السعال المزمن وملازمه اكله تسمن وتحفظ القوى وتصلح الكلى وتزيل حرقه البول وتقوي الاعضاء وتحفظ جوهر الدماغ .

واللوز المقشور اسهل هضما والمربى اعظم في التغذية والتسمين واصلاح الكلى ودهنة الطف من ذلك كلة ولأخضر يشد اللثة ويقوي المعدة واذا اكل اللوز بقشرة قبل ان يصلب ويشدد سكن ما في الفم واللثة من الحرارة واللوز الفطري يصلح بله المعدة وان قلبي يابساً لين الحلق لكنه ثقيل على النعدة وإن اكل بالسكر زاد في الني وسهل انهضامه .

اما اللوز المر فلا شئ يعادله في ازاله الأخلاط الغليظه والربو والسعال واورام الصدر والرئه وامراض الطحال والكبد واليرقان

الطب البديل ————— ٨٠ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



والسدد بالعسل والقونج والمغص بماء العسل اكلا وهو يجلو النمش والكلف اذا طبخ اصل شجرة ووضع على الوجه وهو ينفع من وجع الاذن اذا قطر زيته فيها وغسل الراس يمنع الجراز وهو يقوي البصر وينفع من الحكه ويفتح سدد الكبد ويعين على نفث الاخلاط الغليظه من الصدر والرئه . اما خصائصه فهو غذاء متوازن ومغذا جدا ومنشط وبخاصه الأعصاب واليابس منه ينوب مناب الحم لدى بعض الأشخاص وهو مرمم للجسم ومطهر للأمعاء ويهضم جيدا اذا حمص جيدا ويستعمل اللوز داخليا :

* للحاملات والمرضعات وللرياضيين ولمرضى الأعصاب والمصابين بالوهن الجثماني والعقلي والألتهابات وتشنجات الحلقوم وطرق التنفس ولمرضى الجهاز البولى والمعدة والامعاء والحصى والسل والناقهين والمعرضين للأمراض وللمصابين بالأمساك والتعفن الأمعاءى ومرضى السكر.

* ويفيد اللوز في تقوية الدماغ والنخاع الشوكى والجهاز العصبى والنظر ويفتح مجارى اللبول ويكافح الأرق

* وحليب اللوز يعطى المصابين بالتشنج والتهاب المعدة والامعاء ومسالك اللبول وخفقان القلب ونوبات السعال

* وزيت اللوز يعطى ضد الخناق الصدرى والسعال المتأوب ويعطى ثلاث ملاعق كبيره منه بين وجبات الطعام لأنزال الرمال البولىه ولمعالجه الأكزيما والحروب وامراض الجلد تدهن بزيت اللوز ولالألام الأذن تنقط قطرات من الدهن اللوز فى الأذن ولمعالجه التهاب عضله الشرج وتخفيف الأم البواسير تدهن بمزيج من زيت اللوز بالببيض ويستعمل اللوز المرفى الطب بشكل كمادات توضع على مكان الألام الصداع والمغص المعدى ومغص الكلى ومغص الكبد والروماتيزما ومعجون اللوز المر يستعاض به عن الصابون لغسل الأكزيما ولازاله النمش الجلدى ورائحه الرجلين والأبط .

الليمون

الطب البديل ————— ٨١ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



وهو مقوى للمعدة ومنبه لشهوه الغذاء معينه على جوده الاستمرار
مطيبه للنكهه محركه لطبيعته مطيبه لجشاء مقويه للقلب مصلح
لكيفيه الأخلاط الرديئه وفيه مع ذلك انه يقاوم مضار السموم
المشروبه والمصبوبه ويخلص منها وغذا هو عسر الهضم بطى
الأندار قليل الغذاء والمعتصر لقشره شديد الجلاء قوى التقطيع
للأخلاط الغليظه اللزجه لطفا لها يبرد التهاب المعدة واللوزتين
والخوانيق وينفع من الحميات والبثور والأورام في الحلق والهاه
واللوزتين والخوانق والغرغره وينفع من حده المره الصفراء
والكرب والغثى والفم ويسكن الصداع والدوار والسدد ويفتح شهوه
الطعام ويزيل وخامه الأطعمة الكثيره الدهن ويغسلها من الفضلات
ويقاوم السموم القاتله اما زهر الليمون تقاوم السموم والمملوح منه
يطيب النكهه والجشاء ويقوى المعدة ويعينها على هضم الأغذيه
الغليظه ويقوى القلب والكبد ويفتح سد الكبد ويدر البول وينفع من
الكثير من العلل الباردة كالفالج والأسترخاء وينفع من العطش ومن
الحميات الصفراويه والعطش والبلغم ويروق الدم ويردع السوداء
وحرقه قشره الطلاء جيده لبرص وقشره يطيب النكهه امسك في
الفم وورقه هاضم للطعام مسخنه للمعدة وموسع للنفس اذا ضاق من
البلغم وتحبه يحلل الاورام التى في المعدة ويسهل البطن ومنها انه
يستعمل من الداخلى لعلاج التسمم وابعاده الجراثيم ولتنشيط الكريات
الببيضه التى تدافع عن الجسم ويستعمل مرطب للأعصاب وتقويتها
والقلب وضد الحصى والأسهال والروماتيزما والتهاب المفاصل
والصرع وتعفن الأمعاء والرجفان وحسر البول واضطرابات النبض
والتهاب الموثه تجمع الغازات في المعدة يقضى عليها بشرب كوب
ماء ساخن بلا سكر عصر فيه نصف ليمونه في صباح كل يوم وضد
نوبات سوء الهضم والتشنج وداء الحفر ولتقويه او عيه الدم ولحفض
ضغط الدم ومنصف وملين وضد فقر الدم ولزياده عصارات المعدة
والكبد ولقطع النزيف وضد الدود ولطرد الرياح من الامعاء ومن
الحكه الـ شديده .

الطب البديل ————— ٨٢ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



ويستعمل الليمون من الخارج :في الرشح والزكام والنزيف الأنفي والسلاق (التهاب حافه الجفن) والصداع والقروح والجروح المتقيحه والخصر (التشقق من البرد) والتهاب الأذن والثآليل وتكسر الأظافر والوجه المدهن والبقع التي في الوجه والتجعدات الوجه وخشونه اليدين وصفره الأسنان وحساسيه الأرجل .

المشمش

وهو مغذى ومنشط وملين وسريع الهضم عند الاصحاء اما المصابون فيتعبهم وهو ضد فاقه الدم ويقوى الاعصاب والخلايا ويفتح الشهيه ويزيد في القوه الدافعيه في الجسم ويرطب وينضف ويكافح الأسهال ويفيد المصابين بانحطاط قواهم الجسميه والفكريه ويهدى الاعصاب ويزيل الأرق وينشط نمو الاطفال ويحارب الامساك ويفيد المسنين والشباب ويوكل المشمش ناضجا ويشرب عصيره يصنع منه مربيات ويستطيع الاشخاص الذين يتمتعون بصحه جيده ان يوكلو من المشمش الناضج بشرط ان لا يكثروا منه لكى لايتعرضوا لعسر الهضم وارهاق الامعاء ويستفادمن المشمش المصابون بفقر الدم والرياضيون واصحاب الأعمال المرهقه والناقهون والنساء الحاملات .

الملوخيه

تلين البطن وتنفع من السعال ترطب الصدر وتنفع التهاب اذا ضمد بها الصدر والمعدة ومن سيلان الطمث واختلاف الدم والصداع واوجاع العين اذا ضمد بها مع دقيق الشعير وتفتح سدد الكبد والمراره اذا شرب من مائها وهي تكافح الامساك وهي سهله الهضم وتحفظ الاغشيه المعويه من التهاب و يقال انها مفيدة للرجال عند الجماع

الموز

ينفع من حرقة الصدر والرئة والسعال ، وقروح الكلتيين
الطب البديل ————— ٨٣ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



والمثانة ، ويدر البول . ويزيد في المنى ويحرك شهوة الجماع ، ويلين البطن ، ويسمن كثيرا ، ويؤكل قبل الطعام ، واجوده النضيج الحلو، الكبير ، والاكثر منه يضر المعدة ويثقل ، ويزيد في الصفراء والبلغم ودفع ضرره يكون بالسكر او العسل او الزنجبيل ، واذا طبخ في السيرج او دهن اللوز أصلح الصدر سريعا واذا مزج بالخل او عصير الليمون وظلي به الراس الأقرع او الحكة يفيد كثيرا ، وطبخه مع بذر البطيخ ودهن الوجه به يجلو الكلف ، وينعم البشرة ويحسن اللون وإن وضع ورقه على الاورام حلها ، وهو مقوي والنشا الوافر فيه يتحول الى سكر منشط وبفضل قيمته الغذائية العاليه أصبح طعاما اساسيا لشعوب كثيرة ، والفلور الذي فيه يحمي الاسنان من التسوس ، وغنى الموز بفيتامين (ج) يجعله مقوي للعضلات وحاميا من الحفر والتعفّات ، وفيتامينات (ب) تحمي الاعصاب وتكافح فقر الدم وتحفظ التوازن العام للصحة ، وفيتامين (أ) يساعد على النمو ويحمي البصر ، وفيتامين (هـ) يغذي الإخصاب والانتاج ، كمات يفيد الموز في امراض الروماتيزم وبعض حالات التشنج . يمنع الموز عن المصابين بمرض السكر بسبب غنائه بالساكار ، وعن بعض المصابين بامراض الكبد لصعوبه هضمه وعن البدينين لارتفاع الحروريات فيه ، وينصح باعطائه للاطفال ، يهرس ويقدم لهم مع الحليب والمربى او العسل وللناقهين و المصابين بفقر الدم والوهن العام والحاملات والمرضعات وذوي الاعمال المرهقة والاعمال العقلية ، والاولاد والشيوخ وهو مفيد للجهاز الهضمي والمفاصل وللاعصاب وللضعف الجسمي والعقلي ، ويمكن تناوله يوميا مهروسا مع العسل . وبما ان الموز غني بيهدرات الكربون فإنه لا يصلح للمصابين بمرض السكر ، وبما انه صعب الهضبة فيجب ان لا يؤكل الا ناضجاً جداً ، وان لا يكون انضاجه بالوسائل الاصطناعية .

النعناع

الطب البديل ————— ٨٤ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



يعالج به امراض المعدة والأمعاء والصداع ، اذا شربت عصارتها
بالخل قطعت سيلان الدم من البطن ، ويفيد ضماداً مع دقيق الشعير
للصداع ، وللاورام الكبيرة ، وورم الثدي وتدلّك به خشونة اللسان
فتزول ، ويقوي اكله المعدة ، ويسكن الفواق ويهضم ، ويمنع القيء
البلغمي والدموي ، وينفع من اليرقان ويعين على البائة ، وتقتيل
الديدان .

مضغ النعنع ينفع من وجع الأسنان والضماد بورقه انجح دواء
للربو اسير ، واذا استنشق صاحب الخنازير الظاهرة في العمق عصارة
النعنع ودهنها به انتفع بذلك نفعا بليغاً ، وهو من الأدوية المقوية
للقلب . وبالجملة : هو دواء موافق للمعدة مأكولاً وضماداً ، كما
يمنع الغثيان وأوجاع المعدة والفواق ويخدر ويدر ويطرده الديدان
بالعسل والخل ، واكله ، يمنع التخمة وفساد الطعام في المعدة ،
وينبغي ان يجفف في الظل لتبقى قوته وعطريته ، وهو مسكن
ومهدئ وهادم ومقوي ومانع للقيء ومزيل للتشنجات ومرطب ومنعش
، وأزهاره تؤخذ من الداخل لتهدئة الجهاز العصبي ، ومكافحة آفات
المعدة والجهاز الهضمي ، والتسممات كلها وعاهات الكبد والمرارة
والامعاء ، وضد الخفقان والدوخة والوهن ، وطفيليات الامعاء
والمغص . ويؤخذ خارجياً ضد الربو والتهاب القصبات والتهاب
الجيوب والحساسية الجرب . بغلي النعنع جاف (١٥-١٨ غ) في
لتر ماء مدة خمس دقائق ، ويستنشق البخار من الفم والأنف ويشرب
المغلي اربعة كؤوس في اليوم مع السكر أو العسل ، والزيت الطيار
الذي يستخرج من النعنع ويسمى المنتول يستعمل أيضاً خارجياً في
فرك أمكنة الآلام الروماتيزمية به ، ويجب ان نذكر انه لا ينبغي
الإفراط في تناول أكثر من (٢٥) قطرة من المنتول في اليوم لئلا
تحدث اضرار يمكن تجنبها بالتقيد في تناول المقادير المحددة في
الوصفات .

الطب البديل ————— ٨٥ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



القرع

وتطلق في الواقع (اليقطين) وهي ذات اصل ارامى او عبرانى، ولفظ القرع شائع عند العامة ويسمى ايضا (الدباء)، واصناف هذا النبات عديدة، منها اصناف تزرع لثمارها واصناف تزرع للتزيين، ويظن ان اصل القرع امريكا او افريقيا وقد زرعت بعض انواعه في البيرو منذ ألفى سنة...

وقد ورد ذكر اليقطين في القراءن الكريم ، قول الله تعالى (وانبتنا عليه شجرة من يقطين) ... ولقد قمت بمراجعة تفسير هذه الاية في كتاب ابن كثير ووجدت بان الله تعالى يقصد يونس عليه السلام حين اكله الحوت وقذفه في جزيرة قد اوجد بها الله تعالى من كل جانب ثمرة اليقطين...

وايضا تم ذكرها في عديد من الاحاديث النبوية الشريفة حيث ثبت في الصحيحين من حديث انس بن مالك(ان خياطا دعا رسول الله صلى الله عليه وسلم لطعام صنعه، قال انس: فذهبت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقرب اليه خبزا من شعير ومرقا فيه دبء وقديد. قال انس: فرأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يتتبع الدباء من حوالى الصحف، فلم ازل احب الدباء من ذلك اليوم) والدباء هي اليقطين او القرع.....

فوائده واستعمالاته الطبية:-

وصف القرع في الطب القديم بانه يساهم في التخلص من البلغم، ويذهب الصداع اذا شرب او غسل به الرأس.....وهو ملين للبطن كيف استعمل، واذا لطخ بعجين وشوى في الفرن او التنور واستخرج ماؤه وشرب ببعض الاشربه اللطيفة سكن حرارة الحمى الملتهبه، وقطع العطش واصبح غذاء حسنا.... واذا طبخ القرع وشرب ماؤه بشيء من العسل ازاح الام الحنجره، واذا دق وعمل منه ضماد ينفع الاورام الحادة في الدماغ، واذا عصر

الطب البديل ————— ٨٦ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



جرادته وخلط ماؤه بدهن الورد وقطر منها فى الاذن نفعت به الاورام الحاره وايضا تنفع العين.....

وفى الطب الحديث تبين من تحليل القرع انه غنى بفيتامين أ وايضا ب وحوامض اللوسين والتيروزين والبييوريزين.....

ويؤكل القرع المطهو يوميا لطرد السوائل من الجسم مثل (اوزيما ، انصباب وغيره) بحيث يقشر لهذا الغرض مقدار نصف كيلو من الثمره ويقطع مكعبات صغيره تسلق مع كميات من السكر وتهرس لتصبح عجينة رخوه، ثم يضاف قليل من القرفه وتطهى حساء مع الحليب وبدون ملح، ويستمر فى تناول هذا الحساء يوميا لمدة ستة ايام، وبعد توقف بضعه ايام عن تناوله تكرر العملية ثانيه حتى تصل الى النتيجة المطلوبه...

ويعالج القرع تضخم البروتستانت عند الشيوخ وما ينتج عنه من اضطرابات التبول اللاارادى، وذلك باستخدام بذور القرع بحيث تنزع منه القشور وتدق لهرسها قليلا، ثم يضاف اليها الماء الساخن بدون غليان بنسبه فنان واحد لكل ٢٠ غراما من البذور، وبعد انتظار بضع دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخنا.. ولمعالجة العجز الجنسى تؤخذ كمية متعادلـة من بذر القرع والخيار والبطيخ الاصفر، فتقشر وتدق ناعما، ثم تمزج بمقدار من السكر وتؤكل كل يوم بمعدل ثلاث ملاعق.....

الطب البديل ————— ٨٧ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



١- الرجيم بالأعشاب الطبيعية

يقول خبراء طب الأعشاب إن هناك العديد من النباتات والأعشاب الطبيعية تساعد على التخسيس وإنقاص الوزن الزائد، ويقدمون عدة وصفات تساعد على التخلص من الوزن الزائد:

الخيار :

-أكل الخيار بين الوجبات من أفضل الوسائل التي تساعد على امتلاء المعدة والإحساس بالشبع ويفضل تقطيع الخيار إلى شرائح وتناول تلك الشرائح كلما أحس الجائع بالرغبة في التهام الطعام.

خل التفاح :

-تناول ملعقة من خل التفاح مع كل وجبة غذائية متوازنة عن طريق مزج ملعقة صغيرة أو ملعقتين في كوب ماء يشرب أثناء الأكل وبعده أو قبله حيث يساعد خل التفاح على تنظيم الهضم وإذابة الدهون.

الينسون الدافئ :

-مستحلب الينسون الدافئ يومياً على الريق وقبل تناول وجبة الغداء على أن تكون الكمية المستخدمة هي ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء.

مجموعة من الأعشاب :

-وصفة طبيعية من مجموعة من الأعشاب يتم توليفها من مستحلب ملعقة صغيرة من الشمر ومثلها من المركوش وكذلك من النعناع على لتر ماء ويشرب فنجان يومياً مساءً لمدة شهرين.

الليمون

ينقع قليل من الكمون في الماء المغلي ويقطع الليمون حلقات ويترك طوال الليل ويشرب مائه في الصباح قبل الإفطار .

الحلفا بر

تنقع أوراق وأزهار الحلفا بر في الماء وتشرب كوب واحد ثلاث

الطب البديل ————— ٨٨ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



مرات يوميا

الهندباء (التلغاف البري)

تعصر أوراق وأزهار النبات وجذوره وتغلي في لتر من الماء لمدة ١٠ دقائق وتصفى ثم تشرب لحرق الدهون يمكن شرب كوب ماء ثلاث مرات يوميا لمدة ثلاثة أسابيع.

إكليل الجبل

يستخدم مستحلب إكليل الجبل غير المحلى في الصباح قبل الإفطار وقبل الغذاء لمدة شهر .

الكرز

تناول نصف كوب من عصير فاكهة الكرز يوميا قبل الإفطار وقبل تناول وجبة الغذاء مع المحافظة على وجبات غذائية متزنة ينقص الوزن.

حبة البركة (الحبة السوداء)

تناول حبة البركة تفيد في حرق الدهون المتراكمة في الجسم .
* للتخسيس مغلى ورق العنب ٣ مرات فى اليوم

٢- علاج آلام المفاصل بأعشاب نبات القريص

أثبتت الاختبارات الطبية على المرضى المصابين بالتهاب المفاصل أن نبات القريص المعروف خصائص قوية مخففة للألم، وأوضح الباحثون في مؤسسة بحوث الأعشاب البريطانية، بعد اختبار هذه العشبة التي تستخدم كعلاج في الكثير من دول العالم، أن القريص نجح في تخفيف آلام المفاصل بشكل ملحوظ. وشملت الدراسة ٢٧ مريضا من المصابين بالتهاب المفاصل، أعطي نصفهم القريص اللاسع للفه على إصبع الإبهام يوميا لمدة أسبوع، في حين استخدم نصفهم الآخر النوع الأبيض، وهو نبات يشبه القريص العادي ولكنه لا يسع.

الطب البديل ————— ٨٩ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



ولاحظ الباحثون أن القرصيـ اللاسع لم يخفف الألم فقط بل أبقى مستويات ذلك الألم أقل خلال أيام العلاج, مشيرين إلى أنه بالرغم من أن شدة الألم قلت مع وجود اللسعات فإن ٨٥% من المرضى قالوا إن هذا الأثر كان محتملا وفضل معظمهم القرصيـ اللاسع على الأدوية العادية المسكنة للألم .
وقال هؤلاء إن هناك عدة تفسيرات محتملة لتأثير القرصيـ المخفف للألم، منها أن اللسعات التي يسببها تشبه إلى حد ما الوخز بالإبر, أو أن هذه النبتة تنقل مادتين قويتين كيميائيا هما السيروتونين والهستامين, وهما من المواد الناقله العصبية التي تؤثر على إدراك الألم والنقل الكيميائي عبر النهايات العصبية .
ويرى الخبراء أن الوقت مازال مبكرا لتأكيد أن العلاج بالقرصيـ سيكون فعالا وآمنا, ولكن قوة هذا العلاج تستحق إجراء مزيد من الأبحاث والتجارب واسعة النطاق.

٣- الفوائد العلاجية لزيت الزيتون

زيت الزيتون وحروق الشمس

فى دراسة يابانية حديثة أجريت على بعض فئران التجارب ثبت أن زيت الزيتون الجيد يحمى الجلد من حروق أشعة الشمس ويكسب الجسم مناعة طبيعية ضد ظهور الأورام السرطانية فيه .
وتم إجراء الدراسة على فئران معدله وراثيا ليس لها شعر، ووجد أن تعريض الجلد لزيت الزيتون بعد تعريضه للشمس يحد من فرص ظهور أعراض السرطان على الجلد ويساهم فى تقليل حجم الظاهر منها فعليا .
ويعمل زيت الزيتون على امتصاص التأثيرات الضارة للأشعة فوق البنفسجية التي تصلنا مع أشعة الشمس وذلك لكثرة المواد المضادة للأكسدة به .

الطب البديل ٩٠ كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



زيت الزيتون والكوليسترول

ثبت علميا أن تناول ملعقة واحدة من زيت الزيتون يوميا يساهم بشكل ملحوظ في خفض مستوى الكوليسترول ويساعد على الوقاية من تصلب الشرايين، كذلك فهو يمنع أكسدة الكوليسترول السيئ بالجسم (LDL) وذلك بسبب وجود مركبات مضادة للأكسدة مثل الفينولات .

وقد قام الباحثون بمتابعة ١٦ شخصا متابعة دقيقة، وتم إعطاؤهم أطعمة تحتوي على مركبات الفينول كالقهوة والشاي والعنب، واستمر ذلك لمدة أربعة أيام، ثم تناولوا ٥٠ مليلترا من زيت الزيتون أي حوالي ٣,٣ ملاعق طعام يوميا، وذلك مع تجنب تام لأطعمة الفينول لمدة ٢٤ ساعة، وعند تحليل عينات دم للمشاركين تبين وجود كميات كبيرة من مركبات الفينول وفيتامين E المضاد للأكسدة بعد أسبوع واحد من تناولهم للزيتون، وصاحب ذلك بطء شديد في معدل تأكسد الكوليسترول السيئ. (LDL)

٤- فيتامين د للمراهقين

الأطباء ينصحون بفيتامين د.. أثناء المراهقة

يؤكد الأطباء المتخصصون، في مجال طب الأطفال، أن الجلوس أمام الكمبيوتر لساعات طويلة، وعدم ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، وعدم التعرض للشمس، وعدم شرب اللبن، إلى جانب العادات الصحية الخاطئة.. كلها أشياء تؤدي إلى نقص فيتامين "د" عند المراهقين.

وأشاروا إلى أن نقص هذا الفيتامين يزيد من خطر الإصابة بـ (هشاشة العظام)، كما أن له علاقة بأمراض أخرى مثل السرطان والسكر وارتفاع ضغط الدم .

وقد أثبتت الدراسات أن الذين يعيشون في المناطق الشماليه من الكرة الأرضية، أكثر عرضة لنقص فيتامين "د"، وكذلك أصحاب

الطب البديل ————— ٩١ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



البشرة السمراء؛ لأن لون بشرتهم يجعلهم يمتصون قدراً أقل من الشمس .

وتتفاعل الأشعة فوق البنفسجية المنبعثة من الجسم مع المواد الكيميائية الموجودة في الجلد لإنتاج فيتامين "د"، ولذلك ينصح الأطباء بقضاء حوالي عشر دقائق في الشمس عدة مرات أسبوعياً، بدون استخدام كريمات الحماية من الشمس .

وأشار المتخصصون إلى أن المراهقين يفضلون البقاء داخل الجدران المغلقة وممارسة أنشطة مثل مشاهدة التلفزيون، أو تصفح الإنترنت، بينما يرفضون تناول اللبن الغني بفيتامين "د"، مفضلين المشروبات المحتوية على الصودا في حين أنهم في أشد الحاجة لهذا الفيتامين.. ففي تلك المرحلة العمرية، يحتاج تكوين العظام إلى كمية كبيرة من الكالسيوم، بينما يحتاج الجسم لفيتامين "د" لامتصاصه، ولذا فإن تناول فيتامين "د" مهم جداً بالنسبة للمراهقين من سن العاشرة إلى الثامنة عشرة.

٥- نظامك الغذائي و الوقاية من الأمراض

كشفت الإرشادات الأمريكية الخاصة بالنظام الغذائي الصادرة العام الحالى ٢٠٠٥ أنه لتجنب الأمراض يجب تناول الأطعمة الغنية بالفواكه، والخضار ، والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان غير الدسمة. وتشدد هذه الإرشادات على ضرورة ضبط عدد السعرات الحرارية لمنع زيادة الوزن، والتقليل من الكحول، وتخفيض كميات الطعام الغني بالملح والدهن المشبع، وخليط الدهون، والكوليسترول، والسكر.

النشاط الرياضي أيضا يشكل جزءا هاما من أسلوب الحياة. وتقتصر الإرشادات المذكورة أعلاه ممارسة النشاطات البدنية مدة ٣٠ إلى ٩٠ دقيقة في اليوم.

فتناول الأطعمة القليلة الدسم التى تشمل الحبوب الكاملة، والفواكه، والخضار، ومنتجات الألبان القليلة الدسم يقلل من

الطب البديل ٩٢ كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



مخاطر الإصابة بمرض القلب ، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة الدماغية، والسكري. كما أنه قد يمنع الإصابة ببعض أنواع السرطان. كما أن التقليل من الدهون المشبعة الموجودة في المنتجات الحيوانية، مثل اللحوم الدسمة، والجبن، والكريمة، والزبدة، قد تخفّض مستوى الكوليسترول وتحد من خطر الإصابة بمرض القلب وارتفاع ضغط الدم. أو التقليل من الأحماض الدهنية المترابطة الموجودة في الزيوت المهدرجة (زيوت الخضار المهدرجة جزئياً)، قد يساعد على تخفيض الكوليسترول. وتقى الأغذية الغنية بالفواكه والخضار والتي تحتوي على مضادات الأكسدة "مثل الجزرين البائي وفيتامين ج وفيتامين هـ" الجسم من الضرر الذي تسببه العناصر الخالية من الأكسجين وتقلل خطر الإصابة بمرض القلب، والسرطان، وارتفاع ضغط الدم.

٦- الغذاء النباتي و الوقاية من الأمراض

تؤكد التجارب والأبحاث على أن فائدة الطعام النباتي ليس فقط في التزود بالطاقة والنشاط وقوة التحصيل، بل ووقايته من الأمراض المختلفة كالنقرس

الذي ينتج عن ترسب حمض البوليك الناشئ عن أكل اللحوم من المفاصل.. فيسبب آلاماً شديدة خاصة في مفصل إصبع القدم الكبير، ولم يشاهد نباتي يشكو من النقرس والإمساك، كما تعمل الأغذية النباتية على تقوية عضلات الأمعاء وتزليل الإمساك والصداع والعصبية .

وتؤكد الأبحاث الطبية على عدم حاجة جسم الإنسان إلى أكثر من ٦٠ جراماً يومياً من اللحم للبالغ وما زاد يتحول إلى الكلى، وبعضه يترسب على هيئة أملاح بلورية تسبب العديد من الالتهابات والأمراض. ويمكن للجسم الحصول على ما يحتاجه من البروتين إذا ما تناول طبقاً من الفول المدمس مع قطعة جبن أو

الطب البديل ٩٣ كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



كوب لبن. كما تعمل الأغذية النباتية على زيادة سيولة الدم وتحويل الرواسب المختلفة عن الأغذية البروتينية، حيث يمكن حرقها، كما تلعب الأغذية النباتية دوراً مهماً في عملية الامتصاص للغذاء من الأمعاء، وذلك لاحتوائها على الأملاح المعدنية بكميات كبيرة؛ مما يسهل امتصاص الغذاء المفهوم كذلك يستفيد الجسم من الحديد في السبانخ بصورة تعوق استفادته بالحديد الموجود في اللحوم .
ويوفر الغذاء النباتي للبدن تناول عصير الخضراوات والفاكهة بكثرة مما يؤدي إلى حرق كميات كبيرة من الدهون، فضلاً عن غناها بالألبان التي تعطي إحساساً بالشبع، كما تريح الأغذية النباتية الكبد وتحسن من انسياب الصفراء منه إلى المرارة ثم إلى الأمعاء.

٧- أهمية وجبة الإفطار

في فصل الصيف تقل الشهية للطعام، خاصة في الصباح.. وأحيانا نذهب للعمل بدون تناول الإفطار وأحيانا لا نتناولها تفادياً لزيادة الوزن، إلا أن أخصائي التغذية

يعتبرونها أهم وجبة في اليوم إن الشخص الذي يذهب لعمله دون تناول الوجبة يشعر بأن إنتاجيته تقل خاصة في ساعات الصباح المتأخرة، والإنسان عندما يستيقظ من النوم يكون قد أمضى نحو ١٠ ساعات على تناول آخر وجبة خلال ساعات النوم يكون الجسم في أقل حالات نشاطه ولكنه يعمل بطريقة أو بأخرى فأتداء النوم لا تتوقف عمليات التنفس والهضم وضخ الدم إلى القلب وهذه العمليات تستنفد جزءاً من الطاقة وعند الاستيقاظ يكون مستوى سكر الدم قد انخفض إلى أقل درجة ومن المعروف أن عدم تناول الإفطار بصورة منتظمة يقلل قدرة الجسم على إنقاص الوزن بسرعة؛ فالجسم عندما يتعود على عدم الحصول على طعام في الصباح يدفعه إلى تعويض ذلك بإبطاء معدل العمليات الحيوية في الجسم.. فقد أثبتت أحدث الأبحاث العالمية أن كمية المواد الدهنية والكربوهيدراتية التي كان

الطب البديل ٩٤ كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



من المفروض تناولها في الإفطار تم تعويضها على مدى اليوم أدت إلى زيادة الكمية التي يتناولها الشخص الذي لا يفطر بمقدار من ٥% إلى ١٠% على الشخص الذي يحرص على تناول ثلاث وجبات منتظمة .

كما أن الشخص الذي لا يفطر لا يصبر حتى وقت الغداء ولكن يتناول شيئاً في منتصف النهار، وغالباً ما يكون من المواد الدهنية والكربوهيدراتية.. والنصيحة التي تقدم للذين لا يجدون الشهية الكافية لتناول الإفطار أنه يجب تناول كوب عصير فاكهة أو بعض الفاكهة وقطعة من عيش السن فهي مغذية وتحافظ في الوقت نفسه على الوزن، أو كوب من البلبلة فهي تمد الجسم بالكربوهيدرات والألياف والمعادن أو تناول كوب من اللبن لاحتوائه على الكالسيوم.

٨- البرتقال

تناول كوب من عصير البرتقال في الصباح يساعد في تخفيف التوتر والضغط

العصبي المصاحب للعمل وظروف الحياة العصرية. وجد العلماء أن البرتقال يقي من الحصوات الصفراوية التي تتجمع في كيس بين الكبد والأمعاء الدقيقة وتنتج عن نوعية الأطعمة التي يتناولها الإنسان حيث يساعد عصير البرتقال في تقليل مخاطر هذه الحصيات ويمنع تشكلها بطريقة تحلل الكوليسترول إلى المادة الصفراوية .

وقد كشفت دراسة عن وجود مركب في قشور الحمضيات يؤدي إلى تخفيض الكوليسترول بكفاءة أكثر من بعض العقاقير المخصصة لهذه الغاية .

وقال العلماء إنه بدراسة المركب تبين عدم وجود أية أضرار جانبية كتلك التي تنتج عن استخدام العقاقير التقليدية مثل أمراض الكبد وضعف العضلات .

يسمى هذا المركب **polymethoxylated flavones PMF**

الطب البديل ٩٥ كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



وهي مشابهة للصبغات الموجودة في كل الحمضيات حيث تبين أن هذه المادة فعالة في مقاومة العديد من الأمراض الخطيرة مثل السرطان وأمراض القلب والالتهاب .

وأظهرت الدراسات أيضا أن للمواد الكربوهيدراتية الموجودة في قشور البرتقال تأثيرات صحية عظيمة فمركب "البكتين" مثلا غير القابل للهضم يملك خصائص حيوية مميزة حيث يشجع نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء الغليظة التي تمنع بدورها الإصابات الانتانية والمعوية .

أما عن فوائد البرتقال فهناك قائمة طويلة فقد أوضحت دراسة أسترالية أن تناول حبه برتقال يوميا يسهم في تجنب الإصابة ببعض أنواع السرطان، حيث أثبتت الدراسة أن تناول الحمضيات بشكل يومي يسهم في مكافحة سرطان الفم والحنجرة بالإضافة إلى سرطان المعدة تعتبر ثمرة البرتقال من الأغذية متعددة الفوائد الصحية.. فهي مفيدة في تنشيط الدورة الدموية، وتعمل كذلك على زيادة امتصاص الحديد، مما يؤدي إلى رفع معدل مستوى الحديد في الدم، ويساعد البرتقال في زيادة النشاط والحيوية، كما أن للبرتقال فوائد جيدة كعلاج فعال في حالة الرشح والأنفلونزا .والبرتقال أيضاً مفيد للصدر ويمكن أن يستخدم لعلاج السعال وهو في نفس الوقت محفز للشهية ومنعش ومشروب لجميع الأوقات .

وعصير البرتقال مفيد في عملية رفع أداء الجهاز الهضمي.. حيث يعالج سوء الهضم وينشط الجهاز الهضمي، ويساعد في رفع مستوى تدفق وزيادة العصارة الهضمية .

ويفيد كذلك العظام ويقويها، حيث يساهم في عملية بناء العظام لاحتوائه على نسبة جيدة من الكالسيوم، كما أن عصير البرتقال يعتبر من أفضل العصائر بعد أداء التمارين أو النشاط الحركي لاحتوائه على نسبة جيدة من المعادن والمواد النشوية والفيتامينات . كما يحتوي البرتقال على الألياف التي لها دور جيد في الحد من الإمساك .

الطب البديل ٩٦ كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



البرتقال مطهر عام

والبرتقال هو فاكهة غنية بالماء المقطر والسكر والفيتامين "C" والأملاح القلوية التي تحافظ على شباب الخلايا.. وهو مانع للأكسدة لاحتوائه على مادة " البيوفلافونيد " التي تظهر الجسم من "الشوارد الحرة"، ولذا ينصح بإطعمه للمرضى . وهو غني أيضاً بالألياف الطبيعية وله مذاق شهى بأشكاله المتعددة من سكري إلى نصف سكري إلى حامض، لترضي كل الأذواق . وهو يحتوي أيضاً على مواد قلوية تنفع حتى في حالة تقرح المعدة، لأن حمضها يتحول إلى سكر قلوي عند الهضم . وشراب البرتقال لذيذ جداً ومنعش إذا تم تناوله فور عصره وبتمهل، شرط عدم عصر القشرة التي تحتوي سموماً لقتل الحشرات المؤذية للثمرة .

البرتقال يساعد على الإقلاع عن التدخين

ذا كنت مدخناً ينصحك خبراء الصحة بأن أفضل وسيلة للإقلاع عن التدخين هي أن تتناول برتقاله عندما تحس برغبة ملحة في التدخين، لأن تناول عصير الموالح بصفة عامة، خاصة البرتقال له مفعول مقاوم للرغبة في التدخين لسبب غير واضح تماماً .

البرتقال يعالج الكثير من الأمراض

أكدت دراسة حديثة أن ثمار وأوراق البرتقال غنية بمادة البكتين التي تخفض نسبة الكولسترول في الدم وأيضاً مادة "النيوفلاتونيدز" التي تمنع تجلد الدم على جدران الأوعية الدموية وتساعد على ضخ الدم بسهولة وتقلل حدوث الإصابة بأمراض القلب، وقد أكدت د. سهام نجم رئيسة قسم الفارماكولوجي بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة أن الأبحاث التي أجريت على حيوانات التجارب أثبتت أن عصير البرتقال يخفض ضغط الدم ويقتل من حركة عضلات الأمعاء والرحم ويمكن استعماله في حالات ارتفاع ضغط الدم والمغص والإسهال، كما أنه يعطي تأثيراً يشابه هرمون البروجسترون على الأغشية المخاطية للرحم . ونصحت الدكتورة سهام نجم

الطب البديل ٩٧ كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



بالإكثار من تناول البرتقال في حالات الحمل والحالات التي يكون فيها الرحم متقلصاً، كما أن للبرتقال تأثيراً قوياً ضد البكتيريا والميكروبات التي تهاجم الإنسان.

البرتقال يعمل على تهدئة الأعصاب

[وحديثاً اكتشف بعض العلماء الأوروبيين فائدة جديدة للبرتقال تتمثل في رائحته التي تساعد على تهدئة أعصاب المرضى قبل بدء الكشف عليهم أو خلال عملية الكشف نفسها، فقد تم أخيراً إجراء بعض الدراسات والفحوص على المرضى الذين يشعرون بالقلق قبل دخولهم إلى طبيب الأسنان، خوفاً من خلع الضرس والآلام التي تعقب ذلك، ووجد أن النساء أكثر تأثراً برائحة البرتقال من الرجال . وفي إحدى العيادات الخاصة فوجئ المرضى الجالسون في غرفة الانتظار برائحة البرتقال تملأ المكان وبعد إجراء عملية الكشف تم توجيه سؤال للمرضى حول تأثير ذلك عليهم أثناء عملية الكشف، وجاءت النتيجة بأن أكثر الناس أعربوا عن شعورهم براحة نفسية وهدوء أعصاب قبل الدخول إلى الطبيب خاصة النساء، وقد قام هؤلاء العلماء وهم من أصل نمساوي بنشر تلك الدراسة ونتائجها في إحدى الصحف الألمانية وبعد نشرها بفترة بسيطة لوحظ أن رائحة البرتقال بدأت تنتشر في العديد من العيادات الخاصة بأطباء الأسنان .

عصير البرتقال مفيد للمصابين بالضغط والبدانة

وتوصلت دراسة حديثة إلى أن تناول نصف كوب من البرتقال كل صباح يساعد في الوقاية من السكتة الدماغية، فضلاً عن دوره المعروف في المحافظة على صحة وسلامة القلب وتقليل ضغط الدم، وكونه مصدراً مثالياً للكالسيوم والبوتاسيوم، وقد أشار باحثو معهد بحوث الصحة العامة بفنلندا إلى أن الآثار الوقائية لعصير البرتقال تعود إلى غناه بفيتامين (سي) الذي يعتبر من أقوى مضادات الأكسدة التي تخلص الجسم من السموم والجزيئات الضارة المؤذية للخلايا . وأظهرت الدراسة الجديدة أن عدم الحصول على كميات كافية من فيتامين (سي) من الغذاء يزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية،

الطب البديل ٩٨ كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.com



خاصة بين الرجال المصابين بـ (ارتفاع ضغط الدم أو ممن يعانون من البدانة .

ووجد العلماء في دراستهم التي شملت ٢٤١٩ رجلاً أن خطر الإصابة بالسكتة الدماغية يزداد إلى أكثر من الضعف عند الأشخاص الذين تنخفض عندهم مستويات فيتامين (سي) وكان علماء أمريكيون قد اكتشفوا أن شرب كوبين من عصير البرتقال يومياً لمدة ستة أسابيع يساعد على خفض ضغط الدم الانقباضي بحوالي ١٠ ملليمترات زئبق الباذنجان نبات مشهور من فصيلة الباذنجنيات، عرف منذ قديم الزمان و عرفه العرب وأطلقوا عليه عدة أسماء منها: "الأنب" ، و"الحیصل" ، و"المغد" ، و"الوعد" . و رغم انخفاض القيمة الغذائية للباذنجان إلا أنه مفيد في علاج كثير من الأمراض والوقاية من بعضها الآخر.

فقد أكدت الأبحاث الطبية أن الباذنجان مفيد للصحة وخاصة في علاج تصلب الشرايين والوقاية منه، ويمكن تناوله مطبوخاً مع الطعام أو على شكل مخللات أو مقبلات.

ويساهم الباذنجان في الوقاية من السمنة أو إزالة السمنة ، لأنه منخفض السرعات الحرارية، فكل المائة جرام منه تحتوي على ٢٩ سعراً حرارية. كما يعيق الباذنجان انتقال الكوليسترول من المعدة إلى الشرايين، ويخفض من نسبة الدهون.

كذلك يحتوي الباذنجان على نسبة عالية من المواد المكافحة للسرطان "نفس المواد الكيماوية التي تجعل التفاح مفيداً لك" كما أن الصبغات الداكنة تعمل على منع التأكسد.

٩- الجهاز المناعي

جهاز المناعة هو جهاز معقد جدا وهناك تفاعلات عديدة بين مختلف أجهزة الجسم عامة والغدد والخلايا بالإضافة إلى كيميائية الجسم. هذه السيمفونية من التفاعلات تحتاج إلى تغذية صحيحة لكي تعمل بكفاءة عالية ونحن اليوم وفي هذا العصر الذي نعيش فيه

الطب البديل ————— ٩٩ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



والمليءبالأمراض نحتاج إلى تعزيز جهاز المناعة وتقويته لمواجهة هذا الكم من الأمراض لهذا لابد من الاعتماد على العناصر الغذائية الهامة والتي تعتبر ذات مفعول أقوى من الأدوية لتعزيز جهاز المناعة وقهر الأنفلونزا حتى قبل ظهور أعراضها .

أهم المأكولات المقاومة للفيروسات والمفيدة لجهاز المناعة:-

العنب الأحمر

له خاصية مقاومة البكتريا والفيروسات وأيضا مضاد للأكسدة

التوت

مضاد للفيروسات وغنى بفيتامين سي ومضاد قوى للأكسدة و مانع لتمحور الخلايا والتي تؤدي إلى الإصابة بالسرطان كما أنه غنى بالألياف.

الفرولة

وهي مضادة للفيروسات ومضادة للسرطان وقد تلاحظ أن الأفراد الذين داوموا على تناولها بصفة مستمرة تنخفض لديهم احتمالات الإصابة بأي نوع من أنواع السرطانات.

التفاح

مضاد للبكتريا والالتهابات ومضاد للأكسدة وغنى بالألياف الصلبة والغير صلبة وقشره يحتوى على مادة كريستين المفيدة كما أنه مفيد في خفض معدلات الكوليسترول بالدم وله أيضا خاصية تمنع الإصابة بالسرطان.

الأناس

مقاوم للبكتريا ومضاد للفيروسات ومضاد للالتهابات ويساعد على الهضم.

(البرقوق) القراصيا

له خاصية مقاومة البكتريا والفيروسات كما أنه يعتبر ملين.

البصل

الطب البديل ١٠٠ كريم الصافوري

حصريا على **منتديات طلاب جامعة الزقازيق zstudents** وبس

www.zstudents.talk.net



له خاصية مقاومة البكتريا والالتهابات ومضاد قوى للفيروسات و مانع للسرطان و مفيد لحالات الحساسية وحالات الربو والبرد ويمكن تمريره على لدغه الحشرات لتخفيف الشعور بالحكة .

الثوم

وهو نوع من المأكولات التي تتعدد فوائده فيمكن استخدامه كمضاد حيوي طبيعي ومضاد للفطريات ومضاد للأكسدة ومضاد للفيروسات ومقاوم للالتهابات ويقوى جهاز المناعة وخافض للكوليسترول والضغط والسكر ومفيد لحالات الربو والبرد والسعال وقد يمنع الإصابة بالأورام و يقتل من فرص انتشارها.

فول الصويا

مضاد للأكسدة ومضاد للفيروس ويحتوى على هرمون الاستروجين الطبيعي كما أنه له خاصية تفيد في خفض من مستوى الكوليسترول بالدم.

الزبادي

وهو من الأغذية المفيدة وله خاصية مقاومة للبكتريا ومضاد للأكسدة ويقوى جهاز المناعة.

المشروم

يقوى جهاز المناعة ويمنع انتشار السرطان ولأفضل استفادة من مكوناته يفضل تناوله مطهوا وليس نيئا.

العسل الأبيض

بمثابة مضاد حيوي طبيعي و يساعد في التئام الجروح ومعالج لبكتريا الأمعاء كما أنه قد يستخدم كمهدئ طبيعي وننصح بتناوله بكثرة في مأكولاتنا وفي النحلية بدلا من السكر الذي من أثاره الجانبية جمح جهاز المناعة.

الذرة

مضادة للأكسدة والفيروسات .

القرنبيط

الطب البديل ————— (١٠١) ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



مضاد للأكسدة والفيروسات وخافض للكوليسترول كما أنه يحتوى على ألياف وله خاصية حماية الجسم من السرطانات لما يحتويه من مركبات وخاصة لأولئك الأفراد الذين يعتمدون على هرمون الاستروجين والسيدات المصابات بسرطان الثدي.

الجزر

مضاد للأكسدة والفيروسات وبه ألياف وغنى بالببتاكاروتين ويقوى جهاز المناعة.

الكرنب

بجميع أنواعه والخس مقاوم للبكتريا ومضاد للأكسدة كما أنه يعتبر عنصر هام لمنع الإصابة بالسرطان.

البروكلى

مضاد للأكسدة والفيروسات ويخفض من مستوى الكوليسترول بالدم ويحتوى على ألياف وله خاصية حماية الجسم من السرطان وخاصة بالنسبة لأولئك الأفراد الذين يعتمدون على هرمون الاستروجين و مفيد كذلك بالنسبة للسيدات المصابات بسرطان الثدي.

الشعير

عرف منذ قديم الزمان في منطقة الشرق الأوسط بأنه دواء القلب و يفيد في خفض معدلات الكوليسترول كما أنه له مفعول مضاد للفيروسات و مضاد للسرطان ويحتوى على مضادات فعالة للأكسدة النعناع والكافور ..

لقوام مشوق

يعد زيتا الكافور والنعناع من أفضل الزيوت التي لها تأثير جيد على حرق الدهون أثناء عملية التدليك حيث تساهم في رفع درجة حرارة المنطقة الدهنية.

لذلك ينصح بتدليك المنطقة التي يرغب إذابة الدهون فيها عن طريق مساج قوي قبل أداء التمارين.

ويرفع التدليك درجات حرارة الجسم ثم بعد ذلك تساهم الرياضة في

الطب البديل ————— ١٠٢ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



حرق الدهون بشكل صحي جيد، ويجب أن يلاحظ أن عملية التدليك تتم في عكس جريان الدم من القلب إلى الأعضاء فاتجاه التدليك وطريقته أمر مطلوب ويساهم في حرق الدهون دون أي مشاكل لنحصل في النهاية على قوام ممشوق

١٠ - الأناناس يقى من السرطان

أعلن علماء أستراليون عن اكتشاف عنصر قوى مقاوم للسرطان فى جزئيات الأناناس قد يساهم فى ابتكار دواء جديد لمكافحة هذا الداء. وقال الباحثون فى معهد البحوث الطبية فى كوينسلاند ان عملهم تركز على اثنين من جزيئات البروميلايين، وهو مستخلص مشتق من جذع الأناناس المطحون يستخدم فى تليين اللحم أو جعل لون البيرة فاتحا أو صبغ الجلود.

ويساعد أحد الجزيئين جهاز المناعة فى الجسم البشرى على تدمير الخلايا السرطانية، فى حين يجمد الآخر بروتينة "رأس" التى تضعف فى ٣٠% من جميع أنواع السرطان.

أشارت الباحثة تريسى مينوت فى معهد كوينسلاند أن فريق عملها كان ينوى معرفة أسباب تأثير هذا المستخلص من الأناناس على المواد البيولوجية.

وقالت "إن تأثير هذين الجزيئين يختلف عن تأثير أي دواء مستعمل حاليا."

أضافت "يشكل الجزينان طريقة جديدة تماما فى معالجة المرض وقد تشكل نوعا جديدا من العوامل المقاومة للسرطان

الطب البديل ————— ١٠٣ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



١١- الكرفس.. دواء لكل داء

يعتبر الكرفس من الخضراوات التي تؤكل طازجة مع السلطات أو مع الحساء وهو يمد الجسم بما يلزم لتغذيته وتقويته وتنشيطه وكذلك يعتبر هاضما للطعام كما

يعتبر أيضا مدرا للبول ولبناء الخلايا ومضاد لعفونة الأمعاء. فالكرفس يحتوي على عناصر مهمة منها الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم والنحاس والحديد والمنجنيز واليود، كذلك يحتوي على مواد هلامية وكربوهيدراتية، مواد مدرة للبول وعناصر ومركبات مهدئة.

كما يساعد الكرفس على الهضم ويفيد لحالات الأرق وأمراض الصدر، ويعتبر مزيلا للسمنة، ويزيل الانقباض النفسي كما يستفاد من عصير الكرفس لعلاج الزكام، والسعال والتهاب المفاصل وضيق النفس والبحة.

أما مغلي الكرفس فإنه يفيد علاج نوبات الإغماء ويكون ذلك بغلي حوالي ٣٠ جم أوراق في لتر ماء بحيث يشرب منه ٢٠٠ سم عصير ثلاث مرات يوميا، ويمكن استخراج مستخلص المغلي في الغرغرة لعلاج التهابات اللوزتين وعلاج تقرحات الفم أو بحة الصوت. كذلك يتم استعماله من الخارج لعلاج الدمامل والجروح وتشققات الجلد والتهابات المفاصل ويتم غسيل الجروح بعصير أوراق الكرفس، وبوضع كمادات على الجروح أو الدمامل.

ويتم عمل الكمادات بغلي حوالي ٢٥٠ جم من العروق في لتر ماء لمدة ساعة ويترك المحلول ليبرد(فاتر) ليتم غمر الجزء المصاب في المحلول الفاتر لمدة ١٠ دقائق ويكرر ذلك ٣ مرات يوميا بحيث يتم تعريضها للهواء.

الطب البديل ————— ١٠٤ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



١٢- طرد السموم من الجسم

اطرد السموم من جسدك بالفواكه والخضار

هل تعاني من مشاكل جلدية؟ هل تشعر بالإرهاق والتعب عند النهوض من الفراش. إذا كان الأمر كذلك، فقد حان الوقت للعمل على إزالة كل المواد الضارة القاطنة في جسمك، والتي تؤثر على أجهزته وأعضائه وخاصة الكبد.

عملية تطهير الجسم

إن الطريقة الأكثر فعالية لتنظيف الجسم بشكل كامل من السموم هي اتباع حمية أو نظام غذائي أساسه الخضراوات والفواكه حيث أن هذه الحمية الغذائية ستعمل على زيادة الطاقة بالإضافة إلى إزالة وتنظيف المواد الضارة و السموم الموجودة في الجسم، وتحسين المظهر الخارجي. وعند حذف الأطعمة الأخرى خلال الحمية الغذائية المعتمدة على الخضراوات الفواكه فإن ذلك سيعمل على إزالة الضغوط والتوتر عن جسم الإنسان ويحفز عملية إفراز الكبد.

عند الشروع في بدء نظام الحمية الغذائية وعملية تنظيف وتنقية الجسم من المواد الضارة والسامة، تترافق هذه الفترة ببعض الحالات الأخرى والتي تعتبر مؤشرات مشجعة جدا تدل على أن الجسم يقوم بعملية طرح وتنقية المواد السامة بشكل جيد، ومن هذه الحالات: التعب و الإرهاق والصداع وآلام العضلات والإسهال والمشاعر غير المستقرة، وبسبب هذه التغييرات المفاجئة في جسم الإنسان ، ينبغي تناول وجبات صغيرة أو شرب بعض العصير بشكل منتظم ويفضل كل ساعتين أو ثلاثة لضمان استقرار سكر الدم في جسم الإنسان.

الطب البديل ١٠٥ كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



نصيحة هامة

وينصح عدم إتباع مثل هذا النظام من الحمية الغذائية في حاله الحمل والإصابة بمرض السكري وبنوبات صرع وبحالات فقر الدم أو في حاله المعاناة أو الإصابة بمرض خطير وحاد. وهكذا ندعو لتحاول القيام بهذا النظام الجديد من الحمية الغذائية وليوم واحد فقط من خلال الاعتماد على القواعد الصحيحة .

١٣- فوائد عسل النحل

يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس...
[النحل: ٦٩] كما قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: ((الشفاء في ثلاث: شربة عسل.. وشرطة محجم.. وكية بنار، وأنهى أمتي عن الكي)) [رواه البخاري].

بعض الأمراض التي يعالجها العسل

للحساسية: يضاف على فنجان من العسل الفزلين، وزيت الورد، ويدهن مكان الحساسية صباحاً ومساءً، مع تجنب المواد المثيرة للحساسية كالبيض والمانجو، ومع الدهان يتم تناول ملعقة غسل يوميا

لجمال المرأة وبهاء الوجه: تدهن الوجه بالعسل ويكون الجسم في حاله استرخاء، وتكثر من التسبيح في هدوء ولمدة ربع ساعة، ثم تغسل الوجه بماء دافئ ويجفف ثم يدهن بقليل من زيت الزيتون، وتكرر هذه العملية متواصله لمدة أسبوع، بعد ذلك سوف يشع الوجه

الطب البديل ————— ١٠٦ ————— كريم الصافوري

حصريا على منتديات طلاب جامعة الزقازيق [zstudents](http://zstudents.com) وبس

www.zstudents.talk.net



إن شاء الله تعالى بالنضارة والاحمرار.. ولكن على المرأة أن تختمر ولا تبدي زينتها إلا لزوجها ومحارمها، وإلا فإنها تعد آثمة.. لأن الخمار واجب لكل امرأة مسلمة.

للجروح: يدهن الجرح بالعسل مع تضميده وتجنب الجروح البلل، ولا تنزع إلا كل ثلاثة أيام.. وستفاجأ يا أخي باندمال الجرح والتآمه بلا تقيحات إن شاء الله تعالى.. واحذر أن يكون العسل مغشوشاً.

للحروق: يؤتى بالعسل ويخلط مع مقداره من الفازلين ويدهن به الحرق صباحاً ومساءً حتى يتقشر الجلد المحروق.. ولسوف تجد بقدرة الله عز وجل أن الجلد كأنه لم يحرق من قبل.. أو تضرب بيضة في ملعقة عسل ويدهن بذلك مكان الحرق يومياً فإنه مفيد كذلك.

لقتل القمل وبيضه: يدهن رأس المصاب بالعسل مع التدليك ليتخلل أصول الشعر. ويا حبذا لو كان ذلك قبل النوم، مع تغطية الرأس، وفي الصباح تغسل بماء دافئ مع التمشيط وكرر هذه العملية لمدة أسبوع متواصل ليقطع دابر كل القمل وبيضه.. والنظافة من الإيمان.

لعلاج الأرق: كوب من اللبن الدافئ، يحلى بملعقة عسل كبيرة ويشرب قبل النوم بساعة، وسرعان ما ستنام بعدها نوماً هادئاً ممتعاً حتى أذان الفجر إن شاء الله تعالى.

للأمراض النفسية والجنون: لو داوم المريض على أكل عسل النحل، وسلم ظهره للدغ النحلات، مع دهن اللدغة بالعسل، واستمر على ذلك ولو كل شهر مرة، مع أكل العسل ومضغ شمعته كالعلك، مع دهان الرأس بغذاء الملكات قليلاً فلن ينقضي عام بإذن الله تعالى إلا ويهنأ في حياته ويبرأ من هذه الأمراض.

للصرع: يشرب على الريق يومياً فنجان عسل نحل وكذلك في

الطب البديل ————— ١٠٧ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



المساء، ويقرأ سورة الجن على كوب ماء ساخن محلى بعسل النحل ويضرب، وبعد ذلك ينام المريض.. ويستمر على ذلك لمدة أسبوع..
ولسوف

لجميع أمراض العيون: يكتحل المريض بعسل النحل صباحاً وقبل النوم، مع تناول ملعقة بعد ذلك يومياً.. فلقد جربت أنا شخصياً ذلك حينما أصبت بتراكوما.. والعجيب أن أطباء العيون يقولون إن (التراكوما) لا تزول لما يروونه من فشل أدويتهم.. أما دواء الله عز وجل (العسل النحل) فقد إزالة بعد عدة تجارب.

للحموضة: استعمال الثوم والعسل ينهي الحموضة ومعها الأميبيا.. وذلك ببلع فص الثوم على الريق بكوب لبن محلى بملعقة عسل لمدة خمسة أيام.. وصدق القائل: "إن العسل أحسن صديق للمعدة" .. فالعسل ضروري أيضاً لعلاج الحموضة وأقول إن أخطر عدو للمعدة وللإنسان هي الأدوية الكيميائية والعياذ بالله.

لعلاج الإسهال: إن حديث الحبيب محمد رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يذكرني دوماً بعظمة فوائد العسل.. فهذا الرجل الذي جاء إلى الرسول صلى الله عليه وآله وسلم وقال له: أخي استطلق بطنه.. فأمره الرسول صلى الله عليه وآله وسلم بأن يسقيه عسلاً.. وكان الرجل متعجلاً لشفاء أخيه فرجع إلى النبي صلى الله عليه وآله وسلم وهو يقول: لقد سقيته عسلاً فلم يزد إلا استطلاقاً.. وقد راجع الرجل الرسول صلى الله عليه وآله وسلم مرارا.. وفي كل مرة كان الرسول صلى الله عليه وآله وسلم يقول له: " اسقه عسلاً" وفي المرة الأخيرة رد عليه رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: (صدق الله .. وكذب بطن أخيك).. على ما جاء في مسلم.. فهذا الرجل لم يصبر حتى يهضم العسل، وظن أن الأمر كالماء يروى الظمان عقب شربه مباشرة ونسي بأن العسل غذاء ودواء لا بد وأن نصبر عليه ولو ساعة لهضمه ليؤدي فاعليته.. وما رجع الرجل إلى دار أخيه حتى وجد

الطب البديل ————— ١٠٨ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.com | [talk.net](http://www.zustudents.com)



أخاه قد شفى تماماً وكأنه فك من عقال.

للإمساك: نقيض الإسهال.. يؤخذ له كوب من اللبن البارد المذاب فيه ملعقة عسل نحل صباحاً ومساءً فإنه يلين المعدة ويطهرها تطهيراً.

للتقيؤ (الطراش): يغلى القرنفل جيداً ويحلى بعسل النحل ويشرب فنجان قبل كل وجبة فإنه يوقف القيء ويمنع الغثيان.

للقرحة: يؤخذ نصف كوب عسل وكوب لبن ساخن ويمزجا معاً، مع طحين قشو الموز المجفف قدر ملعقة صباحاً ومساءً لمدة شهر، ولسوف ترى عجباً بشعورك بالعافية بعون الله من القرحة تماماً ولن تبتلئ بمشرط الجراح إن شاء الله تعالى.

للأمراض الصدرية: يؤخذ عصير الفجل مع ملعقة عسل نحل في كوب ماء دافئ صباحاً ومساءً، فإنه يقضي على الأمراض الصدرية، وينظف الصدر تماماً، وكذلك لو أخذ لبان دكر (شحرى) مغلي في ماء ومحلى بعسل النحل فإنه أقوى وأنشط للرئتين.

لعلاج البخر (إنتان رائحة الفم): تؤخذ ملعقتين من العسل وتذاب في ماء ويغلى على نار هادئة حتى يتكون البخار ويستنشق عن طريق الفم من خلال قمع مقلوب فوق الإناء وتكرر هذه الجلسة مع استمرار مضع شمع العسل.. وسوف تجد مع الأيام زوال البخر تماماً بقدره الله عز وجل.

بحة الصوت: نفس العملية السابقة مع الاستنشاق عن طريق الفم مع الغرغرة بماء مذاب فيه عسل وقليل من الملح وخلال ثلاثة أيام سوف تضيع بحة الصوت إن شاء الله تعالى.

الأنفلونزا: يستنشق بخار مغلي العسل والبصل قبل النوم مع شرب ملعقة عسل بعد كل أكل، والمغلي هو عبارة عن عسل ومبشور بصله

الطب البديل _____ ١٠٩ _____ كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



صغيرة ويوضع ذلك في إناء به ماء على النار حتى يتبخر.

للقوباء: يعصر الشبت ويلقى قدر فنجان في نصف كوب عسل ويغلى معاً، ثم يحفظ في برطمان ويدهن به للقوباء فإنه يزيلها بسرعة بإذن الله.

لآلام اللثة وتقوية الأسنان: يخلط العسل بالخل ويتمضمض به صباحاً ومساءً، وكذلك تدليك اللثة بالعسل واستعمال السواك كفرشة الأسنان والعسل كالمعجون أعظم وافي للأسنان من التسوس ومقو للثة والأسنان معاً.

للدوالي: لعلاج الدوالي وقرحتها يستعمل العسل كدهان ثلاث مرات يومياً مع المساج برفق، ويشرب ملعقة كذلك بعد كل وجبة ويستمر على ذلك بصبر حتى تزول الدوالي تماماً إن شاء الله تعالى.

للقرح المتعفنة والغرغرينا: يؤخذ فنجان من العسل وفنجان من زيت كبد الحوت ويمزجان جيداً ويدهن من هذه (الخلطة) بعد تنظيف الجرح بمطهر (وهو عسل نحل في ماء دافئ) ويضمّد عليه بشاش وتكرر يومياً هذه العملية مع شرب العسل بكمية وافرة يومياً قدر فنجان.

للأورام الخبيثة: يستعمل غراء النحل لذلك.. وذلك بتضميد الورم بالغراء مع التنظيف المستمر والتغيير يومياً مع أخذ ملعقة صباحاً ومساءً قبل الطعام.

الربو: يؤخذ عسل نحل قدر فنجان وسكنجبين وخل عنصل قدر ملعقة من كل، ويلقى مع العسل في إناء به ماء ويذاب جيداً ويشرب على الريق يومياً فإنه بعون الله وخلال أسابيع ينهي مأساة الربو تماماً.

السل الرئوي: يمزج شراب الورد بقدر من العسل ويضرب فنجان

الطب البديل ————— ١١٠ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



صباحاً ومساءً، ويدهن الصدر والعنق بزيت الزيتون المضروب في العسل قبل النوم ويستمر على ذلك حتى يعافيه الله وهو على كل شيء قدير.

لتقوية عضله القلب: تؤخذ ملعقة عسل من حين لآخر وتذاب في قليل من الماء المغلي فيه قشر الرمان، فإنه يدعم القلب ويقويه جداً، كذلك لو أخذ من غذاء الملكات قدر ثلاث قطرات ومقدار ذلك من العنبر فإن ذلك يقوي القلب وينشطه للغاية.

لعلاج التهابات عضله القلب و الرعشة: يشرب على الريق يومياً كوب من الماء البارد المحلى بملعقتين من العسل، ويستمر ذلك حتى تنتهي الرعشة وذلك قد لا يتعدى الأسبوع بإذن الله تعالى.

لضغط القلب: بعد كل وجبة يومياً ولمدة شهر فقط يتم تناول ملعقة عسل بعدها ويمكنك شرب كوب عصير جزر أو عصير قمح منبت، واجعل كل داء منه حمداً منك وشكر الله عز وجل.

لتهابات الفم وأورام اللسان: توضع ملعقة عسل في نصف كوب ماء ساخن ويتغرغر به ثلاث مرات يومياً فإنه يقضي على ذلك خلال أيام قليلة إن شاء الله تعالى.

لأمراض الأذن وآلامها: يمزج العسل في ماء مع قليل من الملح ويقطر به في الأذن قبل النوم يومياً.

للروماتيزم: يشرب العسل مذاباً مع ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء في كوب ماء دافئ، وذلك مع الدهان كذلك بمزيج من زيت الحبة السوداء، وزيت الكافور، وزيت الزيتون، والعسل بمقادير متساوية معاً، وذلك قبل النوم مع لف مكان الألم بقماش من الصوف بدون ضغط وكذلك لسع النحل يقضي على الروماتيزم تماماً في مكان

الطب البديل ————— ١١١ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



الأم ويدهن بعد ذلك بالعسل مكان اللسعة.

الإستسقاء: يضرب مغلى الكندر (اللبن الذكر) المحلى بعسل النحل صباحاً ومساءً ، وكذلك عن طريق كية بسيطة أعلى وأسفل السرة بقدر أنمله، فإنه مجرب لتصفية الاستسقاء تماماً مع الحمية من أكل اللحوم والاعتماد على الشوفان، وخبز القمح.. وذلك لمدة ثلاثة أيام.

للثعلبة: يحلق مكانها وينظف جيداً حتى تدمى ثم تدهن بسم النحل ويلصق عليها بضماد يغير يومياً في نفس الميعاد لمدة أسبوع فقط.

للكالو (الثآليل): يوضع غراء النحل بعد تسخينه على الثآلول (الدمل) ويربط بإحكام ويترك لثلاثة أيام حتى يسقط الثآلول بجذوره.. ويحسن تكرار ذلك.

للحصوة الكلوية: طبخ ورق خبازى برى ثم تضاف إليه ثلاث ملاعق عسل نحل، وملعقة سمن بقري، ويصفى جيداً بعد خلطه معاً ويشرب منه كوب عند المغص الكلوي فإنه عجيب المفعول بإذن الله تعالى ويستمر على ذلك لمدة أسبوع حتى يتفتت الحصى وتطرد بفضل الله تعالى.

لجميع أمراض الكبد: يؤخذ لحاء البلوط بعد طحنه جيداً وتؤخذ منه ملعقة تعجن في فنجان عسل نحل ويؤخذ ذلك على الريق يومياً لمدة شهر بلا انقطاع فإنه عجيب الأثر بقدره الله تعالى..

للقوة والحوية والشباب: إنها نصيحة ذهبية.. لا تدع يوماً يمر علىك دون ملعقة من العسل وكأنه الماء، اعتبرها عادة في مشوار العمر.. في أي وقت تشاء لا تدع تناول هذه الملعقة من العسل.. ولذا قال ابن سينا الشيخ الرئيس: "إذا أردت أن تحتفظ بشبابك، فاطعم عسلاً.. كذلك لو غلى ورق الجوز جيداً، ثم يصفى ويحلى بالعسل

الطب البديل ١١٢ كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



ويشرب كالشاي يومياً فإنه مقو ومنشط".

لأمراض النساء والولادة: لو شربت المرأة عند بدء الطلق فنجان عسل فإنها ستلد بإذن الله تعالى بيسر وسهولة، ولتكثر من أكل العسل بخبز القمح البلدي بعد الولادة، ولإدرار الطمث، وللقضاء على آلامه تشرب كوباً من الحلبة المغلية جيداً وتحليها بعسل وذلك في الصباح والمساء. والدش المهبلي بالعسل والماء الدافئ مريح للمرأة، وبدل الكشط المهبلي وغسيل الرحم المؤلم والضار.

للقوة التناسلية: يؤخذ ماء البصل (وذلك بدق ثلاث بصلات وعصرها جيداً) ويخلط بقدره عسلاً، وعلى نار هادئة يقلب حتى يصل لانتهاه رغوة العسل ويوضع بعد ذلك في قارورة وتؤخذ ملعقة بعد الغداء يومياً.. وإن عجنت بالحبة السوداء فإن ذلك يقوى الزوج كثيراً حتى ولو كان كهلاً كبيراً.. وكذلك مع بذور الفجل وتؤكل كالمربي.

للعم: يؤخذ غذاء الملكات فور استخدامه، ويشرب بعده كوب من حليب البقر عليه برادة قرن وحيد القرن قدر ٣ مليجرام، ويستمر على ذلك لمدة شهر كامل.. فإذا شاء الله أن يمنحه الذرية كانت البشرية..

وبالنسبة للمرأة تضع طلع النخل ممزوجاً بعسل النحل في رحمها قبل المباشرة بقليل ولتدعو الله أن يمنحها ذرية صالحة.

للسرطان: يؤخذ غذاء الملكات من الخلية مباشرة قدر مائة مليجرام كل أسبوع مرة، ويبلع العسل بشمعه كل يوم قدر فنجان، مع تدليك الجسم بالعسل ودهن الحبة السوداء، ثم الاغتسال بماء دافئ بعد ساعة يشرب بعده طحين الحبة السوداء والعسل ممزوجاً في عصير جزر يومياً.

الطب البديل ————— ١١٣ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



للبرص والبهاق: يخلط العسل بالنشادر ويدهن به يومياً فإنه بالاستمرار والصبر يجلو البهاق والبرص بإذن الله تعالى.

للسموم: تضاف ملعقة دهن السمسم على فنجان عسل ويشرب ذلك صباحاً، وفي المساء يشرب عسل نحل مذاب في كوب لبن ساخن عليه قطرات من العنبر، ويكرر ذلك يومياً لمدة ثلاثة أيام مع الحمية عن أكل اللحوم.

للبروستاتا: يؤخذ يومياً غذاء الملكات من الخلية مباشرة قدر (٥٠ مليجرام) مع حمام للمكان بماء دافئ مذاب فيه عسل.. ويا حبذا لو كان ذلك مساء ولمدة شهر.

بعض طرق معرفة العسل المغشوش :

إن العلاج بالعسل يتوقف بالدرجة الأولى على كون العسل حقيقياً خالياً من المواد الأخرى لأن العسل الحقيقي هو وحدة الذي يحمل الصفات الشفائية التي تنطبق على الآية القرآنية (فيه شفاء للناس)

١- إن الأعسال الجيدة لها ميل إلى التجمد كنقطة لينة غير ناعمة وعندما نحللها بمقدار ضعف وزنها من الماء تصبح سائلاً رائقاً غير خيطي.

٢- يذاب مقدار من العسل في خمسة أضعافه ماءً مقطراً، ويترك إلى ثاني يوم فإن كانت به مواد غريبة رسبت في القاع أما إذا كان المحلول رائقاً يعني أن العسل جيداً.

٣- يذاب العسل في الكحول المخفف (عيار ٥٥ درجة) ويترك إلى ثاني يوم، فتجد رواسب صحيفيه في أسفل الإناء إن كان العسل مغشوشاً.

الطب البديل ————— ١١٤ ————— كريم الصافوري

حصريا على **منتديات طلاب جامعة الزقازيق** [zstudents](http://zstudents.com) وبس

www.zstudents.talk.net



٤- وضع كمية من العسل مع كمية من الماء في وعاء على النار حتى يغلي ثم يرفع عن النار ويترك فترة حتى يبرد ثم يضاف إليه قليلاً من اليود فإذا ظهر لون أزرق أو أخضر فهذا دليل على وجود النشا في العسل..

٥- لمعرفة غش العسل توضع قطرات من العسل في السبريتو (الكحول الأحمر) فإن ترسب فيه فهو عسل حقيقي غير مغشوش، أو يسكب على إناء حتى يكون كالخليط فإن تقطع فهو مغشوش.

٦- تذوق نصف ملعقة صغيرة ولاحظ سرعة ذوبانها في الفم فإذا ذابت بسرعة فهذا دليل على سلامته من الغش والعكس بالعكس .

٤١ - حبة البركة

يقول صلى الله عليه وسلم: "عليكم بهذه الحبة السوداء.. فإن فيها شفاء لكل داء إلا السام" رواه البخاري

الأمراض التي تعالجها الحبة السوداء

لتساقط الشعر: يعجن طحين الحبة السوداء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يومياً مساءً مع غسلها يومياً بماء دافئ وصابون.

للصداع: يؤخذ طحين الحبة السوداء، ونصفه من القرنفل الناعم والنصف الآخر من الينسون، ويخلط ذلك معاً، وتؤخذ منه عند الصداع ملعقة على لبن زبادي، وتؤكل على بركة الله الشافي.. بالإضافة إلى دهان مكان الصداع بالتدليك بزيت الحبة السوداء.

للأرق: ملعقة من الحبة السوداء تمزج بكوب من الحليب الساخن

الطب البديل ————— ١١٥ ————— كريم الصافوري

حصريا على منتديات طلاب جامعة الزقازيق zstudents وبس

www.zstudents.talk.net



المحلى بعسل وتشرب وقبل أن تنام حاول أن يلهج لسانك بذكر الله عز وجل وقراءة آية الكرسي.. واعلم بأن الناس نيام.. فإذا ما ماتوا انتبهوا.

للقلل وبيضة: تطحن الحبة السوداء جيداً وتعجن في خل فتصبح كالمرهم، يدهن بها الرأس بعد حلقها أو تخليل المرهم لأصول الشعر إن لم تحلق، ثم تعرض لأشعة الشمس لمدة ربع ساعة، ولا تغسل الرأس إلا بعد مرور خمس ساعات، ويتكرر ذلك يوماً لمدة أسبوع.. ولكن بعد اللجوء إلى أسباب النظافة المشروعة التي حث عليها الإسلام.. والنظافة من الإيمان .. والله تعالى يحب التوابين، ويحب المتطهرين.

للدوخة وآلام الأذن: قطرة دهن الحبة السوداء (الزيت) للأذن ينقيها المريض ويصفيها مع استعمالها كشراب، مع دهن الصدغين ومؤخرة الرأس للقضاء على الدوخة بإذن الله تعالى.

للقرع والثعلبية: تؤخذ ملعقة حبة سوداء مطحونة جيداً، وقدر فنجان من الخل المخفف، وقدر ملعقة صغيرة من عصير الثوم، ويخلط ذلك ويكون على هيئة مرهم، ثم يدهن به بعد حلق المنطقة من الشعيرات وتشريطها قليلاً ثم يضمّد عليها وتترك من الصباح إلى المساء، ويدهن بعد ذلك بزيت الحبة السوداء، وتكرر لمدة أسبوع.

للقوباء: تدهن القوباء (داء في الجسد يتقشر منه الجلد) بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يومياً حتى تزول بعد أيام قليلة بقدره الله.

لأمراض النساء والولادة: من أعظم المسهلات للولادة الحبة السوداء المغلية المحلاة بعسل ومغلي البابونج، والحبة السوداء كدش مهبلي عظيم الفائدة للنساء، مع استعمال قطرات من زيت الحبة السوداء في كل مشروب ساخن لجميع الأمراض النسائية وذلك رحمة بالنساء

الطب البديل ————— ١١٦ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



لكي لا يلجأ إلى الأطباء إلا عند الضرورة.

للأسنان وآلام اللوز والحنجرة: مغلي الحبة السوداء واستعماله مضمضة وغرغرة مفيد للغاية من كل أمراض الفم والحنجرة مع سف ملعقة على الريق وبلعها بماء دافئ يومياً والادهان بزيتها للحنجرة من الخارج، والتحنيك للثة من الداخل. لأمراض الغدد واضطراباتها: يؤخذ لذلك الحبة السوداء الناعمة، وتعجن في عسل نحل عليه قطرات من غذاء ملكات النحل يومياً لمدة شهر، وبعدها سوف ترى بإذن الله تعالى أن الغدد في قمة الانضباط بلا خمول ولا إسراف، لأن كل شيء بقدر.. فسبحان الله المبدع المهيم.

لحب الشباب: تؤخذ لذلك حبة سوداء ناعمة وتعجن في زيت سمسم مع ملعقة طحين قمح، ويدهن بذلك الوجه مساء وفي الصباح، يغسل بماء دافئ وصابون، مع تكرار ذلك لمدة أسبوع.. ويحبذا لو أخذ دهن الحبة السوداء على المشروب الساخن.

لكل الأمراض الجلدية: يؤخذ زيت الحبة السوداء وزيت الورد وطحين القمح البلدي بمقادير متساوية من الدهنين وكمية مضاعفة من الدقيق، ويعجن فيهما جيداً، وقبل الدهن يمسح الجزء المصاب بقطعة مبللة بخل مخفف وتعرض للشمس ثم يدهن من ذلك يومياً مع الحماية والاحتراز من كل مثيرات الحساسية كالسمك والبيض والمانجو وغيرها.

للتأليل: (الدمامل): تؤخذ حبة سوداء ناعمة وتعجن في خل مركز ويدلك بذلك بواسطة قطعة من الصوف أو الكتان مكان التأليل صباحاً ومساءً لمدة أسبوع ولا يمل المريض من ذلك حتى يزول بعون الله. يدهن بورق نبات الرجله (فركاً) بعدما تجف، ويدهن بدهن الحبة السوداء (مجرب).

الطب البديل ١١٧ كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



للبهاق والبرص: يحتاج لخل مخلل قليلاً وحنة وحنة سوداء، وطحين جلد حرباء جاف (يباع في محلات العطارة)، يؤخذ من كل قدر ملعقة في إناء في قدر من الخل الذي يكفي لصنع مرهم من تلك النعم التي فيها سر عظيم لعودة الميلانين للجلد.. وتكرر هذه العملية يومياً لمدة شهر، وتضمد من المساء للصباح، وتعرض للشمس في النهار.

لضياء الوجه وجماله: تعجن الحبة السوداء الناعمة في زيت الزيتون، ويدهن الوجه مع التعرض لأشعة الشمس قليلاً ويكون ذلك في أي وقت من النهار، وفي أي يوم.

لسرعة التئام الكسر: شوربة عدس وبصل مع بيض مسلوق وملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة تمزج بهذه الشوربة، ولو يوماً بعد يوم، وتلك الأطراف المجاورة للكسر بعد الجبيرة بزيت الحبة السوداء، وبعد فك الجبيرة يدلك بزيت الحبة السوداء الدافئ يومياً.

للكدمات و الرضوض: تغلى حفنة من الحبة السوداء غلياً جيداً في إناء ماء، ثم يعمل حمام للعضو ذاتياً، بعد ذلك يدهن بزيت الحبة السوداء وبدون رباط يترك مع تحرى عدم التحميل أو إجهاد العضو وذلك قبل النوم يومياً.

للروماتيزم: يسخن زيت الحبة السوداء، ويدلك به مكان الروماتيزم تدلياً قوياً وكأنك تدلك العظام لا الجلد، وتشربها بعد غليها جيداً محلاة بقليل من العسل قبل النوم، واستمر على ذلك.. وثق بأنك ستشفى بإذن الله كراماً منه ورحمة.

للسكر: تؤخذ الحبة السوداء وتطحن قدر كوب، ومن المرة الناعمة قدر ملعقة كبيرة، ومن حب الرشاد نصف كوب، ومن الرمان المطحون قدر كوب، ومن جذر الكرنب المطحون بعد تجفيفه قدر كوب، وملعقة حلتيت صغيرة يخلط كل ذلك ويؤخذ على الريق قدر

الطب البديل ١١٨ كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



ملقعة، وذلك على لبن زبادي ليسهل استساغتها.

لارتفاع ضغط الدم: كلما شربت مشروباً ساخناً فعليك "بقطرات من دهن الحبة السوداء، وياحبذا لو تدهن جسمك كله في حمام شمس بزيت الحبة السوداء، ولو كل أسبوع مرة وبكرم الله سبحانه ستري كل صحة وعافيه.. وأبشر ولا تيأس أبداً.. فالله تعالى حنان كريم رحيم بعباده.

للإذابة الكوليسترول في الدم: يؤخذ قدر ملقعة من طحين الحبة السوداء، وملقعة من عشب الألف ورقة (أخيليا) معروف لأهل الشام، ويعجنان في فنجان عسل نحل وعلى الريق يؤكل فإنه من لطائفه سبحانه وتعالى بدل شق الصدور والهلاك.

للإلتهابات الكلوية: تصنع لبخة من طحين الحبة السوداء المعجونة في زيت الزيتون وتوضع على الجهة التي تتألم فيها الكلى، مع سف ملقعة حبة سوداء يومياً على الريق لمدة أسبوع فقط، وعند ذلك ينتهي الالتهاب بعون الله وعافيته.

لنفتيت الحصوة وطردها: تؤخذ الحبة السوداء قدر فنجان، وتطحن ثم تعجن في كوب عسل، وتفرم ثلاث حبات ثوم، تضاف لذلك، وتؤخذ ثلث الكمية قبل الأكل، وتكرر يومياً.. وياحبذا لو تؤكل ليمونة بقشرها بعد كل مرة، فإن ذلك يطهر ويعقم.

لعسر التبول: يدهن بزيت الحبة السوداء فوق العانة قبل النوم، ومع شرب كوب من الحبة السوداء مغلي ومحلى بالعسل بعد ذلك يومياً قبل النوم.

لمنع التبول اللاإرادي: نحتاج مع الحبة السوداء إلى قشر بيض ينظف ويحمص ثم يطحن ويخلط مع الحبة السوداء، ويشرب منه

الطب البديل ————— ١١٩ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



ملعقة صغيرة على كوب لبن يومياً لمدة أسبوع، وفي أي وقت يشرب.

الاستسقاء: توضع لبخة من معجون الحبة السوداء في الخل على (الصرة) مع وضع شاشة أولاً.. يتناول المريض قدر ملعقة من الحبة السوداء صباحاً ومساءً لمدة أسبوع، وليجرب المبتلى.. ولسوف يرى قدرة الله عز وجل وهي تتدخل لشفائه إن شاء الله تعالى.

لالتهابات الكبد: هذا أمر يحتاج إلى صبر.. ولكن ما بعد الصبر والحبة السوداء- بإذن الله- إلا الفرج.. تؤخذ لذلك ملعقة من طحين الحبة السوداء مع قدر ربع ملعقة من الصبر السقرطي، ويعجننا في عسل ويؤكل كل ذلك يومياً على الريق لمدة شهرين متتابعين.

للحمى الشوكية: يتبخر المحموم بجلد قنفذ برى جاف قديم مع الحبة السوداء مع شرب زيت الحبة السوداء في عصير الليمون صباحاً ومساءً ربما في اليوم الأول تنتهي الحمى تماماً بقدرة الله سبحانه وتعالى.

للمرارة وحصوتها: تؤخذ ملعقة حبة سوداء بالإضافة إلى مقدار ربع ملعقة من المرة الناعمة مع كوب عسل ويخلط كالمربي، ويؤكل ذلك كله صباحاً ومساءً، ثم يكرر ذلك يومياً حتى يحمر الوجه فتتلاشى كل تقلصات المرارة إن شاء الله فتحمد الله على نعمه التي لا تحصى ولا تعد.

للطحال: توضع لبخة على الجانب الأيسر أسفل الضلوع من معجون الحبة السوداء في زيت الزيتون بعد تسخينها مساءً، ويشرب في نفس الوقت كوب مغلي حلبة محلى بعسل نحل، وتوضع عليه سبع قطرات من دهن الحبة السوداء، وسوف يجد المريض إن شاء الله

الطب البديل ————— ١٢٠ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



تعالى بعد أسبوعين متتابعين أن طحاله في عافيه ونشاط فيحمد الله.

لكل أمراض الصدر والبرد: توضع ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء في إناء به ماء ويوضع على نار حتى يحدث التبخر ويستنشق البخار مع وضع غطاء فوق الرأس ناحية الغطاء للتحكم في عملية الاستنشاق، وذلك قبل النوم يومياً مع شرب مغلي الصعتر الممزوج بطحين الحبة السوداء صباحاً ومساءً.

للقلب والدورة الدموية: كن على ثقة في كلام رسول الله صلى الله عليه وسلم، لأن هذا من مقتضيات الإيمان.. فحينما يخبرنا صلوات الله وسلامه عليه بأن الحبة السوداء شفاء لكل داء فلا بد وأن تكون بلا أدنى شك شفاء لكل الأمراض التي يبتلى بها الإنسان.. فمريض القلب لا ييأس من رحمة الله، وما عليه إلا أن يكثر من تناول الحبة السوداء مع عسل النحل أكلاً وشرباً وفي أي وقت.

للمغص المعوي: يغلى الينسون والكمون والنعناع بمقادير متساوية غلياً جيداً ويحلى بسكر نبات أو عسل نحل (قليلاً) ثم توضع سبع قطرات من زيت الحبة السوداء ويشرب ذلك وهو ساخن مع دهن مكان المغص بزيت الحبة السوداء.. وخلال دقائق سيزول الألم فوراً بإذن الله تعالى وعافيته.

للإسهال: يؤخذ عصير الجرجير الممزوج بملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة، ويشرب كوب من ذلك ثلاث مرات حتى يتوقف الإسهال في اليوم الثاني، ثم يتوقف المريض عن العلاج حتى لا يحدث إمساك.

للطراش: تغلى الحبة السوداء مع القرنفل جيداً، وتشرب بدون تحلية ثلاث مرات يومياً، وقد لا يحتاج المريض إلى المرة الثالثة حتى

الطب البديل ————— ١٢١ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



يتوقف الطراش والغثيان بإذن الله تعالى وحوله وقوته.

للغازات والتقلصات: تسف ملعقة من الحبة السوداء الناعمة على الريق يتبعها كوب ماء ساخن مذاق فيه عسل قصب، قدر ثلاث ملاعق وتكرر يومياً ولمدة أسبوع.

للحموضة: قطرات من زيت الحبة السوداء على كوب لبن ساخن محلى بعسل نحل أو سكر نبات، وبعدها تنتهي الحموضة بإذن الله تعالى وكأنها لم تكن.

للقولون: تؤخذ حبة سوداء ناعمة بقدر ملعقة، وملعقة من (العرقسوس) يضرب ذلك في عصير كمثرى ببذورها ويشرب فإنه عجيب الأثر في القضاء على آلام القولون، وينشطه، ويريح أعصابه ليستريح المريض تماماً إن شاء الله تعالى.

لأمراض العيون: تدهن الأصداع بزيت الحبة السوداء بجوار العينين والجفنين، وذلك قبل النوم، مع شرب قطرات من الزيت على أي مشروب ساخن أو عصير جزر عادي.

للأميبيا: تؤخذ حبة سوداء ناعمة مع ملعقة ثوم مهروس، ويمزج ذلك في كوب دافئ من عصير الطماطم المملح قليلاً، ويشرب ذلك يومياً على الريق لمدة أسبوعين متتابعين ولسوف يرى المريض من العافية والصحة ما تقر به عينه بفضل الله تعالى.

للبلهارسيا: تؤكل ملعقة حبة سوداء صباحاً ومساءً ويمكن الاستعانةه بقطعة خبز وجبن لأكلها، مع الدهان بالحبة السوداء للجانب الأيمن قبل النوم وذلك لمدة ثلاثة أشهر، ولسوف تجد بإذن الله تعالى مع القضاء عليها قوة ونشاطاً.

لطرد الديدان: إعداد ملعقة حبة سوداء ناعمة، وثلاث حبات ثوم،

الطب البديل ١٢٢ كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



وملعة زيت زيتون، وبعض البهارات، وعشر حبات لب أبيض (حبوب الدباء)، وتعد هذه المحتويات على طريقة الساندوتش وتؤكل في الصباح مع أخذ شربة شمر أو زيت خروع مرة واحدة فقط.

للعم: ثلاثة أشياء وهي متوفرة والحمد لله: حبة سوداء مطحونة، وحلبة ناعمة، وبذر فجل بمقادير متساوية، وتؤخذ ملعقة صباحاً ومساءً معجونة في نصف كوب عسل نحل، وتؤكل، يتبعها شرب كوب كبير من حليب النوق.. فإذا شاء الله تعالى تحقق المراد بإذنه سبحانه.

للبروستاتا: يدهن أسفل الظهر بدهن الحبة السوداء، ويدهن أسفل الخصيتين، بتدليك دائري، مع أخذ ملعقة حبة سوداء ناعمة، مع ربع ملعقة صغيرة من " المرة " على نصف كوب عسل نحل محلول في ماء دافئ يومياً ويتم ذلك في أي وقت.

للربو: يستنشق بخار زيت الحبة السوداء صباحاً ومساءً مع أخذ سفوف من الحبة السوداء صباحاً ومساءً قدر ملعقة قبل الإفطار مع دهان الصدر والحنجرة بالزيت قبل النوم يومياً.

للقرحة: تمزج عشر قطرات من زيت الحبة السوداء بفنجان من العسل، وملعقة قشر رمان مجفف ناعم، وعلى بركة الله يؤكل كل ذلك يومياً على الريق يتبعه شرب كوب لبن غير محلى، ويستمر المريض على ذلك لمدة شهرين بلا انقطاع.

للسرطان: يدهن بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يومياً، مع أخذ ملعقة بعد كل أكله من طحين الحبة السوداء على كوب من عصير الجزر، ويستمر ذلك بانتظام لمدة ثلاثة أشهر جمع دوام الدعاء وقراءة القرآن، وسيشعر المريض بعد ذلك بنعمة الشفاء بقدرة الله

الطب البديل ————— ١٢٣ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



عز وجل.

للضعف الجنسي: تؤخذ حبة سوداء مطحونة قدر ملعقة وتضرب في سبع بيضات بلدي يوماً بعد يوم ولمدة شهر تقريباً، ولسوف يجد ابن مائة سنة قوة ابن العشرين بقدرة الله وإرادته إن شاء الله.. ويمكنك أخذ ثلاثة فصوص ثوم بعد كل مرة منعاً من الكوليسترول، ولا تجماع وأنت مجهد، وعلىك قبل ذلك:

١- أن تدخل الحمام لقضاء الحاجة أولاً ثم تتوضأ.

٢- أن تدعو الله بقولك: ((اللهم جنبني الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتني)) وستشعر عند ذلك بالمتعة والسعادة إن شاء الله تعالى.

للضعف العام: تطحن الحبة السوداء قدر كوب مع مثيلتها الحلبة، وقدر ملعقة صغيرة من العنبر المحلول، ويخلط ذلك في إناء به عسل نحل وتؤكل كالمربي يومياً وفي أي وقت ولكن بخبز القمح البلدي.

لفتح الشهية للطعام: قبل أكل الطعام بدقائق تناول ملعقة من الحبة السوداء صغيرة واطحنها بأضراسك، واشرب بعدها فنجان ماء بارد عليه قطرات من الخل، ولسوف ترى العجب بإذن الله تعالى.. ولكن احذر البطنة، أو إدخال الطعام على الطعام.

لعلاج الخمول والكسل: تشرب عشر قطرات من دهن الحبة السوداء الممزوجة في كوب من عصير البرتقال على الريق يومياً ولمدة عشرة أيام.. بعدها سوف ترى إن شاء الله تعالى النشاط وانسراح الصدر مع النصح بأن لا تنام بعد صلاة الفجر، وعود نفسك على النوم بعد صلاة العشاء، وأكثر من ذكر الله تعالى.

للتنشيط الذهني ولسرعة الحفظ: يغلى النعناع ويوضع عليه بعد تحليته بعسل النحل سبع قطرات من زيت الحبة السوداء، وتشربه

الطب البديل ————— ١٢٤ ————— كريم الصافوري

حصريا على **منتديات طلاب جامعة الزقازيق** [zstudents](http://zstudents.com) وبس

www.zstudents.talk.net



دافناً في أي وقت، وتعود عليه بدلاً من الشاي والقهوة.. وسرعان ما تجد قريحة متفتحة وذهناً متقدماً بالذكاء ولسوف تحفظ إن شاء الله كل ما تريد.. وليكن القرآن على رأس ما تحفظ.. لأنه أسمى ما نريد.

لعلاج الإيدز: قال صلى الله عليه وسلم: ((وما أعلنوا بالفاحشة إلا ظهرت فيهم الأوجاع التي لم تكن في أسلافهم الذين مضوا)). فالإيدز عقوبة من السماء، وعلاجها أولاً وأخيراً الإنابة إلى الله تعالى، والأخذ بالأسباب، وذلك بكثرة تناول الحبة السوداء.. والله تعالى بيده العفو والشفاء وحده.

١٥ - ادوية الشعر

دواء يطيل الشعر

يسلق الهليون ويترك فيه الخردل مسحوقاً ثم يغسل به الرأس ويدهن بعده الآس.

أو يؤخذ دهن البيض ودهن الياسمين ويخلطان ويدهن بهما الرأس مرارا .

أو يؤخذ عروق التوت , تدق وتذاب بالماء ثم يغسل به الشعر .

دواء ينبت الشعر

يؤخذ الشونيز ويسحق ويعجن بماء , ثم يترك على الرأس , فان الشعر ينبت, وان كان محروقا فانه أنفع. أو يؤخذ حجر أرمني ويحك بماء على شيء صلب , ويؤخذ ما انحل منه ويطلق به الرأس. أو يسحق الزجاج الزعفراني كالغبار , ثم يعاد الى السحق أيضا مع دهن الزنبق, ويطلق فيه الوضع. أو يؤخذ زر رصاص ويجعل بينهما دهن وتسحق حتى تنحل قوة الرصاص ويلطخ به الموضع ويضمد عليه ورق التين المسلوق.

وصفة صبغ للشعر (أسود) يدوم سنة

تأخذ نصف رطل زيت طيب وتجعله في طاجن على النار حتى يغلي ,

الطب البديل ————— ١٢٥ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



وتطرح فيه نصف أوقية حب الياسمين وتحركه وهو يغلي حتى يحترق حب الياسمين , وارفعه عن النار واجعله في قارورة , واجعل على في القارورة نصف أوقية برادة حديد وابقه فيها أربعة أيام, ثم ادهن به الشعر مرتين أو ثلاثة.

دواء يمنع شيب الشعر

يؤخذ بيض وحب الحنظل ودهن الغار ويدهن معه مقدار رבעه زرنينخ ذكر غير مدقوق , ثم يسخن الكل ويصفى دهنه , فاذا احتجب اليه فاطل الشعر بماء الآس ثم ادهنه بهذا الدهن في كل سنة مرة واحدة , فانه لا يشيب .

صبغة شعر

خذ حناء وشمة , أجزاء متساوية , ثم يسحقان بماء السماق وماء الرمان الحامض , ثم يطلى به الرأس , فانه يخرج بغاية السواد.

صبغة شعر

أذا سحق القرنفل وخلط بالحناء ثم اختضب به خرج الشعر أسودا.

صبغة شعر (حمراء اللون)

يؤخذ من السمد والكنديس أجزاء سواء , ثم يطبخان ويصفى عنهما ذلك الماء , ويختضب به , فانه غاية في التحمير .

وصفة دواء لتجعيد الشعر

يطبخ ورق الزيتون بغمره بالماء ثم يغسل به الشعر فانه يجعده.

وصفة دواء يفرد الشعر

يؤخذ لعاب بزر قطونا ولعاب الختمي ولعاب السفرجل يخلط ويطلّى به الشعر , فهذا كافي لسبط الشعر الجعد.

الطب البديل ————— ١٢٦ ————— كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



١٦- أغذية منشطة

وصفة غذاء لتخفيف حرارة النشاط الجنسي

يؤخذ من اللبن رطل وي طرح عليه من الترنجبين وزن أربعين درهما للمعتلين وي طبخ حتى يخثر ويشرب منه قدر قدح كل يوم .

وصفة غذاء للبرود الجنسي

يؤخذ عشرة دراهم دار صيني ويسحق سحقا جيدا شديدا ويخلط برطل لبن ويخضخض ويشرب منه قدر قدح على الريق أو على طعام مكان الماء , ولا يشرب عليه ماء وخصوصا إذا كان غداؤه طبهيجات وشحم

وصفة غذاء معين على الجماع

يؤخذ من سمن البقر مل كوز ومن لبن البقر ملء كوز ومن دهن الفستق ملء كوز يطبخ الجميع حتى يبقى الثلث . والشربة منه بالغداة معلقتان بشيء من الشراب.

وصفة غذاء لابن سينا

يؤخذ من حب القلقل واللوز وال فندق والبنندق من كل واحد خمسة (حبات) يقشر الجميع, ومن النارجيل والجوز من كل واحد سبعة (حبات) , يدق الجميع كل على انفراد ويعجن بمثليه فانيذ محلول بالماء المداف فيه قدر حبة من المسك وقدر نصف دانق من الزعفران , والشربة خمسة دراهم في الباكر

وصفة غذاء منشط

١- يؤخذ من الفانيذ رطل ومن عصير البصل رطل ومن اللبن الحليب

الطب البديل ١٢٧ كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



رطل , يطبخ الجميع حتى يغلظ ويؤخذ منه كل بكرة قدر أوقية.

٢- يؤخذ الحمص الاسود وينقع في ماء الجرجير حتى يربو قليلا ثم يجفف في الظل ثم يسحق مع فانيذ ويعجن . والشربة منه قدر جوزة بالغداة وقدر بندقة عند النوم ويشرب عليه قدح.

٣- يؤخذ ثلاثة أرطال لبن حليب ولقى فيه نصف رطل ترنجبين ونصف رطل من الحبة الخضراء مدقوقة , ويغلى ثم يمرس ناعما ويصفى, ويؤخذ منه نصف رطل ويلقى عليه نصف درهم خولنجان, ويشرب منه

٤- يؤخذ ماء البصل ومثله عسل ويطبخ حتى العسل , والشربة منه ملعقة أو ملعقتان عند النوم بماء حار.

٥- يؤخذ الدقيق ويخلط بالماء العذب , ثم يعصر عنه عصرا ويطبخ بلبن حليب, ونصف اللبن ماء النارجيل , ويدسم بشحم البط ويتخذ منه كالهريسة.

٦- يؤخذ صفرة بيض وينثر عليها الحلتيت وملح السقنقور , يتخذ منها نمبرشت. قال ابن سينا في القانون :هذاء الغذاء قوي جدا وخصوصا عقيب الاستحمام ويدلك بدهن السوسن والياسمين.

٧- يؤخذ صفرة بيض ويضرب بعضها ببعض وان كان مع بياضها جاز, ثم يجعل عليها مثل ربعها عصارة البصل المدقوق وتجعل نمبرشت ويتحسى بشيء من الاملاح والأبازير المذكورة.

٨- يؤخذ الجزر ويدق , والسلجم ويدق أو يطبخ مع الباقلا والحمص والعسل بلحم ويبرز بالأبازير الحارة .

الطب البديل ————— ١٢٨ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



٩- يؤخذ من حب السنوبر المنقى جزءان زمن بزر الجرجير وبزر البطيخ جزء جزء , ويقلّى بالسمن ويلقى عليه يسير من فلفل ودار فلفل ودار صيني , ثم يطرح عليه من العسل مقدار كفاية ويتخذ حلوا.

١٠- يؤخذ من الحمص وينقع في الماء أو في ماء الجرجير أو في ماء الحسك حتى ينتفخ , ثم يقلّى بسمن البقر قليلا خفيفا غير محرق , ويؤخذ من حب السنوبر الصغار مثله , ويلقى عليه عسل بقدر ما يعجن ويخلط بقليل مصطكى ودار صيني ويرفع ويقطع تقطيع الحلوى.

١١- يغلظ العسل بالطبخ وينثر عليه حب السنوبر الكبار وبزر الجزر ودار فلفل وشقاقل ودار صيني وبزر الجرجير ويتخذ منه كالجوارشن, فان كره بزر الجرجير والجزر جعل بدله الحبة الخضراء أو قليل من المسك.

١٢- يؤخذ من أدمغة العصافير والحمام خمسون, ومن صفرة بيض العصافير عشرون, ومن صفرة بيض الدجاج اثنا عشر, ومن ماء لحم الضأن المدقوق المطبوخ جيدا والمعصور قصعة, ومن ماء البصل المعصور ثلاث أوراق , ومن ماء الجزر خمس أواق ومن الملح والتوابل الحارة قدر الحاجة ومن السمن وزن خمسين درهما, يتخذ من الجميع عجة وتؤكل ويشرب عليها عند انهضامها شراب قوي ريحاني الى الحلاوة

الطب البديل ————— ١٢٩ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



١٧- احترس!!!!

سندوتشات الجبنة البيضاء بكثرة فهي تسبب الحصى فى المرارة والكبد والكلى لان أخذ الكالسيوم بكثرة يجهد الكبد ويرسب ملح الكالسيوم فى المرارة والكلى وخصوصا الجبنة المطبوخة والمستوردة هناك اشياء بها كالسيوم ومفيدة مثل الفول واللوبيا والحمص والجرجير

١٨- وصفات طبية

أغذية تغذى المخ جميع انواع المكسرات وللمساعدة على التركيز ونماء الذكاء ملاعقة عين جمل مطحون + ملاعقة حبوب لقاح + ملاعقة عسل وتأخذ مرة فى اليوم قبل النوم كوب لبن + عسل وهذه الوصفة جيدة للاطفال وللطفال العنفاء لان المكسرات بها مادة السيرتولين المسؤل عن الحالة الزاجية

وصفة الذكاء ٣ حبيبات عين جمل + ٥٠ جرام زبيب + ١٠ جرام قرفة + ١٠ جرام جينسنج ٣ + جرام رويال جيلى ويحلى بالعسل ويأخذ بعد الاكل للاطفال النحاف وقبل الاكل للاطفال السمان لمدة ٢١ يوما

لتقوية الذاكرة ٥٠ جرام زنجبيل + ٥٠ جرام لبن دكر + ٥٠ جرام حبة البركة ويحلى بالعسل ويشرب ٣ مرات فى اليوم لمدة ٢١ يوما اشاء لرفع الذكاء الحلوى الطحنية والتمر والذرة الصفراء المغلى والمحلى بالسكر او الملح الحمص الشامى والبليله بالبن وهى مغذية جدا جدا

نمو الشعر أطاله السجود لتدقق الدم الى الرأس
منع تساقط الشعر وتقويته -وصفة فرعونية-

الطب البديل ————— ١٣٠ ————— كريم الصافوري

حصريا على **منتديات طلاب جامعة الزقازيق** [zustudents](http://zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



٥٠ جرام خشب السدر ونحرقه + ٣٠ جرام أغصان الكركوم ونحرقه
+ ٢٠ جرام لحاق قصب ونحرقه + ١٥٠ نخاع الابل + ٢٠٠
جرام زيت زيتون يخلط ويدهن به مرتين في الاسبوع ويوضع فوقه
فوطه ساخنة لمدة ٤٥ دقيقة ثم يغسل الشعر إذا كان الشعر جاف
يدهن زيت ذرة + زيت // أو دهني يغسل بماء + خل // أو عادي يشطف
بماء + ماء ورد

لتطويل الشعر ١٠٠ جرام زيت بذر العنب + ١٠٠ جرام زيت بذر
القرع + ٥٠ جرام زيتبذر البندق + ٥٠ جرام زيت بذر المشمش
+ ٥٠ جرام زيت بذر الارقطيون + ١٥٠ جرام زيت بذر الشبث + ٥٠
جرام زيت الخروع (تغمس اطراف الشعر ونفس الطريقة السابقة وايضا
اكل الشبث والبقدونس والكزبرة الخضراء يغذى الشعر

١٩- العلاج بالماء ، الماء هو الحياة

يكون الماء حوالي ثلثي سطح الارض ، وهذا ينطبق كذلك على جسم
الانسان ، الذي خلقه الله من التراب فقال له كن فكان ، حيث يمثل
الماء حوالي ثلثي وزن الانسان ، ويدخل الماء في تركيب جميع
الخلايا ، وهو ضروري لحياتها ولبقائها ، و صدق الله العظيم حين
قال : " و جعلنا من الماء كل شيء حي " .
و الماء ضروري للعلاج كما هو ضروري للحياة ، و لذلك فهو
يستعمل لعلاج كثير من الامراض و المشكلات الصحية ، و كانت هذه
الاستعمالات معروفة منذ القدم ، و لا تزال حتى الآن ، مع بعض
الزيادات و الاكتشافات الحديثة .

الاستعمالات العلاجية للماء :

• يستعمل الماء لعلاج الحمى و يكون ذلك بوضع كمادات الماء البارد
على جبهة و رأس المحموم ، او الاستحمام عند زيادة الحمى ،
و يكون كذلك بزيادة شرب الماء لتعويض المفقود بسبب تبخر الماء
عن طريق الجلد بسبب ارتفاع درجة الحرارة .

الطب البديل ————— ١٣١ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق و www.zustudents.com وبس

www.zustudents.com



- ورد عن الرسول صلى الله عليه و سلم الترغيب بشرب ماء زمزم و انها لما شربت له و انها طعام طعم و شفاء سقم .
- يستعمل الماء لعلاج الجفاف الناتج عن فقد السوائل بسبب القيء او الاسهال ، و يكون ذلك عن طريق الفم في الحالات البسيطة ، او عن طريق الوريد في الحالات الشديدة .
- تستعمل الكمادات الحارة الرطبة لعلاج آلام المفاصل و العضلات ، كما تستعمل الكمادات الباردة او الثلج لنفس الغرض .
- يستعمل العلاج بالماء لتخفيف الآلام و إعادة التأهيل للمرضى المصابين بالآلام شديدة و تيبس في المفاصل ، او بعد الإصابة بالجلطات العصبية ، و يكون ذلك في احواض شبيهة بأحواض السباحة مليئة بالماء الدافئ ، و تستعمل احيانا الذبذبات و الموجات المائية الموضعية للمساعدة على تخفيف الالم .
- يستعمل الماء لتنقية الجسم من الشوائب و السموم في الطب البديل ، و ذلك بالامتناع عن الطعام لفترة معينة من الزمن ، يتناول المريض بعدها مقداراً معيناً من الماء ، و تُعمل له حقن شرجية لغسل الامعاء و تنظيفها .
- يفيد الماء في تنقية البشرة و الحفاظ عليها شابة و يكون ذلك بغسل الوجه مرات معدودة كل يوم ، وهذه الذي يقوم بها المسلمون كل يوم أثناء الوضوء .
- يستعمل الماء لتخفيف الوزن ، و يكون ذلك بشرب الماء قبل الوجبة لأحساس بالامتلاء ، و الشرب عند الاحساس بالرغبة في تناول الطعام بين الوجبات او عند الرغبة بتناول المشروبات المحلاة او غير الطبيعية كالمنبهات او المشروبات الغازية .
- تستعمل مرطبات الهواء لترطيب الهواء ببخار الماء للتخفيف من الجفاف في الجلد و العينين و الأغشية المخاطية .
- تستعمل حمامات الجلوس لعلاج الجروح في منطقة الحوض مثل البواسير و الناسور الشرجي و بعد العمليات الجراحية في منطقة الشرج و بعد الولادة .

الطب البديل ١٣٢ كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق و بس

www.zustudents.talk.net



• يستعمل الماء البارد لتخفيف أعراض الحساسية و ذلك يكون بغسل الوجه و العينين لحساسية العينين و الانف ، او الاستحمام بماء بارد لتخفيف الحساسية الجلدية و الشرى .

٢٠- شامبوهات الطبيعة

شامبو لمعالجة تقشر الشعر

المكونات :

ملعقة كبيرة جليسرين + ١٢ ملعقة كبيرة صابون مبشور + ١٦
ملعقة كبيرة ماء معقم + ٤ ملاعق كبيرة بابونج مجفف + ملعقتان
صغيرتان من زيت الليمون .

التحضير والاستعمال :

يمزج الجليسرين والصابون المبشور مع قليل من الماء المعقم، ويتم خلطها جيداً. ونقوم بغلي كمية الماء الباقية في وعاء مستقل، ونصبه على زهور البابونج، ونترك الزهور في النقع لمدة نصف ساعة، نقوم بعدها بتصفيتها، ونضيفه إلى الجليسرين والصابون باستخدام ملعقة خشبية، ونقلب الخليط جيداً لنحصل على مادة تشبه الكريم الناعم والتماسك.. ثم نضيف إليه زيت الليمون ونواصل الخلط جيداً.. نلاحظ أن الخليط صار أكثر تماسكاً بسبب زيت الليمون طبعاً. لا مانع من إضافة قليل من الماء؛ لنحصل على كريم مثالي، ثم نعبئ الناتج بعد أن يبرد في زجاجات. أما عن طريقة الاستعمال، فإننا نضع كمية قليلة من هذا الكريم على فروة الرأس، وندلك بأصابع اليد جيداً ولمدة ٣ دقائق، وننتبه أن يصل الكريم إلى كل المناطق في الرأس، ونتركه لمدة سبع دقائق، ثم نغسل الشعر بالماء الفاتر؛ لضمان التخلص تماماً من آثار الصابون، ويفضل أن نغسل الشعر بمحلول من الماء وخل التفاح أو الخل الأبيض بنسبة ٩ إلى ١ .

شامبو جاف للمعان الشعر ونظافته

وهو يشبه في طريقة التحضير شامبو الملح الجاف؛ حيث نأخذ ملعقة

الطب البديل ١٣٣ كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



كبيرة من دقيق الذرة دون أية معالجة، ونضعه على الرأس، ونقوم بالتدليك الجيد لمدة ربع ساعة أو أكثر خاصة للشعر الدهني.. ثم يُمسَّط الشعر بعدها للتخلص من بقايا وآثار الدقيق. هذا الشامبو الجاف يُكسب الشعر بريقاً ولمعاناً وحيوية .
شامبو لنظافة وتجميل الشعر

وهو من الملح وعرق الطيب **orris** :

بالنسب التالية: ١٦ ملعقة كبيرة من ملح الطعام ملح خشن + ملعقة كبيرة من النشا الناعم + ملعقتين كبيرتين بودرة، بالإضافة إلى ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا .

تخلط المكونات جيداً حتى يصبح الخليط متجانساً، ثم يستعمل لتدليك فروة الرأس والشعر، ويترك على الرأس لمدة نصف ساعة أو أكثر.. ثم يمشط الشعر بفرشاة سلكية وبانتباه وتكرار للتخلص من آثار الشامبو تماماً. كما يمكن الاحتفاظ بالباقي من الشامبو الجاف في زجاجات محكمة الإغلاق .

ورغم أن هذا الشامبو بسيط في تركيبه إلا أنه فعال جداً، وكان من أكثر الوسائل شيوعاً في العصور القديمة بين النساء المهتمات بال العناية بشعرهن .. وكان يمثل (شامبو الأميرات في العصور القديمة وقد أثبتت الدراسات والتحليل، واتفقت آراء خبراء وأخصائيي التجميل بأن كثرة استعمال الشامبو العادي في غسل الشعر يؤدي إلى إضعافه.. ويرجع السبب في ذلك إلى الماء نفسه الذي يحتوي عليه الشامبو ..ومن هنا جاءت فكرة ابتكار شامبوهات جافة؛ أي لا يدخل الماء في تركيبها .

وإذا كان خبراء التجميل يرون وينصحون بشكل دائم بعدم غسل الشعر بالشامبو العادي كثيراً، بل يكفي بمعدل مرة واحدة أسبوعياً للتأمين كحد من وقاية وحماية الشعر من الضعف بما في ذلك الشعر الدهني.. فإنه على العكس يمكن استعمال واستخدام الشامبو الجاف في غسل الشعر دون التقيد بعدد المرات.. إذ إن الاستعمال مهما تكرر لا يسبب أي ضرر للشعر ..بل العكس، فالشامبوهات الجافة أثبتت

الطب البديل ١٣٤ كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) **zustudents** وبس

www.zustudents.talk.net



مفعولها الجيد والممتاز كمنظف مثالي وكمجمل للشعر. ولا مانع أبداً من استعمال واستخدام الشامبوهات الجافة لتنظيف الشعر وتجميله وحيويته يومياً.. وهناك أيضاً كثير من المحاليل التي يمكن استعمالها بأمان لغسل الشعر، نذكر منها :

محلول الفواكه لغسل الشعر

هو محلول متعدد الفوائد، ويتألف من المكونات التالية :
برتقاله + تفاحه + شريحة من الشمّام(القاوون) البطيخ الأصفر + لتر ورابع من الماء + لتر ورابع من خل التفاح أو الخل الأبيض .
تقطع التفاحه والبرتقاله بعد التقشير، وتغلى مع قشورها على النار لمدة عشر دقائق، بعدها يغطى الوعاء ليحتفظ بالبخار ويمتزج مع الخليط، ويترك حتى يبرد تماماً؛ كي يتضاعف تركيز المواد الطبيعية فيه، يُصقى بعدها ويضاف إليه الخل ويعبأ في زجاجات.. ولا نستعمله قبل مضي ٢٤ ساعة .

نستعمل المزيج لغسل الشعر مع ملاحظة تخفيف المحلول بالماء.. وهذا المركب الطبيعي المأمون يساعد على تحقيق التوازن في الأحماض الأصلية للشعر، على العكس من استعمال الشامبوهات بكثرة الذي يؤدي إلى خلل في هذا التوازن؛ لأن المواد المركبة من الشامبوهات الصناعية تزيل الحامض الطبيعي عن الشعر.. بالإضافة إلى أن استعمال مرگبنا الطبيعي يخلص الشعر تماماً من أثر الصابون الذي يضر بالشعر لو بقي عالقاً عليه لفترة طويلة. ناهيك عن المظهر العام للشعر الذي يبدو بعد استعمال المركب الطبيعي براقاً وجذاباً وحيوياً، ويقاوم ترسبات الدهون .

محلول الخل لعلاج تقشّر الشعر

يتكون من: ثلاث ملاعق من خل التفاح أو خل أبيض + لتر ماء بارد.. يُمزج الخل مع الماء جيداً دون تسخين، ويستعمل لغسل الشعر .

النعناع أو البقدونس لصحة الشعر وجماله

أربع ملاعق كبيرة من أوراق النعناع أو البقدونس + لتر ماء مغلي.. تُنقع أوراق النعناع أو البقدونس في ماء مغلي لمدة ربع

الطب البديل _____ ١٣٥ _____ كريم الصافوري

حصريا على [منتديات طلاب جامعة الزقازيق](http://www.zustudents.com) [zustudents](http://www.zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



ساعة.. ثم يُغطَّى الإناء ويترك حتى يبرد تماماً لزيادة تركيز المنقوع،
ثم يُصَفَّى، ويستخدم في غسل الشعر. ويساعد هذا المحلول الطبيعي
على إكساب الشعر بريقاً وحيوية .

الطب البديل ————— ١٣٦ ————— كريم الصافوري

حصريا على منتديات طلاب جامعة الزقازيق [zustudents](http://zustudents.com) وبس

www.zustudents.1talk.net



٢٠ - قاموس الفيتامينات و المعادن

الفيتامينات		
الفوائد و المفعول	المصادر الغذائية	الفيتامين
يحول الطعام إلى طاقة ، أساسي بالنسبة لوظيفة العضلات والجهاز العصبي	البقوليات ، البذور ، المكسرات ، الحبوب المدعمة بالفيتامينات ، وجبات الحبوب	فيتامين "ب١" ثيامين
يساعد على إطلاق الطاقة من الطعام ، ينظم الهرمونات ويساعد في الحفاظ على صحة العيون والجلد والوظائف العصبية	اللبن الحليب ، اللبن الزبادي ، اللحوم ، الخضراوات الورقية ، الخبز الأسمر ، وجبات الحبوب	فيتامين "ب٢" ريبوفلافين
يساعد في تحويل الطعام إلى طاقة ، يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء ، ضروري لاستخدام الجسم وانتفاعه ببعض الهرمونات	لحوم ، أسماك ، بقوليات ، مكسرات ، الحبوب الكاملة والغذاء المدعم بالفيتامينات ، وجبات الحبوب	فيتامين "ب٣" نياسين

الطب البديل ————— ١٣٧ ————— كريم الصافوري

حصريا على منتديات طلاب جامعة الزقازيق [zustudents](http://zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



يحتاجه الجسم في تكوين كريات الدم الحمراء ، يساعد الجسم على صنع البروتينات ، يساعد في مكافحة الأمراض وقد يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين	دجاج ، اسماك ، بيض ، أرز بني ، منتجات من حبة القمح الكاملة	فيتامين "ب٦" بيريدوكسين
يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء ، يحافظ على الجهاز العصبي ، قد يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين	لحوم ، أسماك ، دواجن ، بيض ، لبن حليب	فيتامين "ب١٢"
يعمل كمضاد للأكسدة ، ضروري لجلد صحي ، ينظم عملية التمثيل الغذائي أثناء الضغوط أو الامراض	الفواكه الحمضية (الموالح) ، الخضراوات الورقية ، وجبات الحبوب المدعمة بالفيتامينات	فيتامين "ج"
يساعد على تصنيع خلايا الجسم الجديدة ، يساعد في منع تشوهات المواليد ، يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء ، قد يقلل من خطر تصلب الشرايين	وجبات الحبوب المدعمة ، الخضراوات الورقية ، داكنة الخضرة ، الفاكهة ، البقوليات ، خبز الخميرة ، جنين حبة القمح	حمض الفوليك

الطب البديل ————— ١٣٨ ————— كريم الصافوري

حصريا على **منتديات طلاب جامعة الزقازيق** [zstudents](http://zstudents.com) وبس

www.zstudents.talk.net



الفيتامينات		
الفوائد و المفعول	المصادر الغذائية	الفيتامين
يحافظ على صحة العيون ، اساسي لنمو وصحة خلايا الاعضاء والجلد والشعر ، يعمل كمضاد للاكسدة () يحمي الخلايا من التلف	اللبن المدعم بالفيتامينات ، البيض ، الجبين ، الكبد ، زيت السمك	فيتامين "أ"
يشجع على امتصاص الكالسيوم ، يساعد في تكوين العظام والأسنان ، يساعد في أداء الجهاز العصبي والعضلات لوظائفهما	اللبن المدعم بالفيتامينات	فيتامين "د"
يعمل كمضاد للأكسدة (يحمي الخلايا من التلف) ، يلعب دوراً في تكوين خلايا الدم	زيوت نباتية ، مكسرات ، بذور جنين حبة القمح ، خضراوات ورقية	فيتامين "هـ"
أساسي لإنتاج البروتينات التي تسمح بتجلط الدم	السباتخ ، البروكولي ، اللبن الحليب ، البيض ، وجبات الحبوب	فيتامين "ك"

الطب البديل ————— ١٣٩ ————— كريم الصافوري

حصريا على منتديات طلاب جامعة الزقازيق [zustudents](http://zustudents.com) وبس

www.zustudents.talk.net



المعادن		
المعدن	مصادر غذائية	مفعول و فوائد
الكالسيوم	اللبن ومنتجاته ، خضراوات ورقية ، التوفو (صويا) ، السردين ، السالمون مع العظام ، عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم	ضروري لتكوين العظام والأسنان والمحافظة عليها ، انقباض العضلات (ومن بينها عضله القلب) ، يدعم وظائف الأعصاب الطبيعية ، يساعد في تجلط الدم ، قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون
الكروم	منتجات الحبوب الكامله ، الحبوب المضاف إليها النخاله ، خميرة بييرة ، كبد العجول ، الجبن الأمريكي ، جنين حبة القمح	يعمل مع الأنسولين على تحويل الكربوهيدرات والدهون إلى طاقة
النحاس	المحار ، المكسرات ، البذور ، البقوليات ، الكبد ، الحبوب	ضروري لتكوين الجلد والنسيج الضام ، مطلوب للعديد من التفاعلات الكيميائية المرتبطة

الطب البديل ————— ١٤٠ ————— كريم الصافوري

حصريا على www.zustudents.com منتديات طلاب جامعة الزقازيق وبس

www.zustudents.talk.net



بالطاقة ، ضروري لوظيفة القلب	الكامله	
يساعد في نقل الاكسجين داخل تيار الدم (من خلال الهيموجلوبين) ، ضروري لتكوين هيموجلوبين كريات الدم الحمراء	اللحوم ، الدواجن ، الاسماك ، وجبات الحبوب ، الفاكهة ، الخضراوات ، منتجات الحبوب الكامله	الحديد
يعمل في مئات من التفاعلات الكيميائية بالجسم خاصة بالتمثيل الغذائي ونقل الرسائل بين الخلايا	مكسرات ، بقوليات ، حبوب كامله ، خضراوات خضراء ، الموز	المغنسيوم
مطلوب لتكوين عظام وأسنان قوية ، يدخل في معاونة الجسم على إطلاق الطاقة	اللبن ، اللحوم ، الدواجن ، الأسماك ، وجبات الحبوب ، البقوليات ، الفاكهة	الفوسفور
يساعد في نقل الاشارات العصبية ، انقباض العضلات (ومن بينها عضله القلب) ، قد يساعد في الاحتفاظ بضغط الدم الطبيعي	الفاكهة ، الخضراوات ، البقول ، اللحوم	البوتاسيوم
يعمل كمضاد للاكسدة ، ضروري لصحة عضله القلب	الاطعمة البحرية ، الكلاوي ، الكبد ، الحبوب	السيلينيوم
يحتفظ بالسوائل داخل الجسم ،	ملح المائدة ،	الصوديوم

الطب البديل ————— ١٤١ ————— كريم الصافوري

حصريا على منتديات طلاب جامعة الزقازيق [zstudents](http://zstudents.com) وبس

www.zstudents.talk.net



يساعد في نقل الإشارات العصبية وانقباض العضلات ، يساعد في التحكم بإيقاع عضله القلب	الخضراوات ، العديد من الاطعمة الجاهزة ، بعض المياه المعبأة ،	
يستخدم في انتاج الحيوانات المنوية ، ضروري للنمو وإنتاج الطاقة ، يساعد في وظائف المناعة وتجلط الدم	اللحوم ، الدواجن ، المحار ، البيض ، البقوليات ، المكسرات ، اللبن الزبادي ، وجبات الحبوب الكامله	الزنك

تم بحمد الله
و نرجو من الله أن ينفعنا وإياكم بهذا العمل المتواضع

Dr.Karim Elsafoury

كلية الطب البيطري

جامعة الزقازيق



الطب البديل ١٤٢ كريم الصافوري

حصريا على منتديات طلاب جامعة الزقازيق zstudents وبس

www.zstudents.talk.net