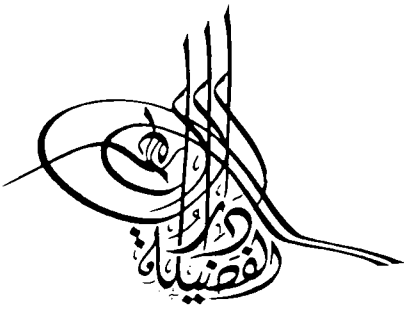
الزعتر

العشب الساحر.. غذاء ودواء

تأليف
أبي الفداء محمد عزت محمد عارف



دار الفضيلة

للنشر والتوزيع والتصدير

الإدارة، القاهرة - ٢٣ شارع محمد يوسف القاضي -
كلية البنات - مصر الجديدة - ت وفاكس: ٤١٨٩٦٦٥
المكتبة، ٧ شارع الجمهورية - عابدين - القاهرة - ت ٣٩٠٩٢٣١
الإمارات، دبي - ديرة - ص.ب ١٥٧٦٥ ت ٦٩٤٩٦٨ فاكس ٦٢١٢٧٦

وكيلنا في المملكة المغربية،

دار الاعتصام

للطباعة والنشر والتوزيع

الدرحماني عبد الكريم

35 - 33 الشارع الملكي (الأحباس) - الدار البيضاء
الهاتف 30.42.85 - الفاكس 44.45.39

جميع الحقوق محفوظة للناشر

فهرس الموضوعات

الموضـــوع	الصـفحة
● **الإهـداء**	٧
● **مقـدمة**	٩
● **ما هـو الزعـتر ؟**	١٣
● **أسماء الزعـتر وأنواعـه**	١٤
● **الزعـتر ومكوناته الحيـوية**	١٥
● **أقوال العلمـاء عن الزعـتر :**	
ـــ داود الأنطاكى	١٦
ـــ ابن البيطار	١٦
ـــ ابن الشيخ	١٦
ـــ الملك يوسف التركمانى	١٧
ـــ ابن سينا	١٩
ـــ ابن أبى بكر الأزرق	١٩
● **الفـوائد الطِّبية للزَّعـتَر :**	
١ – لتنقية الدَّم	٢١
٢ – لتَنشيط الدَّورة الدَّمويّة	٢١
٣ – لتقـوية القَلْب وحمايته من الأزمات	٢١
٤ – لتفتيح السّدد لأى عضو كان	٢١
٥ – للتشنج	٢٢

الموضـــوع	الصفحة
٦ – لآلام الظَّهر	٢٢
٧ – لنزلات البرد والكُحَّة	٢٢
٨ – للسّكر	٢٢
٩ – للذَّبحَة الصَّدرية	٢٢
١٠ – طارد للدِّيدان	٢٣
١١ – مدر للبُول	٢٣
١٢ – التهَابات الرِّئة	٢٣
١٣ – لاحتقان الكَبد	٢٣
١٤ – للرَّمد وإجهاد العينين	٢٣
١٥ – لتسكين آلام المرارة	٢٤
١٦ – لماء العين	٢٤
١٧ – لتقويَة الذَّاكرة	٢٤
١٨ – للبشـرَة	٢٤
١٩ – لتطهير المَعدَة	٢٤
٢٠ – لأمراض الكَبد	٢٤
٢١ – للإكزيما	٢٥
٢٢ – لوجع الأسنان والتهابات اللّثة	٢٥
٢٣ – لحماية الأسنان من التَّسوس	٢٥
٢٤ – لتقويَة النَّظَر	٢٥
٢٥ – لتساقُط الشَّعر	٢٥
٢٦ – لقشرة الرأس	٢٥
٢٧ – للرَّبْو	٢٥
٢٨ – للكُحَّة وطَرد البَلْغَم	٢٦

الموضـــوع	الصـفحة
٢٩ – طَارد للرِّياح	٢٦
٣٠ – مُنق للمَعدَة	٢٦
٣١ – للطحال	٢٦
٣٢ – لوجع الأسنان	٢٦
٣٣ – للقَضاء على جراثيم المعدَة	٢٧
٣٤ – للنزلات المعويّة	٢٧
٣٥ – وصفة أخرى لعلاج ماء العين	٢٧
٣٦ – فاتح للشَّهية	٢٧
٣٧ – لحساسية الأنف	٢٧
٣٨ – التهابات الحلق والحَنجَرة	٢٨
٣٩ – الزُّغُطَّة (الشهقة)	٢٨
٤٠ – للنقرس (داء الملوك)	٢٨
٤١ – لتقليل الكوليسترول	٢٨
٤٢ – للعقم	٢٨
٤٣ – المساعدة على سُرعة الحَمل	٢٩
٤٤ – الدَّوالى	٢٩
٤٥ – تَفْتيت الحَصْوة	٢٩
٤٦ – ضيق التَّنفس	٣٠
٤٧ – للسُّعال الدّيكى	٣٠
٤٨ – لخُرَّاج الرِّئة	٣٠
٤٩ – لطَرد البَلْغم	٣٠
٥٠ – التهاب القَصَبة الهوائية	٣٠
٥١ – وصفة أخرى لطرد الديدان	٣٠

٥٢ - علاجه للربو ٣١
٥٣ - للأمراض الجلدية المستعصية ٣١
٥٤ - للتخسيس ٣١
٥٥ - تَفْتيت حَصوة المَرارة ٣١

● **علاجه للأمراض النِّسائية :**

١ - مسكن ومهدئ لآلام الدورة الشهرية ٣٢
٢ - مدر لبن المرضع ٣٢
٣ - مسكن لآلام الثدى ٣٢
٤ - فائدته لشد الصدر ومنع ترهل الثدى ٣٢
٥ - فائدته لعلاج اضطرابات الدَّورة ٣٢
٦ - فائدته لمنع تساقط الشعر ٣٢
٧ - فائدته لمنع تقصف الشعر ٣٣
٨ - علاجه لاحمرار البشرة ٣٣
٩ - علاجه للنّحَافة ٣٣
١٠ - فائدته للتخسيس ٣٣
١١ - فائدته لعلاج الاكتئاب ٣٣

● **مركبات مُقوية للباءة والأعصاب والعضلات :**

١ - مركب الزعتر بالغذاء الملكى ٣٤
٢ - معجُون الزعتر بالجنسانا ٣٤
٣ - مربَّى الزَّعتر بِحَبّ العَزيز ٣٤
٤ - مركب الزعتر بالسَّبانخ ٣٤

● **التكميد بأكياس الزعتر** ٣٥

الموضـــوع	الصـفحة

● لبخات الزعتر لتسكين الآلام والتخسيس :

١ - لبخة للروماتيزم ٣٦

٢ - لبخة للمغص ٣٦

٣ - للتخسيس ٣٦

٤ - للكسل ووجع الجسم ٣٦

● التدليك بزيت الزعتر ٣٧

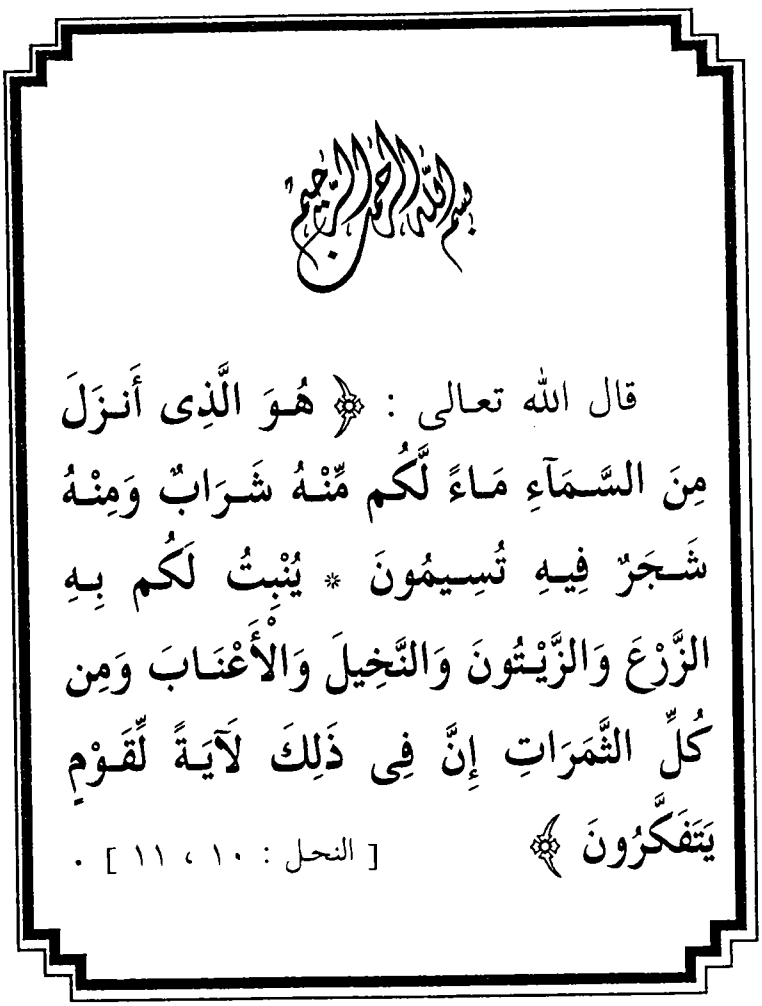
● الزعتر يقوى المناعة المكتسبة من اللّه تعالى ٣٧

● أهم المصادر والمراجع ٣٩

● كتب للمؤلف ٤١

● فهرس الموضوعات ٤٣

★ ★ ★



بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى : ﴿ هُوَ الَّذِى أَنزَلَ مِنَ السَّمَآءِ مَاءً لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ * يُنْبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِى ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [النحل : ١٠ ، ١١] .

الزَّعْتَرُ فى السُّنَّة النَّبَويَّة

روى أَبو نعيم بإِسناده : « أَنَّ النَّبِىّ ﷺ مَرّ بحَائط (بُستان) وَفِيه شَجَرة نَابتَة ، فَقالَتْ : خُذْنى يَا رَسُول اللَّه ، فَوالَّذِى بَعَثَكَ بالحَقّ نَبيًّا مَا مِنْ دَاءٍ إِلَّا وَفىَّ منهُ دَوَاء - يعنى الصَّعْتَر - » .

* * *

إهداء

إلى أَخى وصديقى الوفى النقى الشيخ / هاشم فراشة الذى وجدت فيه شِيَم الصَّداقة بحق ، والإخاءِ بصدق .

أَعزَّهُ الله وأَعزَّ الله به .

مع دعواتى

أبى الفداء محمد عزت محمد عارف

غرة ذى الحجة ١٤١٦ هـ

مقدمة

الحمد للّه الذى أنْعم على عباده ، بنعم لا تُعدّ ولا تُحصى ، وهو الواحد الأحد المتفَرّد بالخلق ، رافع السَّماء بلا عَمَد ، سُبحانه هو المُبدع الحكيم ، وصَلِّ اللّهم على سيدنا مُحمَّد ، وعلى آله وصحبه وسلِّم تسليماً كثيراً بلا عدد .

أما بعد :

فإن عالم الأعشاب هو زرع اللّه المبدع الذى ما خلق شيئاً ولا أخرج زرعاً إلّا لحكمة بالغة . قال تعالى : ﴿ أَفَرَأَيْتُم مَّا تَحْرُثُونَ * ءَأَنتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ ﴾ [الواقعة ، الآيتان ٦٣ ، ٦٤] .

وقال أيضاً : ﴿ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثاً وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴾ [المؤمنون : ١١٥] .

فسبحان اللّه الحكيم فيما خلق والعليم بما رزق .

وما عالم الأعشاب إلّا آية من آيات اللّه ، ونعمة من نعمائه وآلائه ، وكل شيءٍ مسخَّر لطاعته وعبادته وتسبيحه ﴿ ... وَإِن مِّن شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِن لَّا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ ... ﴾ .

[الإسراء : ٤٤]

وما تسبيح النبات للّه عَزَّ وَجَلَّ إلّا شهادة بوحدانية اللّه

تعالى وإقرار بأنَّ اللَّـه هُـوَ الـخَالق الـمُبدع الـمُصَوِّر ، وبما أَنَّ النَّبـات يسبح بحمد اللَّـه تعالى ككل المخلوقات عدا الثقلين ، فمنها الطّائع والعاصى ، فنجد أن اللَّـه تعالى قد أودع سرًّا فى بعض النباتات لشفاء بعض الأمراض ﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُـوَ يَشْفِيـنِ ﴾ .

[الشعراء : ٨٠]

ويقول تعالى : ﴿ إِنَّـمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْـئاً أَن يَقُولَ لَـهُ كُنْ فَيَكُونُ ﴾ [يسٓ : ٨٢] .

فالنبات سبب من أسباب الشِّفاء ، ومسخّر من رب الأرض والسماء ؛ لشفاء ما يشاء اللَّـه من أمراض فى عباده ، فإذا نزل الأمر من اللَّـه بالشفاء تحركت خاصيّـة الشِّفاء فى النبات بـإذنه تعالى ؛ وذلك من دلائل القُدرة الإلٰهية فى هيمنـة وقَيـوميّة رب العـزَّة والجـلال .

فالنبـات حينما يكون علاجاً لمرض من الأمراض لا يتم تأثيره فى الجسم لإصـابة الدَّاء إلَّا استجابة لأمر اللَّـه تعالى ، فسبحان اللَّـه المبدع ﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُـوَ اللَّطِيفُ الْـخَبِـيرُ ﴾ .

[الملك : ١٤]

وما بحثى هـذا فى نبات (الزَّعـتَر) إلَّا من توفيق الله – عَزَّ وَجَـلَّ – لى ليتـأكد لنـا عبـاد اللَّـه أن كل شىء خلقـهُ اللَّـه تعـالى إنمـا خلقـه لحكمة ﴿ قَالَ رَبُّـنَا الَّذِى أَعْطَى كُلَّ شَىْءٍ خَلْقَـهُ ثُمَّ هَـدَى ﴾ [طه : ٥٠] .

وقد أتيت بالخلاصة فى الأمر ؛ لأن الإطناب والإسهاب فى العلم بمـا لا ضرورة لـه ولا جدوى منـه تَكَلُّفٌ وملل وتشتيت للفكرة والفكر ؛ ولذا صدق من قال : (خير الكلام ما قل ودل) .

وستجد بعـون اللَّـه عزيزى القارئ فوائد ، بل فرائد الفوائد

فى هذا الجهد المتواضع لأنى أرجو أن أكون وفقت فى هذا العرض بأمر اللّه تعالى ﴿ ... وَمَا تَوْفِيقِى إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ﴾ . [هود : ٨٨]

وصلَّى اللّه على سيد الأولين والآخرين سيدنا محمد رسول الله الهادى إلى صراط مستقيم والقائل فى حديثه الذى رواه مسلم عن جابر – رضى اللّه عنه – : « لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرِىءَ بِإِذْنِ اللّه » ، وصلِّ يا رب على الصحابة والتابعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين .

﴿ وَآخِرُ دَعْوَانَا أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾ .

أبى الفداء محمد عزت محمد عارف

* * *

مَـا هُـوَ الزَّعـتَر ؟

الزَّعـتر : هو السعتر ، ويسمى الصعتر، ويسمى أورجان لدى الفرنجة ، وباللسان النباتى أوجانوم أو أورنيانوم . وهو من الفصيلة الشفوية (الشفائية) ذو قوتين ، عارى الثمر . وهذا الاسم مأخوذ من اليونانية مركب من كلمتين : أولًا : جبل ، وثانياً : فرح ، أى مفرح الجبال ؛ لأن الأنواع الداخلة تحته تنبت بالأكثر على الجبال فتعطرها برائحتها الذكية ، وتلك النباتات معمّرة ، وهى كثيرة فى حوض البحر الأبيض المتوسط ، وتوجد كثيراً فى بلاد اليونان وعلى شواطئ آسيا الصغرى ، وظهرت خواص الزعتر الطِّبِّيَّة فى الأزمنة السالفة [1] .

والزعتر ينتشر فى زماننا فى الصحارى والبرارى والحقول ، فمنه البستانى ، ومنه البرى ، وأنواعه كثيرة أفضلها المقدس (الفلسطينى) ، والأُردنى ، والإيرانى ، واليمنى ، والشامى .

ويوجد فى محلَّات البقالة على هيئة عبوات مطحوناً مع سمسم ، كما يوجد فى محلَّات العطارة ورقاً مجففاً على صورته الطبيعية .

والعجيب أن الزّعتر لا يُصيبه التسوس ، بل من فوائده أنه يحفظ الفواكه والخضروات والحبوب من الآفات !!

* * *

(١) طب النبى المصطفى فيما اختار واصطفى - فؤاد حسين (ص ١١١) .

أَسْمَاءُ الزَّعتَر وَأَنوَاعه (*)

Thymus Vulgaris

زعتر ــ صعتر ــ سعتر ــ فوذنج جبلى ــ قرنيه ــ النضف .

بالإنجليزية : Marjoram

بالفرنسية : Origan. Marjolaine

الاسم العلمى له : Thymus Capitatus (L.) Hoffm & Link.

أنواعٌ أُخرى مِنَ الزَّعتَر :

الصعتر البرى ــ حاشا ــ صعتر الحمير ــ مأمون ــ تومس (يونانية) ــ التومع ــ قزوح ــ زعتر فارسى بـ(سوريا) ، وبالفرعونى القديم (هيروغليفى) : أنك (١) .

* * *

(*) الزعتر من الفصيلة الشفوية (الشفائية) (Lamiaceae) .

(١) اكتشف الزعتر فى مقبرة فرعونية فى منطقة هوارة بالفيوم ، وجاء فى بردة إيبرز كوصفة طبية للحمى والنزلات المعوية والبول الدموى والديدان والذبحة ولتنظيف المعدة .

الزَّعـتَرُ وَمكوِّنَاتـه الـحَيَـويَّـة

من عظيم فَضل الله تبارك وتعالى المُنعم بكلِّ شيء والمُبدع له ، أننا نجد فى كل مكونات نبات الزّعتر فائدة ، وإليك أخى القارئ جدولًا يوضح مكونات الزعتر وفائدة كل مكون :

المـادة	فائدتهـا الطبيـة
الثيمـول Thymol	لقتل الميكروبات وطارد للطفيليات من المعدة .
الكارفكرول Carvacrol	مسكن ومطهر ومدر وطارد للبلغم ومضاد للسموم .
تانين Tannin	قابض مطهر يساعد على التئام الجروح ومنع النزيف والإسهال .
مواد راتنجية Resine	مقوية للعضلات ــ تمنع تصلب الشرايين ــ وطاردة للأملاح الضارة .

ولقد ثبت علميًا أن زيت الزعتر وهو سائل طيّار أصفر اللون ذو رائحة طيبة وطعم الزعتر مقبول ولكن فيه حرارة . ولزيت الزعتر خاصية مسكنة للألم ومطهّرة ومنشطة للدورة الدموية ، وقد ثبت من التجارب العلمية أن زيت الزعتر يقتل الأميبا المسببة للدوسنتاريا خلال دقيقتين ، ويبيد جراثيم القولون خلال ثمان دقائق ، ويهلك جرثومة التيفوس خلال

دقيقتين ، ويقضى على ميكروب السُّل خلال ساعة ونصف الساعة ، وأنه يقى الإنسان من الوباء متى استعمل مع الثوم وحبَّة البركة والعسل ويقوى المناعة المكتسبة .

* * *

أَقوالُ العُلَمَاء عَنِ الزَّعتَر

قَالُوا عن الزَّعتَر :

قال داود الأنطاكى : هذا النبات مقوّ ومُنبه للمجاميع (لفسيولوچيا الأعضاء) ومُعرّق ومدر للطَّمث ومشدد للمعدة .

ومضاد للتشنج وللنزلات ونحو ذلك على حسب تأثيره على عضو كذا وكذا من أعضاء الجسم ، وأكثر ما يستعمل فى النزلات المخاطية المُزمنَة ، حيث تكون الرِّئة محتقنة وفى الرّبو الرطب والضعف الشعبى (النزلات الشعبية) والاحتقانات الناشئة من البرد ومن ضعف الأحشاء ، واستعملت أيضاً أطراف النباتات (نبات الزعتر) وضعاً على محل الأوجاع الروماتيزمية والاحتقانات الغُددية ، وتعمل منه حمامات قدمية تستعمل فى احتباس الطَّمث ، ويستعمل منه منقوع كالشاى[1] .

وقال ابن البيطار : الزعتر نبات يبطل السموم ويُحلِّل الرياح .

وقال ابن الشيخ : الزعتر نبات مشهور معروف ، وهو يكثر ببلاد الشام واليمن ، وهو من الشفويات (الشفائيات) ، شجيرته صغيرة ، تكثر فى البساتين وأعالى الجبال ، وأفضله المُحْمَرُّ اللون ، وهو يسبب شفَاء أكثر من مائة داء (بإذن الله تعالى) . كما أنه يفتح الشهية للطعام ويطهِّر المعدة ويقوى البدَن ، وينشط الأعصَاب ويُفْرِح القلب ويقَويه ، ويطرد البلْغَم ، ويطهر ويُنقِّى الدَّم .

---

(١) تذكرة أولى الألباب : داود الأنطاكى (ص ١٨٧) .

قَولُ الـمَـلك يُوسُـف التّركمَانى[1]
صَـاحب اليَمَن فى الزَّعـتَر

صعتر : (ع) الصعتر أصناف كثيرة مشهورة عند أهل الأماكن التى ينبت فيها ، فمنها ما هو برّى ، ومنها ما هو بُستانى وجبلى ، ومنها ما هو طويل الورق ، ومدور الورق ، ومنها ما هو دقيق الورق ، ومنها ما هو عريض الورق ، ومنها ما لونه أسود ويُعرف بالفارسى ، ومنها ما هو أبيض يُعرف بصعتر الحُور ، ومنه أنواع أُخرى كلها متقاربة.

وهو مذهب بالثقل العارض من الرطوبة ، وكذا يُؤكل مع الباذروج والفجل ، وهو نافع من وجَع الورك أكلًا وضماداً به مع الحنطة المهروسة ، والبرى أقوى .

والصعتر مُشه للطعام مُنق للمعدَة والأَمعاء من البَلْغم الغَليظ ، ومُلطِّف للأغذية ، الغليظة ، ويحلل نفخها إذا أكل وطبخ به مع ماء كالكمأة (الفقع) والباقلاء الرطب وما أشبهه .

وإذا وقع فى الخلّ أيضاً لطف اللحوم الغليظة والأعضاء كالأكارع (الكوارع) ولحوم العجاجيل (العجول) وأكسبها لذاذة .

وهو حار يابس فى الدرجة الثالثة ، وهو طارد للرياح ، هاضم للطعام الغليظ ، ويدر البول والحيض ، ويحد البصَر الضعيف من الرطوبة ، وينفع من برد المعدَة ، والكَبد ، ويلطف الأخلاط الغليظة ، ويفتح السدد .

---

(١) هو : يوسف بن عمر بن على بن رسول الغسانى التركمانى ، من ملوك الدولة الرسولية التى حكمت اليمن من سنة ٦٢٦ هـ إلى سنة ٨٠٣ هـ وهم من بنى جفنة ، وقد عاصرت دولتهم دولة المماليك البحرية وبنى أيوب ، وقد عاصرت الملك يوسف الظاهر بيبرس ، وهو الذى افتتح ظفار ومن أجلها ألف المعتمد ، وقد توفى سنة ٦٩٤ هـ وعمره أربع وسبعون سنة .

وإن طبخ قصبه بالعنّاب وشرب ماؤه أرقّ الدَّم الغليظ وهذه خاصية فيه .

وهو يذهب بالأمغاص ، ويخرج الحيَّات ، وحب القَرع إذا طبخ وشرب ماؤه .

ومضغه ينفع من وجَع الأسنان الذى يكون من البرد والريح ، ويُنقى المعدة والكَبد والصَّدر والرِّئة ، ومن البلة ، وإذا أكل بالتين يابساً هيج العرق ، وهو يخرج مع البراز فُضُلًا غليظاً ويحسن اللون وفقاع جميع الصعاتر يسهل المرة السوداء والبلغم إسهالًا ضعيفاً ويشرب منه وزن مثقالين بملح وخلّ ، وينفع من أوجاع المعدة المتولدة عن برد ورياح غليظة ومن القولنج (القولون) المتولد عنها ، ويخرج الثفل ، وينفع من أوجاع الرَّحم والمَثَانَة ، وإذا ربب بالعسل والسّكر فعل ما ذكرناه ، وأحدّ البصر ، ونفع من الخيالات المتولدة عن أبخرة الدّماغ .

والتمادى عليه يجفف ابتداء الماء النازل فى العين ، وإذا شرب منه مقدار صالح نفع من لَسعَة العَقْرب ، وكذلك إذا ضمد به وقد أكل منه بعض الملسوعين أوقية معجونة بعسل فأزال عنه وجع اللسعة .

وإذا شرب بطبيخه الدواء المسهل منع من تولد الأمغاص ، وإذا أخذ من مرباه كل ليلة عند النوم مثقالًا ونام عليه نفع من نزول الماء فى العين ، وحسن الذهن ، وإذا اقترن الزعتر بجميع البقول المضعفة للبصر أذهب ضررها (ج) البرى منه يسمى البدْع وهو فى قوة الحاشه وشرابه كشرابه ، وهو نوعان : أحدهما : طويل الورق وهو أقوى فعلًا ، والآخر مدور الورق . وأجوده الصغار الورق البرّى وهو حار يابس فى الدرجة الثالثة وهو محلّل مُلطف ينفع من أوجَاع الوركين ، ويُسَكِّن وجع الضّرس إذا مُضغ ، وينفع وجع الكبد والمعدة[1] ، ويخرج الدِّيدَان ، ويدر البول والطَّمث ، ويمرى

---

(١) الزعتر مع العسل معجوناً ينفع الملسوع ولوجع الورك ، ويحلل الرياح ولوجع الضرس ويحدُّ البصر .

ويفتح الشهية للطعام ، ويحلل الرياح وقدر ما يؤخذ منه مثقال ، وأكله ينفع من غشاوة البصَر الحادث عن الرطوبة ، ودهنه ينفع الرئة والصدر .

قال : وهو نضر بالأربيه ويصلحه الخلّ الحاذق . (ف) نبات معروف وهو صنفان فارسى وحورى وأجوده الفارسى والصغار من الورق ، وهو حار يابس فى الثالثة ينفع الكَبد والمعدَة ويخرج الدِّيدان والحيَّات والشربة منه ثلاثة دراهم . الزعتر الفارسى بدله : وزن ونصف زعتر جبلى .

قال ابن سينا فى الأدوية المفردة فى كتابه (القانون فى الطِّب) :

« **السعتر** : هو نبات مشهور ، حار الطبع يابس فى الثالثة .

الخواص : هو من قوة الحاشا وشرابه كشرابه محلل ينفع من أوجاع الوركين ، وينفع الكبد والمعدة » .

وجاء فى تسهيل المنافع ، لابن أبى بكر الأزرق :

هو من الأدوية الترياقية يعالج به أغلب السموم ، وإذا أُكِلَ مع الأطعمة الغليظة طيبها وزاد فى لطفها كالأهاريس (كالهَريسة المصنوعة من اللَّحم والقَمح والسَّمن والعَسَل) ، والأكارع (الكَوَارع) ، ولحوم العجل .

والصعتر من أفضل الأغذية بالجبن الطرى لمن يزيد السمن (السِّمنة) وتقويته .

ودهنه من أفضل الأدهان للرعشة والفالج والنافض .

* * *

الفَـوَائدُ الطِّبِّيَّـة للزَّعـتَر

١ – لتَنْقِيـة الـدَّم :

يطحن الزَّعتر بعد تنظيفه تماماً ويعبأ فى برطمان زجاج ، ويؤخذ منهُ ملْعَقة صغيرة ويوضع فى كوب ماء ساخن يغلى ويغطَّى لمدة خمس دقائق ، ثُمَّ يُصفى ويحلى بعسل أو سكر ويشرب على الرِّيق يوميًّا .

٢ – لتَنْشيط الدَّورَة الدَّمَويَّة :

يوخذ من الزعتر المطحون قدر ربع كيلو ويعجن فى كيلوعسل نحل ، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الإفطار ، وكذلك ملعقة صغيرة بعد العشاء يوميًّا .

٣ – لتَقويَة القَلْب وحمايَته مِنَ الأَزمَات :

يؤخذ من الزعتر بعد طحنه مائة جرام ، ومن الحبّة السَّوداء خمسين جراماً ، ومن القُرنفل خمسين جراماً بعد طحن كل منها ، ثم يمزج الجميع فى عسل أسود (قصب) قدر كيلو ، وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل من ذلك المعجون .

٤ – لتَفتيح السَّدَد لأَىّ عُضو كان :

يؤخذ مائة جرام زعتر ، وخمسة وعشرين جراماً عَرق الصباغين (فوه) ، وخمسين جراماً من الينْسُون ، وخسمة وعشرين جراماً من حبّة البركة يطحنون جيداً ، ثم يعجنون فى كيلو عَسَل نَحل ، وتؤخذ من هذا الخليط ملعقة صغيرة بعد كل أكل .

٥ – فَائـدَةُ الزَّعـتَر للتَّشَـنُّج :

يؤخذ خمسون جراماً من نبات الزعتر ، وخمسون جراماً من البابونج ويطحنا وتؤخذ من ذلك الخليط ملعقة صغيرة تغلى فى قدر كوب ماء لمدة ثلاث دقائق ، ثم تصفى وتحلى وتشرب صباحاً ومساءً مع دَهْن العَمُود الفقرى بزيت زيتون قبل النوم .

٦ – فَائـدَتهُ لآلَام الظَّهْـر :

يؤخذ قدر من نبات الزعتز يبلغ خمسة وعشرين جراماً ، وخمسون جراماً سورنجان ويطحنا ويعجنا فى نصف كيلو عسل ، وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل .

٧ – فَائـدَتهُ لعِـلَاج نَزلَات البَرد والكُحَّـة :

يؤخذ تين وعسل نحل وزعتر وحبَّة سوداء وورق جَوافَة بنسب متساوية إلَّا العسل فعشرة أضعاف ويطبخون بماء كالمربَّى ويشرب قدر فنجان مرّة على الرِّيق وأُخرى قبل النوم .

٨ – فَائـدَةُ الزَّعـتَر لعِـلَاج مَرض السُّكَّر :

يؤخذ مائة جرام من نبات الزعتر ، وخمسون جراماً (فوه) وخمسون جراماً من نبات الصِّفصَاف ويطحنون وتسفّ من ذلك المخلوط ملعقة صغيرة على الرِّيق بكوب عصير جَزَر . وياحبذا أن يكثر مع ذلك من أكل الهندبا كالجرجير .

٩ – عِـلَاجهُ للذَّبْحَـة الصَّـدريَّة :

يؤخذ زيت الزعتر قدر فنجان ، ويمزج مع زيت السِّمسم وزيت حبَّة البركة من كلٍّ نصف فنجان ، ويحلّ فيهنَّ لبان دكر على نار هادئة قدر نصف فنجان ، ويُصفى وتشرب منه ملعقة صغيرة قبل كل أكل .

١٠ – عِـلَاجـهُ لطَـرْد الدِّيدَان :

يؤخذ مسحوق من الزعتر المطحون قدر ملعقة صغيرة مع ملعقة كبيرة من مطحون بذر اليقْطين بعد تقشيره ، ونصف ملعقة صغيرة من قشْر رُمَّان مُجفَّف مطحون ، ويعجنون فى فنجان عسل نَحل ويؤكل ذلك قبل النوم مرّة وعلى الرِّيق صباحاً تشرب شربة خروع .

١١ – فَائـدَتـهُ لإدرَار البُـول :

يؤخذ قدر من نبات الزعتر قدر خمسين جراماً ، ومن الشَّمر خمسين جراماً ويُطحنا ويعجنا فى كيلو عسل نحل ، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل مع دَهْن الجَنْبَين بزيت زيتون قبل النوم .

١٢ – عِـلَاجـهُ لالتهَابَات الرِّئَـة :

يؤخذ زعتر مطحون قدر مائة جرام ، وخمسة وعشرين جراماً لبان دكر ويطبخا فى زيت حبَّة البركة قدر ربع كيلو ، وتؤخذ من الزيت بعد ذلك ملعقة صغيرة بعد كل أكل .

١٣ – عِـلَاجـهُ لاحْتـقَان الكَبـد :

يطحن خمسون جراماً من الزعتر فى مقدار من العسل قيمته نصف كيلو ، وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل مع أكل الخُرشُوف بكثرة وأكل الهندبا على السَّلَطَة .

١٤ – عِـلَاجـهُ للرَّمَـد وإجْهَـاد العَيْنَـيْـن :

تغلى ملعقة كبيرة من الزعتر فى ماء وتتلقَّى البُخَار بوجهك وتمسح عينيك بقُطن مسحاً خَفيفاً مع تلقى البخار مراراً لمدة ثلاث دقائق .

١٥ – عِـلَاجـهُ لتَسكِين آلَام الـمَـرَارَة :

تؤخذ ملعقة زعتر مطحونة بكوب ماء ساخن محلى بعسل أو سكر مع تدليك باطن القَدمين بيدك مع الضَّغط من حين لآخر حتى يزول الألم .

١٦ – عِـلَاجـهُ لمـاء العَـين :

يغلى الزعتر فى ماء ، ثم يُصفَّى ويقطر فى العين من ماء الزعتر بعد أن يبرد صباحاً ومساءً .

١٧ – فَائـدَتهُ لتَـقْويَـة الذَّاكرَة :

يؤخذ زعتر وزَنْجَبيل ولبان دكر وحبَّة سوداء من كل ملعقة ويطحن كل ذلك ويعجن فى عسل ، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل .

١٨ – فَائـدَتهُ لتَحسين لُون البشـرَة والوَجـه :

يدهن بزيت الزعتر صباحاً ومساءً .

١٩ – فَائـدَتهُ لتَطْهـير الـمَعدَة وتَـنظيفهَا وتَـنْشيطهَا :

يؤخذ نصف كيلو عسل ويعجن فيه خمسون جراماً حبَّة سوداء ، وعشر جرامات سنامكى ، وخمس وعشرين جراماً زعتر ، ومن ذلك الخليط تؤخذ منه ملعقة صغيرة على الرِّيق يوميًّا .

٢٠ – عِـلَاجـهُ لأَمراض الكَبـد :

يؤخذ راوند خمس وعشرين جراماً ، ومقدار من الزعتر قيمته خمس وسبعون جراماً ، وحبَّة سوداء خمس وعشرون جراماً ، وورق الغـار خمسون جراماً يطحن كل ذلك ويعجن فى كيلو عسل نحل ، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد كل أكل مع الإكثار من أكل الخُرشُوف والجَزَر .

٢١ – للإِكزِيـمَا :

حمامات مغلى ورق الزعتر ، ثم الدّهن بزيت التِّرمس مع زيت الزعتر صباحاً ومساءً .

٢٢ – عِـلَاجـهُ لوَجَع الأَسنان والتهَابَات اللَّثـة :

يطبخ الزعتر مع القُرنْفل فى ماء وتمضمض بالماء بعد أن يبرد قليلًا ، ثم يدهن بزيت الزعتر اللَّثة .

٢٣ – فَائـدَتهُ لحمَايَة الأَسنان مِنَ التَّسـوّس :

يمضغ الزعتر وهو غض أخضر ويكثر من أكل معجون الزعتر بحبّة البركة بالعسل .

٢٤ – فَائـدَتهُ لتَـقْويَة النَّظَـر :

يشرب الزعتر كالشاى على الرِّيق مع الإكثار من تناول عصير الجَزَر وأكل الخَسّ والتمور .

٢٥ – فَائـدَتهُ لعلَاج تساقُط الشَّـعر :

يطبخ الزعتر فى ماء ١ : ١٠ ويغسل الشعر وخاصة فَرْوَة الرأس بهذا الماء بعد أن يبرد مساءً .

٢٦ – فَائـدَتهُ لعلَاج قشرة الرّأْس :

تدلك فَرْوَة الرأس أولًا بملح طعام ، ثم تغسل بمغلى الزعتر السابق ذكره .

٢٧ – فَائـدَتهُ لعِـلَاج الرَّبْـو :

يؤخذ زعتر خمس وعشرون جراماً ، وخمسون جراماً عرقسوس ، وخمسون جراماً حبّة سوداء ، ومائة جرام شعير ، ومائة جرام عنَّاب يطحنون جيداً ويصنع من ذلك مشروبٌ ساخنٌ كالشاى يشرب صباحاً ومساءً .

٢٨ – عِـلَاجهُ للكُحَّـة وَطَـرد البَلْغَم :

يؤخذ ربع كيلو عسل أسود (عسل قصب) ، وخمس وعشرون جراماً زعتر مطحون ، وخمس وعشرون زنجبيل مطحون ويعجن الجميع فى العسل عجناً جيداً ، وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد كل أكل .

٢٩ – عِـلَاجهُ لطَـرد الرِّيَاح :

يؤخذ خمس وعشرون جراماً ينْسُون ، وقدر كَمُّون خمس وعشرون ، وخمسون جراماً زعتر يطحنون ويشرب الخليط كالشاى ملعقة صغيرة على كوب ماء ساخن يغطى لمدة خمس دقائق ، ثم يصفى ويحلى ويشرب عند اللزوم .

٣٠ – عِـلَاجهُ لتَـنقية الـمَعدَة من الأَخلاط الرَّديئَـة :

يؤخذ خمس وعشرون جراماً صعتر ، وعشر جرامات سنامكى ، وخمسون جراماً حبّة سوداء ، وخمس وعشرون عرقسوس يطحنون وتنقع من ذلك ملعقة كبيرة فى كوب من الماء للصباح ويشرب على الرِّيق النقيع بعد التصفية .

٣١ – عِـلَاجـهُ للطّحَال :

تؤخذ ملعقة صغيرة من طحين الزعتر فى كوب ماء ممزوج فيه ملعقة صغيرة من خلّ عنب أو تفّاح ويترك من الليل للصباح ويشرب على الرِّيق وتكرر من الصباح للمساء ويشرب بعد العشاء .

٣٢ – عِـلَاجهُ لوَجَـعِ الأَسـنان :

يطحن الزعتر وتؤخـذ منه ملعقة وملعقة من كمون مطحون ويمزجا معاً فى ماء دافئ ويتمضمض به .

٣٣ – فَائِدَتهُ للقَضَاء علَى جَرَاثيم المَعدَة :

يؤخذ خمسون جراماً زعتر ، وخمسون جراماً قشْر رُمَّان ، وخمس وعشرون جراماً سنامكى ، وخمس وعشرون بابونج يطحن كل ذلك ، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة تسفّ بقليل ماء قبل النوم يوميًّا مع تناول فَصّ ثُوم مُقَشَّر مقطع على الرِّيق بكوب حليب .

٣٤ – عِلَاجهُ للنّزلَاتِ المَعَويَّة :

يؤخذ زعتر قدر خمس وعشرين جراماً ، وخمس وعشرين جراماً من الحبة السوداء ، وقدر خمسين جراماً كراوية ، يطحن ذلك ويعجن فى نصف كيلو عسل نحل ، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل .

٣٥ – وصفة أُخرى لعلاج ماء العَين :

تُغسل العينان بمغلى الزَّعتر فى ماء ، ثم يقطر عسل فى العينين قبل النوم .

٣٦ – فَائِدَتهُ فى فَتْح الشَّهيَّة :

يطحن من الزعتر قدر خمسين جراماً ، يضاف إليه سمسم قدر نصف كمية الزعتر وقليل من ملح الطعام ويقلب جيداً وتوضع على مائدة الطعام ويؤكل منه قبل الطعام مع زيت الزيتون .

٣٧ – عِلَاجهُ لحَسَاسيَّة الأَنْف :

يؤخذ زعتر ــ قرض ــ حبّة سوداء ــ شمر ــ خُبيزة ــ بابونج من كل ملعقة صغيرة ويغلى الجميع فى كوب ماء ، ثم يُصفّى ويضاف إليه نصف ملعقة صغيرة شَبَّة زفرة ويقطر من ذلك فى الأنف .

٣٨ – عِـلَاجهُ لالتهَابَاتِ الـحَلق والـحَنجَرة :

تؤخذ أوراق الزعتر قدر قبضة يد ، وتغلى فى كوب ماء ، وتصفى بعد عصرها ، واستحلاب عصيرها فى الماء وبعد أن يبرد الماء قليلًا يتَغَرْغَر به صباحاً ومساءً ، مع مراعاة عدم التَّعرُّض للتيارات الباردة أو شُرب أى شىء بارد .

٣٩ – عِـلَاجهُ للزّغُطَّـة (الشهقة) :

يؤخذ مائة جرام من الزعتر المطحون ، وتغلى فى نصف لتر ماء ، ويضاف إليه خمسون جراماً من الخطمية المطحونة ، ثم يصفى ويعبأ فى قارورة ويشرب نصف فنجان على الرّيق يوميًّا .

٤٠ – عِـلَاجهُ لدَاء الـمُلُوك (النقرس) :

يؤخذ من الزعتر خمس وعشرون جراماً ، ومن شواش الذرة خمس وعشرون جراماً ، ومن قرون الفاصوليا خمسون جراماً ، ومن حبّة البركة خمس وعشرون جراماً ، ومن بذر الخِلَّة خمس وعشرون جراماً ، ومن الحرمل خمس وعشرون جراماً يطحن الجميع ، ثم يعجنون فى مقدار كيلوجرام عسل نحل ، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً مع الدهن بزيت الخردل .

٤١ – فَائـدَتهُ لتَقليل الكوليسترول :

يؤخذ من نبات الزعتر مقدار خمسين جراماً ، ومن السّماق خمسون جراماً ، وخمسون جراماً من نبات الحبّة السوداء ، وخمسون جراماً من بذر الكتَّان يطحنون جميعاً ، وتؤخذ ملعقة صغيرة على الرّيق يوميًّا .

٤٢ – فَائـدَتهُ لعِـلَاج العقم :

يؤخذ خمس وعشرون جراماً من الزعتر ، وعشر جرامات من شرش زلوع ، وسبع جرامات سِنّ فيل ، وعشر جرامات حب رشاد ، وخمس

وعشرون جراماً حبّة سوداء ، وعشر جرامات خولنجان ، وعشر جرامات بذر خس ، وخمس وعشرون جراماً شقاقل يطحن كل ذلك ويعجن فى كيلو عسل نحل مع مائة جرام غذاء ملكى ، وتؤخذ ملعقة صغيرة على الرِّيق للرجل والمرأة ، كما تؤخذ ملعقة صغيرة قبل المباشرة مع التركيز بالنسبة للرجل على أكل خصى الأوز الذكر ، وبالنسبة للمرأة بأكل الأرانب الإناث .

٤٣ - فَائـدَتهُ فى الـمُسَاعَدة علَى سُـرعة الـحَمل :

يؤخذ مقدار من الزعتر وزنه خمسون جراماً ، ومن الحرمل خمسون جراماً ، ومن الشقاقل مائة جرام يطحنون ؛ ثم يعجنون فى عسل نحل قدر كيلو وتؤكل منه ملعقة صغيرة بعد كل أكل (للزوجين معاً) .

٤٤ - عِـلَاجهُ للـدَّوَالى :

يعبأ الزعتر فى أكياس شاش قدر التينة ، وتغمر فى ماء ساخن لمدة خمس دقائق ، ثم توضع على موضع الدّوالى لمدة ربع ساعة ، ثم توضع بعد ذلك حشيشة السعال (Tussil Ago Fartara) ، وهى طازجة غضة بعد فرمها كضمادة حتى الصباح ، وهكذا دواليك حتى تزول الدوالى بإذن الله تعالى .

٤٥ - فَائدَتهُ لتَفْتيت الـحَصْوَة للكلى والـمَثَانَة :

يؤخذ مائة جرام زعتر ، ومائة جرام حلف بر (محاريب) ، وخمسون جراماً شواش ذرة (شامى) ويخلطون جيداً ، وتؤخذ من ذلك ملعقة كبيرة تُغْلى جيداً فى كوب ماء ، ويُحلَّى بسكر قَصَب ويشرب ثلاث مرَّات يوميًّا .

٤٦ – عِـلَاجهُ لضـيق التَّـنَـفُّس :

يؤخذ خمسون جراماً من الزعتر ومثلها من الحرمل ، ومائة جرام لُوز ، وخمسون جراماً بذر فجل يطحنون ، ثم يعجنون فى كيلو عسل نحل ، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل .

٤٧ – عِـلَاجهُ للسُّـعَال الدّيكى :

يؤخذ زيت الزعتر قدر فنجان ، وزيت الحبّة السوداء قدر فنجان ، وزيت سمسم فنجانان ، ويمزج الكل سويًّا ، وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة قبل كل أكل .

٤٨ – لـخُـرَّاجُ الرِّئَـة :

يستنشق بخار مَغْلى الزعتر قبل النوم مع التدفئة ودهن الصَّدر بزيت الزعتر ، مع أخذ ملعقة زيت حبّة البركة على الرِّيق وقبل النوم .

٤٩ – لطَـرْد البَلْغَم :

تستخدم نفس وصفة السُّعال الدّيكى السابق ذكرها فى رقم (٤٧) مع شُرب نَقيع اللِّبان الذَّكَر على الرِّيق .

٥٠ – عِـلَاجهُ لالتهَاب القَصَبـة الهَوَائيَّـة :

يشرب مَغْلى الزعتر كالشاى كل خمس ساعات ، مع مضْغ اللِّبان الذَّكر ، ودهن الصدر قبل النوم بزيت حبّة البركة .

٥١ – وصفة أُخـرى لطرد الدِّيدَان :

يستعمل لذلك زيت الزعتر ، تشرب ملعقة ، وتؤخذ شربة خروع على الرِّيق .

٥٢ – عِـلَاجـهُ للرَّبْـو [1] :

يطحن الزعتر ويُضاف إليه الملح والسِّمسم ويُؤكل بزيت زيتون مع لبن أو زبَادى وزيتون أسود ، ثم بعد الأكل تحرق خمس حبَّات من نَوَى الزيتون على نار كالبخور ويستنشقها المريض وذلك صباحاً ومساءً .

٥٣ – عِـلَاجهُ للأَمراض الـجلْديَّة الـمُسْتَعصيَـة :

يُغْلى قدر كوب من الزعتر فى طنْجَرة ماء لمدة ربه ساعة ، ثم يُغسل به مكان المرض ويترك من المساء للصباح ، وفى الصباح يدهن بمعجون الكبريت بالخلّ والعَسَل بنسب ١ : ١ : ٣ حجماً .

٥٤ – فَائـدَتهُ للتَّخْسِيس :

يؤخذ مائة جرام زعتر مطحون ، وخمسون جراماً من الشمر المطحون ومن الك (يباع عند العطار) مائة جرام ويخلطون سويًّا (كالبودر) سفوفاً ، وتؤخذ نصف ملعقة صغيرة قبل وجبة الغذاء يوميًّا .

٥٥ – عِـلَاجهُ لتَـفْتِيت حَصْـوَة الـمَرَارَة :

يؤخذ مائة جرام زعتر ، وخمسون جراماً من بذر الكتّان ، وخمسون جراماً من الحبّة السوداء ، وخمسون جراماً حرمل ، وخمس وعشرون جراماً من ورق فراولة ويطحن الجميع ، وتؤخذ من هذا المخلوط ملعقة صغيرة تشرب كالشاى على الريق وقبل النوم محلاة بعسل نحل .

* * *

---

(١) وصفة هدية لمريض الربو : تؤخذ جذور نبات الجادى بعد أن تجفف فى الظل ، ثم تطحن وتعبأ فى برطمان زجاج وتسف منه نصف ملعقة صغيرة ، وتمزج فى عسل نحل قدر فنجان ويؤكل صباحاً ومساءً . (**الجادى** : هو جذر الزعفران) .

عِـلَاجُـهُ للأَمرَاض النِّسَـائيَّـة

١ – مُسَكّن وَمُهَـدِّئ لآلام الدَّورَة الشَّهْريَّـة :

يُغْلى الزعتر مع البابونج واليانسون كالشاى ويشرب قدر كوب صباحاً ومساءً .

٢ – مـدر لَبن الـمُرضـع :

يؤخذ خمس وعشرون جراماً زعتر، وخمس وعشرون جراماً ينسون ، ومن الحبّة السوداء خمس وعشرون جراماً ، وخمس وعشرون جراماً شمر يطحن الكل ويسفّ من ذلك الخليط ملعقة صغيرة بماءٍ صباحاً ومساءً .

٣ – مُسَكّن لآلام الثّـدى :

يضمد بالزعتر وهو غض بعد فرمه من المساء للصباح ، ثم يدهن بزيت زيتون صباحاً .

٤ – فَائدَتهُ لشَـدّ الصَّـدر ومَنْـع تَرهل الثّـدى :

يؤخذ مقدار ربع كيلو من الزعتر وهو أخضر غض، ويُفرم مع طماطم خَضْراء ويضمد بذلك على الصدر من المساء للصباح .

٥ – فَائـدتهُ لعلاج اضطرابات الدَّوْرَة :

يشرب الزعتر مع البابونج وإكليل الجبل كالشاى صباحاً ومساءً مع دهن الظَّهر بزيت الزعتر .

٦ – فَائدَتهُ لـمَنْع تَسَـاقُط الشَّـعر :

يؤخذ خمس وعشرون جراماً زعتر مطحون ، وخمسون جراماً لادن (لبان أنثى) ، ونصف ليتر زيت سمسم ، يذوب اللادن فى السمسم وبعد

أن يبرد قليلًا يُضاف إليه الزعتر ويمزج جيداً ويترك لمدة أُسبوع ، ثم يصفى ويدهن منه صباحاً ومساءً .

٧ – فَائدَتهُ لـمَنْع تَـقصّف الشَّـعر :

أولًا تقص الأطراف التى فيها التقَصُّف ، ثم يدلك بالثوم المفْرُوم ، ويدهن يوميًّا بمركب : زيت زعتر ــ زيت نارجيل (جوز هند) ــ زيت خروع ــ زيت زيتون ــ زيت لوز ، كل ذلك بمقادير متساوية .

٨ – عِـلَاجهُ لاحمرَار البشْـرَة :

يدهن بزيت الزعتر ممزوجاً بزيت الزيتون مع زيت جنين القمح مع تناول التمور والزيت .

٩ – عِـلَاجـهُ للنّحَـافَة :

تؤخذ المستعجلة مطحونة خمسون جراماً مع خمس وعشرين جراماً من الزعتر المطحون ، وخمس وعشرين جراماً شمر مطحون ، ومائة جرام حُمّص يعجنون فى عسل قدر كيلو ، وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل .

١٠ – فَائدَتهُ للتَّخْسِيس :

يؤخذ سندروس مائة جرام يُطحن ، ثم يذوب فى ماء الزعتر قدر كيلو ، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة قبل الأكل .

١١ – لعِـلَاجُ الاكتئاب :

يؤخذ خمسون جراماً زعتر مطحون ، وعشر جرامات زعفران ، وخمسون جراماً من لسان الثور (نبات مشوك) يطحنون ويخلطون بنصف كيلو عسل ، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الإفطار وبعد العشاء .

* * *

مُركبَاتٌ مُقَـوِّيَـة للبَـاءَة وَالأَعصَـاب والعَضَـلَات

١ – مُركَّبُ الزَّعـتَر بالغـذَاء الـمَلَـكى :

يؤخذ خمسون جراماً زعتر مطحون وخمسون جراماً حبّة بركة مطحون ، وخمسون جراماً غـذاء ملكى ، وخمسون جراماً خولنجان مطحون يعجن كل ذلك فى كيلو عسل منزوع الرّغوة ، وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل .

٢ – مَعجُـونُ الزَّعـتَر بالجنسَانَا :

يؤخـذ مائة جرام زعتر مطحـون ، ومن عشب الجنسانا المطحـون خمسون جراماً ، ومن الشقاقل المطحون مائة جرام يخلط كل ذلك فى كيلو عسل نحل منزوع الرغوة ويعبأ فى برطمان غَامق ، وتؤخذ منه ملعقة على الرّيق يتبعها شُرب كوب حَليب ساخن أو عصير جَزَر .

٣ – مـربَّى الزَّعـتَر بِحَبّ العَـزِيز :

يؤخذ الزعتر بعد طحنـه خمسـون جراماً ، ومن حَبّ العزيز مائة جرام ، ومن جوز الهند خمسون جراماً ، ويطبخ كل ذلك فى عسل أسـود (قصب) حتى يعقد ويؤكل منه مربَّى على الإفطار أو العشاء .

٤ – مُركَّبُ الزَّعـتَر السَّبَانخِـى :

يؤخذ من الزعتر بعد طحنه مائة جرام ، ومن بذر السبانخ مائة جرام ويطحن ، ومن الينسون المطحون خمسون جراماً ، ومن البابونج المطحون خمسون جراماً ويعجن الجميع فى كيلو عسـل نحل ويعبأ فى برطمان غامق ، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل .

التَّكْمِيدُ بأَكيَاس الزَّعتَر

الزعتر له خاصية نفوذ من خلال مسام الجلد زيتاً أو مطبوخاً ولخواصه الطِّبية الحيوية ، فإن ذلك يعد بلسماً ناجعاً نافعاً لكثير من الأمراض وخاصة الأمراض الجلدية ، والروماتيزمية ، والريچيم ، واعتماداً على التكميد بأكياس الزعتر التى تتكون من كيس مملوء زعتر يوضع فى ماء حار لمدة خمس دقائق يكمد بهذه الأكياس للشِّفاء بإذن الله تعالى من هذه الأمراض على سبيل المثال لا الحصر :

الروماتيزم ــ النقرس ــ الوهن ــ الكسل ــ ترهل العضلات ــ السمنة ــ الأمراض الجلدية واسوداد الجلد .

* * *

لَبخَاتُ الزَّعتَر لتَسكِين الآلام والتَّخْسِيس

١ - لَبخَةٌ للروماتيزم :

يؤخذ زعتر طازج غض ويُفرم مع كرنب بنفس القدر بما يكفى لمكان الألم ويُوضَع لبخة من المساء للصباح ، وتكرر نفس الطريقة من الصباح للمساء حتى تزول العلَّة بإذن الله تعالى .

٢ - لَبخَةٌ للمَغَص :

يطحن الزعتر ويُعبأ فى أكياس قُماش فى حجم اليُوسفى ويغمس كل كيس فى ماء ساخن ويترك لمدة خمس دقائق وعند الألم يوضع كيس على الألم بعد أن تهدأ حرارته قليلًا مع التبديل .

٣ - لَبخَةُ النّخَالَة بالزَّعتَر للتَّخسيس :

تؤخذ نَخالة قدر كوب ، ومن الزَّعتر نصف كوب ، ونصف كوب لسان البحر (زبد البحر) تُطحن وتُعجَن بماء ساخن وتوضع من ذلك لَبخَات على مواضع السّمنة لمدة نصف ساعة ، ثم يؤخذ حمَّام سُونا بعد ذلك .

٤ - لَبخَةُ الزَّعتَر بالنعنَاع لأَوجَاع الجسم وإزالَة الكَسَل :

يؤخذ زعتر مطحون ونعناع مطحون قدر كوب كبير ويعجنا فى زيت زيتون ويلبَّخ الجسم بذلك ويترك لمدة نصف ساعة ، ثم يغتسل بماء دافئ وسترى .

* * *

التَّدليكُ بزيت الزَّعتَر[1]

يصنع زيت الزعتر بعدّة طرق أيسرها أن يُطحن ويُطبخ فى زيت زيتون أو زيت سمسم ، ثم يُصفَّى ويستعمل .

وأهم استعمالاته علاج أمراض الروماتيزم تدليكاً ، والأمراض الجلدية ، ويستخدم الزيت كشراب لعلاج بعض الأمراض التى ذكرناها بالكتاب .

* * *

الزَّعترُ يُقوِّى المَنَاعَة المُكتَسبَة مِنَ اللَّه تَعَالَى

الزعتر ــ حبّة البركة ــ قشر الرُّمَّان ــ جلنار ــ زَهْر الرُّمان ــ السنامكى ــ الزنجبيل ــ غذاء الملكات ــ عسل جبلى ، مجموعة فى مركب يؤكل منه يقوى المناعة ، ويكافح مرض (Hiv) الإيدز مع اشتراط التوبة لمن عصى ، وذلك بكثرة الاستغفار .

أما ضحايا الدّم فهم قلَّة لحرص بنوك الدَّم الشديد ، وفوق ذلك عدالة السماء ، وما نسمع أن مريضاً أُصيب بالإيدز جراء نقل دم ما هى إلَّا عملية تغطية لإجرامه فى دنيا الرذيلة وانغماسه فى مستنقعات الفاحشة ، وقلما تكون إصابة إيدز ناجمة عن نقل دم .

---

(١) توجد طريقة أخرى لاستخلاص زيت الزعتر ، وهى طريقة التكثيف ، وهى أن يغلى الزعتر فى ماء فى مرجل يخرج منه أنبوب يتكثف فيه الزيت على هيئة بخار يتحول نتيجة مرور الأنبوب فى ماء لقطرات زيتية تنساب عبر فتحة فى آخر الأنبوب على هيئة زيت وهو زيت الزعتر .

وأما الطِّفل الذى يُصَاب بالإيدز فهو مذ كان جنيناً فى بطن أُمه المصابة ولسان حاله يقول : (هذا ما جناه أباه) وسبحان قابل التوب وغافر الذنب ، ولا قنوط من رحمة الله .

أما مقادير تلك التركيبة العجيبة المجربة فهى كالآتى :

أولاً : العسل ثلاثة كيلو يضاف إليهم ثلاثمائة جرام غذاء ملكات .

ثانياً : من كل عشب خمسون جراماً ويطحن العشب جيداً .

تعجن الأعشاب فى العسل ، ويؤخذ منه فنجان صباحاً ومساءً مع كثرة تناول الثوم والخضروات والفواكه ، ولا ننسى كثرة ذكر الله الشافى وحده .

* * *

أهم المصادر والمراجع

١ - **الطب النبوى** : لابن القيم .
٢ - **زاد المعاد** : لابن القيم .
٣ - **كتاب الحاوى** : لأبى بكر الرازى .
٤ - **القانون** : للشيخ الرئيس ابن سينا .
٥ - **تذكرة داود الأنطاكى** : لداود الأنطاكى .
٦ - **تذكرة السويدى** .
٧ - **تذكرة أبى الفداء ابن عارف** .
٨ - **المعتمد** : للملك يوسف التركمانى .
٩ - **التداوى بالأعشاب** : للدكتور أمين رويحة .
١٠ - **طب النبى المصطفى فيما اختار واصطفى** : فؤاد حسين .
١١ - **الطب الشعبى الليبى** : للدكتور عبد الله القاضى ـــ صفية الرماح .
١٢ - **كتاب كناش فى الطب** : يعقوب الكشكرى .
١٣ - **معجم أسماء النبات** : للدكتور أحمد عيسى .
١٤ - **أعشاب لكنها دواء** : مختار سالم .
١٥ - **النباتات الطبية** : للدكتور عز الدين رشاد .
١٦ - **الطب المصرى القديم** : للدكتور حسن كمال .
١٧ - **تسهيل المنافع** : عبد الرحمن أبو بكر الأزرق .
١٨ - **ذخيرة العطار** : للدكتور حسن عبد السلام .
١٩ - **منهاج الدكان** : لأبى المُنَى داود بن أبى النصر .
٢٠ - **حديقة الأزهار فى ماهية العشب والعقار** : أبو القاسم الغسانى .

٢١ - **الطب العربى فى القرن الثامن عشر (الأرجوزة الشعرونية) :** للدكتور بدر التازى .

٢٢ - **الشذور الذهبية فى الإصلاحات الطبية :** محمد التونسى .

٢٣ - **كشف الرموز فى بيان الأعشاب :** عبد الرزاق حمروش .

٢٤ - **الطب الشعبى :** للدكتور جارفس ـــ ترجمة الدكتور أمين رويحة .

٢٥ - **قاموس الغذاء والتداوى بالنبات :** أحمد قدامة .

٢٦ - **تحفة الحب فى أصل الطب :** محمد أطفيش .

٢٧ - **الغذاء يصنع المعجزات :** للدكتور جايلور دهاوزر ـــ ترجمة أحمد قدامة .

٢٨ - **شرح أسماء العقار :** أبو عمران الإسرائيلى .

٢٩ - **العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية :** للشيخ أحمد الصباحى .

★ ★ ★

كتب للمؤَلف

طُبعَت ونُشرَت بفَضل اللَّه تعالَى :

- فى رياض التوحيد .
- الحجاب .
- من كنوز الطِّب العربى .
- كتاب الألْف حكمة .
- شعر الحكمة .
- معجزات الشِّفاء .
- نهاية اليهود .
- نهاية صدام .
- لطَائف الطَّرائف .
- المهدى بينات وعلامات .
- من كنوز الحاوى فى الطِّب والتَّداوى .
- الثوم دواء اليوم .
- من أجل سفر جديد .
- سكان تحت الأرض .
- بركة الصلاة على النبى ﷺ .
- دليل الشِّفاء بالحَبَّة السوداء .
- شجرة المعجزات .
- من روائع الحكمة .
- عالج نفسك بالقرآن .
- عالج نفسك بطبّ رَسُول الله ﷺ .

- عالج نفسك بالأعشاب .
- عالج نفسك بطعامك وشرابك .
- أعشاب الشِّفاء من أمراض الشِّتاء .
- كنز المجربات الشعبية بالأعشاب الطِّبية .
- كتاب القُوة والحيوية بالأعشاب الطِّبية .
- تفسير الأحلام بالقرآن .
- كيفَ تكون قويًّا منتعشاً ؟
- كنز الذِّكر والدُّعاء .
- صيام الصَّالحين .
- الخلاصة .
- أريحا المدينة الملعونة .
- معجزات الشِّفاء بالسّنا ، والسنوت ، والثفاء ، والحبَّة السوداء .
- الوصيَّة .
- كيفَ نداوى ونَتقى التَّوتر والقَلَق ؟
- تحفة الحبيب فى فوائد الطِّيب .
- الشاى وفوائده الطِّبية .
- كيفَ تحفظ القرآن ؟
- أسرار فى عالم النوم .
- المسيح قادم .
- لغة العيون .

كُتب تحت الطَّبع بإذن اللَّه تَعالَى :

- تحفة العليل فى عجائب الزنجبيل .
- مفاجآت المستقبل .
- اليهود وسقوط الأقنعة .
- هل الدَّجال يحكم العالم ؟

★ ★ ★

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية ١١٣٣٦/ ١٩٩٦

دار النصر للطباعة الإسلامية
٢ - شارع نشاطى شبرا القاهرة
الرقم البريدى - ١١٢٣١