

## طب الأعشاب

### نصائح اولية موجزة عن الاعشاب

-نتائج العلاج بالاعشاب لاتظهر عادة الا بعد ٤-٦ اسابيع.  
-عدم تجاوز الكمية المسموح بها من الاعشاب والا اعطت نتائج عكسية بليغة  
-تمتنع المرأة الحائض والحامل والمرضع عن العلاج طيلة الفتره.  
-تجفيف الازهار والاوراق يجب ان يكون بالظل , اما البذور فيفضل تجفيفها في الشمس ،  
والجذر تجفف بعد غسلها وتشق طولاً الى نصفين وتقطع قطعاً صغيرة ، في الشمس مباشرة  
مع تباعدها عن بعضها ، وكذلك الامر بالنسبة للثمار  
-شراب الاعشاب يصنع عن طريق النقع.  
-المواظبة على تناول العلاج وفقاً للطريقة المبينة لكل علاج.  
-في حالة وجود امراض مزمنة يجب سؤال الطبيب المختص قبل استعمال العلاج العشبي  
لضمان عدم حدوث تداخلات دوائية.

#### 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 فانه مفيد.  
\*\*وصفة اخرى:  
يشرب المصاب بالروماتيزم مقدار ثلاثة اكواب في اليوم من مسحوق عرق السوس ، مقدار  
ثلاثة ملاعق في ثلاثة اكواب ، واحد في الصباح والاخر عند الظهيرة والثالث مساء ويواظب  
على ذلك.  
\*\*وصفة اخرى:  
إذا استمر المصاب باكل كيلو تفاح يوميا لمدة اربعة اسابيع متتالية فانه يشفى تماما باذن الله.  
\*\*وصفه اخرى:  
أكل رأسين غضين من الكرفس كل يوم لمدة بضعة اشهر كافية لوضع حد لأنواع الروماتيزم.

#### الم العمود الفقري:

يفرك مكان الالم فركا جيدا باسنان من الثوم المسحوقة او الممزوجة بزيت الزيتون الساخن  
فانه يسكن الالم.

#### عرق النسا:

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

#### وجع الظهر:

إذا واظب المصاب بوجع الظهر على أكل التين الجاف فانه مفيد جدا .  
\*\* وصفة اخرى:  
دهن الخردل ينفع جيدا في تسكين الم الظهر.

#### \*\*وجع المفاصل:

الصبر ينفع في علاج الم المفاصل شرابا وضامدا.

**\*\*وصفة اخرى:**  
اذا سحق الكون وخلط مع الخل ودهنت به المفاصل ازال وجعها.

**•وجع الركبة:**  
يؤخذ الصابون ويضاف الى مثله حناء مدقوقة ويضمد به الركبة يسكن المها.  
**\*\*وصفة اخرى:**  
تدق اوراق الدفلى وتضمد بها الركبة ويسكن وجعها.

**\*الم الرجلين:**  
تؤخذ ثلاث حففات 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 دافئ وقت النوم ، فان ذلك يعمل على تسكين الم الرجلين والصداع وانتعاش الجسم.

**•دوالي الساق:**  
يدلك بالخل مكان دوالي الساق من الاسفل الى الاعلى مرتين في اليوم مدة ٢ . يوما او اكثر ، فانة مفيد وجيد.

**•النقرس:**  
اكل راسين من الكرفس كل يوم مدة اشهر كافية للقضاء على داء النقرس نهائيا وتسكين الامة في الاصابع.

**•تثليج الاصابع:**  
تشوى بصلة شيا خفيفا من غير ان يتغير لونها بعد ان تكون مفرومة الاوراق ، ثم توضع على القدمين او الاصابع مدة عشرين دقيقة ، فان ذلك يفيدها في التثليج.

**•مسماز الرجل والاصابع**  
يدلك المكن المصاب دلكا قويا بزيت الخروج ثلاث مرات في اليوم.

**•فقر الدم:**  
يواظب المصاب بفقر الدم على شرب ماء الكرنب فانة يشفى.

**•نزف الدم:**  
يدق قشر البيض حتى تبقى كالغبار وتذر على الجرح فانه تقطع النزف.  
**•القروح الجلدية:**  
بصل مسحوق مقدار ٥ . جرما في لتر خل ، يغلى مدة ١٥ دقيقة ثم يدهن به.

**•تشقق الجلد:**  
يفيد في تشقق الجلد غسلها بمغلي الحلبة.

**•الاكزيما:**  
تغلى الحلبة وتوضع لبائخ على اماكن الاكزيما او يدلك بمائها المطبوخ.