

النباتات المصرية واستعمالها طبياً

لعمادة الدكتور حسن باشا محمود

الذرة

الذرة نبات معروف من ذوات الفلقة الواحدة يزرع في مصر بكثرة وله أنواع مختلفة ولا نتكلم الآن إلا على النوع المعروف بالذرة الشامية

أوصافها النباتية * هي نبات سنوي له جذر ليفي ساقه اسطوانية عقدية مسطحة وفي كل عقدة ميزاب طويل مشرف على جهة الزهر. وطول النبات من متر إلى مترين وأوراقه خضراء عقدية متوالية سيفية تثبت من عند الساق ويخرج من أبطها الأزهار. وفي سوق النبات مادة سكرية حينما تكون خضراء تفأكلها المواشي ومتى جفت تستعمل وقوداً. وبزره الأخضر يؤكل مشوياً وبالخفاف يؤكل مملوفاً ويطن دقيقاً يصنع منه خبز جيد وهو أكثر تغذية من بقية أنواع الذرة لاجتماعه على مواد سكرية وزيتية

الخواص الطبية والاستعمال * الجزء المستعمل طبياً من هذا النبات هو الاستجماتان اسيه قه شواشي كيزان الذرة فقد استعملنا متنوعها فافاد في النزلات المتأنية. وحيث ان الذرة كثيرة في مصر وأمراض المتأنية كثيرة فيها ايضاً وهي احد الاسباب التي تحدث الحمى فقد ذكرنا استعمال هذا النبات هنا ليشفع به الخاص والعام واستجماتان الذرة مدرة للبول ايضاً اذ راراً كافياً بدون ان يتأتى عن استعمالها المضار التي تنأتى عن استعمال مدرات البول الأخر كالديجيتال وملح البارود. وهي تستعمل في أنواع نزلات المتأنية والامتسقاء الزقي وأمراض القلب. والاستحضارات التي تستعمل منها هي المتنوع (درهمان إلى أربعة من الاستجماتان تنفع في رطل من الماء القراح) والمخلصة تعطى في جرعة او على شكل حبوب من جرام إلى اثنين او أكثر ويصنع منها شراب يؤخذ منه من ملعنتين إلى ثلاث في اليوم. والتعاطي في اوقات متفرقة مدة طول المصلحة

الأمزجة وأنواعها

لجناب الدكتور امين بك ابي خاضر

المزاج الدموي * يعرف اصحابه بنعومة الجلد وبياضه او يياضه مع ميل إلى اللون الوردى وحمرة الوجه وخفة لون الشعر واعتدال الصحة وقصر العنق وقوة النبض وامتلائه وجري

الوظائف الرئيسة جرباً قانونياً وشدة القوة العضلية ونموها والميل الى الحب والعشق وحدة الاحساس وسمة الادراك ومحبة الذات. وقد ذكر كتيبة الافرنج جماعة من اشتهر في الارض من ذوي هذا المزاج مثل فلاطون وهنري الرابع ورشيليو ومارييو. وسبب تغلب نمو الجهازين الدوري والتنسي ونشاطها. ويلزم عنه امتلاء الجسم على الغالب بسبب زيادة الدم او سبب زيادة كرياتوه. وهو يعد صاحبه لبعض الامراض فالحى تنشر في اصحابه بسهولة والحجى اليومية والمتصلة البسيطة والالتهابية الذاتية تصيهم بلا سبب ظاهر او لاسباب عرضية خفيفة. واذا اصابهم التهاب خفيف احدث رد فعل شديداً

والمشهور عند الجمهور ان هذا المزاج يعد اصحابه للالتهابات والانزفة وهو رأي معول عليه منذ القدم الا انه ليس عليه برهان فيحتاج الى ثبت علمي لان تركيب الدم لا يبرهن صحته اذ كمية النيرين في الامتلاء لا تكون زائدة ولا ناقصة مع ان نقصانها وزادتها بشاهدان في الانزفة والالتهابات

والمشهور ايضاً انه يعد اصحابه لتضخم القلب والتريف الدماغي الا ان في ذلك نظراً لان المصابين بتضخم القلب هم غالباً من ذوي الامتلاء وهذا الامتلاء هو نتيجة الملة العضوية في القلب لا سببها. واما التريف الدماغي فقد يحدث من الامتلاء الا ان حدوثه في اصحاب المزاج الدموي من مجرد السبب المزاجي قضية غير ثابتة بالبرهان العلمي ولعل المباحث العلمية تكشف الحقيقة فيما بعد

قواعد صحية لاصحاب هذا المزاج: (١) لا يجوز استخراج الدم من الدموي المزاج الا بكميات قليلة عند الضرورة خلافاً لزم الكثيرين لتلايل الشخص الى عادة الاستراغ فيضطر الى مراجعته كثيراً لان الدم فيه يهوض ويصلح بسرعة وسهولة شديدتين (٢) ينبغي تناول الاغذية الصحية المعتدلة الكمية والقليلة التهيج. وتجنب الاثمة المهيجة والقهوة والكحوليات. (٣) يجب استعمال الرياضة المتواترة لتبنيه فعل الجهاز العضلي ولصرف ما امكن من الدم النشط في قوته التعويضية. (٤) يجنب السكن في الاماكن الحارة والحلات الصيفة او التي لا يتجدد هواؤها حذراً من الاحتفانات الدماغية ودفعاً لظهور كل صفات المزاج الدموي

المزاج العصبي * يعرف اصحابه بخفاة التركيب وجفاف الجلد وقلة نمو العضلات مع تخافة اليافها ورقة الوجه وحدة السحنة ورسوخ الهيئة ولعان العينين وعلو الجبهة وسرعة الحركة وشدة التأثير ونشاط عظيم لا يناسب القوة العضلية. وبالحنق والذكاء والادراك ودقة الاحساس والنشاط القانوني في الاشتراكات السبائوية ونشاط وظائف الاعضاء التناسلية. وسبب تغلب

الجهاز العصبي ثقلياً وظيفياً في أكثر الاحوال . ويظهر في النساء أكثر ما يظهر في الرجال . ومن صفاته الخاصة هو انه يوجد على الغالب وحدة في الجسم لا يختلط مع سواه وإذا وجد مع مزاج آخر استغرفة وتغلب عليه وهو يزيد بتقدم العمر . ومن أشهر من ذوب طيار يولس قيصر ولويس الحادي عشر وباسكال وجان جاك روسو وغيرهم

وتنشر في اصحاب هذا المزاج الامراض العصبية على انواعها وتتأهم أكثر من سواهم وإذا اصابهم مرض آخر تظهر في أثناء سيره ظواهر عصبية غير عادية

فوائد صحية لاصحاب هذا المزاج * (١) تجتنب في كل الاسباب التي تهيج الجهاز العصبي وعلى الخصوص الاسباب التي تؤثر في القوى العقلية (٢) تجتنب الحماية المضغنة والمأكلة المهيجية (٣) تمتنع الحمامات المكررة (٤) يروض الجسد الرياضة المعتدلة ويبدل الشغل الدماغي بالعمل العضلي ويستتار سكن البراري على سكن المدن ونقل الانتقال العقلية

المزاج الليفافي * يعرف اصحابه بحمرة الشعرا وشقرته وزرقة العينين ونموه الجلد وياضه ورخاوة العضل وقلة لون النخاع المخاطية وضخامة الانف والشفتهين والاذنين وحفر الاسنان وكلف الوجه وكبر اليدين والرجلين . وذهب بعضهم الى ان سببه هو تغلب قوة الحياة في الانسجة التي تندبها السوائل غير الدموية وتغلب قوة الحياة في الاعضاء التي تولد تلك السوائل . وذهب آخرون الى ان سببه هو نقص في كريات الدم ومن ثم نقص في تأثير الدم في الجهاز العصبي فيتجع من ذلك ومن ضعف اندفاعه تحول في الوظائف ونقل حدة القوى العقلية ونشاط الجهاز العضلي ويضعف كل عمل عضوي . على ان هذا الرأي فاسد اذ يشبه فيه بين المزاج اللفناوي والانيبي وبين المزاج الدموي والامتلاء واذا صح فبرولة فلا يستاد منه سوى ابعاد الصعوبة لارالتها وبنادته ان القوة المحيوية في اصحاب المزاج اللفناوي تكون اضعف فعلاً واقل نشاطاً واوهن قوة مما في اصحاب مزاج آخر . وكيف كان الحال فالحالة الفسيولوجية للنفناويين تتنوع على ما يأتي

- (١) ان قوتهم تكون ضعيفة عن مقاومة العوامل الطبيعية والاسباب المرضية ويتجع من ذلك ان الامراض تتأهم أكثر من سواهم وتملك فيهم اسهل مما تملك في غيرهم
- (٢) انهم يكونون على استعداد خصوصي للالتهاب ولا سيما الالتهابات المزمنة في الاغشية المخاطية والجلد كالرمد والزكام الانبي والتهاب الاذن والامعاء والشعب الحاد والمزمن والاسهال ونحو ذلك
- (٣) انهم يكونون على استعداد خصوصي للامراض الخنازيرية والدزنية التي تعتبر اربابها

نتيجة عضويتهم

(٤) - تميل فيهم كل الامراض الى السير المزمن والى الاستمرار وهي فيهم اشد استعصامه واندرزوا لآماً في غيرهم
ويكتسب هذا المزاج من تعرض الشخص مدة طويلة للاسباب المضعفة وكل الاسباب التي
تضرب بصحة

قواعد صحية لاصحاب هذا المزاج * يجب الانتباه الشديد الى المبادئ الآتية وعدم
التغافل عنها لمقاومة المزاج اللغاوي ومقاومة العطل التي بعد البنية لها . (١) يجب ان يكون
الهواء نقياً وان يحد عند اللزوم وان يكون محل السكن صحياً منجّداً الهواء جاقاً مرتفعاً والافضل
ان يكون في البر (٢) يجب ان تمارس الرياضة القانونية على قدر احتمال القوى (٣) يجب ان
يكون الغذاء صحياً وافراً نيتروجينياً مزوجاً ببعض الخضراوات الطرية (٤) يجتنب كل الاحتراس
من الرطوبة ومن كل الاسباب المرضية مما كانت (٥) يجب ان تقاوم العطل منذ بدايتها وان
تجنب العلاجات المضعفة كالاستفراغات الدموية والمساهل لان العطل تميل في اللغاويين الى
الازمان وان تستعمل المنويات العمومية والموضعية باكرًا

المزاج الصفراوي * يُعرف صاحبه بسمرة اللون وصفرة قليلة في الجلد وجمدة الشعر
وسواد العينين وغزارة الصفراء ودلالة الحمنة على النبات والتعقل وقوة العضلات وخشونة
الهيئة وقوة الهكل العظمي ونمو الاحشاء الرئيسة التي تنضي وظيفتها بنشاط ونمو الكبد وسهولة الهضم
وتوقد الدهن ورزاقه الاخلاق وشدة الذكاء وقوة الشهوات وحدتها وجمدة الطبع والاعناد
وكان من اصحابه اسكندر ذو القرنين ويوليوس قيصر وبروتس الروماني وكرومول الانكليزي
وبطرس الكبير الروسي ونايوليون الاول

وبما ان وجود هذا المزاج لا يزال مشكوكاً فيه فتأثيره في الحالة المرضية لا يزال ايضاً تحت
الريب الا انه مقرر ان الاحوال المرضية الثلاث الآتية يكثر انتشارها في من كانت الصفات
المذكورة آنفاً ظاهرة فيه وهي اولاً الاستعداد الواضع للامراض الكبدية . ثانياً تواتر الامراض
المختلفة على المسالك الهضمية . ثالثاً العطل الباسورية العادية

قواعد صحية (١) وجوب النعاعة واجتناب الافراط في الاكل والاعذية المهيجة والمشرب
الروحية (٢) ممارسة الرياضة بكثرة (٣) الابتعاد عن كل الانفعالات الادوية الشديدة (٤)
اجتناب التبخ

الأمزجة المركبة * اذا اختلط مزاجان من الامزجة الاربعة المذكورة آنفاً تألف منها المزاج

المركب والامزجة المركبة الاكثر شيوعاً في المزاج العصبي الدموي وبغلب وجوده في الرجال وفي سكان الجبال وهو في الاصل مزاج دموي صرف تنوع بهواء الجبال . والمزاج العصبي اللماوي وبغلب وجوده في النساء . والمزاج الدموي اللماوي وبغلب وجوده في الرجال .

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج في كل ما هم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام والملابس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

قواعد مهمة في تربية الصغار وتهديبهم

- (١) لا ترسل الاولاد الى المدرسة الا اذا كانت عيونهم صحيحة خالية من كل آفة بشهادة طبيب ماهر في طب العيون
- (٢) لا ترسلهم الى المدرسة الا بعد ان يخصصهم الطبيب ويشهد بمناسبة ستهم للدرس ويخلوهم من الامراض والاستعداد لها او يشير بانواع الدروس ومقدارها لذا وجد فهم مرضاً او استعداداً للعرض
- (٣) لا يكتفي جسم الولد باقل من عشر ساعات بنامها كل يوم . ويجب ان ينام باكراً جداً
- (٤) يجب ان تكون الغرفة التي ينام فيها الاولاد فسيحة لها شيايبك وسبعة تدخلها الشمس . والاجدر بكل عائلة ان تخصص احسن غرفة من بينها بنامة الاولاد لا ان تجعلها قاعة لمقابلة الزوار
- (٥) يحسن ان يطعم الاولاد على مائدة خاصة بهم الى ان يبلغوا عشر سنوات من العمر ويكون الطعام الثقل في الظهر لا في المساء اذا امكن
- (٦) اذا اردت ان تمتع الامراض عن اولادك او نقلها بقدر الامكان فامنهم عن اكل انواع الحلوى والتطائف والافانغ غير الباشجعة وكل ما يحرف وظيفة اظام
- (٧) اخرج الاولاد الى الخارج كل يوم ساعتين او اكثر ليسد شفتي الهواء النقي ولا تعرضهم للهواء البارد الا لابدين ثياباً ناعمة منه . واذا كانوا معرضين للبرد او للبخار بري فرتهم في الجبال او الارياض حتى يبلغوا السنة الثامنة من عمرهم