

# الأعشاب (أعشاب الطهي الطازجة)

## مقدمة

ينتج عن عملية التمثيل الغذائي أو ما يسمى الأيض (metabolism) في جسم الإنسان نواتج منها الشوارد أو الشقائق الحرة (free radicals) و هي مواد تنتقل في الدم إلى الخلايا المختلفة فتهاجمها و تتفاعل معها تفاعل يسمى الأكسدة (oxidation) مما يدمر الخلية.

مضادات الأكسدة هي مواد تحمي خلايا الجسم من تأثير تلك الشوارد و من ثم تحافظ على صحة خلايا الجسم لمدة أطول فتحافظ على كل وظائف الجسم و على صحة أعضائه المختلفة.

لذلك يُنصح كل شخص بالمدامومة على الأغذية و الأعشاب التي تحتوى على مضادات الأكسدة و خاصة من تخطى الأربعين و من هو معرض لأمراض مثل ارتفاع الكوليسترول و أمراض القلب و السرطانات و الأورام و التهابات الكبد و من أهم مضادات الأكسدة نبات إكليل الجبل أو **حصى البان (rosemary)** و القرنبيط و الجنكة (gingko) و الزنجبيل و العنبيات ( العنب و الكرز و التوت بأنواعهم)... فسبحان الله على هذا التنوع في هذه المواد المهمة جدا للجسم و هو تنوع يسهل علينا تناولها فمنها مكسرات للتسالي و منها خضروات للطبخ و منها خضروات للسلطة و المقبلات و منها الفواكة اللذيذة و منها الأعشاب و الزيوت و منها الحبوب

## اهم الاعشاب و فوائدها

### الكزبرة

تستخدم اوراقها في الطهي و بذورها تستخدم كدواء عشبي واوراقها تساعد الجسم علي سرعة التخلص من المعادن الضارة مثل الزئبق والالومينيوم والرصاص مما يفيد في علاج الاثار السلبية لاستعمال حشوات الاسنان وتقلل من الاثار التراكمية لاستخدام المبيدات الحشرية كما تستخدم كعلاج للغازات وعسر الهضم وعلاج التهاب الجهاز الهضمي والبولي وكذلك مشاكل الحساسية والطفح الجلدي او كمرهم للالتهابات الجلدية

### الينسون

الينسون هو نوع من الأعشاب ينتمي إلى عائلة الكرفس وهو احد التوابل التي اكتشفت قديما واستخدمت لمئات السنين بذور الينسون تأخذ الشكل البيضواوي ولونها رمادي مائل إلى البني وله رائحة جيدة ومذاق لذيذ. تنمو نبتة الينسون حتى طول 75 سم وتحتاج إلى الشمس والدفء لكي يكتمل نموها بشكل سليم

هذا النوع من الأعشاب معروف بشكل كبير في الشرق الأوسط، وزرعه قدماء المصريون الذين كانوا يقدرون خواصه الطبية واستخداماته المتعددة والمفيدة في الطهي والعلاج، كما عرفه اليونانيون والرومان، وتم زراعته أيضاً في أوروبا وآسيا الصغرى والهند والمكسيك

قيمة الينسون الغذائية تتمثل في احتوائه على البروتينات والزيوت الدهنية بكثرة وأيضاً الألياف والسكريات والنشا هذا بجانب استخلاص الزيوت العطرية منه، ويحتوى أيضاً على مادة الكولين وهي مادة توجد في جميع خلايا جسم الإنسان وخاصة الصفراء وهي ضرورية لأداء الكبد وظيفته بشكل سليم

يساعد الينسون على طرد الغازات من الأمعاء، كما أنه يخلط مع أنواع أخرى من الأعشاب أخرى تساعد على الهضم مثل الزنجبيل والكمون والفلفل وذلك بإذابتهم في الماء. من بين الوصفات الشائعة للينسون وضع ملعقة صغيرة واحدة في كوب من الماء المغلي وتركها مغطاة حتى اليوم التالي، يصفى الماء من البذور ويضاف العسل مع التقليب الجيد للحصول على نتيجة ممتازة لعلاج عسر الهضم هذا بالإضافة إلى منع تكون الغازات أو العفن في الأمعاء والمعدة

## الزعر

الزعر: هو السعتر ويسمى الصعتر وهو نبات مشهور من الفصيلة الشفوية ويكثر بصفة عامة في دول حوض الأبيض المتوسط ويطلق عليه صفة مفرح الجبال لأنه يعطر الجبال برائحته الذكية. وله رائحة عطرية قوية و طعمه حار مر قليلاً . و للسعتر نوعان : بري و نوع آخر يزرع

الاسم العلمي **Thymus Vulgaris** : الجزء الطبي المستعمل منه : الفروع المزهرة ، و الأوراق .

طريقة تناوله : تغلى عروقه المزهرة و أوراقه مع الماء و تشرب ( كالشاي ) ، و ذلك بتناول مغلي العشبة بنسبة نصف ملعقة لكل كاس من الماء الساخن بدرجة الغليان مع ملعقة عسل ، و يتناول المريض كاس واحد الى ثلاثة كاسات في اليوم الواحد لعدة أيام .. وطبيخه مع التين يفيد الربو وعسر النفس والسعال، وإذا أخذ مع الخل ازداد مفعوله في طرد الرياح، وإدرار البول والحيض، وتنقية المعدة والكبد والصدر، وتحسين اللون.

أكدت الأبحاث العلمية فوائد الزعر لعلاج :

الجهاز التنفسي : أهمية نبات الزعر وفوائده الطبية في شفاء كثير من الامراض لاسيما مايتعلق بالجهاز التنفسي مثل السعال الديكي والالتهابات الشعبية والربو وفي هذه الحالة يعمل الزعر على تليين المخاط الشعبي ممايسهل طرده للخارج كما يهدئ الشعب الهوائية ويلطفها. وإن مغلي الزعر الممزوج بالعسل يعطي نتائج ممتازة في حالة التهابات الشعب التنفسية

. تقوية الجهاز المناعي : وأن احتواء نبات الزعر على مواد شديدة تعمل على تقوية الجهاز المناعي لدى الانسان يساعد على استخدامه باضافة بعض المكونات الاخرى مثل

غذاء الملكات وحبّة البركة والزنجبيل وكذلك اذا استخدم مع الثوم وحبّة البركة والعسل... ويحتوى على بعض المواد شديدة الفاعلية من شأنها علاج بعض الامراض حيث يحتوى على مواد لها خاصية مسكنة للألم ومطهرة ومنشطة للدورة الدموية. وينشط الزعتر عامة كل الوظائف المضادة للتسمم, ويسهل إفراز العرق, ويدر البول. و الزعتر يحتوى على مواد راتنجية مقوية للعضلات وتمنع تصلب الشرايين ويعمل على توسيع الشرايين وتقوية عضلات القلب ويعالج التهابات المسالك البولية والمثانة ويشفي من مرض المغص الكلوي ويخفض الكوليسترول.

فاتح للشهية : الزعتر يعمل على تنبيه المعدة وطرد الغازات ويمنع التخمرات ويساعد على الهضم وامتصاص المواد الغذائية وطرد الفطريات من المعدة والأمعاء الى جانب أنه يزيد الشهية لتناول الطعام فهو يحتوى على مادة الثيمول التي تعمل على قتل الميكروبات وتطرد الطفيليات من المعدة اضافة الى مادة الكاركرول وهي مسكنة ومطهرة وطاردة للبلغم ومضادة للزيف والاسهال ، اصف الى أن الزعتر ملطف للأغذية واذا وضع مع الخل لطف اللحوم وأكسبها طعما لذيذا, وهو طارد للديدان فقد أثبتت التجارب العلمية ان زيت الزعتر يقتل الاميبا المسببة للدوسنتاريا في فترة قصيرة ويبيد جراثيم القولون. وهو يزيد في وزن الجسم لأنه يساعد على الهضم وامتصاص المواد الدهنية. ونحب أن نضيف أن الزعتر قد يسبب الإمساك (القبض) أحيانا فيفضل أخذه مع زيت الزيتون

مضاد للأكسدة : وذكر مطر أن الزعتر يحتوى أيضا على مواد مضادة للاكسدة مما يمكن الاستفادة منه باضافة زيت الزعتر الى المواد الغذائية المعلبة مثل (علب السمن) ليمنع الاكسدة بدلا من اضافة مواد صناعية قد تضر بصحة الانسان.  
منبه للذاكرة : ويؤكد السلف السابق على أهمية تناول الزعتر كسندويش مع زيت الزيتون صباحا وقبل الذهاب الى المدرسة للاعتقاد بان الزعتر منبه للذاكرة ويساعد الطالب على سرعة استرجاع المعلومات المختزنة وسهولة الاستيعاب

منبه للذاكرة : ويؤكد السلف السابق على أهمية تناول الزعتر كسندويش مع زيت الزيتون صباحا وقبل الذهاب الى المدرسة للاعتقاد بان الزعتر منبه للذاكرة ويساعد الطالب على سرعة استرجاع المعلومات المختزنة وسهولة الاستيعاب.  
علاج اللثة ووجع الأسنان : ويعتبر الزعتر منشطا ممتاز للجلد الرأس ويمنع تساقط الشعر ويكثفه وينشطه, ومضغه ينفع في وجع الأسنان والتهابات اللثة خاصة اذا طبخ مع القرنفل في الماء, ثم ينصح بالتمضمض به بعد أن يبرد. كما انه يقي الأسنان من التسوس وخاصة اذا مضغ وهو اخضر غض. فنبات الزعتر عامل مهم في معالجة التهابات الحلق والحنجرة والقصبه الهوائية ويعمل على تنبيه الأعشيه المخاطية الموجودة في الفم ويقويها. و يدخل السعتر في معاجين الأسنان فهو يطهر الفم و مضغه يسكن آلام الاسنان

الريحان Basil Sweet



يعتبر المكون الاساسي لطباق السلطة وعنصر اساسي في صلصة الطماطم ويعتبر من الاعشاب المفيدة في الطبخ وضاف الي الطماطم لتصبح وجبه رائعه وكذلك السلطة الخضراء كما يضاف ايضا الي المكرونة الساخنة تحتوي اوراق الريحان علي زيوت ذات خواص طبيعية تزيل انتفاخ البطن وتساعد في عملية الهضم

هو الريحان بعرف أهل الشام، وربما كانت الهند موطنه الأصلي وهو نبات عشبي عطري من فصيلة الشفويات *Labieae*، زرع للزينة، ارتفاعه حوالي 50 سم، أوراقه ببيضاوية معلاقية، زهره أبيض أو محمر قليلاً. يستعمل كتابل لتطبيب نكهة الطعام ويدخل في تحضير الحساء والسجق والسلطات. أما زيتة الذهبي فيدخل في صناعة العطور والمشروبات. ويستعمل كامل العشب الطازج بعد تقطيره لاستخراج الزيت. وهو زيت طيار أبيض أو أصفر اللون، له رائحة زكية واضحة ويدخل في تركيبه اللينالول والسينيول والأوجينول والتربين

قال ابن القيم عن الحبق بأن: شمه ينفع من الصداع الحار، ويجلب النوم، وبزره حابس للإسهال الصفراوي ومسكن للمغص، مقو للقلب ونافع من الأمراض السوداوية

و أضاف ابن سينا: الحبق ينفع من البواسير والدوار والرعاف وأن أزهاره منشطة وهاضمة واستنشاق مسحوق أوراقه يزيل الصداع الناجم عن الزكام

ذكر الريحان في القرآن الكريم مرتين، مرة في سورة الرحمن الآية (12) حيث قال تعالى [ والحب ذو العصف والريحان، فبأي آلاء ربكما تكذبان ] ومرة في سورة الواقعة في الآية (89) حيث قال جل وعلا [ فأما إن كان من المقربين، فروح وريحان وجنة نعيم ] ، وجاء في صحيح مسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم " : من عرض عليه ريحان فلا يرده، فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة."

## ريحان سليمان



ريحان سليمان **Grand basilic** نوع من أنواع الريحان وهو نبات عطري وهو عريض الاوراق مربع. الساق حريف غير شديد الحرافة وله أسماء عديدة منها :  
الريحان الأحمر.  
بادروج.  
السليمانى .  
الحوك .

## العرقسوس

العرقسوس نبات من الفصيلة الفراشية تسمى جذوره ( أصل السوس ) واشتهر باسم عرقسوس ينبت في مصر والشام واسبانيا وتركيا واليونان ازهاره بنفسجية والجزء المستعمل منه هو المجموع الجذري من جذور وسوق النبات حيث يقتلع ويترك أكواماً ليختمر قليلاً ويزداد لونه اصفراراً وقد تنزع قشرته الخارجية الخشنه فنحصل على العرقسوس المقشور وسعره أعلى من العرقسوس الغير مقشور  
يحتوي العرقسوس على الجلسير هيزين وتوجد على شكل املاح الكالسيوم والبتواسيوم لحمض الجلسير هيزك وهي عبارة عن مادة حلوة تفوق بحلاوتها السكر العادي بنحو خمسين مره لذلك لا ينصح به لمرضى السكر كما يحتوي العرقسوس على مقادير لا بأس بها من سكر العنب وسكر القصب والنشا وبعض المواد البروتينية والصبغية والراتنجية بنسبة :  
جلسير هيزن 15% , مواد سكريه 16% , مواد نشوية 28% , اسبارجين 4% , ماء 20% وفضلاً عن ذلك يحتوي العرقسوس على مواد صابونية تسبب حدوث رغوته المعروفه مما دعا البعض إلى أن يطلق عليه اسم ( البيرة العذبه. )  
يستعمل منقوع العرقسوس في الصيف كشراب مرطب لذيد الطعم ومدر للبول منشط للكبد ومدر للصفراء ومعالج لعسر الهضم مما يجعله من أفضل المليينات الخفيفة التي لاتسبب مغصاً ولا تورث الادمان.

ومشروب العرقسوس مفيد جداً في حالات قرحة المعدة والتهاباتها حيث تكون محتوياته طبقة عازلة تحمي القرحة من الحمض المعدي كما ان العرقسوس مقو ومنق للدم ويستعمل احد مركباته بنجاح في علاج مرض أديسون احد انواع امراض فقر الدم الشهيرة.  
ويستعمل العرقسوس في أدوية الكحه كملطف وطار للبلغم الى جانب طعمه الحلو الذي يخفي مرارة الدواء وتستخدم عصارة جذوره طيباً في عمل عجينة سوداء اللون تمزج بقليل من المواد المهدئه والمسكنه بنسبه 2% لاستعمالها في التهابات الحلق والحجرة الرشح وبحة الصوت ويستخدم الصيدالة مسحوقه سواغاً جافاً لصنع الاقراص الدوائية كمانع لالتصاقها وساتر لطعمها المر.

وقد وجد للعرقسوس تأثير هرموني أنثوي كما يفيد في علاج التهاب الغشاء البلوري للرئة وعلاج التهابات البنكرياس المزمنة كذلك يعالج العرقسوس تقرحات الفم ووجد له أيضاً تأثير مضاد للفطريات

إلا أن أهم فائدة وجدت للعرقسوس هي دوره المهم في تنبيه غدة الكظرية وهي الغدة الرابضة فوق الكلية والتي تفرز الكورتيزون وهذا العقار السحري يفيد في معالجة الكثير من الامراض كالروماتيزم والحساسية والربو وطائفة كبيرة من أمراض الجلد والعين وهذه الفائدة جعلت العرقسوس يتبوأ مكانه مرموقه في عالم الطب وتجعل تكاليف العلاج بالكورتيزون الغالي الثمن منخفضة التكلفة وفي متناول أي انسان فضلاً عن الامان التام في استخدامه. وعلى الجانب الآخر تبين أن العرقسوس يسبب زيادة ملحوظه في عدد ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم ويحتفظ بالماء والاملاح ويحدث نقصاً في عنصر البوتاسيوم لذلك يوصي المتخصصون بعدم استعمال العرقسوس والضغط أو الذين يعانون من السكنه نظراً لاحتوائه على اكسلات الكالسيوم فإنه يضر الكلى الضعيفه او المريضة عرق السوس يخفض الكوليسترول ويحمي القلب والكبد إضافة إلى كونه من المواد الطبيعية المضادة للالتهابات والإنانات البكتيرية والفيروسية، كشفت دراسة حديثة أن جذور نبات "جلايسيرايزا" الذي يعرف باسمه الشائع "عرق السوس" يحمي الإنسان من الإصابة بتصلب الشرايين .

وأكد الباحثون أن جذور عرق السوس تتمتع بقدرة فريدة على تثبيط عمليات الأكسدة في الجسم وتقليل مستويات الكوليسترول السيئ في الدم لاحتوائها على مركب كيميائي خاص يمنع تراكم الكوليسترول داخل الشرايين التاجية .

وكشف الباحثون أن مادة "جالديريدين" المتواجدة طبيعياً في جذور عرق السوس تغلف الخلايا المبطنه للشرايين وتعيق عملية أكسدة البروتين الشحمي قليل الكثافة (الكوليسترول السيئ LDL)، وأن محلول عرق السوس نفسه يزود بإحدى أكثر المواد الغذائية المضادة للأكسدة أهمية

وأكد الباحثون أن تناول الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة مثل فيتامين E والبيتاكاروتين والكويرسيتين التي تحمي ضد تصلب الشرايين الناتج عن أكسدة الكوليسترول السيئ يساعد في تعزيز مقاومة عمليات الأكسدة التي تحدث داخل الجسم .

وأظهرت النتائج بعد عزل البروتين الشحمي قليل الكثافة LDL من عينات الدم التي تم جمعها من متطوعين أصحاء ووضعها مع أنواع مختلفة من عوامل الأكسدة ثم إضافة مستخلص عرق السوس، الذي تم تحضيره بعمل مستخلصات مائية منه حيث تم عصره تحت ضغط عال ودرجات حرارة عالية قم أخذ الجذور واستخلاصها مرة أخرى بالكحول للحصول على العناصر المهمة، إليها، أنه أخر أكسدة البروتين بشكل ملحوظ .

وأشار الباحثون إلى أن عرق السوس غني أيضاً بنوع من مضادات الأكسدة المعروفة باسم "بوليفينوليك فلافونيد" التي تساهم في حماية الشرايين والأوعية الدموية من التصلب وتحافظ على ليونتها ومرونتها. ومع ذلك فقد حذر الأطباء من الاستهلاك الطويل لعرق السوس لأن ذلك قد يؤدي إلى فقدان عنصر البوتاسيوم من الجسم واحتباس الصوديوم والماء فيه وبالتالي زيادة ضغط لدم الشرياني

وكانت دراسة طبية سابقة قد بينت أن المواد المستخلصة من جذور عرق السوس تتمتع بنشاط واق للكبد وتمنع تطور إصابات التهاب الكبد الوبائي الفيروسي من نوع C التي تبقى

في العضو بعد هجومها الأول مسببة التهابات وتقرحات وندوبا قد تتطور فيما بعد إلى تشمع في الكبد أو إلى نمو أورام خبيثة

## النعناع

ويخفف من تأثير الحموضة على الجسم . يجدد الدم ويمنع الغثيان ، واولجاع المعدة والمغص والحموضة والفواق ( الزغطة 9 ، ويمتص الغازات ويخدر ويدر ويفيد في النقرس والحكة والبواسير - قاطعا لأنواع الصداع وضعف البصر وآلام الرأس وينقى الصدر من البلغم ويسكن وجع الأسنان إذا مضغت أوراقه الخضراء ، وهو مفعول مضاد للتشنج موانع الاستعمال: يمنع في حالات الحميات وعند وجود استعداد للقيء لأنه يثيره ويزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش. يمنع الغثيان وأوجاع المعدة ويطرد الديدان بالعسل والخل وإن أكل منع الطعام من أن يحمض ويسكن وجع الأسنان ويقوى القلب - كمهدأ لهياج الأعصاب ويريح الأحشاء من الغازات ويفيد في علاج الربو والسعال ويسهل التنفس ويدر البول ويسكن المغص الكلوى وآلام الحيض -ويستعمل كغرغرة للأسنان ويستخدم لعلاج التهابات الثدي بالنسبة للمرضعات-دور مفيد في علاج القرحة المعدية . أظهر نتائج جيدة كمسكن للألم وخافض للحرارة ومضاد للالتهابات . فاتحا للشهية كما يساعد على عملية الهضم - كطارد للغازات في حالات الانتفاخ والمغص ومسكن ومضاد للتشنجات وآلام المعدة ومسكن ومطهر في حالات التهاب البلعوم - استعمال زيت النعناع بكثرة ولفترات طويلة يتسبب في تغييرات نسيجية في الدماغ

## ورق الغار(ورق الاورا)



ورق الغار بالإنجليزية **Bay leaf** ، وفي الإستعمال الشائع يقال له أوراق الغار ويطلق عليه في بعض الدول العربية إسم ورق موسى ، هو نبات عطري من فصائل متهددة من الفصيلة اللورية. وتستعمل أوراق الغار الطازجة أو المجففة كنوع من التوابل في الطبخ للإستفادة من الرائحة والنكهة المميزة لذلك النبات

### التاريخ

منذ فجر الحضارة عرف شجر الغار كنبات نبيل زينت أغصانه هامات القياصرة والأبطال وعرف زيت الغار كزيت سحري لما له من فوائد عظيمة وتقول الرواية أن نساء شهيرات

مثل كليوباترا والملكة زنوبيا استعملوا زيت الغار ليحافظوا على بشرتهم حية نضرة وعلى عافية شعرهم وصحته.

ذكر شجر الغار في الأساطير اليونانية والإغريقية القديمة حيث وضعت أغصان الغار كأكاليل نصر على رؤوس الفائزين في الألعاب الأولمبية كما وكان زيوس كبير الآلهة يضع إكليل غار على رأسه كباقي آلهة الإغريق والأباطرة والأبطال الرومانيين. ويقوم معبد ابولو على تله تكسوها أشجار الغار وتقول الأسطورة أن حورية تدعى نيمف دافني هربت من الإله ابولو وتحولت إلى شجرة غار لذلك قام ابولو بوضع أغصان الغار على رأسه تعبيراً عن حبه الدائم لنيمف دافني لذلك يسمي اليونانيون شجر الغار باسم دافني ، ومن هنا استخدم الأباطرة اليونانيون أغصان الغار تيمناً بالإله أبولو فوضعه على رؤوسهم تيجاناً وأكاليل ثم بعد ذلك استخدموه في طعامهم كمنكه للطعام.

ولم يزل استخدام أوراق الغار حتى يومنا في معظم الوصفات الغربية رائجاً حيث لا يمكن تصور الأطباق الفرنسية بدون استخدام أوراق الغار.

## تعريف

" **laurus nobilis** " هو الاسم اللاتيني لشجر الغار وحتى لكل الأشجار دائمة الخضرة في حوض البحر الأبيض المتوسط و لشجر الغار ثمار تشبه ثمار الزيتون ويستخرج من هذه الثمار زيت عطري معقم يدعى زيت الغار وهو يستخرج بطرق تقليدية يدوية.

## شجرة الغار

هي أشجار دائمة الخضرة منفصلة الجنس تزهر في منتصف نيسان ، إن الأشجار المذكورة لا تعطي ثماراً والتي عادة ما تشبه ثمار الزيتون مع تميزها عنه بلون بني داكن وتتوضع الثمار بشكل عناقيد جميلة يتم قطفها في فصل الخريف وتتم عملية القطف والعصر بطرق تقليدية يدوية تناقلها القرويون من جيل لآخر.

## الإستخدامات

تستعمل أوراق الغار كبهارات في وصفات الطعام المتنوعة ، وصناعياً يستخرج زيت الغار من ثماره ليدخل في صناعة الصابون الطبيعي.

## التركيب

إن الزيت العطري المستخرج من أوراق الغار ( 0.8% - 3% ) تحتوي على ( سينول - يوجينول Euginol - استول ايجينول - ميثيل d,جينول- الغار بيتا بينين - فيلا ندرين- لينالول - جيرانيول - تيربينول ) كما تحتوي ثمار الغار ( 0.6% - 10% ) من الزيت العطري " تبعاً لطريقة القطف والتخزين" وهذا الزيت يحتوي ( سينول - تيربينول - ألفا و بيتا بينين - - سيترال - سيناميل أسيد - ميثيل ايستر ) ويحتوي أيضا على دهون ثلاثية من لوريك أسيد وحمض ميرستيك وحمض أوليك.

## المميزات

يستعمل زيت الغار في صناعة الصابون الطبيعي لما له من خواص جيدة ولكونه ينتج صابون رائع وآمن للاستحمام حتى أنه ينصح بالاستغناء عن الشامبو والاكتفاء بصابون الغار بديلاً جيداً.

## أعشاب وأطعمة تقوي الذاكرة

النسيان داء العلم ، وما أنزل الله تعالى داء ، إلا أنزل له شفاء ، كما قال رسوله عليه الصلاة والسلام ، رواه البخاري فهناك مجموعة من الأطعمة والأعشاب والنصائح التي تقوي ذاكرة الإنسان ، وتعينه على الحفظ وتثبيت العلم ، إذا كان ممن يعاني الحفظ ، ويريد تيسيره عليه

### الزنجبيل



فيؤخذ لتقوية الذاكرة ، وللحفظ وعدم النسيان . يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر 55 جرام ، ومن اللبان (الكندر) 50 جرام ، ومن الحبة السوداء 50 جرام ، تخلط معا وتعجن في كيلو عسل ، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا

### اللبان او اللبان المر (الكندر)

وهو من المواد التي تساعد على الحفظ ، وجلاء الذهن ويذهب بكثرة النسيان ، كما ذكر الامام ابن القيم وغيره والطريقة أن يؤخذ منه ملء ملعقة وتوضع في كوب ماء ، ويترك مدة ثلاث ساعات ثم يشرب بمعدل كوب واحد ، مرة واحدة في اليوم. ويستخدم اللبان أيضا : في هضم الطعام وطرد الغازات ، ويقوي المعدة الضعيفة ، وجيد للحمى وضد السعال ، ويقطع نزف الدم من أي موقع كان ، وينشف رطوبات الصدر