

ORIGINAL ARTICLE

صدى الأعشاب والنباتات الطبيّة في الشعر العربي منذ القرن العاشر الهجرى حتى نهاية القرن الثانى عشر

Echo Herbs and Medicinal Plants in the Arabic Poetry (Since the Tenth Century until the Twelfth)

Ati. Abiat¹, Malek Kaab Omeir²

1-Department of Arabic martyr Chamran University abstract

2- PhD student of Arabic martyr Chamran University

Correspondence: Ati. Abiat; Department of Arabic martyr Chamran University, Ahwaz, Iran;
ati.abiat@yahoo.com

Abstract

To express their ideas, feeling, and imagination, a large number of ancient Arab poets employed terminologies current in that period, especially those related to spices and herbals and their advantages. Their main impetus came from their investigative instinct as well as their religious beliefs that emphasize the importance of herbals for their medical and nutritional benefits. Hence, such subjects attracted the attention of the poets.

The findings of this study showed some common points between the modern and old medicine. The status and function of old medicine in discovering and analyzing herbals and their medicinal effects is believed to enhance science in the fields of pharmacy and nutrition.

The present descriptive, analytic study is aimed to show the relationship between ancient Arab poets and the botanical science. In addition, it is to find traces as well as the effects of ancient medicine on modern medicine.

Key words: Arabic poetry, Herbs, Plants, Medicine, Nutrition, Remedy

Received: 27 Sep 2013; Accepted: 1 Nov 2013; Online published: 8 Nov 2013

Research on History of Medicine/ 2013 Nov; 2(4): 135-150.

عاطى عبيات¹

مالك كعب عمير²

1-استاديار گروه عربى دانشگاه شهيد چمران اهواز

2-دانشجوی دکتری رشته زبان و ادبیات عرب دانشگاه

شهيد چمران اهواز

لکاتب المسئول: عاطى عبيات استاديار گروه عربى دانشگاه

شهيد چمران اهواز، اهواز، ايران

ati.abiat@yahoo.com



المخلص

اتخذ الشاعر العربي قديماً أدوات مختلفة عبر الإبداع والخيال لإيصال المفاهيم الذهنية والعلوم المعرفية التي تدور في خلجاته إلى متلقيه. لذلك عكف على تناول شتى المعارف في شعره لاسيماً موضوع الأعشاب والنباتات وفوائدها الطبية باعتبارها جزءاً من اللغة؛ لكي يجعل من شعره موسوعة ثقافية وأدبية وأحياناً طبية. فراح هذا الشاعر بحكم فطرته على حب الإستطلاع والمعرفة وبحكم حاجته الغذائية والطبية، وما تمليه معتقداته الدينية، يصوب تفكيره حول ما تخرجه الأرض من عشب ونبات للإستفادة من ثمارها والتدواي بها وعلى إثر ذلك غدا للنباتات والأعشاب مكانة مرموقة وأثر بالغ في الشعر العربي قديماً. وثبت من خلال المقارنة في هذا المقال أوجه التوافق والتلاحم ما بين استعمالات الطب العربي القديم والطب الحديث مما يسعف حضور رؤية الطب القديم وتعزيز مكانته التاريخية في تحليل النباتات وإدراك خواصها ومنافعها في علمي التغذية والصيدلة في العصر الحديث. فهذا المقال عبر المنهج التوصيفي التحليلي بصدد تبين العلاقة التي تربط الشاعر العربي بعلم الأعشاب والنباتات ومدى معرفة الشعراء بتلك العلوم النافعة ومعرفة مدى انعكاسها الطبي في العلوم القديمة والدراسات الحديثة. **الكلمات الأساسية:** الشعر العربي، الأعشاب، النباتات، الطب، العلاج، التغذية.

المقدمة

عرف العرب منذ القدم كثيراً من فنون القول الشعرية والنثرية، بيد أن شهرتهم في الشعر هي التي فاقت حتى قيل: «الشعر ديوان العرب» فالشعر هو السجل الحقيقي لحياة العرب العامة والخاصة على مدى العصور. فالشاعر العربي بحسب فطرته جعل من الشعر انعكاساً لحياته البدوية في الاخلاق والعادات والسلوك والمعرفة العقلية كالعلم النجوم والريافة والطب والمعتقدات الطبية الشعبية في الأعشاب والنباتات. فترجع معرفة الإنسان ومنه الإنسان العربي بالنبات والأعشاب إلى مئات الآلاف من السنين عندما اتخذها غذاء وكساء وعقاراً، فإله عز وجل خلق الأعشاب والنباتات منذ بدء الخليقة وهياها غذاء ودواء أساسياً لكل المخلوقات. ولاشك «أن الإنسان العربي منذ بداءته فتح عينيه على هذه الطبيعة التي حباها الله تعالى بما لا يحصى ولا يعدّ من مصادر الحياة والخير والجمال والصحة والقوة، فعاش في أرجائها الفسيحة مستمداً غذاءه ودواءه بل حياته مما تنبت له، وشاعراً بجمال ما تنزين به من أشجار وأعشاب ونجوم وأعنان وبقل ونخل وأزهار وأنوار وورود ورياحين فأوردتها في متون أدبه وسقاها من بحور شعره، وزرعها في تراثه القديم وإنتاجه الحديث على السواء»¹ فكان هذا الإنسان بحكم طبيعته التواقة على حب الإستطلاع والإستكشاف وحاجته الغذائية والطبية من الأعشاب والنبات وما تمليه عليه معتقداته الدينية بضرورة التفكير والمعرفة بقدرة الله وما يخرج من الأرض المختلف الأنواع والأصناف والألوان من زرع وشجر وهذا ما دلّت عليه الآية الكريمة «يُنَبِّتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» وقوله تعالى أيضاً: «أَوَلَمْ يَرَوْا إِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ أَخْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ (*) إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً وَمَا كَانَ أَكْثَرُهُمْ مُؤْمِنِينَ»² واستناداً على هذه المعطيات راح الإنسان العربي يبحث عن الأعشاب والنباتات في الطبيعة وبين الصخور والكهوف والوديان والسهول وألف كتباً عديدة حول النبات ومنها كتاب الزرع لأبي عبيدة معمر بن المثنى (١١٠-٢٠٩هـ) وكتاب الشجر لأبي زيد الأنصاري (١١٩-٢١٥هـ) وكتاب الشجر والنبات لأحمد بن حاتم (٢٣١هـ) وكتاب النخل والكرم للأصمعي (١٢٢-٢١٦هـ) وأيضاً بعض الكتب والنسخ الخطية التي دونت في هذا الموضوع منذ القرن العاشر وما بعده مثل كتاب «عمدة الطبيب في معرفة النبات» لأبي الخير الشبيلي، وكتاب «الأغذية» لمحمد بن إبراهيم الرندي، وكتاب «الأدوية» لأبي الصلت الداني، وكتاب «الاكتفاء في طلب الشفاء» لمحمد بن يحيى العزفي وكتاب «حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار» لأبي محمد قاسم بن إبراهيم الغساني ونظراً لأهمية موضوعها وارتباطها بحياة الإنسان تسربت إلى عالم الشعر العربي. فالشعر العربي على مدى مسيرته توجد

1- Diab, 2001: 4.

2- Holy Quran, Surah Nahl: Ayah 11& Surah Shora: Ayahs 7 and 8.



فيه إشارات عديدة حول النباتات والأعشاب وفوائدها في التغذية والتطبيب، يهدي على إشاراته وبساطته الأسس البناءة ليحصل المرء على ما يلزمه من العناصر اللازمة لبناء جسمه دون بخر أو التفريط، وإن نتائج المختبرات العلمية الحديثة كشفت وتكشف تلك الإشارات الطبية الهامة.

الخلفية التاريخية

الشعر العربي بسبب خصوصيته الفريدة والتميزة التي حظي بها على الصعيد العربي والعالمي، تناولته الكثير من الدراسات والأبحاث في مجالات شتى ولم تختصر تلك الأبحاث على موضوع بعينه. فالدراسة التي نحن بصددتها هي دراسة جديدة من نوعها وعلى حد ظني والله أعلم، لم يفرد أحد من الباحثين بحثاً مستقلاً تناول صدى الأعشاب والنباتات الطبية في الشعر العربي القديم والحديث، بل كل ما وجدناه هو وصف للأشجار والطبيعة وبعض التأليفات العلمية القديمة التي تناولت معرفة الشجر والنبات باعتباره جزءاً من اللغة دون التطرق إلى الشعر والأدب ومن هذه الدراسات كتاب الزرع لأبي عبيدة معمر بن المثنى (١١٠-٢٠٩هـ) وكتاب الشجر لأبي زيد الأنصاري (١١٩-٢١٥هـ) وكتاب الشجر والنبات لأحمد بن حاتم (٢٣١هـ) وكتاب النخل والكرم للأصمعي (١٢٢-٢١٦هـ) وكتاب النبات لأبن السكيت الدورقي وكتاب التغذية لحبيس الأسم وكتاب الأدوية المفردة لإسحاق بن حنين (٢٩٨هـ) وكتاب منافع الأغذية لأبي بكر الرازي (٣٢٠هـ) وعشرات الكتب الأخرى التي دونت في هذا المضمار.

الأعشاب الطبية وفوائدها في الشعر العربي

لقد وجد الشعراء في الشعر السبيل الناجح للتعبير عما يختلج في نفوسهم من معالم معرفية وإشارات عقلية وطبية المنضوية في الأعشاب والنباتات والأشجار والعمل على إيصال فوائدها الطبية إلى المتلقي. فالإشارات الطبية الواردة في الشعر العربي تدل على معرفة بعض الشعراء بالعلوم والمعارف الطبية سيما معرفتهم بالأعشاب والنباتات الطبية وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على سعة معرفتهم بالمصطلحات الطبية والوصفات الناجعة في العلاج والتدوي من بعض الأمراض والأسقام لأن بعض الشعراء كانوا أطباء وهذا الأمر يبرهن على براعتهم كما أن هناك قواسم مشتركة بين الطب والشعر، فاليد التي تحمل مبيض الجراحة كما يقال، قد تكون بدا تعرف كيف تمسك القلم، كي تصوغ شعراً صافياً، تفوح منه رياحين لجمال وقتنة السحر والدلال. فالعلاقة الحميمة بين الشعر والطب لا أحد يستطيع إنكارها فهي علاقة وطيدة كما أشار إليها الطبيب الأديب «غالب خلايلي» صاحب كتاب الحب بين الأدب والطب بقوله: بين الأدب والطب علاقة وثيقة حميمة وجمعها حب خالد فالطب مهنة لصيقة بالحياة انه فن التخاطب مع المريض وأحاسيسه هذا الذي نعول عليه آمالاً كبيرة في التشخيص والعلاج. وعن تلك العلاقة قال أحد الشعراء المتأخرين:

طَبِّي وَحُبِّي وَشِعْرِي. شَغْلُ أُنْدِيَةِ أَتَيْتُ إِلَى الدُّنْيَا طَبِيباً وَشَاعِراً
وَهُمْ بِحَاتَةِ عَنْ أَحْسَنِ الحَسِّ أَدَاوِي بِطَبِّي الجِسْمَ وَالرُوحَ بِالشَّعْرِ³

فالعلاج بالأعشاب والنباتات هو في حد ذاته نداء للعودة إلى عظمة الخالق والبساطة والبعد عن الوصفات المركبة الكيماوية والسموم الضارة. فالبحث في الطبيعة وخيراتها من الأعشاب والنباتات والأشجار، والاستفادة من ثمارها ستؤمن غذاء الجسم ونمائه وستكون خير بديل لعلاج الإنسان وتطبيب أوجاعه وأسقامه. ونظراً لتلك الفائدة العظيمة نجد أثراً واضحاً في القرآن الكريم بخصوص الاستفادة من هذه الأعشاب والنباتات وفوائدها الجمّة، حيث قال رب العزة في محكم كتابه العزيز: «والأرض مددناها وألقينا فيها رواسي وأنبتنا فيها من كل زوج بهيج*تبصرة وذكرى لكل عبد منيب⁴» وقال تعالى: «أولم يروا إلى الأرض كم أنبتنا فيها من كل زوج كريم⁵» فالكريم: الكثير المنافع، والبهيج: الحسن اللون.

3- http://thawra.alwehda.gov.sy/_archive.asp?FileName=40505450220050929213710

4- Holy Quran, Surah Ghaf: Ayah 7.

5- Holy Quran, Surah Shora: Ayah 7.



١- البصل

البصل نبات بصلي حولي من الفصيلة الزنبقية، تتكون ثماره في التربة، ولبعضه طعم حريف لاذع. «عرف البصل منذ آلاف السنين لدى المصريين القدماء وادركوا ما للبصل من فوائد عديدة تفوق معظم العلاجات في علاج نزلات البرد. فقد كان غذاؤهم الرئيسي هو البصل والثوم أثناء بناء الأهرامات لحفظهم من الأمراض ومنحهم القوة لمواصله بناء الأهرامات»⁶ والبصل من الأطعمة المعروفة «وهو يحتوي ضمن ما يحتوي على أنواع من مادة الفيرمنت وهي العامل الهاضم للغذاء في عصارة المعدة والأمعاء. كما أنه يحتوي على مادة الكوكونين التي لها ما للأنوسولين من قدرة على تنظيم عملية إحراق المواد السكرية في الجسم واستهلاكها»⁷ فالبصل لأهميته الكبرى أخذ حيزاً كبيراً في التراث والثقافة الإسلامية بحيث صنّف «بصديلية النباتات» حتى قال عنه نبينا محمد (صلى الله عليه وآله وسلم): «إذا دخلتم بلاداً فكلوا من بصلها يطرد عنكم وباءها»⁸ وفي حديث شريف عن الإمام الصادق (ع): «البصل يطيب الفم ويشد الظهر ويرق البشرة ويذهب بالنصب ويشد العضد ويزيد في الماء ويذهب بالحمى»⁹ 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. والمواد الفعالة الطبية في البصل هي: فيتامين (س) للتعفن والمنشط، وكذلك الهرمونات الجنسية المقوية للرجال، ومادة (الكلوكين) وهي مثل الأنوسولين تضبط السكر في الدم، ولذا فإن البصل من الأدوية المفيدة لمرضى السكر، ويوجد بالبصل كبريت، وحديد، وفيتامينات مقوية للأعصاب¹⁰ ويوجد كذلك مواد مدرة للبول، والصفراء، ومنشطات للقلب، والدورة الدموية، وبه خمائر وأنزيمات مفيدة للمعدة، ومواد منبهة ومنشطة للغدد والهرمونات. ولقد ثبت أن بالبصل مضادات حيوية أقوى من البنسلين والأورمايوسين، والسلفات. من أجل ذلك فإنه يشفي من السيل، والزهرى، والسيلان، ويقتل كثيراً من الجراثيم الخطيرة.

فالبصل عند الشاعر «الشقروني» هو عشب حارّ وله منافع مشهودة في زيادة الباه والقوة الجنسية وماءه يعمل على معالجة بعض أمراض العين، كما أن أنواع البصل الواردة في شعر الشاعر تدل على معرفة الشاعر بفوائد كل نوع منه على حدى، فمثلاً البصل الأحمر أكثر حرارة وأكثر أثراً في تحريك الباه وتناوله من قبل ذوي الأجسام النحيفة قد يضر بها. أما البصل الأبيض أقل حرارة وأقل ضرراً. وهناك إجماع من قبل الأطباء في القديم كما ذكر الشاعر بأن تناول البصل يقي الجسم من أسقام مختلفة كما يعمل بقوة على دفع السعال ومعالجة قروح المعدة ويطرد السموم الصّارة من البدن وله منافع في طرد الحمى من الكلى وتعافي الجسم من داء الثعلب وأمراض الطحال. وفي هذا الصدد يقول الشاعر:

وَالْحَرُّ فِي الْبِصْلِ وَالْيَبُوسَةُ	فَوْتُهُ مَشْهُورَةٌ مَحْسُوسَةٌ
يُحْمَرُّ الْوَجْهَ وَيَدْفَعُ الْمَنِي	وَمَاؤُهُ يُبْرِئُ سِقَامَ الْأَعْيُنِ
وَالْأَحْمَرُّ الصَّنْفِي أَشَدُّ حَرًّا	فَطَالَمَا أَوْلَى النَّحِيفَ ضَرًّا
وَالْأَبْيَضُ الصَّنْفِي الْغَلِيظُ الْجَرْمِ	أَقْلُّ حَرًّا قَالَ أَهْلُ الْعِلْمِ
وَلِلْمَشَايخِ وَأَهْلِ الْبَلْعَمِ	فِيهِ الشِّفَاءُ مِنْ ضُرُوبِ السَّقَمِ
يُبْرِئُ السُّعَالَ مَعَ فُرُوحِ الْمَعْدَةِ	يُبْطِلُ صَوْلَةَ السُّمُومِ الْمُفْسِدَةِ
وَبَحْصَا الْكَلَى وَدَاءِ الثَّعْلَبِ	وَلِلطَّحَالِ فِيهِ خَيْرٌ أَرَبِ ¹¹

كما ترددت منافع هذه العشبة في شعر «الأعسم» حيث راحت هذه العشبة تعطي منافعاً كثيرة ومنها: زيادة القوة الجنسية، ودفع الحمى وإبعاد البواء وإبعاد التعب والإرهاق والبلغم وأيضاً العمل على ليونة المعدة، ودفع ريح البدن، ومن ذلك قول الشاعر:

مَمَا يَزِيدُ فِي الْجَمَاعِ الْبِصْلُ	وَفِيهِ نَفْعٌ غَيْرُ هَذَا نَقَلُوا
مَنْ دَفَعَهُ الْحَمَى وَشَدَّةَ الْعَصَبِ	وَالطَّرْدِ لِلْوَبَا وَذَهَابِ النَّصَبِ
وَيَذْهَبُ الْبَلْعَمَ وَالزَّوْجِينَ	يَزِيدُ حَضْوَتَيْهِمَا فِي الْبَيْنِ

- 6- Wardani: n.d.:113.
- 7- Iraqi, 1992: 16.
- 8- Wardani: n.d.:116.
- 9- Ruihua, 1982:143.
- 10- Ibid: 17.
- 11- Abd al-Ghder al-Shagroun, n.d.
- 12- Abdelrahim, 1999: 38.



يُطَيَّب النهكة يعني أجلاً وإن يكن ينتن منه عاجلاً¹²

٢- الكرفس

لقد عرف الاغريق نبات الكرفس وسموه «النبات القمري» ونسبوا إليه أنه مهدئ للأعصاب، ولعلاج وجع الأسنان بتعليق ذرة يابسة منه على السن الوجعة. وكان الكرفس يقدم قربانا للموتى في عهد الفراعنة حيث وجد في إحدى المقابر القديمة بمدينة طيبة إكليل من الكرفس والبثين الأزرق على شكل نصف دائرة حول الرقبة والصدر للكاهن «كنت» بمقبرة شيخ عيد القرنة.. كما عثر على أوراقه في حالة ازدهاره وعلى بذور الكرفس بحالتها الطبيعية. وبجانب استخدام الفراعنة للكرفس في عمليات تزيين الموميات استعملوه أيضاً في العديد من الوصفات العلاجية. وقد عرف العرب الكرفس منذ القدم حيث تحدث الأطباء والعلماء القدماء من عرب وغيرهم عن فوائده منهم ابن سينا الذي أطل فيه وخلاصة ما قال فيه «محلل للنفخ، مفتاح للسدد، مسكن للأوجاع، مطيب للنكهة جداً، ينفع كل أوجاع العين والسعال وضيق النفس وأورام الثدي والكبد والطحال ولكنه يحرك الجشاء، وليس سريع الانهضام والانحدار، والبري منه ينفع من الجرب، والقوباء والجراحات، وعرق النساء، مفيد لداء الثعلبية وتشقق الأظافر، نافع للكبد والطحال¹³ وفي هذا الصدد قال ابن البيطار عن الكرفس بأنه «ينفع للسعال والربو وضيق النفس وهو مدر للبول، يفتق شهوة الباه من الرجال والنساء ولذلك تمنع المرضعة منه لأنه يهيج الباه ويقلل اللبن. نافع للكبد البارد». وقال الطبيب اليوناني «جالينوس» «بذره ينفع من الاستسقاء وينقي الكبد ويدر البول والطمث وينقي الكلية والمثانة والرحم، وينفع من عسر البول، ويصلح أن يؤكل مع الخس»¹⁴. لقد استخدم الفراعنة الكرفس حيث جاءت البرديات المصرية القديمة لتؤكد لنا أن الكرفس استخدمه المصريون القدماء في عدة وصفات علاجية على شكل دهانات لعلاج الحمرة والحروق وموضعيًا لسقوط الرحم ومنع سلس البول. وضد حالات الربو ولتقوية اللثة والتهابات اللسان والشلل، وحقنة مهبلية لزالة الالتهابات وضد العقم ولضعف السمع. والكرفس عشبة قديمة ويزرع منذ ما يزيد على ٣٠٠٠ سنة لاسيما في مصر الفرعونية، وقد عرف في الصين في القرن الخامس قبل الميلاد، وكان آنذاك يستخدم كغذاء.. ثم استخدمت سوقه وبذوره منذ فترة طويلة من أجل المشكلات البولية والروماتزم ومشكلات التهاب المفاصل، وهو عشبة منظفة ومدرة للبول¹⁵.

فالكرفس عند الشاعر العربي أكله ممدوح لأنه ينفي الجنون والجذام والبرص من الإنسان كما تعمل أكلة الكرفس على تطهير القلب وتقوية الذاكرة، كما أنّ هذه الأكلة كانت طعاماً مفضلة عند النبي «إلياس» و«يوشع» و«المسيح»، وفي هذا الصدد أنشد الأعمش (المصدر السابق):

والأكلُ للكرفس ممدوحٌ بنصٍ ينفي الجنونَ والجذامَ والبرص
يزيد في الحفظ يزكي القلباً وأنّ للصفوة فيه حباً
طعامُ إلياس نبيُّ الله معَ وصي موسى يوشع معَ اليسع

٣- الكراث

الكراث عشب زراعي مذاقها يقرب من مذاق البصل منه ما يشبه البصل في شكله ومنه ما يشبه الثوم ويعرف بعدة أسماء مثل كراسي، قرط، ركل، والكراث البري يسمى «الطيطن». أما في الشام فيسمون الكراث الصغير الرأس براصة. يعرف الكراث علمياً باسم *Allium Porrum* من الفصيلة الزنبقية. لقد ورد ذكر الكراث في ورقة بردية قديمة يرجع تاريخها إلى الأسرة الخامسة. وقد وجد الكراث في مقابر رومانية قديمة وقد قيل كما ذكر المؤرخ «بيلين» إن الإمبراطور الروماني «نيرون» كان يخصص يوماً كل شهر لتناول الكراث، وذلك ليحسن صوته. كما يروي أن الفرعون «شوبس» كافأ أحد السحرة بمائة حبة من الكراث. كما أن الفيلسوف اليوناني «ارسطو» كان يرجع نفاذ صوت الحجل وقوته إلى تناوله الكراث. وأما أبوقراط أبو الطب اليوناني فقال إن الكراث يدر البول ويلين المعدة ويوقف التجشؤ، ويشفي من السل والعقم ويدرحليب المرضعة ويقطع نزيف الأنف ويقضي على اختناق الرحم.¹⁶ وقد قال عنه داود الأنطاكي: «ينفع من الربو

13- Ibn Sina, 2008: 191-2.

14- www.mnab3.com/vb/show-thread.php?t=192

15- Wardani, n.d: 77.

16- http://f.zira3a.net/t876



وأوجاع الصدر والسعال وخاصة إذا طبخ في الشعير شرباً ويهيج الجماع والقوة الجنسية ذروة ويزيل البواسير ضماداً بالصبر، يجلو الكلف والنمش والتآليل طلاء بعسل النحل». وقال فيه ابن سينا: «الكراث الشامي يذهب بالتآليل والبثرات وأكله يفسد اللثة والأسنان ويضر بالبصر والكراث النبطي ينفع البواسير مسلوفاً أكلاً وضماداً ويحرك الباه ويوضع على الجراحات الدامية فيقطع دمها وأصحاب الألمان يستعملونه لتصفية أصواتهم»¹⁷ وقد وردت أحاديث كثيرة حول الكراث ومنافعه، بحيث راحت هذه الأحاديث تحت الناس على تناول الكراث لمنافعه الكثيرة ومما جاء في هذا الشأن قول أبي عبدالله جعفر الصادق (ع) عندما سئل عن الكراث، قال: «كله فان فيه اربع خصال يطيب النكهه، يطرد الرياح و يقطع البواسير و هوأمان من الجذام لمن ادمن عليه» وفي حديث آخر قال إبي عبدالله عليه السلام قال: ذكرت البقول عند رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فقال: «كلوا الكراث فان مثله في القول كمثل الخبز في ساير الطعام»¹⁸ يعتبر الكراث في تأثيره الطبي «مقارياً لتأثير البصل فهو مهضم ومقشع (طارد للباغم)، وملين ومدر للبول وطارد للديدان. ويساعد على بناء الأنسجة وتجديدها، يشفي الكثير من الأمراض الصدرية ويعالج العقم واختناق الرحم»¹⁹ وقد أثبتت الأبحاث أن له تأثيراً مضاداً للبكتريا وبالأخص ضد النوع ستافيلوكوكس أورس موجبة وسالبة الجرام. وتقول بعض الدراسات أن الكراث يخفف البدانة كما أن الكراث يستعمل خارجياً حيث يستعمل عصيره مع الحليب غسولاً للوجه لإزالة البقع الحمراء والطفح الجلدي. وعصيره مع لب القمح وسكر قليل يستعمل لبخات على الجراحات والدمامل لانضاجها وإخراج ما بها من صديد. كما أن مغلي أوراق الكراث ينفع مطهراً ومعقماً للجروح. وإزالة الأم قرص الحشرات يفرق مكان القرصة بالكراث.

فالكراث في المنظور الشعري هو من الخضار النافعة والذي يعتبر سيّد البقول، وله قيمة غذائية كقيمة الخبز لذا كان يؤكل في القديم كالخبز في كل وجبة وهذا الاقبال على تناوله إنما ناجم من اعتقادهم بأن تناول الكراث يعمل بقوة على طرد الريح وقطع البواسير كما يعمل على تخفيف شدة الالتهابات في ناحية الكبد أو رفع الأذى عنه، كما المداومة على تناوله يقي الجسم من الإصابة بمرض الجذام:

وجاء في الكراث فيما قد ورد
وأته من سيّد البقول
يؤكل للطحال في أيام
وإنما الأمن من الجذام
قطع البواسير والريح طرد
كالخبز بين سائر المأكول
ثلاثة والأمن من جذام
إذا أكلته على الدوام²⁰

٤- الكمون

الكمون (*Cumin*) واسمه العلمي (*Cuminum cyminum*) ينتمي للفصيلة الخيمية. نبات عشبي محدود النمو يصل ارتفاعه إلى ٣٠-٤٠ سم. أوراقه مركبة رفيعة لونها أخضر داكن ويحمل النبات أزهاراً صغيرة بيضاء وأرجوانية في نورات خيمية والثمار بيضاوية مستطيلة تنشق كل منها بسرعة عند جفافها إلى ثميرتين منحنتين، كما يتميز برائحة عطرية وطعم مر قليلاً. يعتبر الكمون من النباتات العطرية ذات الرائحة الجميلة واللذيذة التي تبهج النفس، يستخدم في كثير من الأطعمة والمشروبات لإكسابها رائحة ذكية وطعماً لذيذاً وكثيراً ما تستعمله سيّدة البيت وخصوصاً في المطبخ لإضفاء نكهة مميزة ومحاربه السمّة التي قد تنتج نظراً للإفراط في تناول الطعام. استخدمت بذور الكمون منذ آلاف السنين في علاج الكثير من الأمراض والإضطرابات الصحية، كما يستخدم أيضاً على نطاق واسع في الطبخ في بعض الدول الآسيوية والأفريقية وأمريكا اللاتينية كتابل للطعام. وتشبه بذور الكمون بذور الكراوية في شكلها ويميل لونها من الأصفر إلى البني. ويرجع أصل الكمون إلى مصر، حيث استخدمه الفراعنة منذ نحو ٥٠٠٠ سنة مضت ولم يستخدمه الفراعنة في تنكية الطعام فحسب وبل إنهم أيضاً قد استخدموه في تحنيط الملوك بعد موتهم. وقد تم نقله إلى اليونان وروما حيث استخدموه في تحضير الدواء وبعض مستحضرات التجميل. ويستخدم بأكثر من طريقة، فيستخدم الكمون المطحون كتابل للطعام ويمكن أن يستخدم

- 17- Ibn Sina, 2008: 2-114.
18- Aqeel, 2003: 95.
19- Baghdadi, 2005: 93.
20- Abdelrahim, 1999: 49.



كشاي مغلي. يعتبر الكمون من التوابل المهمة في المطبخ وتستخدم بكثرة مع المأكولات البحرية بأنواعها ليمنحها طعمًا لذيذًا. وأثبتت الدراسات الحديثة أن الكمون يعمل على تحفيز إفراز حامض المعدة ويساهم في إنتاج العصير المعدي، وهو بجانب هذا مطهر جيد. ويساعد الكبد على تفتيت الدهون والحفاظ عليه خاليًا من السموم. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أيضًا كما جاء في موقع (WHFood): «إن الكمون له أثر وقائي كبير من سرطان الكبد بجانب أنه يساعد على التخلص من السموم وذلك حينما أجريت هذه الدراسات على الحيوانات المخبرية»²¹ فالكمون نبات زارعي عشبي من النباتات العطرية السنوية، يسمّى: سنوت وسنوت فهو «من التوابل الهامة التي تعطي نكهة مميزة، فضلاً عن أنه فاتح للشهية، ولها استخدامات علاجية ففقد في علاج عسر الهضم والمغص المعوي، وطارد للغازات، ومقاوم للقيء، وضد كثرة الطمث»²² فالكمون يدرّ البول، ويطرد الرياح، ويذهب النخ، ويكافح التشنج، ويدرّ الحليب. وقد ذكر في الشعر العربي لهذه العشبة فوائد كثيرة ومنها بأن ثمرة الكمون ستدفع اليبوس وتدفع روائح الأحشاء، كما تدفع السموم وتزيل أعراض الأورام وتثير شهية المرء للطعام على حد قول «الشقروني»:
وَالْحَرُّ ثَمَّ الْيُبْسُ فِي الْكُمُونِ يُبْرِي الْحَسَا مِنْ رِيحِ الْمَكُونِ
يَنْفَعُ مِنْ سُومٍ وَمِنْ أَوْرَامٍ كَمَا يُبْرِئُ شَهْوَةَ الطَّعَامِ²³

٥- العدس

العدس من البقول المشهورة، فهو عشب حولي دقيق الساق من الفصيلة القرنية، كثير التفرّع، أوراقه مركبة ريشية، وتستهلك بذوره الجافة غذاء، فهو غذاء نباتي غني بالبروتين، وهو غذاء كامل تقريباً يحتوي على نسبة عالية من البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم، وهي عناصر ضرورية لأنسجة الجسم، ولكنه فقير في الدهن، وهذا لا يقلل من قيمته حيث تضاف إليه أثناء طهيهِ فتعوضه. كما أن شراب العدس مدر للبول ومقوى للمعدة ومسكن للحرارة ويشفي السعال وآلام الصدر ويشفي الأسهال²⁴ وفي الحديث الشريف قال النبي (ص): «عليكم بالعدس فإنه قدس على لسان سبعين نبياً»²⁵ وقد جاء أيضاً في الحديث الشريف أن أكل العدس «يرقق القلب ويدمع العين ويذهب الكبر»²⁶. فالشاعر في المقطوعة التالية راح يردد مضامين وفحوى الأحاديث الشريفة الواردة بخصوص العدس والتي تضمنت بأن نبتة العدس مقدسة ومباركة وأكلها يرقق القلب ويدمع العين ويذهب الكبر:

وعن أمير المؤمنين في العدس بين وصفٍ كاد فيه أن يحس
من سرعة الدمعة في البكاء ورقة في القلب والأحشاء
وعن رسول الله مثله روي بل لم نر الذي رواه عن علي
وأنه مقدس مبارك وفيه بعض الأنبياء بارك
سبعون منهم في الأخير عيسى وقدسوه كلهم تقديساً²⁷

٦- البطيخ

البطيخ نبات عشبي حولي زاحف من الفصيلة القرعية، يزرع ثماره في المناطق المعتدلة والدايفة وهو الخربز معرب قديم من (الفارسية). البطيخ من أحب الفواكه الصيفية، «يحتوي على 92٪ من الماء، فهو لذلك يرطب الجسم، ويستحب تناوله قبل الأكل لابعده، وبه نسبة سكريات نحو 7٪ وكمية من فيتامينات (أ)، (ج)، والأياف، والألياف تعمل كملين، وهو منشط وملطف ومدّر للبول»²⁸ وعن عبدالله بن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله (ص): «في البطيخ عشر خصال: هو طعام وشراب، وريحان، وفاكهة، وأشنان، ويغسل البطن، ويكثر ماء الظهر، ويزيد في الجماع، ويقطع الأبردة، وينقي البشرة»²⁹ وسمّى أمير المؤمنين الإمام «علي» (ع) البطيخ بشحمة الأرض إذ قال فيه: «البطيخ شحمة الأرض لاداء ولاغائلة فيه»³⁰
وتجلى قول النبي (ص) في المقطوعة الشعرية التي رويت عن الإمام الرضا (ع):

أهدت لنا الأيام بطيخة من حلل الأرض ودار السلام
تجمع أوصافاً عظاماً وقد عددتها موصوفة بالنظام

21- www.alnilin.com/news-action-show

22- Baghdadi, 2005: 94.

23- Abd al-Ghder al-Shagroun, n.d.

24- Aqeel, 2003: 153.

25- Abdelrahim, 1999: 44.

26- Baghdadi, 2005: 83.

27- Abdelrahim, 1999: 84.

28- Baghdadi, 2005: 52

29- Dulaimi, n.d.: 4351

30- Aqeel, 2003: 83.



كذلك قال المصطفى المجتبي محمدٌ جدي عليه السلام
ماءٌ ، وحبّاءٌ، وريحانةٌ فاكهةٌ حرضٌ، طعامٌ، إدام
تُنقّي المثانة، وتُصفي الوجوه تُطيبُ النَّكهة، عشرُ تَمَام³¹

فأما البطيخ عند الشاعر الشقروني يولد البرودة ويلين الطبع ويخرج
الحصى ويساعد المسالك البولية في الدفع والسلامة من أى أعراض تقف
في عملية التبول، حيث يقول:

وَالْبَرْدُ فِي الْبَطِيخِ وَاللَّدُونَةُ مِنْ أَجْلِ ذَا تَعْقُبُهُ عُفُونَةُ
يُلِينُ الطَّبْعَ وَيُخْرِجُ الحَصَا كَمْ مُشْتَكِي مِنْ شَرِّ بَوْلٍ حَلَّصَا³²

فأما الشاعر «الأعسم» يعتبر البطيخ من أفضل الأغذية وتعمل محتوياته
على تبريد البدن وإشراقة الوجه، كما تعمل أيضاً على غسل البطن ودفع
الحصى من الكلى كما بزره المجفف بدر البول:

وَهُوَ مَتَى يَصِيرُ لِلصَّلَاحِ مِنْ أَفْضَلِ الأَغْذِيَةِ المِالَاحِ
مُطْفَئٌ مُبْرِدٌ الغِذَاءِ وَمُشْرِقٌ اللُّونِ عَلَى الأَعْضَاءِ
وَبَزْرُهُ مِنْ أَفْضَلِ النَّبَاتِ مُدِرٌّ بَوْلٍ مُخْرِجٌ الحَصَا³³

ومما جاء في وصف البطيخ علي لسان الشعراء، قول «أبو طالب
المأموني»: والذي وصف البطيخة بأنها عسلية مسكية لها ثوب من جنس
الديباج وعرف المدام ولها حلة من وردة الرمان والسوسن مفعمة برائحة
ورد الأس وغب الغمام وشبهه حالتها بعد حزها بالسكين بالفتاة المخضبة
ذات القوام المعتدل وشبهه اقسامها بعد الحز بالهلال وشبهه البطيخة قبل حزها
بالبدر التمام:

وبطِيخَةٍ مسكِيَةٍ عسَلِيَةٍ لها ثوب ديباج وعرف مدام
محققة ملاء الأُكف كأنها من الجزع كبرى لم ترض بنظام
لها حلة من جنانر وسوسن معمدة بالأس غب غمام
تمازج فيها لون حبّ وعاشق كساه الهوى والبين لون سقام
وأبدي لنا التحزير تخضيب كاعب غلامية ذات اعتدال قوام
إذا فصات للأكل كانت أهلة وإن لم تفصل فهي بدر تمام³⁴

وشبهه شاعر آخر البطيخة «بشمس الضحى» التي تشرق عند الصباح:
أتانا الغلام ببطيخةٍ وسكينة جملوها صقالاً
فقطع بالبرق شمس الضحى وناول كل هلال هلالاً³⁵

النباتات الطبية (الأشجار) وفوائدها :

التداوي بالنباتات قديم يرجع إلى عصور ساحقة من الدهر. وقد وضع
حكماء اليونان المؤلفات العديدة عن التداوي بالأعشاب والنباتات. وإن مافي
صيدلية الطبيعة من فاكهة وخضار وأعشاب أحسن فعالية مما في الصيدليات
من إنتاج المصانع الكيماوية. وقد قال أبقراط قديماً: «إذا استطعت أن تعالج
بالغذاء فلا تعالج بالدواء»³⁶ وهذا الاهتمام والتوجه نحو الطبيعة والإستفادة
من عقايرها كان امثالاً لقوله عزوجل: « فليُنظر الإنسان إلى طعامه»³⁷
فالتغذية المناسبة والمتكاملة هي أهم دعائم الصحة البدنية، فالإشارات
الواردة في الشعر العربي رغم وجزاتها تشير إلى مجموعة من العناصر
اللازمة لبناء جسم الإنسان وضرورة تتبعها لنمو الخلايا الجسدية والحصول
على جسم سالم خال من الأمراض والأسقام.

١-التفاح

عرف الإنسان التفاح منذ آلاف السنين ونسج حول هذه الفاكهة ققص
جميلة، وعزا لها كل خير وصحة. فكان التفاح من أفخر الفواكه عند اليونان،
والرومان قديماً. فالتفاح فاكهة معروفة «بقوي الدماغ والكبد والقلب، وينقي

- 31- Abdelrahim, 1999: 39.
32- Abd al-Ghder al-Shagroun, n.d.
33-Shobar, 1988: 208.
34- Al- Noviri, 2004: 11-29.
35- Ibid: 11-31.
36-Wardani, n.d.: 75.
37- Sanubari, 1970: 24.



الجسم من السموم، وعصيره يعالج أوجاع المفاصل، وينشط الأمعاء ويمنع الإمساك المزمن، وينفع في علاج زيادة ضغط الدم والإصابة بفقر الدم وتضخم الغدة الليمفاوية، ويجلو الأسنان، ويستعمل العصير كدهان لتقوية الجلد، مفيداً جداً للمصابين بأمراض الكلى والمفاصل والقرس وحصى المرارة وضعف المعدة³⁸» وقد استخدم التفاح في «تركيب مستحضرات معدة لفرك الجلد، ولأم الجروح، وهو معالج فعال للجرب، ويوصي باستعماله للمساعدة في الهضم ويسهل عملية الإمتصاص في داخل الأمعاء» وفي هذا الصدد يقول الأسم:

قال جالينوس في حكمته
هو روح النفس من جوهرها
ومزاج القلب ينفي همّه
لَكَ في التفاح فكْرٌ وعَجَبُ
وبها شقوقٌ إليه وطربُ
و يُجْلِي الحزنُ عنه والكَرْبُ³⁹

فأكل التفاح عند الشاعر العربي طبقاً لمقولة «جالينوس» يعمل على ترويح النفس ونفي الهم وطرد الحزن والكرب عن نفس الإنسان وبالتالي يساعد على نسيان ما يعترض للمرء من غم وحزن. فأما التفاح عند الشعراء والطبيب «علي بن ابراهيم الأندلسي» لإصلاح الجسد المحرور لأنه يميل للصفراء، أما التفاح الفج فإنه سبب للداء، أما دم التفاح سيولد السرور والأفراح، إن صح هضمه، أما رائحة التفاح هي منعشة للقلب مفرجة الكرب، فمزاج التفاح معتدل الطبيعة وإن كان يميل للتسخين، فأما التفاح الحامض فإنه مبرد مولد للرياح، ومعين المعدة على هضم المأكلات الكثيفة، كما أنه يبرد العطش والحرارة ويسكن الصفراء:

وليس في الحلو من التفاح
لأنه يميل للصفراء
وربما يميل للفساد
ودمه ليس من المذموم
يولد السرور والأفراح
وشمّه مُنْعَشٌ للقلب
مزاجه معتدل الطبيعة
لكنه يميل للتسخين
وكل حامض من التفاح
وقد يعين المعدة الضعيفة
مبرد العطش والحرارة
للجسد المحرور من صلاح
وفجّه مولد للداء
في كل محرور من الأجساد
عند الحكيم الماهر العليم
ان صار في كيلوسه صلاحاً
وللدماع مُفْرِجٌ للكرب
لأنه فاكهة رقيقة
في الدرج الأولى معاً واللين
مبرد مولد الرياح
في هضم كل أكلة كثيفة
مسكن الصفراء من مرارة⁴⁰

فالشاعر في هذه الأبيات كان ينطلق من مبادئه الطبية والمبادئ والأسس الطبية السائدة آنذاك والذي جعلها محورا أساسياً فيما يتناول كل فاكهة على حدا في وصف منافعها ومضارها.

أما الشاعر «الأسم» يرى بأن التفاح سيعمل على وقف نزيف الأنف كما يعمل على تبريد البدن مما يعطي جرعة من النشاط للسقيم، كما أيضاً يعمل على نسيان الهموم سيما التفاح الحامض:

وينفع التفاح في الرعاف
وفيه نفع للسقام العارض
مبرد حرارة الأجواف
ويورث النسيان اكل الحامض⁴¹

٢-التين

التين فاكهة تُزرع منذ أكثر من أربعة آلاف سنة، وربما يعود أصله إلى جنوب غرب آسيا، ثم انتشرت زراعته حتى وصلت إقليم البحر المتوسط. وهناك وثائق قديمة يونانية ورومانية ومصرية تصف رواج التين كطعام، ومازالت نقوش التين موجودة على جدران معابد الفراعنة⁴². فالتين فاكهة لذيذة تحتوي على ٨٠٪ ماء، مع نسبة عالية من المواد السكرية، وقليل من الزلاليات والدهن، وبه ألياف وفيتامينات (أ و،ج) مع أملاح الحديد والكالسيوم، له تأثير ملين ويفيد في حالات نقص جبر العظام خصوصاً في الأطفال، وهو كثير الغذاء سريع الإنحدار، وينفع السعال المزعج، ويدر

- 38- Baghdadi, 2005: 42.
39- Abdelrahim, 1999: 39.
40- Al-Andalusi, 1999: 42.
41- Ghomi, 1995: 1-465.
42- Al- Hadi et al., 1998: 121.
43- Baghdadi, 2005: 56.



البول ويفتح السداد وفيه سعة حرارية كثيرة⁴³. و على الرغم مما يُقال عن التين بشأن وحداته الحرارية العالية ، بالمقارنة مع باقي الفواكه الأخرى، إلا أنه يظل واحدة من تلك الفواكه النافعة جداً ، على المستوى الغذائي العلاجي. وهو كما نعلم فاكهه قديمة جداً كانت تستخدم منذ عصور عديدة للعلاج والغذاء. ولا يزال التين يستخدم حتى أيامنا هذه لعلاج عدد من الاضطرابات الصحية ، فهو مغذ جداً ويمدنا بالطاقة ، كما أنه سهل الهضم ومنشط. ومن فوائده الثابتة بحكم التجربة أنه من أغذى الفواكه، سهل الهضم، مانع للنفخة منظم لحركة الأمعاء، مانع للإمساك وبقاء الفضلات في الجهاز الهضمي، مدر للبول، نافع للكبد والطحال ومجاري الغذاء، طارد للرمل من الكلى والمثانة، مسكن للسعال في حالات التسمم والقروح النتنة. كما أن الجروح النتنة تعالج بتضميدها بثمار التين المجففة والمغلية بالحليب العادي، وبعد أن تبرد قليلاً يغطس بها الجرح بحيث تكون قشرتها فوق الجرح مباشرة وتثبت فوقه بالقطن والرباط. ويجدد الضماد ثلاث أو أربع مرات في اليوم إلى أن تزول الجروح النتنة تماماً خلال أيام⁴⁴. وللأهمية هذه الشجرة المباركة أنزل الله عز وجل سورة باسمها سماها «التين» حيث يقول المولى في كتابه العزيز: «والتين والزيتون⁴⁵» وقيل أهدى إلى النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) طبق من تين، فقال: «كلوا» وأكل منه، وقال: «لوقلت إن فاكهه نزلت من الجنة لقلت التين، لأن فاكهه الجنة بلا عجم، كلوا منه، فإنه يقطع البواسير وينفع من النقرس⁴⁶» وعن أمير المؤمنين الإمام على (ع) قوله: «عليكم بأكل التين، فإنه ينفع للفولنج⁴⁷» ومما جاء في الشعر العربي حول فاكهه التين ومنافعها قول الشاعر والطبيب المغربي «عبدالقادر بن العربي الشقروني» قبل عدة قرون إذ يقول:

والتين منه أبيض معصفر	ومنه مسود ومنه أخضر
يلين الطبع ويورث السمن	في قوة الجماع فغله حسن
وكله للحر والرطوبة	والريخ قد ما تعري ضروبه
يلين الصدر بالاعتدال	وربّه يصلح للسعال

فالتين عند «الشقروني» ينقسم إلى عدة أنواع و منه أبيض معصفر ومنه أسود وأخضر ولكل منها له خواص معينة، فالتين عند الشاعر يعمل على ليونة الطبع ويزيد من قوة الجماع كما يسبب أكله دوماً في إحداث السمنة وينصح بتناوله عند اشتداد الحر أو الرطوبة، كما ان تناول التين يدفع رياح البدن ويلين الصدر وربما يدفع السعال المزعج من الصدر. أما الشاعر الأندلسي فيعتبر التين فاكهه مباركة ليس في فضلها نظير وهي غذاء للغني والفقير، وهي أغذى من جميع الفواكهة وفيها تليين وتسكين للعضش الناجم عن البلغم، وتنفع السعال المزمن، كما تدر البول وإن تناولها بكثرة لها منفعة في اكتناز الجسم للحم وعلى اشراقه الوجه.

قد بارك الله لنا في التين	يُعْمُ للغمي والمسكين
فاكهة يسيل منها العسل	إن التوت في غصنها وتكمل
ليس لها في فضلها نظير	يقصر عن أوصافها التعبير
لذيذة في طبعها تسخين	لكنه أكثر منه اللين
وابيض التين يفوق اسودا	مزاجه أفضل مهماً وجدا
سريع الهضم نفخه خفيف	بسرعة يُزيله التلطف
غذاؤه يزيد في الأبدان	لحما ولونا مشرقاً نوراني ⁴⁸

فأما الشاعر «الأسم» يستلهم مقولة النبي الأعظم في الحديث الوارد الدال على شباهة فاكهه التين بفواكه الجنة ونفيها للبواسير والأوجاع الأخرى، حيث يقول:

والتين مما جاء فيه آتة	أشبه شيء بنبات الجنة
ينفي البواسير وكل الداء	ومعه لم تحتج إلى دواء ⁴⁹

٣-الرمان

الرمان إسم يطلق على شجرة الرمان وثمرتها، فهو شجر مثمر من الفصيلة

- 44- Health.bdr130.net/260.htm
45-Holy Quran, Surah Tin: Ayah 1.
46- Al-Hafez, 1990: 93.
47- Ibn Bastam, 1996: 16-43.
48-Al-Andalusi, 1999: 53.
49- Shobar, 1988: 201-6.



الرمانية، وله قيمة غذائية عالية لإحتوائه على السكر وقليل من البروتين الدهن والأملاح والفيتامينات، وبعض الأحماض العضوية، ويعتبر من أحسن الفواكه، ورد ذكره في القرآن حيث قال الله عز وجل في كتابه العزيز «وَجَنَاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ»⁵⁰ وقوله أيضا «وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْبَعِ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ»⁵¹ وقد عرف الفراعنة قديماً «قتل ديدان البطن بواسطة حرق قشور الرمان وخطه بالعسل، وإن الدهان بهذا المخلوط له أثر في إزالة آثار الجدري والجرب عدة أيام فيزيلها»⁵² ومن الأحاديث الواردة بخصوص تناول الرمان وفوائده قول الإمام علي (ع) والذي يرى بأن تناول الرمان يعمل على تقوية وتنشيط حالة النمو عند الصبي، إذ يقول: «أطعموا صبيانكم الرمان فإنه أسرع لشبابهم»⁵³ وفي موضع آخر قال الإمام: «كلوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ للمعدة»⁵⁴ بينما الإمام الرضا (ع) يرى أكل الرمان سيزيد من ماء الرجل ويحسن صورة الولد، حيث يقول: «أكل الرمان يزيد في ماء الرجل، ويحسن الولد»⁵⁵ وللرمان عموماً مكانة معروفة في الطب الشعبي خاصة الرمان الحلو فهو نافع لأوجاع المعدة، والكلى، والصدر، وقاطع للسعال، ويعين على الجماع، أما الرمان الحامض فإذا شرب ماءه نفع من التهاب المعدة، ويقطع القيئ، وبذره إذا دق وذر على القروح أبراهها، وإن حرق به كان ذلك أفضل⁵⁶. كما اتضح أن عصير الرمان يشفي بعض حالات الصداع، وأمراض العيون، وخاصة ضعف النظر، وإن مغلي أزهار الرمان يفيد في علاج أمراض اللثة وترهلها، كما يعمل على تقوية المعدة والقلب، مطهر للدم ويعالج عسر الهضم والإسهال المزمن. يعتبر الشاعر «الشقروني» الرمان بنوعيه الحامض والحلو بارداً للطبع، والحامض منه بارد يابس والحلو بارد رطب وكلاهما يذهبان حرّ البدن، كما أن الحلو سيسعف المعدة على الهضم وسيزيل الحزن، كما أن شراب أزهاره كمادة قابضة تعمل ضد الإسهال، حيث يقول:

وَالْحُلُوُّ وَالْحَامِضُ مِنْ رُمانٍ
لَكِنَّمَا الْحَامِضُ لِلْيَبُوسَةِ
كِلَاهُمَا يُذْهِبُ حَرَّ الْبَدَنِ
مُعَطِّشٌ وَذَا عَنْ أَعْيُنِ فَنَسَا
كِلَاهُمَا فِي الطَّبَعِ بَارِدَانِ
وَالْحُلُوُّ ذُو رُطُوبَةٍ مَحْسُوسَةٍ
وَالْحُلُوُّ هَاضِمٌ مُزِيلُ الْحَزَنِ
فَاعْجَبْ لِبَارِدِ يَهْبِجِ الْعَطْشَا
لِيُثْقِلَهُ لِيَعْرِضَ اغْتِقَالُ⁵⁷

فالرمان عند الشاعر «علي بن إبراهيم الأندلسي» بصنفيه الحلو والحامض بارد والحلو منه حار رطب وشرابه يقطع السعال والحامض منه بارد يقطع الصفراء، كما أن تناول الرمان يقوي المعدة ويساعدها على سرعة هضم الأكل، كما أنه مطهر للدم ومدر للبول، إذ يقول:

قد جاء في إبانة الرمان
الحلو والمز ومنه القابض
ثلاثة تصلح للدواء
وهنّ ذو غفوصة والحامض
عصارة الحامض للصفراء
بيدّن الانسان والمزاج
وطبعه حرارة ولين
على الذي يعصب في للهضم
كثير نفع واضح الإعانه
وقد أتى بفضل القرآن
وتفه وعافص وحامض
كحُمَيَاتِ الدَّمِ والصفراء
والمز تارة وكل قابض
يُسَكِّنُ والمز للدواء
الصالح المعني عن العلاج
سريع هضم مخدر معين
ويَنفَعُ السعال قُلْ مِنْ بَلْعَمِ
في علة البول من المئات⁵⁸

أما الشاعر «الأعسم» يردد الحديث الشريف معتبراً الرمان سيّد الفواكه فأكله يديغ المعدة وينور القلب ويعالج أمراض العين ورمدها:

وسيدّ الفواكه الرمان
منور قلوب أهل الدين
فكله كيما ان تصح بعده
يأكله الجائع والشبعان
ومذهب وسوسة اللعين
بشحمه فهو دباغ المعده⁵⁹

50-Holy Quran, Surah Anam: Ayah 99.

51- Ibid: Ayah 141.

52-Al- Hadi et al, 1998:139.

53- Majlesi, n.d.:155-63.

54- Ibid: 155-63.

55- Al-Amilli, 1994: 25-.155

56- Al-Hadi et al, 1998:139.

57- Abd al-Ghder al-Shagroun, n.d.

58- Al-Andalusi, 1999: 54.

59- Shobar, 2009 :198.



٤- السفرجل

السفرجل شجر مثمر من الفصيلة الوردية، ثمره غني بالفيتامين رائحته طيبة، وطعمه لذيذ يؤكل نيئاً وبذوره طيبة. فالسفرجل يسكن العطش، ويدبر البول، ويعقل الطبع. وبروي عن أبي ذر الغفاري قال: دخلت علي رسول الله وبيده سفرجلة يقلبها، فلقاها إلي وقال: «دونكها أباذر، فإنها تشد القلب، وتطيب النفس وتجلو الفؤاد، ويصفي اللون ويحسن الولد»⁶⁰ وعن الإمام علي (ع) قوله في السفرجل: «السفرجل قوة القلب، وحياة الفؤاد، ويشجع الجبان»⁶¹ ومما جاء في الشعر العربي حول هذه الثمرة النافعة قول أحد الشعراء:

وفي السفرجل الحديث قد ورد
وأكله يشجع الجبانا
تأكله الحبلبي فيحسن الولد
كما يقوي القلب والجبانا⁶²

فالشاعر في هذين البيتين يردد مقولة النبي (ص) والإمام علي (ع) بأن أكل السفرجل من قبل الحبالا والحوامل يحسن وجه الأجنة، كما أكله يشجع الجبان ويقوي من عزيمته ويهدئ روعة القلب.

فأما الشاعر الأندلسي يعتبر السفرجل غذاءً محموداً ومن طبيعته أنه بارد ومن خواصه أنه يزيد في الدم ويقمع الصفراء ويسكن العطش والقيء، ويدبر البول وفيه أكلة قوة للمعدة. وتناولها يشد القلب ويطيب النفس، كما يعمل على إشراقه وجه الأجنة لدى الحوامل من النساء:

وَإِنْ أَرَدْتَ الْقَوْلَ فِي السَّفَرَجَلِ
لَكِنَّهُ صَعْبٌ عَلَى الْمَهْضُومِ
وَطَبَّعُهُ الْبَرْدُ مَعَ الْيُبُوسِ
وَيُمْسِكُ الْبَطْنَ عَلَى الْخَلَاءِ
وَأَكْلُهُ تَقْوِيَةٌ لِلْمَتَعِدِ
وَيَمْنَعُ الْقِيءَ فِي الْإِلْتِهَابِ
مَسْرَّةَ النَّفْسِ مَعَ السَّفَرَجَلِ
إِنْ أَكَلْتَ امْرَأَةً سَفَرَجَلًا
يَأْتِي الَّذِي تَلِدُهُ مِثْلَ الْقَمَرِ
غِدَاؤُهُ يُحْمَدُ لِلْمُسْتَعْمِلِ
وَمَاؤُهُ يُشْفِي مِنَ السُّمُومِ
فِي الرَّتْبَةِ الْأُولَى لَهُ مَحْسُوسَةٌ
يُسَهِّلُهُ أَكْلًا عَلَى الْغِدَاءِ
قَبْلَ الْغَدَا وَبَعْدَهُ لِيَانُ تَرْدِ
الدَّاعِي لِلْعَطَشِ وَالشَّرَابِ
مُفْرَجُ الْأَخْرَزَانِ لِلْمُسْتَعْمِلِ
فِي رَابِعِ الْأَشْهُرِ كَانَ جَمَلًا
صُورَتُهُ تَكُونُ أَحْسَنَ الصُّورِ⁶³

فأما السفرجل عند الشاعر «السنوبري» لا يتجاوز لغة التشبيه ولذلك عمد على تشبيه السفرجل بالحبيب بجامع الحسن والمذاق في النظر واللثم والشكل إذ يقول:

لك في السفرجل منظرٌ تحظى به
هو كالحبيب سعدت منه بحسنه
فالشطر من أعلاه يحكي شكله
وتفوز منه بشمّه ومذاقه
متأملاً وبلثمه وعناقه
ثدي الكعاب إلى مدار نطاقه⁶⁴

٥- العنب

يعتبر العنب واحداً من أقدم الفواكه أو النباتات على سطح الأرض إذ يرجع تاريخ زراعته إلى حوالي خمسة آلاف سنة قبل الميلاد والعنب هو أحد الفواكه الثلاثة التي تعتبر ملوك الفاكهة وهي التين والعنب والرطب كما يقول بعض الحكماء. فالعنب معروف عند العرب بكثرة خيراته ومنافعه. وقد ورد ذكره في القرآن الكريم في مواضع عدة. ومما ورد في الحديث قول الإمام علي (ع) إنه قال في العنب: «العنب أدم وفاكهة وطعام وحلوة»⁶⁵ وعن الإمام الصادق (ع) قال: «إن نوحاً شكاً إلى الله الغم، فأوحى الله إليه: كل العنب الأسود فإنه يذهب بالغم»⁶⁶ فالعنب كما أكدت الدراسات الحديثة يحتوي على معظم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، فيتضمن مواد سكرية بحوالي ١٥٪ هي سكر العنب ومنها حوالي ٧٪ جلوكوز كما يحتوي أيضاً على مواد بروتينية ومواد دهنية وأحماض عضوية وتزداد كلما نضجت الثمار. وثبت أن العنب من الفواكه النافعة لأمراض الصدر، فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وأفات الرئة. ويوصف العنب علاجاً شافياً للربو وأمراض الكلى والإمساك وتناول العنب يساعد على إدرار البول ويقلل من حموضته، كما

60- Ibid: 488.

61- Tabarsi, n.d.:163-76.

62- Abdelrahim, 1999: 84.

63- Al-Andalusi, 1999: 57.

64- Sanubari, 1970: 483.

65- Al Kafi, 2005:351-6.

66- Majlesi, n.d.:148-63.



يستعمل في علاج داء النقرس وحالات الإمساك.
فالعنب عند الأديب الشقروني من أكثر الفواكه غذاءً وأقلها رداءةً وأجوده
العنب الأبيض ثم الأسود والأحمر فمزاجه معتدل وله منافع كثيرة، كما أن
تناول قشره وحبه سيولد ريحا يثير بعض الأسقام في الجسم:
رَطْبُ الْمِرْزَاجِ ذُو غَدَاءٍ طَيِّبٍ فَكُلْ صِنْفٍ مِنْ صُنُوفِ الْعِنْبِ
يُنْقِصُ شَرًّا وَيَزِيدُ خَيْرَهُ وَكُلْ مَا أبيضَ وَرَقٍ قِشْرَهُ
فَلَا تَخَفْ مَا عَشْتِ مِنْهُ ضَرًّا وَكُلْ مَا أَسْوَدَ يَزِيدُ حَرًّا
عَلَى نَفَائِسِ الْمَنَافِعِ اسْتَمَلْ وَالْأَحْمَرَ اللَّوْنِ مِرْأَجُهَا عَنَدَلْ
رِيحًا تُثِيرُ السَّقَمَ فِي الْأَبْدَانِ⁶⁷ وَالْقِشْرَ وَالْعَجْمَ يُؤَلْدَانِ

- 67- Abd al-Ghder al-Shagroun, n.d.
68- Al-Andalusi, 1999: 50.
69- Shobar, 1998: 201.
70- Ibrahim, 1960.
71- Majlesi, No date: 163-68.
72- Aqeel, 2003: 67.
73- Al-Andalusi, 1999: 44.

ويعتبر الشاعر «الأندلسي» العنب غذاءً ودواءً بحيث تناوله يفيد في تنقية
الدم وتقوية المعدة وملين للبطن ومخفف لإضطرابات الكبد ويزيد من إفراز
الصفراء ونافع من السعال ودفع القيء والحمى الوطيسية.

أفضل ما يؤكل منه العنب والدم من غذائه مُنْتَخَب
يكون في أوله دواء وكل ما أحلى يُكُنْ غذاءً
أفضل ما يُشرب من دواء للمرّة الصفراء على الخلاء
وشربه أيضا يقوي المعدا ويبرد العطش ثم الكبد
وينفع الاسهال من مرار والقيء والحمى التي كالنار⁶⁸

ومما جاء على لسان «الأعسم» يعكس مدى معرفته بهذه الفاكهة ومدى
نجاحتها وأثرها الطبي على الجسم البشري:

ويؤكل الاعناب مثنى مثنى وورد الأفراد فيه أنها
والرزاقى منه صنف يُحمد ويذهب الغموم منه الأسود⁶⁹

فالشاعر يرى ضرورة تناول العنب بإفراد ويصف العنب الرزاقى من
أجود الأعناب كما أن العنب الأسود يعمل على دحر الغموم والهموم.

الإجاص/الكمثرى

شجر من الفصيلة الوردية ثمره حلو لذيذ، يطلق في سوريا وفلسطين
وسيناء على الكمثرى وشجرها وكان يطلق في مصر والمغرب على
البرقوق⁷⁰ فالإجاص طبيعته بارد رطب، مُرخ للمعدة، ملين للبطن وقاطع
للصفراء. وروي عن الإمام علي (ع) قوله: «كلوا الكمثرى فإنه يجلو
القلب ويسكن أوجاع الجوف»⁷¹ وقال ابن سينا عن أهمية هذه الفاكهة بأنها
عطرية وتميل إلى البرودة وتقوية القلب. وفي الطب الحديث ثبت إنها فاكهة
ثمينة، وفيها خواص تنظف المعدة والأمعاء، ولها غني بالأملاح المعدنية
وبخاصة المنغنيز الذي يعطيها خصائص حيوية عظيمة وسكرها سهل
الهضم والتمثيل. وأزهارها فيها خواص إدرار البول ومغليها يفيد في بعض
إضطرابات البولية خاصة في حالات التهاب المثانة⁷²:

فالإجاص عند الشاعر بارد رطب، مُرخ للمعدة، ملين ومغذي، ومهدئ،
وشرا به ينفع الحمى الصفراوية، ويقطع العطش ويبرد حرارة الكبد:

كل الإجاص طبعه البرودة وندوة كثيرة محمودة
ما كان منه جرّمه صغير فهضمه ميسر كثير
وشره الفج العويص الهضم والحلو منه جيد للجسم
من شأنه الإسهال للصفراء وهو لها من أفضل الدواء
يغذي كثيراً ويرخي المعدة ويختشى في كبد من سده
ميرد العطش في التهاب حرارة الكبد والأجناب⁷³

وفي مقطع آخر يقول:

الكمثرى مزاجه البرودة تتبعها اليبوسة الشديدة



احسبه في الفاكهة الرفيعة
غذاؤه ودمه محمود
وفجّه بطيء الإنهضام
أنهاك أن تقربه صباحاً
وإن يكن يُمسك للطبيعة
قريب خبر وشره بعيد
وخيره الأكل على الطعام
فإنه يؤلّد الرياحاً⁷⁴

74- Ibid: 47.

ومن خواص الكمثرى أو الإجاص أيضاً أنّه ذو طبيعة باردة وغذائه محمود للجسم كما أن الشاعر يحذر من تناول الكمثرى الفجة لأنها بطئية الهضم وأكلها صباحاً على الريق ستولد رياحاً تضر بصحة الجسم.

نتيجة البحث

حقق الشاعر العربي من وراء هذه الأراجيز محاور عدة تمثلت بمعرفته العميقة بالنباتات والتمريات و بقيمتها الغذائية وتبين مدى نجاعتها في التدواي والعلاج .
وأهم ما توصلنا إليه كالتالي:

١- الشعر العربي على مدى مسيرته الشعرية كان انعكاساً لمقولة «الشعر ديوان العرب» فضم هذا الديوان في طياته سجلهم الحقيقي في الحياة والسلوك والعادات والمعرفة العقلية. فالإشارات العلمية والطبية الواردة في ثنايا أشعارهم تنم عن معرفتهم بعلم النبات والأعشاب ومدى أهميتها في نمو الجسم وعلاجه. فلم يكن كل الشعراء على شاكلة واحدة في تناولهم لموضوع الأعشاب والنباتات، فمنهم من أتى على ذكره عرضاً واكتفى بالتشبيهات والإستعارات ومنهم درج على الوصف فقط، ومنهم من وقف على الكثير من ضروب النبات والأعشاب وقفة فاحص متأمل يبحث عن وحدانية الله وعظم عجائب خلقته ومدى فائدة تلك الأعشاب والنباتات في التدواي والعلاج. فإيراد تلك الإشارات العلمية والطبية لم تكن مجرداً لتزيين النص أو من قبيل التقنن، بل بعضهم كانوا أطباء ومن الطبيعي أن يدأبوا على المبادئ الطبية السائدة والإستفادة من أسسها وجعل تلك المعارف الطبية محوراً أساسياً فيما يتناولون كل موضوع من خضار وفاكهة على حد سواء. وهذا الموضوع في كثير من الأحيان أثبت معرفتهم الطبية بالأعشاب والنباتات وهذا ما دلت عليه الدراسات الحديثة، فهذا الأمر بحد ذاته يبرهن على مدى معرفتهم بالصيدلية الطبيعية ومنافعها. ويبرهن على مدى إسهامهم العلمي في تشييد صرح الحضارة الإنسانية.

٢- بيّن الشعراء في هذه الأراجيز منافع الأعشاب والتمريات ومضارها ولم يكتفوا بذلك بل عملوا على تعيين وتحديد الوقت والزمان الأنجع لتناولها أو التدواي بها.

٣- تبين إنّ البصل والكراث من الخضروات النافعة التي تحتوي على مضادات من شأنها طرد الديدان وقتل الجراثيم الفموية كما أن للبصل فاعلية قصوى في زيادة القوة الجنسية.

٤- ثبت علمياً بأنّ تناول الكمون يعمل على طرد الرياح من الجسم كما كان يعتقد علمياً سابقاً.

٥- لا يوجد دليل علمي بأنّ تناول التفاح يعمل على نسيان الهموم كما كان يعتقد سابقاً وهذا الاعتقاد يعتبر ضرباً من الخيال.

٦- ثبت طبيّاً بأنّ ثمرة البطيخ من الثمار التي يتعذر على المعدة هضمها وانحدارها بسرعة لذلك كان في القديم ينصح الأطباء الناس بضرورة تناول البطيخ قبل الأكل لتسهيل عملية الهضم وهذا ما أكدته الدراسات الطبية الحديثة.

٧- اعتبر الشعراء من بين التمريات (التين والعنب) من أغذى جميع الفواكه نظراً لقيمتها الغذائية في تأمين وسد حاجيات الجسم للطاقة الحرارية.

٨- امتاز الرمان على سائر الفواكه بأنه يعمل بكثافة على قطع السعال وتطهير الدم وزيادة ماء الرجل وقطع أوجاع الصدر وسهولة التنفس، بينما التفاح إسم بطابع سلبي لميله الشديد للصفراء وعدم إصلاحه للجسد المحرور في حين تناول عصيره سيولد السرور والنشاط ورائحته تنعش القلب وتقويه.

٩- اعتبر الشاعر السفرجل من التمريات النافعة التي تعمل على تقوية القلب ومنع القيء وإشراقه وجه الجنين عند الحوامل.

١٠- امتازت ثمرة الإجاص على التمريات الأخرى في عملها الرامي في تنظيف المعدة والأمعاء وقطع العطش والصفراء وتبريد الكبد.

١١- عدّ الشاعر «العنب» غذاءً ودواءً من بين التمريات نظراً لمنافعه الكثيرة.



١٢- الثقافة الطبية التي تكونت لدى الشاعر العربي كانت مزيجاً من الأساليب العربي السائدة وما توصل إليه بنفسه وأيضاً استناد الشاعر كثيراً من أساليب الطب النبوي وأساليب الطب اليوناني المتمثلة بمعارف بقراط وجالينوس كما لم يغفل عن المعرفة الطبية لدى الإيرانيين وعلى رأسهم ابن سينا والرازي. فشغف الشاعر وحبه للعلم والمعرفة الطبية قاده إلى التنقيب عن أنجع الطرق لتغذية الجسم ومعالجة أسقامه بصيدلية الطبيعة وهذا ما تمخض عن تواصل وتلاقح رؤاه وأفكاره مع منجزات الطب الحديث وهذا إن دل على شيء فإثماً يدل على الإنسجام العلمي الرفيع لدى الشاعر وملائمة أساليبه في علمي التغذية والشؤون الصحية مع أساليب الطب الحديث.

التنويه بسيرة الشعراء:

١- ولد الشيخ محمد علي الأعمش في النجف الأشرف سنة ١١٥٤هـ وتوفي سنة ١٢٣٣هـ في النجف الأشرف ودفن في الصحن الشريف المرتضوي فهو من أسرة نجفية كبيرة عريقة في العلم والفضل والأدب، فالأعمش كان شاعراً وعالماً وفاضلاً له ديوان شعر وله مرثي كثيرة في الإمام الحسين (ع) ومدائح في أهل البيت ومنظومات شعرية في آداب الطعام والشراب ومنظومة في الرضاع وغيرها.

٢- علي بن إبراهيم الأندلسي المراكشي المكنى بأبي الحسن، كان شاعراً وطبيباً ماهراً عمل في قيادة جنود الأندلس وتشير بعض الأخبار إلى أن ابنه أبا إسحاق إبراهيم كان طبيباً وأستاذاً وأن ابناً له آخر هو أبو مروان عبد الملك أيضاً طبيباً، ولم تذكر كتب التاريخ والتراجم تاريخ ميلاده وحتى تاريخ وفاته إلا أن البعض يعتقد بأن الشاعر توفي سنة (١٠٦٥هـ) وذكرت للشاعر عدة آثار وتأليفات في الطب والحكمة، وكلها صيغت في أراجيز وهذه المنظومات تعكس شخصية مؤلفها العلمية والعملية.

٣- العلامة «عبد القادر بن العربي بن شقرون» المنبهي المدغري المكناسي، طبيب ماهر، وفقه متمكن، وأديب بارع، أخذ العلم بمديني فاس ومكناس عن خيرة علماء عصره، كأحمد بن الحاج، ومحمد المسناوي الدلائي، وعبد الرحمان بن عمران، وعبد السلام القادري، وأحمد بن محمد أدراق، وأبي مدين السوسي، وسعيد العميري التادلي وآخرين. حتى قال عنه العلامة محمد بن الطبيب العلمي في كتابه «الأنيس المطرب فيمن لقيه من أدباء المغرب»: «شاعر مصيب، رتغ من البلاغة بمرعى خصيب» وأتى له بأشعار متغزلاً ومتوسلاً وغيرها ومعلومات طبية. كان ذا براعة في صناعة الطب، متصدراً للتعليم ولعلاج، أقر له الجميع بالتفوق في ذلك وحسن التصرف، فلم يمتاز به أحد. وهو في الأدب فاضل مجيد، ينظم الشعر البليغ، ويرسل ترسلًا حسناً. أما وفاته فكانت بموطنه بمكناسة الزيتون، غير أننا لانعرف تاريخاً محدداً لها، وغاية ما نعرفه أنه كان حياً يرزق عام ١١٤٠ هـ - ١٧٢٧م، أي بعد وفاة السلطان المولى إسماعيل بسنة واحدة.

References

Holy Quran

Abd al-Ghder al-Shagrouni. [Orjosp al-shagrouni]. available at: www.cheikh-skiredj.com/bibliotheque-ourjouza-chakrouniya-5.php

Abdelrahim M. *Encyclopedia poetry and Arab medicine*. Beirut: Dar al-Rateb al- Jameaiah.1999. [in Arabic]

Al-Amilli H. [Vasael al-Shiaa]. Beirut: Dar al-Torath al-Arabi. 1994. [in Arabic]

Ghomi. *Food is not medicine*. Beirut: Dar al-Malayin.1981. [in Arabic]

Al-Hadi F, Donia B. *World of Plants in the Qur'an*. Cairo: Dar al-Fekr.1998. [in Arabic]

Al-Hafez Z. [Al-Teb al-Nabawi]. Beirut: Dar Ahya al-Olom.1990. [in Arabic]

Al-Noviri ShD. [Nahaiat al-Arab fi al-Fonun al-Adab] Achieve mofid



- qmaiha. Beirut. 2004. [in Arabic].
- Al-Tabarsi. [*Makarem al-Akhlag*]. Beirut: Dar al-Balhgeh. N.d. [in Arabic]
- Aqeel M. [*Teb Imam Ali*]. Beirut: Dar al-Mahajh al-Biza.2003. [in Arabic]
- Baghdadi AL. [*Medicine from the Quran and Sunnah*]. Beirut: Alam al-Kotob. 2005. [in Arabic]
- Diab AH. *With medicine in Qur'an*. Ghom: Publication al-Razi.1984. [in Arabic]
- Diab K. [*Al-Mojam al-Mofazzal fi al-Ashjar o al-Nabatat fi Leasn al-Arab*] Beirut: Dar al-Kotob al-Elmiah.2001. [in Arabic]
- Ghomi A. [*Safen al-Bahar*]. Qom: Dar al-Soweh. 1995. [in Arabic]
health.bdr130.net/260.htm
- Ibn Bastam. [*Teb al Aemaa*]. Beirut: Dar al-Mahajh al-Biza.1996. [in Arabic]
- Ibn Sina. *Canon of Medicine*. Translated by Sharfakandi A. Tehran: So-rosh. 2008. [in Persian]
- Iraqi FM. *Herbal medicine for each disease*. Cairo: Dar al-Fekr. 1992. [in Arabic]
- Majlesi. [*Bahar al-Anwar*]. Beirut: Dar al-Vafa, . No date .[in Arabic].
- Ruihua A. *Treatment with herbs*. Beirut: Dar al-Ghalam.1982. [in Arabic]
- Sanubari A. [*Diwan*]. Beirut: Dar al-Thgafeh. 1970. [in Arabic]
- Shobar J. [*Adab al-Taf*]. Beirut: Institution of History. 1988. [in Arabic]
- Shobar SA. [*Teb al-Aemaa*] Beirut: Dar al-Mortaza.2009. [in Arabic]
- Wardani SR. *Treatment with vegetables and fruit in the light of modern medicine*. Available at:
- Sheikh Kulayni. [*Al Kafi*]. Beirut: Dar al-Mortaza.2005. [in Arabic]
- Dulaimi. [*Musnad al-Firdous*]. Cairo: Dar al-Kotob. N.d. [in Arabic]
- Ibrahim M. [*Al-Mojam al-Waseet*]. Cairo: Dar-El-Daawa. 1960[in Arabic]
- www.kotobarabia.com
- www.alnilin.com/news-action-show-id-579
- www.mnab3.com/vb/showthread.php?t=192
- <http://f.zira3a.net/t876>

