

- الإيجاص المشائك (العرموط): يستفاد من أزهارها التي تحتوي على كلوكوزيد الملافون وهو ملين ومعرق ومدر للبول ومسكن للتشنج، تنمو في المناطق الحراجية.
- الزوفا: يستفاد من النبتة خضراء أو ميبسة ويفضل خضراء بشكل كامل من الأوراق والأزهار لأنها ذات فعالية جيدة على أعراض الزكام والمغص لاحتوائها على مواد مقشعة وقابضة لإفراز المعرق تنمو في الأراضي الكلسية وبين الصخور.
- الأبقحوان: تحتوي على زيوت طيارة مع التوجون (thujon) ومواد مرطبة لالديدان المعوية ومسكنة للألام أعضاء الحوض الصغير (المثانة والبروستات والمبيض والرحم) تنمو في الأراضي كافة خلال فصل الربيع.
- المايونج: تحتوي على زيت طيار مع الزيت الأزرق (azulen) ومواد مرطبة للعضلة طاردة للغازات المعوية مسكنة للألام المتشنجية ومعركة تنمو في الحقول وعلى جوانب الطريق.
- البلوط: يستفاد من لحاء الأشجار الفتية طيلة السنة وكذلك الثمار المجففة جيداً في الشمس بعد نضجها لاحتوائها على مادة قابضة وموقفة للنزيف ومسكنة للألم وتتواجد في الحراج.
- الجرجير: يستفاد من الأوراق الغضة مع الغصن كله قبل الإزهار تحتوي على مادة خردلية ومواد مرطبة مع فيتامين C واليود والكبريت والحديد تنمو في الجداول والمياه النقية الجارية.
- حرشف السطوح: تحتوي على مواد مضادة للالتهاب ومسكنة للتشنجات ومدرية للبول وذلك في أوراقها الغضة وتنمو على الصخور في جبل السيدة بكثرة.
- رجل الدئب: تحتوي سنابل الأزهار المستورة على غبار ذو فائدة طبية لاحتوائه على مواد نشوية وزيت دهني مدر للبول ومجفف للقروح وتنمو في الاحراج الصنوبرية.
- السرخس: الجذور والأغصان تحتوي على مركبات الفلور وكلوتسين مع زيت طيار ومواد مرطبة وهي ذات فائدة للألام الظهر والروماتيزم وآلام القدمين وتنمو بين الصخور في مجاري النهار والجهة الغربية من جبل السيدة.
- الزعتر البري: تحتوي الفروع المزهرة على زيت طيار يحوي على مادة التيمول المطهرة ومواد أخرى مرطبة ومقشعة ومسكنة للألم ينمو بكثرة في المنحدرات المشمسة والبرية.
- المهندباء البرية: تحتوي الجذور والأزهار على مواد مرطبة وعلى الإينولين ومواد مدرية للصفراء والبول ومهضمة تنمو في الأراضي الطينية الجافة وجوانب الطرقات الزراعية.
- المقرص: يستفاد من العشبة المزهرة بكاملها بما فيها الجذور وتحتوي على مواد سامة تلهب الجلد وتدر البول وتلين الأمعاء وتنقي الدم وتوقف نزيفه ومواد أخرى مدرية لعصارة المعدة وعصارة البنكرياس وتتواجد في الحقول.
- لسان الحمل السناني: تحتوي الأوراق حتى بداية الأزهار على مواد هلامية وكلوكوزيد المايكوبيين مقشع ومضاد لتجلط الدم وينمو في المروج وعلى جوانب الطرقات.
- كما وهناك نباتات كثيرة لا مجال لذكرها واختصرنا الذكر على أهم النباتات كما ينمو في الكفرون النباتات التالية:
السنديان - البلوط - الأطلب - الخرنوب - الصفصاف - الدلب - الحور.

ومن الشجيرات: العرموط - الزعرور - العناب - اللبني - البطم.
ومن النباتات والأشجار المزرعة المثمرة: الزيتون - التفاح - الحمضيات - اللوز - السفرجل - المشمش - الدراق - العنب - الجوز - الخوخ -
الرمان - الخرما - الأكي دنيا - الكرز - التين - الصبار - التوت - الإجاص.
ومن الخضار نذكر: البندورة - الخيار - الفليفلة - الباذنجان - الكوسا - البقدونس - النعنع - الفاصولياء - المقتي - البطاطا (الحلوة
والعادية) - فستق العبيد - القرع - البصل - الثوم - اليقطين - الفول - الحمص - الميازلاء - العدس - الفجل - الملفت.
ومن الأشجار الحراجية المدخلة: السرو - الصنوبر - الأرز - الشوح - الإزدرخت - الأكاسيا - الأوركاريا.

بقلم طوني كوسا