

نعم الإدام الخل



بقلم الدكتور محمد نزار الدقر

عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ سأل أهله الإدام، فقالوا: ما عندنا إلا الخل. فدعا به، فجعل يأكل به ويقول: (نعم الإدام الخل، نعم الإدام الخل). وفي رواية: قال جابر: أخذ رسول الله ﷺ بيدي ذات يوم إلى منزله فأخرج إليه فلحاً من خبز فقال: ما من أدم؟ فقالوا: لا، إلا شيء من خل، قال: (فإن الخل نعم الإدام) قال جابر: فما زلت أحب الخل منذ سمعتها من نبي الله ﷺ رواه مسلم.

وعن عائشة رضي الله عنها، أن النبي ﷺ قال: نعم الأدم، أو، الإدام الخل. رواه مسلم.

وعن أم سعيد رضي الله عنها عن النبي ﷺ قال: (اللهم بارك في الخل فإنه كان إدام الأنبياء قبلي ولم يفتقر بيت فيه خل) رواه ابن ماجه.

قال النووي: (وأما معنى الحديث فقال الخطابي والقاضي عياض، معناه الاقتصار في المأكّل ومنع النفس عن ملاذ الأطعمة، والصواب الذي ينبغي أن يجزم به أنه مدح للخل نفسه.

والخل غذاء ودواء قديم قال عنه ابن القيم: (والخل ينفع من المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء ويدفع ضرر الأدوية القتالة ويحلل اللبن والدم وينفع الطحال ويدبغ المعدة ويعقل البطن ويقطع العطش ويعين الهضم ويلطف الأغذية الغليظة ويرق الدم.. وإذا تمضمض به مسخناً نفع من وجع الأسنان وقوى اللثة).

أما الرازي فيقول عنه: الخل يلطف الأخلاط الغليظة ويبيس البطن ويقطع العطش وهو بارد يطفئ حرق النار أسرع من كل شيء، وهو مولد للرياح منهض لشهوة الطعام معين على الهضم ومضاد للبلغم.

والخل **Vinegar** سائل مائع ذو طعم نافذ ينتج عن تحويل الغول إلى حامض الخل بتأثير خميرة (ميكوديروما أسييتي)، ويمكن أن يصنع



من عصير العنب والبرتقال والشمندر والبطيخ وقصب السكر والتفاح والتوت والعسل كما تمكن العلماء من صنعه كيميائياً.

ويتركب الخل من الماء وحامض الخل (5%) ومن مواد صلبة وطيارة وعضوية، ومواد أخرى تعطيه الطعم والرائحة والخل يظهر نكهة بعض الأغذية ويجعلها اشد قبولاً ومذاقاً

ويساعد على هضمها لذا فهو يضاف إلى كثير من الأطعمة كاللحم والسلطات حيث يثير الشهية ويفتح القابلية إلا أن الإفراط في تناوله يهيج المعدة ويسبب فيها آلاماً وعسر هضم ومغض وقد يؤدي إلى قرح أحياناً.

وقد وصف الخل في الطب الحديث بأنه مرطب ومنعش، ومدر للبول والعرق ومنبه للمعدة وحلل لألياف اللحم والخضراوات الخشنة. كما أنه يعطي كترياق للتسمم بالقلويات. ويطبق ظاهراً كعلاج للثعلبة والقرعة. وقد رأيت فائدته الكبرى في معالجة قمل الرأس وتلاف الصئبان ويطلق به الرأس علاجاً للصلع وقد يضاف إليه النشاء ويطلق الجلد كدواء للحكة. ويغسل به القروح والجروح الجلدية، وبذلك به جلد الصدر والبطن بعد تمديده كمنشط عام، ويمسح به جبين المريض المصاب بالحمى تخفيفاً للصداع. وقد ينشق عن طريق الأنف لإنعاش المريض المصاب بالغشي، ويغرغر به الفم والبلعوم لشد اللثة وقطع نزيفها وتطهير الفم.

وقد أثنى **جارفيس** على خل التفاح فقال أنه إذا شرب مع الماء كان أحسن علاج للبرد وكان ينصح زبائنه أنه يتناولوا صباح كل يوم على الريق، كأساً من الماء مع ملعقة صغيرة من الخل وأخرى من العسل، وذلك لتطهير جهازهم الهضمي من كل سوء ويحصلوا على عناصر مفيدة ومغذية ومطهرة. وشاهد بنفسه أن أطفال الفلاحين الذين يشربون الماء مع الخل كانت أجسامهم قوية وصحتهم جيدة.

يقول **جارفيس**: والأطباء متفقون على أنه تناول مقدار قليل من الخل مفيد والإكثار منه مضر ويستثنى من ذلك خل التفاح ويستعمل طبياً لتحضير الخل العطر النافع من الصداع والدوار

والمناعة من الأوبئة وله أهمية في جعل خلايا الجسم بحالة جيدة وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من الأسواء التي تهدده لأن تركيبه غني بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياه وفي طليعتها الفسفور والحديد والكلور والصوديوم والكالسيوم والمنغنيز والسيليكون والفلور.

ومن وصفات الطب الشعبي الهامة:

- الخناق (٧٠ غ خل + كأس ماء: غرغرة ويشرب الباقي ببطء).
- الحروق (يدهن مكان الحرق بسرعة لتجنب حدوث فقاعات ، وذلك بخل التفاح وكذا في حروق الشمس).
- نخر الأسنان: يفيد الخل مضمضة بعد مزجه مع منقوع زهر الخطمية.
- لتقوية اللثة: مضمضة (٣٥ غ خل + ٣٥ غ ملح، ماء ١٠٠ غ)
- ولسوء الهضم (كأس ماء فاتر فيه ملعقة صغيرة من خل التفاح).
- للأرق: (نصف ملعقة خل تفاح، ٢ ملعقة صغيرة عسل مع ١٠٠ غ ماء) يشرب بعد ساعة ونصف من العشاء.
- ومن أجل التحفيف يؤخذ مقدار ملعقتين من خل التفاح مع كوب من الماء، وتشرب بعد الطعام ٣ مرات يومياً ولمدة شهرين.
- وللثعلبة يطلى المحل ٦ مرات يومياً بالخل أو يفرك مرتين بروح الخل.

مراجع البحث

١— ابن الأثير الجزري عن كتابه (جامع الأصول في أحاديث الرسول ﷺ).

٢— الإمام النووي في كتابه (شرح صحيح مسلم)

٣— ابن القيم في كتابه (الطب النبوي).

٤— جارفيس عن كتابه (الطب الشعبي) ترجمة أمين رويحة.

٥- أحمد قدامة عن كتابه (قاموس الغذاء والتداوي بالنبات)، بيروت: ١٩٨٢.

٦- د. محمد بدر الدين زيتوني عن كتابه (الطب الشعبي والتداوي بالأعشاب).