

"التلبينة" وصية نبوية.. وحقيقة علمية

عن عائشة زوج النبي صلى الله عليه وسلم: (أنها كانت إذا مات الميت من أهلها، فاجتمع لذلك النساء، ثم تفرقن إلا أهلها وخاصتها، أمرت ببرمة (قدر من حجارة أو نحوها) من تَلْبِينَةٍ فطُبخت، ثم صُنِعَ ثَرِيد (خبز يفتت ثم يبل بمرق) فصبَّت التَلْبِينَةُ عليها، ثم قالت: كلن منها، فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: التَلْبِينَةُ مُجَمَّةٌ لِفُؤَاد (تريح القلب وتزيل عنه الهم وتنشطه) المريض، تذهب ببعض الحزن). [أخرجه مسلم في السلام، باب: التلبينة مجمة لفؤاد المريض، رقم: ٢٢١٦].

ثمة أشياء تبدو في أعيننا بسيطة متواضعة القيمة.. لكن تأملها بعين الحكمة يكشف لنا عن كنوز صحية ندوس عليها ونحن نمضي في طريقنا نحو المدنية المعاصرة.. مثقلين بالشحوم ومكتظين بالسكر وملبكين معويا ومعنويا. ومن تلك الكنوز التي أغفلها بصر الإنسان ولم تغفلها بصيرة النبوة.. كنز التلبينة!!

وهي حساء يُعمل من ملعقتين من دقيق الشعير بنخالته ثم يضاف لهما كوب من الماء، وتطهى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف كوب لبن وملعقة عسل نحل. سميت تلبينة تشبيها لها باللبن في بياضها وورقتها. وقد ذكرت السيدة عائشة رضي الله عنها أن النبي عليه الصلاة والسلام أوصى بالتداوي والاستطباب بالتلبينة قائلا: "التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن" صحيح البخاري.

ومن المذهل حقا أن نرصد التطابق الدقيق بين ما ورد في فضل التلبينة على لسان نبي الرحمة وطبيب الإنسانية وما أظهرته التقارير العلمية الحديثة التي توصي بالعودة إلى تناول الشعير كغذاء يومي؛ لما له من أهمية بالغة للحفاظ على الصحة والتمتع بالعافية.

تخفيض الكوليسترول وتعالج القلب

أثبتت الدراسات العلمية فاعلية حبوب الشعير الفائقة في تقليل مستويات الكوليسترول في الدم من خلال عدة عمليات حيوية، تتمثل فيما يلي:

أ. تتحد الألياف المنحلة الموجودة في الشعير مع الكوليسترول الزائد في الأطعمة فتساعد على

خفض نسبته في الدم.

ب. ينتج عن تخمر الألياف المنحلة في القولون أحماض دسمة تمتص من القولون، وتتداخل مع استقلاب الكوليسترول فتعيق ارتفاع نسبته في الدم.

ج. تحتوي حبوب الشعير على مركبات كيميائية تعمل على خفض معدلات الكوليسترول في الدم، ورفع القدرة المناعية للجسم مثل مادة "بتا جلوكان" **B-Glucan** والتي يعتبر وجودها ونسبتها في المادة الغذائية محددًا لمدى أهميتها وقيمتها الغذائية.

د. تحتوي حبوب الشعير على مشابهاً فيتامينات "هـ" **Tocotrienol** التي لها القدرة على تنشيط إنزيمات التخليق الحيوي للكوليسترول، ولهذا السبب تشير الدلائل العلمية إلى أهمية فيتامين "هـ" الذي طالما عرفت قيمته لصحة القلوب إذا تم تناوله بكميات كبيرة.

وعلى هذا النحو يسهم العلاج بالتلبينة في الوقاية من أمراض القلب والدورة الدموية؛ إذ تحمي الشرايين من التصلب -خاصة شرايين القلب التاجية- فتقي من التعرض لآلام الذبحة الصدرية وأعراض نقص التروية (**Ischemia**)، واحتشاء عضلة القلب (**Heart Infarction**).

أما المصابون فعلياً بهذه العلل الوعائية والقلبية فتساهم التلبينة بما تحمله من خيرات صحية فائقة الأهمية في الإقلال من تفاقم حالتهم المرضية. وهذا يظهر الإعجاز في قول النبي صلى الله عليه وسلم: "التلبينة مجمة لفؤاد المريض.."، ومجمة لفؤاد المريض أي مريحة لقلب المريض!!

علاج للاكتئاب

كان الأطباء النفسيون في الماضي يعتمدون على التحليل النفسي ونظرياته في تشخيص الأمراض النفسية، واليوم مع التقدم الهائل في العلوم الطبية يفسر أطباء المخ والأعصاب الاكتئاب على أنه خلل كيميائي.. كما يثبت العلم الحديث وجود مواد تلعب دوراً في التخفيف من حدة الاكتئاب كالبوتاسيوم والماغنسيوم ومضادات الأكسدة وغيرها... وهذه المواد تجتمع في حبة الشعير الحنونة التي وصفها نبي الرحمة بأنها "تذهب ببعض الحزن".

ولتوضيح كيف تؤثر المواد التي يحويها الشعير في الاكتئاب، وتخفف من حدته نذكر أهم تلك المواد المضادة للاكتئاب والموجودة في الشعير، ومنها:

- المعادن: فتشير الدراسات العلمية إلى أن المعادن مثل البوتاسيوم والمغنسيوم لها تأثير على الموصلات العصبية التي تساعد على التخفيف من حالات الاكتئاب، وفي حالة نقص البوتاسيوم يزداد شعور الإنسان بالاكتئاب والحزن، ويجعله سريع الغضب والانفعال والعصبية. وحيث إن حبة الشعير تحتوي على عنصري البوتاسيوم والمغنسيوم فالتلبينة تصلح لعلاج الاكتئاب، ويلاحظ هنا أن الدراسات العلمية تستخدم كلمة "التخفيف من حالات الاكتئاب"، ونجد ما يقابلها في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: "تذهب ببعض الحزن"، وهذه دلالة واضحة على دقة التعبير النبوي الذي أوتي جوامع الكلم.

- فيتامين "B": فقد يكون أحد مسببات أعراض الاكتئاب هو التأخر في العملية الفسيولوجية لتوصيل نبضات الأعصاب الكهربائية، وهذا بسبب نقص فيتامين "B"؛ لذلك ينصح مريض الاكتئاب بزيادة الكمية المأخوذة من بعض المنتجات التي تحتوي على هذا الفيتامين كالشعير.

- مضادات الأكسدة: حيث يساعد إعطاء جرعات مكثفة من حساء التلبينة الغنية بمضادات الأكسدة (فيتامين E و A) في شفاء حالات الاكتئاب لدى المسنين في فترة زمنية قصيرة تتراوح من شهر إلى شهرين.

- الأحماض الأمينية: يحتوي الشعير على الحمض الأميني تريبتوفان **Tryptophan** الذي يسهم في التخليق الحيوي لإحدى الناقلات العصبية وهي السيروتونين **Serotonin** التي تؤثر بشكل بارز في الحالة النفسية والمزاجية للإنسان.

علاج للسرطان وتأخر الشيخوخة

تمتاز حبة الشعير بوجود مضادات الأكسدة مثل (فيتامين E و A)، وقد توصلت الدراسات الحديثة إلى أن مضادات الأكسدة يمكنها منع وإصلاح أي تلف بالخلايا يكون بادئاً أو محرضاً على نشوء ورم خبيث؛ إذ تلعب مضادات الأكسدة دوراً في حماية الجسم من الشوارد الحرة (**Free radicals**) التي تدمر الأغشية الخلوية، وتدمر الحمض النووي **DNA**، وقد تكون المتهم الرئيسي في حدوث أنواع معينة من السرطان وأمراض القلب، بل وحتى عملية الشيخوخة نفسها.

ويؤيد حوالي ٩ من كل ١٠ أطباء دور مضادات الأكسدة في مقاومة الأمراض والحفاظ على الأغشية الخلوية وإبطاء عملية الشيخوخة وتأخير حدوث مرض الزهايمر.

وقد حبا الله الشعير بوفرة الميلاتونين الطبيعي غير الضار، والميلاتونين هرمون يفرز من الغدة الصنوبرية الموجودة في المخ خلف العينين، ومع تقدم الإنسان في العمر يقل إفراز الميلاتونين.

وترجع أهمية هرمون الميلاتونين إلى قدرته على الوقاية من أمراض القلب، وخفض نسبة الكوليسترول في الدم، كما يعمل على خفض ضغط الدم، وله علاقة أيضا بالشلل الرعاش عند كبار السن والوقاية منه، ويزيد الميلاتونين من مناعة الجسم، كما يعمل على تأخير ظهور أعراض الشيخوخة، كما أنه أيضا له دور مهم في تنظيم النوم والاستيقاظ.

علاج ارتفاع السكر والضغط

تحتوي الألياف المنحلة (القابلة للذوبان) في الشعير على صموغ "بكتينات" تذوب مع الماء لتكون هلامات لزجة تبطئ من عمليتي هضم وامتصاص المواد الغذائية في الأطعمة؛ فتتظم انسياب هذه المواد في الدم وعلى رأسها السكريات؛ مما ينظم انسياب السكر في الدم، ويمنع ارتفاعه المفاجئ عن طريق الغذاء.

ويعضد هذا التأثير الحميد للشعير على سكر الدم أن عموم الأطعمة الغنية بالألياف -منحلة وغير منحلة- فقيرة الدسم وقليلة السعرات الحرارية في معظمها، بينما لها تأثير مالى يقلل من اندفاعنا لتناول الأطعمة الدسمة والنهم للنشويات الغنية بالسعرات الحرارية.

ولأن المصابين بداء السكري أكثر عرضة لتفاقم مرض القلب الإكليلي؛ فإن التلبينة الغنية بالألياف تقدم لهم وقاية مزدوجة لمنع تفاقم داء السكري من ناحية والحول دون مضاعفاته الوعائية والقلبية من ناحية أخرى.. وهكذا يمكننا القول بثقة إن احتساء التلبينة بانتظام يساعد المرضى الذين يعانون من ارتفاع السكر في دمهم.

كما أكدت الأبحاث أن تناول الأطعمة التي تحتوي على عنصر البوتاسيوم تقي من الإصابة من ارتفاع ضغط الدم، ويحتوي الشعير على عنصر البوتاسيوم الذي يخلق توازنا بين الملح والمياه داخل الخلية. كذلك فإن الشعير له خاصية إدرار البول، ومن المعروف أن الأدوية

التي تعمل على إدرار البول من أشهر الأدوية المستعملة لعلاج مرضى ارتفاع ضغط الدم.

ملين ومهدئ للقولون

والجدير بالذكر أن الشعور غني بالألياف غير المنحلة وهي التي لا تتحل مع الماء داخل القناة الهضمية، لكنها تمتص منه كميات كبيرة وتحبسه داخلها؛ فتزيد من كتلة الفضلات مع الحفاظ على ليونتها؛ مما يسهل ويسرع حركة هذه الكتلة عبر القولون، وهكذا تعمل الألياف غير المنحلة الموجودة في الحبوب الكاملة (غير المقشورة) وفي نخالة الشعير على التنشيط المباشر للحركة الدودية للأمعاء؛ وهو ما يدعم عملية التخلص من الفضلات.

كما تعمل الألياف المنحلة باتجاه نفس الهدف؛ إذ تتخمر هلامات الألياف المنحلة بدرجات متفاوتة بواسطة بكتيريا القولون؛ مما يزيد من كتلة الفضلات، وينشط الأمعاء الغليظة؛ وبالتالي يسرع ويسهل عملية التخلص من الفضلات.

وأظهرت نتائج البحوث أهمية الشعور في تقليل الإصابة بسرطان القولون؛ حيث استقر الرأي على أنه كلما قل بقاء المواد المسرطنة الموجودة ضمن الفضلات في الأمعاء قلت احتمالات الإصابة بالأورام السرطانية، ويدعم هذا التأثير عمليات تخمير بكتيريا القولون للألياف المنحلة ووجود مضادات الأكسدة بوفرة في حبوب الشعير.

وفي النهاية نقول: إنه إذا كان كثير من الناس يتحولون اليوم من العلاج الدوائي إلى الطب الشعبي والتقليدي.. فإن من الناس أيضا من يتحول إلى الطب النبوي، وهم لا يرون فيه مجرد طريقة للحصول على الشفاء.. بل يرون فيه سبيلا للفوز بمحبة الله وفرصة لمغفرة الذنوب {قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ}.. وهكذا يصبح للتداوي مبررات أخرى أعظم من الشفاء ذاته.

بقلم الدكتورة : صهباء بندق

المصادر:

دراسات كيميائية حيوية وتكنولوجية على حبوب الشعير ١٩٩٧م. §

رسالة ماجستير، م. سحر مصطفى كامل، كلية الزراعة، جامعة القاهرة. §

كتاب زاد المعاد في هدي خير العباد لابن القيم.	§
كتاب شمائل الرسول لابن كثير.	§
كتاب العلاج بالتبينة، إعداد عبد الكريم التاجوري.	§
كتاب الطب البديل مداواة بلا أدوية للدكتور محمد المخزنجي.	§
كتاب الغذاء ودوره في تنمية الذكاء للدكتور نبيل سليم علي.	§
كتاب الطب البديل للدكتور هاريس مايلوين.	§