

التغذية العلاجية

في الطب النبوي

جمع وترتيب

السعيد الناصري

مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع

٢٠١٩م - الطبعة الأولى - ١٤٤٠هـ

كافة الحقوق محفوظة المؤلف



الطبعة الأولى

١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م

كافة الحقوق محفوظة

اسم الكتاب :: التغذية العلاجية في الطب النبوي

اسم المؤلف :: السعيد الناصري

رقم الإيداع بدار الكتب والوثائق: ٣١٨٦ / ٢٠١٩

الترقيم الدولي : ٧ - ٤٧٩ - ٧٨٣ - ٩٧٧ - ٩٧٨

الناشر :: دار الأمة للنشر والتوزيع

سنة النشر :: ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م

رقم الطبعة :: الطبعة الأولى

تنبيه

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف ولا يسمح
بإعادة نشر هذا الكتاب إلا بموافقة خطية
من المؤلف .

الناشر

مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع

جمهورية مصر العربية

هواتف :: ٣٧٩٨٩٨٨ - ٠٤٨ - ٠٠٢

المبيعات :: تحويل داخلي ١٣

الفاكس :: تحويل داخلي

إدارة النشر :: ٠٠٢٠١١٤٢٠٢٢١٧٤



شكر وتقدير

أتقدم بالشكر الجزيل للدكتور النبيل

"محمود فاروق مغازي"

صاحب كتاب "ينابيع الطب لتكميلي"

الذي ساعدني كثيراً في مراجعة وتصحيح هذا الكتاب.

التغذية العلاجية في الطب النبوي

مقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وصلَّى الله على النَّبِيِّ محمدٍ وآله وسلَّم

في الحقيقة كان هذا الكتاب مقررًا أن يكون فصلاً في موسوعة، لكن مع ضيق الوقت وإعراض الناس الكبير في الوطن العربي عن القراءة بصفة عامة وعن قراءة الكتب الكبيرة والموسوعات بصفة خاصة، جعلني أعيد التفكير في إعادة صياغة العنوان وحجم الكتاب ليصبح في شكله الحالي. "التغذية العلاجية في الطب النبوي".

التغذية هي العلاج الأول الذي يجب التفكير فيه، يقول فخر الدين الرازي: "إذا قدرت أن تعالج نفسك بالأغذية فلا تتداوى بالأدوية، ومهما قدرت أن تعالج نفسك بدواء مفرد فلا تعالج بدواء مركب، ومزاج البدن تابع لأخلاق النفس". ومن أجل ذلك يجب أن نتفق أولاً على أن الأغذية تحمل في طياتها المواد المغذية التي تبني الجسم وتمنحه الطاقة والقوة والحيوية والنشاط، كما تحمل مواداً أخرى تُكسِبُ الجسم المناعة التي تقف في وجه الأمراض علاجاً ووقايةً مثل المعادن والفيتامينات والأحماض المختلفة ومضادات الأكسدة والعديد من العناصر الأخرى منها ما هو معروف ومنها ما زال في علم الغيب ولم تصل إليه يد العلم البشرية القاصرة قال تعالى: ﴿وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾ (الأنعام: ٨٥).

وفي الجهة المقابلة توجد أغذية طالها التصنيع والتشويه البشري وحوّلها إلى أشكال براقّة تغري الكبير قبل الصغير، غنية بالسعرات الحرارية والسموم الغذائية والمواد الكيميائية مثل الملونات ومكسبات الطعم والمواد الحافظة والزيوت المهدرجة... وفقيرة جداً جداً في المعادن والفيتامينات وكل ما هو طبيعي ومفيد.

إذن فالدرس العلاجي الغذائي الأول والعاجل لمن أراد أن يحصل على صحة جيدة، وأن يحافظ على جسده بعيداً عن الأمراض الفتاكة التي تهدده، يكمن في تناول الأغذية الطبيعية الموسمية والابتعاد عن كل غذاء داسته عجلة التصنيع من قريب أو بعيد.

أما الدرس الثاني الذي يأتي بعد استبعاد السموم الغذائية هو التفكير في قائمة الطعام الصحي، ففي هذه القائمة يجب أن نضع على رأسها "الأغذية المباركة"، ولكن أين سنجد هذه الأغذية المباركة؟ هي كل الأطعمة الطيبة المذكورة في القرآن أو السنة المطهرة الصحيحة أو في كليهما. وهذا ما سيجرنا لنكتشف بعض أسرار الطب النبوي. فالطب النبوي حسب تعريف المتواضع هو طب مستنبط من الوحيين القرآن والسنة الصحيحة، وهو طب يقيني نسبة الخطأ فيه منعدمة إذا تم تطبيقه بشكل صحيح. وهو يشمل جميع الإرشادات والعلاجات والأشفي والأغذية المذكورة في القرآن الكريم والسنة النبوية الصحيحة. ويتميز الطب النبوي بالشمولية حيث يتعامل مع الجسد البشري ككتلة موحدة، كما يتميز بالوقائية حيث يجنب الإنسان كل ما من شأنه أن يضر بصحته العضوية أو النفسية أو العقلية وهذا واضح بشكل جلي في تحريم شرب الخمر وأكل لحوم الخنازير مثلاً.. وفي هذا الكتاب سنقتصر على بعض الأغذية والأشربة المذكورة في الطب النبوي لاستخلاص بعض الكنوز العلاجية والوقائية التي يزخر بها الطب النبوي الشريف.

كتبه السعيد الناصري يوم ٢٣/٠٦/٢٠١٨.



التغذية العلاجية عبر التاريخ

تعريف التغذية العلاجية:

التغذية العلاجية منهج علمي يهدف إلى علاج الأمراض والأعراض المتصلة بها عن طريق اتباع نظام غذائي معين يضعه أخصائي التغذية، ويرتكز هذا النظام الغذائي على التاريخ الطبي والنفسي والاجتماعي للمريض، علاوة على الفحوص الطبية وتاريخ النظام الغذائي للمريض. ويتمثل دور العلاج بالتغذية العلاجية في الوقاية من الأمراض وتحسين نمط الحياة، وفي تقليل تطور المضاعفات المرضية في حالات ما قبل الإصابة بالمرض مثل السكري، وكذلك في تخفيف آثار الأمراض الموجودة مثل ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، وهناك العديد من الحالات المرضية التي تعالج باتباع نظام غذائي صحي وحالات أخرى تسوء باتباع نظام غذائي غير مناسب.^(١)

تاريخ التغذية العلاجية:

التغذية العلاجية علم قديم نجد آثاره في الحضارات القديمة، كالحضارة اليونانية حيث كان الغذاء يصنف بطريقة علمية تقترب من تناول الدواء^(٢) وكان أبقرات يرفع شعاره الشهير: "ليكن غذاؤك دواؤك". وذكر ابن القيم أن الروم واليونانيين قديماً متفقون على أن الطبيب الماهر هو الذي يعالج بالغذاء..^(٣)

وفي الطب الصيني يعتبر تناول الطعام الصحي أمراً مركزياً في الوقاية من الأمراض، حيث يتوازن الطعام حسب نظرية "الين واليانغ" وقانون العناصر الخمسة، ويعتبر مذاق الغذاء

(١) الموسوعة الحرة ويكيبيديا: العلاج بالتغذية الطبية سبتمبر ٢٠١٢.

(٢) كتاب الطب الصيني ترجمة: محمد يوسف شهاب. نسخة إلكترونية لم يذكر اسم مؤلفها ص: ١٠٩.

(٣) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٥٢.

مؤشراً شفافاً حيث تتكون الوجبة الغذائية من مختلف المذاقات التي تضيء عليها اللذة الغذائية وصفة الدواء الموازن بين أعضاء الجسم.^(١)

وفي الطب النبوي نجد عدة آيات قرآنية تتحدث عن أنواع الأطعمة المختلفة وعن الطرق الصحيحة والمثالية في التغذية كالبدء بالفاكهة أولاً قبل تناول اللحم قال تعالى: ﴿وَفَلَكَهَـٔ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ﴾ ^(٢) وَلَحْمَ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ^(٣) الواقعة: ٢٠-٢١، وتقديم الأكل وتأخير الشرب في قوله تعالى: ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ﴾ ^(٤) البقرة: ٦٠، وهناك عدة أحاديث شريفة توضح طرق الأكل وكميته وقوانينه وكيفية إحداث التوازن الكيميائي والطبيعي في الوجبة الغذائية. وقال ابن القيم أن الأطباء متفقون على أن العلاج يتم بالأغذية أولاً قبل الانتقال إلى الدواء البسيط أو المفرد ثم المركب.^(٥)

وفي عصور النهضة يعتبر الطبيب الإيطالي سانتوريو **santorio** هو أول من أدخل التغذية في مجال البحث العلمي عبر سلسلة من التجارب الطويلة التي راقب فيها وزنه وهو في كرسي يتدلى من ميزان قبل وبعد الأكل وأثناء النوم والعمل والصيام والتعرق، وكان يقوم بوزن الغذاء والشراب ويقارنه بوزن البراز والبول، وقد وجد أن الجزء الأعظم من الطعام الذي تناوله فقد من الجسم عن طريق التعرق غير المحسوس، وقد نشر هذه التجارب عام ١٦١٤م في كتابه **Ars Statica Medecina** الذي كان سبباً في شهرته في أوروبا.

ثم ظهر بعده الدكتور الانجليزي جيمس ليند (١٧١٦م - ١٧٩٤م) الذي نجح في علاج داء الاسقربوط القاتل آنذاك حيث كان يصيب البحارة بنزيف اللثة، ثم الهذيان والآلام المفصلية قبل أن ينتهي بالموت، وكان العلاج العجيب المستخدم في القضاء على هذا المرض هو "عصير

(١) كتاب الطب الصيني ترجمة: محمد يوسف شهاب. نسخة إلكترونية لم يذكر اسم مؤلفها ص: ١٠٩.

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣.

الليمون". وبناء على هذه التجربة السريرية نشر مقالاً عام ١٧٤٧م ذكر فيه أن بعض الأغذية تحتوي على مواد تمنع ظهور المرض وتقي منه لكن العلم في تلك الأيام لم يمكنه من تحديدها.. واليوم نعلم أن الاسقربوط مرض بسيط سببه نقص في فيتامين C.

وفي نفس الفترة كذلك ظهر الطبيب الفرنسي لافوازيي **Lavoisier** الذي يعتبر أول من وضع المعارف الفيزيولوجية الأولى للأكسدة الكيميائية حيث درس العلاقة بين الغذاء المأكول وضياء حرارة الجسم وكمية الأكسجين المستنشق وكمية غاز الكربون بالزفير، واستنتج أن كمية الحرارة التي ينتجها الجسم تأتي نتيجة لحرقه للأغذية مشابه لاحتراق الأغذية خارج البدن واستنتج من تجاربه أن الضياء غير المحسوس من الغذاء ينجم عن ضياء ثاني أكسيد الكربون وليس عن التعرق غير المحسوس كما ذهب إلى ذلك سانتوريو، وبذلك وضع الأسس الأولى لعلم التغذية المعاصر.

وفي أواخر القرن التاسع عشر حضر العلماء حليياً في المختبر مكون من ماءات الكربون والبروتينات والدهن وقاموا بتغذية جراء أحد حيوانات المختبر، قسمت الجراء لمجموعتين الأولى رضعت من أمها والثانية أعطيت الحليب المصنع، وكانت نتيجة هذه التجربة موت جميع جراء المجموعة الثانية في حين تابعت جراء المجموعة الأولى نموها بشكل طبيعي. هذه النتيجة نبهت الباحثين لوجود عناصر غذائية تمنع ظهور المرض وتمكن البدن من الاستفادة من المكونات الثلاث التي يعرفها الباحثون. وهذا ما نشره العالمان فانك (١٨٨٤م-١٩٦٧م) وهوبكنز (١٨٦١م-١٩٦٧م) في مقالة لهما عام ١٩١٢م حيث قالوا أن هناك عناصر يجب إضافتها للوجبات الغذائية لأنها تمنع الأمراض العوزية وتعالجها، وهذه العناصر سماها فانك بالفيتامينات وسماها هوبكنز بالعناصر الأساسية.

وفي بداية القرن العشرين بدأ الحديث عن هذه العناصر القليلة في الغذاء التي تلعب دوراً مهماً في علاج الأمراض العوزية والوقاية منها.

تطور علم التغذية الحديث من دراسة مكونات الغذاء ثم الأكسدة إلى دراسة حاجات الجسم للعناصر الغذائية ودراسة الأمراض العوزية وكيفية الوقاية منها وعلاجها مع ظهور مفهوم العناصر الأساسية في الغذاء في بداية القرن العشرين. والآن انتقل علم التغذية ليدرس علاقة الغذاء بالأمراض المزمنة وأصبحت التغذية العلاجية ركناً أساسياً في علاج هذه الأمراض والوقاية منها.^(١)

التغذية العلاجية في الطب النبوي

تعريف التغذية العلاجية عند ابن القيم:

يعتبر ابن القيم رحمه الله تعالى التغذية من الطب الفطري الذي جبل عليه الإنسان والحيوان لدفع الجوع والعطش.. ووصفه بكونه لا يحتاج مع هذا الطب إلى معالجة طبيب.^(٢) وهو رحمه الله كان يتحدث عن زمانه حيث كان الغذاء دواء، كان الغذاء طبيعياً موسمياً يحمل كافة العناصر الغذائية التي أودعها الخالق سبحانه فيه لحفظ الصحة والوقاية من الأمراض.. أما في زماننا هذا الذي يعتبر فيه الغذاء سماً ملوناً وبراقاً ومخادعاً فإن الإنسان يحتاج فعلاً إلى أخصائي تغذية محنك لينقذه من فخاخ الأمراض الفتاكة التي تسببها "الأطعمة" التي يتناولها البشر بكل فخر في أيامنا هذه...

وقد اتفق الأطباء القدماء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يعدل عنه إلى الدواء.. أي أن كل داء قدر على دفعه بالأغذية والحمية لا ينبغي دفعه بالأدوية.

(١) مدونة جامعة الملك عبد العزيز <http://blog.kau.edu.sa> كيف نشأ علم التغذية؟ بقلم المهندسة

مي البيك . ٤ مايو ٢٠١٤.

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٢

ويذهب ابن القيم رحمه الله إلى أن الأدوية من جنس الأغذية، فالأمة التي غالب أغذيتها المفردات (أي التمر فقط أو بالماء، أو باللبن، أو بالخبز) تكون أمراضها قليلة جداً، وطبها بالمفردات (أي تتعالج بالعشب الواحد فقط)، أما أهل المدن حيث يغلب على طعامهم التركيب فإنه يتسبب في كثرة الأمراض، وتكون هذه الأمراض مركبة ولا تنفع معها غالباً الأدوية المفردة بل تحتاج لأدوية مركبة.^(١)

وهذه رسالة مباشرة من الطب النبوي أهديها لأغلب أطباء اليوم الذين لم يدرسوا علم التغذية جيداً ويوصون الناس بالوجبات المركبة بدعوى الرغبة في الحصول على كافة العناصر الغذائية.

الحمية في الطب النبوي؛

الحمية عند ابن القيم هي نصف الدواء ونصفه الثاني حفظ الصحة، وهي نوعان: حمية عما يجلب المرض وهي حمية الأصحاء، وحمية عما يزيد المرض وهي خاصة بالمرضى، تساعد على وقف استفحال المرض ومساعدة قوى الجسم على دفعه.^(٢)

قال الله تعالى: ﴿وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا﴾ المائدة: ٦

قال ابن القيم: حمى الله المريض من استعمال الماء لأنه يضره.^(٣)

وعن أم المنذر سلمى بنت قيس الأنصارية: دخل عليّ رسول الله ﷺ ومعه عليّ وعليّ ناقة ولنا دوالي معلقة فقام رسول الله ﷺ يأكل منها وقام عليّ ليأكل فطفق رسول الله ﷺ يقول لعليّ مَهْ

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٦٨

(٣) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٦٨.

إنك ناقةٌ حتى كفَّ عليٌّ قالت: وصنعتُ شعيراً وسلقاً فجئتُ به فقال رسولُ الله ﷺ يا عليُّ أصبْ من هذا فهو أنفعُ لك. (١)

وقال صهيب: قدمتُ على النَّبيِّ ﷺ وبينَ يديه خُبْزٌ وتمرٌّ فقال ادنُ فكلْ. فأخذتُ تمرّاً فأكلتُ فقال أتأكلُ تمرّاً وبك رمدٌ فقلت يا رسولَ الله أمضُغْ من النَّاحِيَةِ الأخرى فتبسَّم رسولُ الله ﷺ. (٢)

وقال طبيب العرب الحارث بن كلدة: "الحمية رأس الطب".

وبين ابن القيم أن أنفع ما تكون الحمية للناقه من المرض، لأن طبيعته لم ترجع إلى قوتها، وقوته الهاضمة ضعيفة، وطبيعته قابلة للعطب، وأعضاؤه مستعدة للتأذي فتناوله لبعض الطعام قد يتسبب في انتكاسة قد تكون أصعب من المرض الذي خرج منه.

ولذلك منع رسول الله ﷺ علياً من تناول الرطب المعلقة، لأن الفاكهة تضر بالناقه لسرعة استحالتها، ولضعف طبيعة الجسم عن دفعها، لأنها لم تتمكن بعد من قوتها وهي مشغولة بدفع آثار العلة وإزالتها من البدن.

وكذلك في الرطب نوع ثقل على المعدة، فيشغل قوى الجسم بمعالجته وإصلاحه عما هي بصدده من إزالة بقايا المرض وآثاره. فلما وضع السلق والشعير، أمره أن يصيب منه لأنه من أنفع الأغذية للناقه، لما فيه من التبريد والتغذية والتلطيف والتلين وتقوية الطبيعة ما هو أصلح للناقه، ولا سيما إذا طبخ بأصول السلق، فيصبح من أوفق الأغذية لمن في معدته ضعف، ولا يتولد عنه من الأخلاط ما يخاف منه.

وإذا انتهى المريض نوعاً من الطعام ومالت نفسه إليه، فتناول الشيء اليسير منه الذي لا يعجز جسمه عن هضمه، لم يضره تناوله، بل ربما انتفع منه، لأن المعدة وطبيعة الجسم تتلقيانه بالقبول

(١) حديث حسن: السلسلة الصحيحة (١/١٢٨).

(٢) حديث حسن: ابن مفلح الآداب الشرعية (٢/٣٤٣).

والمحبة، فيصلحان ما يخشى من ضرره، ويكون أنفع من تناول ما يكرهه المريض، ولهذا أقر النبي ﷺ صهيياً وهو أرمد (الرمد: ورم حار يصيب ملتحمة العين) على تناول التمرات اليسيرة لعلمه أنها لن تضره^(١)

وعن عقبة بن عامر قال رسول الله ﷺ: لا تُكْرِهُوا مَرْضَاكُمْ عَلَى الطَّعَامِ^(٢)
قال بعض فضلاء الأطباء: ما أغزر فوائد هذا الحديث المشتمل على حكم إلهية، لاسيما للأطباء وللمعالجين، فالمرضى يعاف الطعام والشراب لأن جسمه في شغل جسيم بمجاهدة المرض، أو لضعف الشهية أو نقصانها لضعف القوى الغريزية أو خمودها، وفي كلتي الحالتين لا يجوز إعطاء الطعام للمريض^(٣)

الجوع:

الجوع هو طلب أعضاء الجسم للغذاء لتعويض ما يتحلل منها، حيث تجذب الأعضاء القصوى من الأعضاء الدنيا حتى ينتهي الجذب إلى المعدة، فيحس الإنسان بالجوع فيطلب الطعام. وإذا كان الإنسان مريضاً اشتغلت طبيعة جسمه بمادة المرض وإنضاجها، فيشغل عن طلب الطعام أو الشراب، فإذا أكره المريض عليهما كان ذلك سبباً في تعطيل قدرات الجسم الدفاعية لانشغالها بهضم الغذاء وتديره، فيكون ذلك ضاراً بالمريض وليس نافعاً له كما يظن أهله..^(٤)

وينصح ابن القيم في حالة المرض باستعمال الأغذية والأشربة اللطيفة القوام فقط لتقوية صحة المريض مثل مرق الدجاج البلدي، وكذلك برفع معنويات المريض عن طريق الأخبار السارة

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٦٩.

(٢) حديث حسن غريب: أخرجه الترمذي (٢٠٤٠) واللفظ له، وابن ماجه (٣٤٤٤).

(٣) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٦٢.

(٤) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٦٢.

والمواقف الإيجابية، لأن الأصل في الطب هو خدمة الطبيعة البشرية وتسهيل مهامها وليس إعاقتها..^(١)

وهناك بعض الحالات النادرة التي يحتاج معها إلى تغذية المريض وذلك في الأمراض التي يكون معها اختلاط العقل..^(٢)

والجوع دواء فقد قال طبيب العرب الحارث: "الأزم دواء" والأزم هو الإمساك عن الأكل أي الجوع، ويعتبره ابن القيم من أكبر الأدوية في شفاء الأمراض الامتلائية كلها ويفضل في علاجها عن المستفرغات إذا لم يخشى من كثرة الامتلاء وهيجان الأخلاط وحدثها وغليانها..^(٣)

قانون الأكل والشرب في الطب النبوي:

قال رسول الله ﷺ: ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه حسب ابن آدم أكالات يُقْمَنَ صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه^(٤)

هذا الحديث العجيب يجب أن يكتب ويعلق في كل مكان فإنه سر كبير لمن أراد أن يحافظ على صحته ويحفظ جسده ونفسه.. وهذه بعض النفائس التي استخلصها ابن القيم من هذا الحديث:

أنواع الأمراض:

أمراض مادية كثيرة تنتج عن زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية، وسببها إدخال الطعام على البدن قبل هضم الطعام الأول، والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٦٢

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٦٣.

(٣) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٧٨.

(٤) حديث حسن: أخرجه الترمذي (٢٣٨٠)، والنسائي (٦٧٦٩)، وابن ماجه (٣٣٤٩).

البدن، وكذلك تناول الأغذية القليلة النفع والبطيئة الهضم، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة. فإذا ملأ الأدمي بطنه من هذه الأغذية، واعتاد ذلك، أورثته أمراضاً متنوعة، منها بطيء الزوال ومنها سريع الزوال، وإذا توسط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة، وكان معتدلاً في كميته وكيفيته، كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير^(١).

مراتب الغذاء:

للغذاء ثلاثة مراتب وهي:

مرتبة الحاجة، ومرتبة الكفاية، والثالثة مرتبة الفضيلة.

وقد أخبرنا النبي ﷺ أن الشخص تكفيه لقيات يقمن صلبه، وتحفظ قوته من الضعف، وإن تجاوز هذه المرتبة الفضلى فليأكل ما يملأ ثلث معدته فقط، وليدع ثلثين الأول للماء والثاني للهواء.. وهذا هو قانون الأكل المثالي الذي يحفظ صحة البدن والقلب. فإن المعدة المتخمة بالأكل لن تجد فيها مكاناً للماء، فإذا أضيف لها الماء لم يبقى للهواء مكان فيشعر صاحبها بالضيق والكرب والتعب والكسل مما ينتج عنه فساد القلب والمزاج والخمول والفتور عن العمل والعبادة، إذن فإن امتلاء المعدة بالطعام مضر للقلب والبدن ويحمل تبعات سلبية للروح والجسد والنفس، إذا كان دائماً أو أكثرياً كما هو حال أغلب الناس في هذا الزمان. أما إذا كان في بعض الأحيان كالمناسبات والأعياد فلا يضر إن شاء الله، فقد شرب أبو هريرة بحضرة النبي ﷺ من اللبن حتى قال: والذي بعثك بالحق، ما أجِدُّ له مسلَكاً^(٢) وأكل الصحابة بحضرته مراراً حتى شبعوا.

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٨.

(٢) حديث صحيح: أخرجه البخاري في صحيحه (٦٤٥٢).

ويخلص ابن القيم إلى أن الشبع المفرط الدائم يضعف القوى والبدن حتى وإن أدى إلى خصوبة البدن، لأن البدن يستفيد ويتقوى بحسب ما يقبله من الطعام وليس بكثرتة^(١)

علاج البدن بما اعتاد عليه من الغذاء والدواء:

وهذا يعتبره ابن القيم أصلاً عظيماً من أصول العلاج، بل أنفع شيء فيه الذي إذا أخطأه الطبيب أضر المريض، وأكثر من ذلك وصف الطبيب الذي يترك هذا الأصل ويبحث عن البديل في كتب الطب بالجاهل، لأن ملاءمة الغذاء والدواء للجسم يكون بحسب استعداده وقبوله، فإذا حصل القبول كان الانتفاع لازماً بالتبعية.

فهذا أصل عظيم في العلاج بالطب النبوي يجب الاعتناء به، وقد وافقه جهاذة الطب مثل أبقرط وطبيب العرب الحارث بن كلدة الذي يقول: "الحمية رأس الدواء والمعدة بيت الداء وعودوا كل بدن ما اعتاد".

وهذا لأن العادة قوة عظيمة في البدن ولذلك يقال: "العادة طبع ثان"، فالعادة كالطبيعة للإنسان، حتى إن أمراً واحداً إذا قيس إلى أبدان مختلفة العادات، كان مختلف التأثير في كل بدن. وإن كانت تلك الأبدان متفقة في الوجوه الأخرى مثال ذلك أبدان ثلاثة حارة المزاج في سن الشباب، أحدها تعود على تناول الأغذية الحارة، والثاني عود تناول الباردة، والثالث اعتاد تناول المتوسطة، فإن الأول متى تناول عسلاً لم يضره. والثاني يضر به العسل، والثالث يضره العسل قليلاً.

فالعادة ركن عظيم في حفظ الصحة، ومعالجة الأمراض، ولذلك جاء الطب النبوي بإجراء كل بدن على عاداته في استعمال الغذاء والدواء^(٢)

(١) الطب النبوي لابن القيم ص: ١٨

(٢) كتاب الطب النبوي ص: ٧٨.

التوازن الغذائي في الطب النبوي

قال عبد الله بن جعفر: رأيتُ النبي ﷺ يأكلُ الرطبَ بالقِثَاءِ.^(١)

والحكمة من الفعل النبوي هو إحداث التوازن والاعتدال في الوجبة الغذائية، لأن الرطب وهو التمر الطري حار رطب، بينما القثاء بارد رطب. لذلك فالجمع بينهما يحدث توازناً غذائياً. وهذا ما سيوضحه ابن القيم رحمه الله تعالى بقوله بأن التمر حار بينما القثاء بارد، وفي كل منهما صلاح للآخر وإزالة لأغلب ضرره، ومقاومة كل كيفية بضدها ودفع سورتها بالأخرى، وهذا أصل العلاج كله وهو أصل في حفظ الصحة، وأصل لعلم الطب كله. واستعمال هذه القاعدة في الأغذية والأدوية إصلاح لها ودفع لما فيها من الكيفيات المضرة، وفي ذلك عون على صحة البدن وقوته وخصبه. فدفع ضرر البارد بالحر، والحر بالبارد، والرطب باليابس، واليابس بالرطب، وتعديل أحدهما بالآخر من أبلغ أنواع العلاجات وحفظ الصحة.^(٢) قالت عائشة رضي الله عنها:

كانت أُمِّي تعالجني للسمنة تريد أن تدخلني على رسول الله ﷺ فما استقام لها ذلك حتى أكلت القثاء بالرطب فسمُنت كأحسن سمنة.^(٣)

معادلة الحرارة والرطوبة في الجسم:

سر أسرار حفظ الصحة في الطب النبوي الشريف هو الاعتدال، وهو ما يتفق مع نظرية "الين واليانغ" في الطب الصيني. ويذهب ابن القيم إلى أن اعتدال البدن وصحته وبقاؤه هو التوازن

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٦٨، ٦٧.

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٦٨، ٦٧.

(٣) اسناده صحيح: أخرجه الألباني في السلسلة الصحيحة (١/ ١٢٣)

بين الحرارة والرطوبة، فالرطوبة تقاوم الحرارة، والرطوبة مادة الجسم، والحرارة تنضجها وتدفع فضلاتها وتصلحها وتلطفها، لكي لا تفسد البدن وتصيبه بالعجز.

والرطوبة هي غذاء الحرارة البدنية، فلولا الرطوبة لأحرق البدن ويبس وفسد، فقوام الرطوبة بالحرارة والعكس صحيح، وقوام البدن بهما معاً، ولا يستغني الواحد منهما عن الآخر، فالحرارة مادة الرطوبة التي تمنعها من الفساد والاستحالة، والرطوبة مادة الحرارة تغذيها وتحملها، وعندما تميل إحدهما إلى الزيادة على الأخرى يحصل الانحراف لمزاج البدن.

والحرارة دائماً تحلل الرطوبة، فيحتاج البدن إلى ما يعوض به ما حللته الحرارة لبقائه وهو الطعام والشراب. وعندما يزيد مقدار الغذاء على مقدار التحلل، تضعف الحرارة عن تحليل فضلاته التي تتحول إلى مواد رديئة تعيث في الجسم فساداً مما ينتج عنه الإصابة بالأمراض.^(١)

قاعدة قرآنية عظيمة:

سر حفظ الصحة مسطر في قول تعالى:

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (٣١) الأعراف: ٣١.

يقول ابن القيم: أرشد عباده إلى إدخال ما يقيم البدن من الطعام والشراب عوض ما تحلل منه، وأن يكون بقدر ما ينتفع به البدن في الكم والكيفية، فمتى جاوز ذلك كان إسرافاً. واعتبر ابن القيم عدم الأكل أو الإسراف فيه مانعاً من الصحة وجالباً للمرض.

ويخلص ابن القيم أن حفظ الصحة كله في هذه الآية، لأن البدن دائماً في حالة من التحلل والتجديد، وهو ما يعبر عنه الطب الحديث بعملية الهدم والبناء.

وهدي الحبيب ﷺ يعتبر أفضل هدي ممكن لحفظ الصحة، وسره هو حسن تدبير الطعام والشراب، وكذلك في نمط الحياة كلها من اللباس والمسكن، والهواء والنوم، والحركة

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣٢.

والسكون، والمنكح، والاستفراغ والاحتباس، فإذا حصلت هذه الأشياء على الوجه المعتدل والموافق للبلد والسن والعادة، كان ذلك مقرباً إلى دوام الصحة أو غلبتها إلى انقضاء الأجل. ويعترف ابن القيم أن الصحة والعافية من أجل نعم الله، وأجزل عطاياه، وأوفر منحه، بل العافية المطلقة أجل النعم على الإطلاق، لذلك علينا مراعاتها وحفظها.^(١)

قال رسول الله ﷺ: نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ.^(٢)

التنوع والتعديل الغذائي في الطب النبوي:

لم يكن من هدي النبي ﷺ حبس نفسه على نوع واحد من الطعام، لأن ذلك يضر طبيعة الجسم وصحته ضرراً بالغاً، قد يصل إلى الضعف الكبير والعلل الخطيرة المؤدية إلى الموت، حتى لو كان ذلك الغذاء الوحيد من أفضل الطعام، بل كان ﷺ يأكل غذاء متنوعاً حسب عادة أهل بلده، كاللحم، والفاكهة والتمر ومنتجات الألبان وغيرها.

وكان الرسول الكريم ﷺ لا يأكل طعامه كيفما اتفق، بل بعد النظر في طبيعة الطعام وتأثيراته التي تتفق مع ما توصل إليها علم التغذية الحديث. كان ﷺ يلاحظ وجبته، فإذا كان في مكونات الوجبة كيفية تحتاج إلى تكسير وتعديل، كسرهما وعدلها بضدها، كتعديله حرارة الرطب بالبطيخ أو بالقثاء، وكان يأكل الرطب بخبز الشعير وقال ابن القيم بأن هذا من حسن تدبير الغذاء لأن طبيعة الرطب حار رطب وخبز الشعير بارد يابس.. وإذا لم يجد معدلاً لطعامه تناوله على حاجة ورغبة باقتصاد لكي لا تتضرر منه طبيعة البدن.^(٣)

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣٢.

(٢) حديث صحيح: أخرجه البخاري في صحيحه

(٣) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣٤.

عدم إجبار النفس على الأكل:

لم يكن النبي ﷺ يجبر نفسه على الأكل الذي تعافه نفسه، وهذا أصل عظيم في حفظ الصحة، فعندما يأكل الإنسان من الغذاء ما لا يشتهيهِ وتعافه نفسه، كان تضرره به أكثر من انتفاعه.^(١)
قال أبو هريرة: ما عاب النبي ﷺ طعاماً قط، إن اشتهاه أكله وإلا تركه.^(٢)
وعن عبد الله بن عباس: أتى رسول الله ﷺ بضبيّين مشويّين وعنده خالد بن الوليد فأهوى النبي ﷺ يده ليأكل فقيّل له: إنه ضبّ فأمسك يده فقال له خالد: أحرامٌ هو يا رسول الله قال: لا ولكنّه لا يكون بأرضٍ قومي فأجذني أعافه فأكل خالد ورسول الله ﷺ ينظر إليه.^(٣)

أهمية تناول اللحوم في الطب النبوي:

كان ﷺ يحب اللحم، وأحب اللحم إليه لحم الغنم، وكان يحب فيها الذراع والرقبة. ففي الحديث: أتى رسول الله ﷺ بلحمٍ، فرفع إليه الذراع، وكانت تُعجبه.^(٤)
وعن ضباعة بنت الزبير: إنَّها ذُبِحَتْ في بيتها شاةٌ فأرسل إليها رسول الله ﷺ أن أأطعمينا من شاتكم قالت للرسول ما بقي عندنا إلا الرقبة وإني لأستحي أن أرسل بها إلى رسول الله ﷺ فرجع الرسول فأخبره فقال له ارجع إليها قل لها أرسلي بها فإنها هادية الشاة وإنَّها أقرب الشاة إلى الخير وأبعدُها من الأذى.^(٥)
وقال ابن القيم بأن أخف لحم الشاة هو لحم الرقبة، ولحم الذراع والعضد، وهو أخف على المعدة، وأسرع انضماماً، وفي هذا مراعاة الأغذية التي تجمع الأوصاف الثلاثة الآتية:

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣٤.

(٢) حديث صحيح: أخرجه البخاري في صحيحه (٣٥٦٣) واللفظ له، ومسلم (٢٠٦٤).

(٣) حديث صحيح: أخرجه البخاري (٤٧١٢)، ومسلم (١٩٤).

(٤) ابن مفلح الآداب الشرعية (٣٦٥ / ٢)

١ - كثرة نفعها وتأثيرها في القوى.

٢ - خفتها على المعدة، وعدم ثقلها عليها.

٣ - سرعة هضمها، وهذا أفضل ما يكون من الغذاء.

ويضيف ابن القيم فائدة عظيمة وهي أن التغذية من القليل من هذا الصنف من الغذاء الذي يجمع هذه الأوصاف، أنفع من الكثير من غيره.

وكذلك كان ﷺ يحب إضافة إلى اللحم الحلوى والعسل. قال ابن القيم بأن هذه الثلاثة من أفضل الأغذية وأنفعها للبدن والكبد والأعضاء، والتغذي بها فيه نفع عظيم في حفظ الصحة والقوة، ولا ينفر منها إلا من به علة وآفة.^(١)

أهمية تناول اللحوم في الطب الحديث:

اللحوم توفر للجسم البروتينات التي تعد عنصراً غذائياً أساسياً في البنية الغذائية، حيث تعتبر البروتينات طوب البناء الذي يبني به الجسم، كما تستعمل في إصلاح أو تجديد خلايا الجسم. ويحتوي رجل يزن ٧٠ كيلوجراماً على حوالي ١١ كيلوجراماً من البروتينات، ويتركز نصفها تقريباً في العضلات الهيكلية، وتساهم البروتينات في عدة فوائد صحية مهمة منها:

بناء الأنسجة: تعتبر البروتينات المكون الأساسي للأنسجة البنيوية كالجلد والكولاجين الذي يكون الأنسجة الضامة كالأوتار والأربطة.

بناء خلايا الدم: يحتاج الدم للبروتين لخلايا الدم الحمراء والبيضاء والعديد من مكونات البلازما.

تقوية المناعة: يعتمد جهاز المناعة على البروتين لتشكيل الأجسام المضادة وخلايا الدم البيضاء التي تحارب الأمراض.

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣٥.

البروتين ضروري لبعض الإنزيمات والهرمونات كالأنسولين مثلاً^(١).

تفوق الطب النبوي المتوازن:

وهنا يظهر تفوق الطب النبوي في توجيه البشرية إلى الأغذية التي تنفع الأبدان وتحفظ صحتها مقارنة مع الأديان والمذاهب الأخرى كالبوذية التي تعتبر أصلاً للنظام النباتي في العالم حيث تحرم أكل اللحوم على معتنقيها، وقد أثبتت الدراسات العلمية فشل هذا النظام النباتي، حيث يصاب الإنسان النباتي بالهزال وضعف البنية وفقر الدم، وهذا ربما هو سبب تسمية الشعوب النباتية بالشعوب الصفراء، ودفع شعوب اليابان والصين في العصر الحديث إلى محاربة النظام النباتي عبر تشجيع أكل اللحوم في المدارس والمعاهد، كما أثبت علماء التغذية أنه من الضروري للإنسان ليعيش حياة صحية وسليمة أن يتناول اللحوم والنباتات معاً، ولا يمكنه الاقتصار على أحدهما، ومن الملاحظ في بعض الشعوب النباتية مثل الهند أن أجسادهم تكون هزيلة وضعيفة، كما أن الطفل المولود في المجتمع النباتي يكون وزنه ناقصاً ولا يزيد عن ٢ كلج في حين أن مواليد الشعوب الأخرى يتجاوز ٣ كلج.

وتعتبر اللحوم مصدراً غذائياً مهماً يوفر للجسم العناصر الحيوية لتكوين الدم ومن أهمها الحديد، الزنك، وفيتامين B١٢، كما أن كمية البروتين والدهون في اللحوم أكبر وأكثر فائدة وتنوعاً من النباتات. ولكي يحصل الإنسان على الكمية اللازمة من الطاقة والبروتينات من النظام الغذائي النباتي فلا بد له من تناول كمية كبيرة جداً من النباتات وهذا لا يتوافق مع جهازه الهضمي لأن أمعاء الإنسان قصيرة مقارنة مع أمعاء الحيوانات العشبية^(٢).

(١) كتاب الغذاء والتغذية د. جوان ويبستر غاندي ص: ٢٣.

(٢) الإسلام وعلم التغذية د. أحمد شوقي الفنجري موقع الألوكة ٢٣.٠٦.٢٠١٤

أهمية تناول الفاكهة في الطب النبوي:

كان ﷺ يأكل من فاكهة بلده الموسمية، ولا يفوتها، وهذا أيضاً اعتبره ابن القيم من أكبر أسباب حفظ الصحة، لأن الله سبحانه وتعالى جعل بحكمته في كل بلد من الفاكهة ما ينتفع بها أهله في وقته، فيكون تناولهم لها من أسباب صحتهم وعافيتهم، ويغني عن كثير من الأدوية، وأكثر فإن ابن القيم يعتبر من امتنع عن تناول فاكهة بلده من أسقم الناس جسماً وأبعدهم عن الصحة والقوة.

ويُوصي ابن القيم بتناول الفاكهة باعتدال ودون إسراف، ودون خلطها بطعام أو شراب، يعني أنه يجب تناولها في الوقت الذي تكون فيه المعدة فارغة من الطعام. وخلص إلى أن من تناول الفاكهة في الوقت الذي ينبغي وعلى الوجه الذي ينبغي، كانت له دواءً نافعاً.^(١)

وما ذكره ابن القيم رحمه الله يتفق مع ما خلص إليه الطب الحديث الذي يحث على تناول خمس حصص من الفاكهة يومياً للوقاية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والشرابين وضغط الدم المرتفع، وكذلك ارتفاع معدل الدهون والكوليسترول الضار في الدم. كما أثبتت الدراسات أن تبني نمط غذائي غني بالفواكه يحمي الإنسان من الإصابة بالأمراض الخطيرة كالسرطان.

وقد استفاد العلماء من الفاكهة كدواء شافٍ وفعال لكثير من الأمراض التي استعصى علاجها بالأدوية الحديثة، وانتشرت بفضل ذلك المصحات العلاجية التي تستخدم التداوي بالفاكهة التي اكتسبت شهرة كبيرة في معالجة الأمراض المستعصية مثل السرطان ومضاعفاته الخطيرة في عدة دول أوروبية^(٢)

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣٦.

(٢) كتاب قوة الشفاء بالفاكهة ص: ٥٦، ٥٧.

التوازن والتجانس في التغذية النبوية:

يقول ابن القيم رحمه الله بأنه من تدبر أغذية رسول ﷺ وجدها متجانسة ومتوازنة، حيث لم يجمع عليه الصلاة والسلام قط بين لبن وسمك، ولا بين لبن وحامض، ولا بين غذائين حارين، ولا باردتين... ولا بين غذائين مختلفين أحدهما قابض والآخر مسهل، ولا بين غذاء سريع الهضم وغذاء بطيء الهضم.

ولم يكن يأكل الطعام في شدة حرارته، ولا طعاماً بائناً يسخن له بالغد، ولا شيئاً من الأطعمة العفنة والمالحة كالمخللات والأغذية الشديدة الملوحة، لأنها ضارة وتخرج جسم الإنسان عن الصحة والاعتدال.^(١)

هيئة الأكل في الطب النبوي:

صح عن النبي ﷺ أنه قال: لا أَكُلْ مَتَكًّا.^(٢) كما نهى رسول الله ﷺ أن يأكل الرجل وهو مُنْبَطِحٌ على وجهه.^(٣) وفسر الاتكاء بالتربع، وبالاتماد على الشيء، وبالاتكاء على جنب. وهذا الأخير هو المقصود بالنهي والله أعلم لأنه مضر، فهو يمنع مجرى الطعام من أخذ هيئته الطبيعية، ويعوق الطعام عن سرعة ولوجه إلى المعدة لأن الاتكاء يجعلها ثيل ولا تبقى منتصبة، كما يضغط على المعدة فيصعب انفتاحها للغذاء، ووصف ابن القيم الأكل مع الاتكاء على جنب من أردأ الجلوسات للأكل، لأن المريء وأعضاء الجهاز الهضمي تضيق بسبب الاتكاء، حيث تقوم المعدة بعصر الأعضاء التي تحتها، كما تعصر الحجاب الحاجز الذي يضغط بدوره على الرئتين والقلب، وقال ابن القيم أن رسول الله ﷺ كان يجلس للأكل متوركاً على ركبتيه، ويضع بطن قدمه اليسرى على ظهر قدمه اليمنى تواضعاً لربه، وأدباً بين يديه، واحتراماً للطعام

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣٧، ١٣٦.

(٢) حديث صحيح: أخرجه البخاري (٥٣٩٨).

(٣) حديث حسن: صحيح ابن ماجه (٢٧٣٢).

ولمن يأكل معه. واعتبر ابن القيم هذه الهيئة أنفع هيئات الأكل وأفضلها، لأن كل الأعضاء تكون على وضعها الطبيعي، ويتنفع الإنسان بغذائه أكثر إذا كانت أعضاؤه في وضعها الطبيعي. وهذه الوضعية أيضاً هي وضعية صحية، لأنها هيئة من لا يريد الإكثار من الأكل، ولكن تناسب من يكتفي باللقيمات القليلة الصحية، وكان ﷺ يأكل بثلاث أصابع فقط. وقال ابن القيم بأنها أنفع الطرق تغذية، لأن الاختصار في الأكل على أصبع أو أصبعين لا يستلذ به الأكل، ولا يمر به، ولا يشبعه إلا بعد طول وقت، ولا تقنع آلات الجهاز الهضمي المستقبلية للطعام، كما أن الأكل بالخمسة أصابع وراحة اليد، يوجب كثرة الطعام وازدحامه في أوعية الجهاز الهضمي المستقبلية، وترغم ممرات الجهاز الهضمي على دفعه والمعدة على عدم احتياله، مما يفقد الطعام لذته وفائدته.^(١)

الأمر النبوي بتغطية أواني الطعام:

عن جابر بن عبد الله أنه قال سمعت رسول ﷺ يقول: غَطُّوا الْإِنَاءَ . وَأَوْكُوا السَّقَاءَ . فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزَلُ فِيهَا وَبَاءٌ . لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غَطَاءٌ، أَوْ سَقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ، إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ . وفي رواية: فَإِنَّ فِي السَّنَةِ يَوْمًا يَنْزَلُ فِيهِ وَبَاءٌ.^(٢)

قال ابن القيم وهذا مما لا تناله علوم ومعارف الأطباء القدماء.^(٣)

لكن الطب الحديث يقر ذلك، حيث يعتبر النبي ﷺ هو الواضع الأول لقواعد الاحتراز من الأوبئة والأمراض المعدية التي تسري في مواسم معينة من السنة، بل إن بعضها يظهر كل عدد معين من السنوات، حسب نظام دقيق لا يعرف تعليله حتى الآن.^(٤)

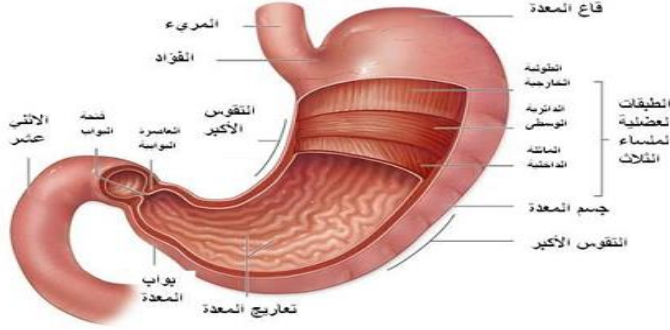
(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣٧، ١٣٦.

(٢) حديث صحيح: أخرجه مسلم في صحيحه (٢٠١٤).

(٣) كتاب الطب النبوي ص: ١٤٣.

(٤) موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة "غطوا الإناء وأوكثوا السقاء".

تشريح المعدة



تشريح المعدة عند ابن القيم:

المعدة عضو مجوف كالقرعة في شكلها، مركب من ثلاث طبقات، مؤلفة من شظايا دقيقة عصبية تسمى الليف، ويحيط بها لحم، وليف إحدى الطبقات بالطول والأخرى بالعرض، والثالثة بالورب. وفم المعدة أكثر عصباً، وقعرها أكثر لحماً، وفي باطنها خمل. وهي محصورة في وسط البطن. وهي محل الهضم الأول، فيها ينضج الغذاء قبل أن ينحدر إلى الكبد والأمعاء، ويبقى فيها الفضلات التي عجزت القوة الهاضمة عن تمام هضمها، إما لكثرة الغذاء أو لرداءته، أو لسوء ترتيب في استعماله، أو لمجموع ذلك، وهذه الأشياء بعضها مما لا يتخلص الإنسان منه غالباً، ولذلك سميت المعدة بـ "بيت الداء"، ولتفادي ذلك وجب الحث على تقليل الغذاء ومنع النفس من اتباع الشهوات والتحرز من الفضلات.^(١)

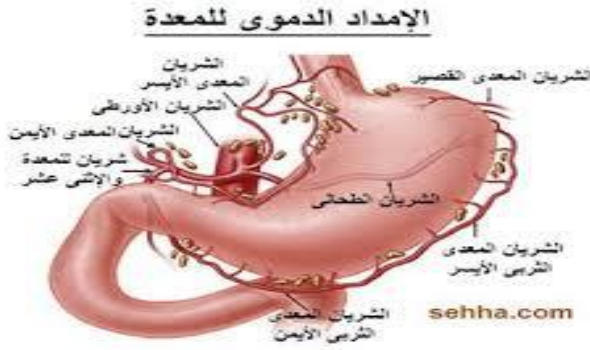
تشريح المعدة في الطب الحديث:

المعدة (بالإنجليزية Stomach) هي الجزء الذي يلي المريء في القناة الهضمية، وتفضي بعدها إلى الأمعاء، وهي أشبه بكيس متمدّد يستوعب الطعام حتى يهضم ثم يدفع إلى الأمعاء. وتقع المعدة في الجزء العلوي من البطن.

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٧٨.

وظيفة المعدة هي هضم المواد الغذائية التي نتناولها وخاصة البروتينات التي تقوم بتكسيرها إلى جزيئات صغيرة، حيث تقوم جدران المعدة بالضغط على الطعام لمدة ٤ ساعات يتحول فيها الطعام إلى شبه سائل يمر عبر فتحة البواب إلى الاثنى عشر، الذي يعتبر الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة التي يبلغ طولها ٢٠ قدماً في الشخص البالغ، ولذلك تكون ملفوفة على بعضها البعض حتى يتسع لها تجويف البطن، ويرتبط لون المعدة بلون الشفتان وذلك بسبب تجديد خلاياها باستمرار.^(١)

الأوعية الدموية والأعصاب في المعدة:



تتملئ المعدة بالشرايين المتفرعة من الجذع الجواني (الدلاقي) المتفرع بدوره من الشريان الأهر أسفل الحجاب الحاجز، وشريان المعدة الأيمن يتفرع من الشريان الكبدي، والشرايين المعدية القصيرة المتفرعة من الشريان الطحالي عند مدخل الطحال. ويعود الدم المختزل من المعدة عبر الوريدين المعديين الأيمن والأيسر اللذين يصبان في الوريد البابي، والأوردة المعدية الصغيرة تصب في الوريد الطحالي. والمعدة معصبة بالعصب العاشر (الرئوي - المعدي)، والعصب الودي الكبير الذي يشكل الضفيرة الشمسية **Solary Plexus** ، وعبرة عن مجموعة من العقد العصبية المتصلة بالمش

(١) موقع ويكيبيديا موضوع "معدة" آخر تعديل يوم ٠٧ أبريل ٢٠١٨.

والنخاع الشوكي، وتتواجد وسط البطن، وعند مستواها يتم الشعور بالألم في حالات أمراض المعدة أو القولون العصبي أو متلازمة الضفيرة الشمسية (بومزوي).

عملية الهضم المعدي:

يتم الهضم في المعدة على طريقتين:

الهضم الميكانيكي الذي يتم بواسطة انقباض جدران المعدة على الطعام. والهضم الكيميائي الذي يتم من خلال إفراز إنزيم "الببسين" وإنزيم "الرينين" على الطعام. تحتوي المعدة على حمض الهيدروكلوريد HCL الذي يقوم بتنشيط الببسين الذي يقوم بهضم البروتينات، كما يقوم حمض الهيدروكلوريد أيضاً بقتل الجراثيم الموجودة في الطعام، وكذلك تقوم المعدة بهضم الدهون التي تتحول إلى مستحلب بفعل تأثير حرارة المعدة.^(١)



الجهاز الهضمي:

يتكون الجهاز الهضمي من أنبوب طوله حوالي ٧ أمتار يمتد من الفم حتى الشرج. ويقوم كل جزء من أجزاء الجهاز الهضمي بدور معين في عملية الهضم، حيث تبدأ عملية الهضم من الفم بمضغ الطعام، عبر اختلاط اللعاب مع الطعام أثناء مضغه مما يسهل ابتلاعه، ويحتوي اللعاب على إنزيمات "الأميلاز" التي تفتت الطعام النشوي، وبعد ابتلاع الطعام ينتقل عبر المريء إلى المعدة حيث تتم المرحلة الثانية من الهضم، وتعتبر المعدة الخزان الذي يخزن الأطعمة التي تصبح شبه سائلة بفعل عمليات الهضم التي تحدث في المعدة لمدة ثلاث أو أربع ساعات قبل أن يخرج بكميات صغيرة عبر العضلة العاصرة إلى الأمعاء الدقيقة. وتعتبر الأمعاء الدقيقة أطول جزء في

(١) معدة موقع ويكيبيديا .

الجهاز الهضمي حيث يصل طولها إلى خمس أوست أمتار، وسميت بالأمعاء الدقيقة لضيق قطرها الذي يتراوح ما بين ٢ و ٤ سنتيمترات وتتألف الأمعاء من ثلاث أجزاء مختلفة: الاثنا عشر، المعى الصائم، والمعى اللفائفي. في الاثني عشر تستمر عملية الهضم بمساعدات خارجية من البنكرياس والمرارة التي تفتت الطعام إلى عناصره الأساسية، ويتم امتصاصها في المعى الصائم والمعى اللفائفي. وما بقي من عملية الامتصاص التي تحدث في الأمعاء الدقيقة يمر إلى الأمعاء الغليظة التي يصل قطرها إلى ٦ سنتيمترات، وتتألف من القولون والمستقيم والشرح ويبلغ طوله حوالي المتر، وفي القولون يتم امتصاص الماء وتقوم بكتيريا القولون النافعة بتفتيت بقايا الألياف قبل خروجها، وتستغرق رحلة الطعام من الفم إلى الشرج ما بين يوم وثلاثة أيام.^(١)



(١) الغذاء والتغذية دكتورة جوان ويبستر غاندي ص: ٤ إلى ١٠.

العلاج بالصيام

العلاج بالصيام في الطب النبوي:

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (البقرة: ١٨٣).

﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ (البقرة: ١٨٤).

وعن أنس بن مالك: قال رسول الله ﷺ وذلك عند السُّحُورِ، يا أنسُ إني أريدُ الصَّيَامَ، أطعمني شيئاً فأتيته بتمرٍ وإناءٍ فيه ماءٌ، وذلك بعدما أذنَ بلالٌ، فقال: يا أنسُ، انظرُ رجلاً يأكل معي، فدعوتُ زيدَ بنَ ثابتٍ، فجاء، فقال: إني قد شربتُ شربةً سَوِيْقٍ وأنا أريدُ الصَّيَامَ، فقال رسولُ الله: وأنا أريدُ الصَّيَامَ، فتسحَّرَ معه، ثمَّ قامَ فصلَّى رَكْعَتَيْنِ، ثمَّ خرَجَ إلى الصَّلَاةِ.^(١) ويصف ابن القيم الصوم بكونه وقاية من أمراض الروح والقلب والبدن، وأن منافعه لا تحصى، وله تأثير عجيب في حفظ الصحة، وإذابة الفضلات، وحبس النفس عن تناول مؤذياتها، كما يعمل استجمام قوى البدن وأعضائه، ويفرح القلب عاجلاً وآجلاً، ولعل ابن القيم يقصد بقوله الأخير حديث الحبيب ﷺ الذي يقول فيه: للصائمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا إذا أَفْطَرَ فَرِحَ، وإذا لقي رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ.^(٢)

ويتابع ابن القيم بأن الصوم أنفع شيء لأصحاب الأمزجة الرطبة والباردة، وله تأثير عظيم في حفظ صحتهم. وهو يدخل في إطار الأدوية الروحانية والطبيعية، فإذا راعى الصائم فيه

(١) حديث صحيح: صححه الألباني في صحيح النسائي (٢١٦٦).

(٢) حديث صحيح: أخرجه البخاري في صحيحه (١٩٠٤).

قواعده الشرعية والصحية انتفع به قلبه وبدنه بشكل عظيم، فهو يمنع عنه المواد الفاسدة ويخرج منه المواد الرديئة الحاصلة فيه،^(١) وهذا ما يؤكد الطب الحديث.

العلاج بالصيام في الطب الحديث:

يقول الدكتور "الكسيس كاريل" الحائز على جائزة نوبل في الطب والجراحة، والذي يعتبره الأطباء المعاصرين حجة في الطب يقول في كتابه "الإنسان ذلك المجهول" ما نصه: إن كثرة وجبات الطعام، وانتظامها، ووفرته تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الأجناس البشرية، وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام، ولذلك كان الناس يلتزمون الصوم في بعض الأوقات.

ويقول الدكتور "ماك فادون" وهو أحد علماء الصحة الكبار في أمريكا في كتابه الذي ألفه عن الصيام: إن كل إنسان يحتاج إلى الصيام، وإن لم يكن مريضاً، لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض، وتثقله ويقل نشاطه، فإذا صام خف وزنه، وتحللت هذه السموم من جسمه، بعد أن كانت مجتمعة، فتذهب عنه، حتى يصفو صفاء تاماً ويستطيع أن يسترد وزنه، ويجدد جسمه في مدة لا تزيد على العشرين يوماً بعد الإفطار، ولكنه يحس بقوة ونشاط لا عهد له بهما من قبل.^(٢)

والدكتور "ماك فادون" عالج بالصوم كثيراً من المرضى وحصل على نتائج عظيمة في القضاء على الأمراض المستعصية، إلا أنه قرر أن انتفاع المرضى بالصوم يتفاوت حسب أمراضهم. وأكثر الأمراض تأثيراً بالصيام أمراض المعدة حيث يسارع الصوم في شفائها مثل العصا السحرية، وتليها أمراض الدم، ثم أمراض العروق كالروماتيزم مثلاً. ويقول الدكتور عبد العزيز اسماعيل، أستاذ الأمراض الباطنية بطب القاهرة:

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٢٠١.

(٢) موسوعة الطب البديل للدكتور هاني محمد مرعي ص: ١١٠، ١٠٩.

لست في مجال شرح الحكمة من الصيام، فلا يعلم سرها إلا الله، لكنني أريد أن أشير أن الصيام هو خير علاج لتصلب الشرايين حيث يقلل نسبة الكوليسترول في الدم، وهو المادة المسببة للتصلب، وأن الصيام في الإسلام، كما سنه الرسول ﷺ أي الإفطار على أقل شيء، وليكن تمرة، والسحور على أكل خفيف هو خير علاج للبدانة، وارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، بل وهبوط القلب والعقم، وهذا إعجاز إلهي من خالق كل شيء^(١).

وهذه شهادات مذهلة لأناس من الغرب اكتشفوا أسرار الصيام وعاشوا حياة متناغمة مع قوله

تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف: ٣١).

"ميشيل أنجلو" شيخ المعمرين سئل عن السر في صحته الجيدة التي تجعله يتمتع بنشاط غير عادي بعد أن تجاوز سن الستين، فأجاب:

"إنني أعزو احتفاظي بالصحة والقوة والنشاط في سنوات كهولتي إلى أنني أمارس الصوم بين الحين والآخر، ففي كل عام أصوم شهراً، وفي كل شهر أصوم أسبوعاً، وفي كل أسبوع أصوم يوماً، وفي كل يومين أكل وجبتين بدلاً من ثلاث، وفي أثناء الصوم لا أتناول شيئاً غير الماء، وقد أخذ قليلاً من عصير الفاكهة، أو ملعقة صغيرة من عسل النحل، إذا لم أعد قادراً على مواصلة العمل وأداء واجباتي اليومية".

ويقول المجري "بنج" الذي كان هو الآخر يتمتع بالصحة الجيدة بعد بلوغه سن المائة:

"إن تقشفي في المعيشة، وتمسكي بأبسط المأكولات، كان من أهم ما تتميز به حياتي عن حياة من كانوا يعيشون معي من الأقارب والأصدقاء، فعلى الرغم من ثرائني الوفير، وتوافر أسباب الحياة المنعمة لي، إلا أنني قد حييت حياة خالية من الإسراف معظم أيامي، وكان غذائي

(١) موسوعة الطب البديل د. هاني محمد مرعي ص: ١١٠.

المحبوب اللبن والجزر والتمر والخبز الجاف، وكنت أصوم فترات متعددة في كل عام فجنبت نفسي ويلات المرض ومتاعب الشيخوخة"^(١).

وهذا "المهاتما غاندي" صام وهو في الرابعة والستين من عمره، وقد فحصه الأطباء في اليوم العاشر من صيامه، فوجدوا أنه ربما كان (فيزيولوجياً) متمتعاً بصحة تشبه إلى حد كبير صحة ابن الأربعين.^(٢)

بعض فوائد الصيام الصحية حسب الدراسات العلمية^(٣):

■ الصوم صديق القلب:

يحافظ الصيام على صحة القلب عبر الراحة التي يمنحها للجهاز الهضمي، حيث يقل ضخ الدم إلى المعدة مما يخفف الضغط على القلب والجهاز الدوري، كما يساعد الصيام على تنظيف الشرايين والأوردة التي تكون عادة معرضة للانسداد بالكولسترول والدهون. وأكدت البحوث والتجارب العلمية أن للصيام دوراً فعالاً وإيجابياً في تنظيم ضربات القلب، حيث نشرت "مجلة الأناضول لأمراض القلب" نتائج دراسة عن الصوم وعلاقته بانتظام ضربات القلب وتوصلت الدراسة إلى أن للصيام تأثير إيجابي كبير في تنظيم ضربات القلب.

■ الصوم علاج للالتهابات:

يعد الصيام علاجاً لبعض الأمراض الالتهابية مثل الحساسية وآلام المفاصل والصدفية، وقد أثبتت دراسة أجراها باحثون إيطاليون وأمريكيون، أن الصوم لمدة تزيد عن ١٠ أيام مع الإكثار من تناول الخضروات، يساعد في تقليل من حدة الآلام لدى مرضى التهاب المفاصل،

(١) موسوعة الطب البديل د. هاني محمد مرعي ص: ١٠٩.

(٢) موسوعة الطب البديل د. هاني محمد مرعي ص: ٣٢٧.

(٣) مجلة الوعي الإسلامي: فوائد طبية للصيام للباحث الأكاديمي حسن دنيا عدد ٦٣٧ رمضان

١٤٣٩ / مايو ٢٠١٨.

وقد يشكل العلاج الشافي من هذا المرض، وأشارت الدراسة إلى أن مرضى التهاب المفاصل الذين اتبعوا نظام العلاج بالصيام شعروا بتحسّن كبير بعد أسبوع من الصيام حيث خفت آلامهم بنحو ٥٠٪، وكشفت الدراسة أن سبب التحسّن هو كون الصيام يقوم بزيادة تركيز مادة الإندروفين - المعروفة بتأثيرها الفعال في تخفيف الألم - في الدم.

■ الصوم علاج للسمنة:

أظهرت الأبحاث العلمية أن الصيام فرصة للتخلص من الوزن الزائد والكولسترول والترسبات الدهنية على الكبد، كما وجد الباحثون أن الإقلال من السعرات الحرارية اليومية في الطعام يحد من العجز والشيخوخة المبكرة، بسبب إفراز هرمون الأدرينالين الذي يحفز عملية تكسير الدهون ما يساعد بالتالي على إنقاص الوزن.

وفيد الصيام في علاج الكبد الدهني حيث يقوم بتكسير الجليكوجين وهو مخزون الجلوكوز في الكبد، يعتمد الجسم في إنتاج الطاقة خلال الصيام على سكر الجلوكوز المستخلص من وجبة السحور، لكن وجبة السحور لا يمكنها أن تلبّي احتياجات الجسم من الطاقة إلا لساعات معدودة بعدها يضطر الجسم للاعتماد على دهونه المخزنة، وبذلك يتم حرق الدهون الزائدة في الجسم، وتخليصه من السموم المتراكمة فيه.

■ الصوم يحد من الشيخوخة المبكرة:

يقول البروفسور الألماني 'هانز ديتليف فاسمان' مدير قسم جراحة الأعصاب في مستشفى منستر الجامعي: "إن الصيام والتغذية الصحية يساعدان على تنشيط خلايا المخ بدرجة كبيرة وخاصة عند كبار السن". وأوضح أن الأبحاث التي أجريت على الحالة الصحية للمسنين واختبارات الذاكرة أظهرت أن الأطعمة ذات السعرات الحرارية القليلة والأغذية الغنية بالأوميغا ٣ تزيد من كفاءة توصيل الإشارات في المخ.

كما نشرت مجلة الطبيعة البريطانية تقريراً عن دراسة علمية تفيد بأن الصيام لعدة أيام ينشط الجينات المسؤولة عن إفراز هرمونات تساعد الخلايا على مواجهة زحف الشيخوخة وتزيد من حيوية ونشاط الجسم، وأكدت تلك الدراسة أن تكدس المواد السامة في الجسم يتلف الخلايا، بينما الإقلال من الطعام وزيادة النشاط البدني يحسن الصحة ويوقف الهدم.

كما استخلص الطبيب المصري "عصام العريان" من خلال دراسة على ١٢٠ صائماً من الرجال والنساء من مختلف الأعمار الفوائد الصحية التالية:

الصيام عمل على ضبط معدل الجلوكوز في الدم طول الشهر.

ساعد الصيام على التخلص من الدهون الزائدة.

يحدث الصيام انخفاضاً في معدل الكولسترول للصائمين الذين دخلوا الصيام بـكولسترول مرتفع، بينما لم يتأثر معدل الكولسترول للذين دخلوا الصيام وهو طبيعي لديهم.

يحدث الصيام انخفاضاً في مستوى حمض البوليك، بينما لم يحدث أي تغير في مستوى البولينا بالدم أثناء الصيام.

كما يتحدث الأطباء أن الصوم يفيد في علاج الأمراض التالية:

- ✓ السمنة والكرش.
- ✓ النقرس.
- ✓ ارتفاع الضغط الشرياني.
- ✓ أمراض القلب المزمنة المصحوبة بالبدانة والضغط العالي.
- ✓ أمراض الكبد والمرارة.
- ✓ التهاب الكلى الحاد، والحصوات البولية.
- ✓ اضطراب المعدة المصحوبة بتخمير المواد الزلالية والنشوية.

✓ مرض السكري، الذي كان يعالج بالصوم والحمية قبل اكتشاف الإنسولين.^(١)

وأدلى الدكتور "نيكو لايف" رئيس وحدة العلاج بالصوم في مستشفى موسكو بالملاحظات التالية حول الصوم العلاجي:

إن فترات صوم قصيرة ومنتظمة يمكنها أن ترفع قدرات الجسم الدفاعية، وأن تساعد على أداء ردود الفعل المناسبة، وأن تحقق تحسناً كلياً في حالة المريض.

بما أن البيئة تتلوث باستمرار، فإن الصوم أمر أساسي لإيقاف آثار ذلك التلوث، تلك الآثار التي ينجم عنها اضطرابات مزمنة ومتعددة الأشكال.. وكذلك فإن الصوم ضروري لحماية صحة الأجيال المقبلة، وللحيلولة دون حدوث الشيخوخة المبكرة.

إن عمليات الصوم لفترات قصيرة تساعد على تخفيض فترة استمرار الجائحات المرضية المعدية، إذ أن قوى الجسم الدفاعية تنشط وتتملك القدرة على الصراع مع الأمراض بفاعلية أكثر.^(٢)

أهمية الإفطار على التمر وفوائده الصحية:

عن أنس بن مالك قال: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يَصِلِيَ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٌ فَعَلَى تَمَرَاتٍ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ.^(٣)

وقال رسول الله ﷺ: إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ، فَلْيُفْطِرْ عَلَى تَمْرٍ فَإِنَّهُ بَرَكَةٌ، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ تَمْرًا، فَاَلْمَاءُ فَإِنَّهُ طَهُورٌ.^(٤)

(١) موسوعة الطب البديل د. هاني محمد مرعي ص: ١٠٨، ١٠٧.

(٢) موسوعة الطب البديل د. هاني محمد مرعي ص: ٣٣١.

(٣) حسن صحيح: صحيح أبي داود (٣٢٥٦).

(٤) حسن: أخرجه الترمذي في سننه (٦٩٥).

من الناحية الطبية يعد التمر فاكهة صحية مباركة، وأفضل وجبة غذائية يمكن للصائمين البدء به، لأن التمر فاكهة سكرية بامتياز تحتوي على نسبة عالية من السكر الأحادي أو الثنائي سريع الامتصاص، وهذا ما يحتاجه الصائم فعلاً لرفع نسبة السكر في دمه بسرعة بعد ساعات الصيام الطويلة التي خفضت نسبة السكر.

وتشير التحاليل إلى أن نسبة السكر في الرطب هي ٣٧.٦٪ معطية ١٦٣ سعرة حرارية، وفي التمر ٧٣٪ معطية بذلك ٣١٨ سعرة حرارية، وذلك لكل ١٠٠ جرام. وبمراجعة مصادر التغذية العلمية المعتمدة يتضح أن التمر والرطب من أغنى الفواكه بالسكريات الحرارية، ولا يقاربا في ذلك إلا الزيتون. لكن ارتفاع السعرات الحرارية في الزيتون مصدره الدهون وليس السكريات، بينما تكون نسبة الدهون في التمر منخفضة جداً وانخفاض نسبة الدهون عند الإفطار مطلوب، لأن الدهون تأخذ وقتاً أطول في الهضم والامتصاص.^(١) ومن خلال الترتيب النبوي - الذي لم يوضع عبثاً- نجد النبي الكريم ﷺ يقدم الرطب على التمر نظراً لسهولة امتصاصها ولرطوبتها وكذلك لقلّة سعراتها الحرارية، لأن السعرات الحرارية الزائدة تؤدي إلى الشعور بالخمول والكسل بعد الإفطار.

الإفطار الصحي:

ينصح بمضغ الرطب أو التمر ببطء، وذلك لمساعدة الجسم على استرجاع المعادن والفيتامينات التي افتقدها في النهار، وكذلك فإن الأكل ببطء يساهم في اكتمال عملية الهضم وتجنب النفخة. بعد تناول ثلاث أو خمس أو سبع حبات من الرطب أو التمر وقبل الصلاة يشرب الصائم كوباً من الماء يرشفه الصائم هو الآخر ببطء، لأنه من الثابت طبياً أن السكريات والماء أول ما يحتاج إليهما جسم الصائم بعد فترة الصيام، كما يعمل الماء على تقليل كمية الأكل

(١) موسوعة الملك عبد الله للمحتوى الصحي: فوائد الإفطار على التمر - ١٦ نوفمبر ٢٠١٧

لأن الرغبة في الأكل قد تكون أحياناً بسبب العطش. وبعد الصلاة ينصح بتناول طبق من السلطة قبل الطبق الرئيسي، وإذا شعر الصائم بالشبع ينتظر عشر دقائق على الأقل قبل البدء بالطبق الرئيسي الذي ينصح أن يكون صنفاً واحداً مع الابتعاد عن الأطعمة المقلية وصلصات الكريمة الغنية بالسعرات الحرارية، مع المداومة على الأكل ببطء ومضغ الطعام جيداً. وبين الإفطار والسحور ينصح بشرب ٢ إلى ٣ لتر من الماء لتعويض السوائل التي خسرها الجسم خلال الصيام. كما ينصح بالابتعاد عن الحلويات المقلية في وجبة الإفطار لأنها ترهق المعدة والجسم، يجب أن ينتظر الصائم ٣-٤ ساعات قبل تناول حلويات صحية.

أهمية السحور وفوائده الصحية :

قال رسول الله ﷺ: تسَحَّرُوا، فإن في السَّحُورِ بركةً.^(١)

وقال ﷺ: لا تزال أمتي بخيرٍ ما أخروا السَّحُورَ وعَجَّلُوا الفِطْرَ.^(٢)

السنة الثابتة عن رسول الله ﷺ أنه كان يؤخر وجبة السحور إلى آخر الليل قبيل صلاة الصبح بما يعادل نصف ساعة تقريباً، وفائدة وجبة السحور هي تزويد الجسم بالطعام والشراب لرحلة الصيام اليومية، وهي بذلك وفي هذا التوقيت الذي أكد عليه الحبيب المصطفى ﷺ في عدد من الأحاديث الشريفة، تقدم عدة فوائد صحية للصائم حيث تمنع حدوث الإجهاد والصداع وتخفف الشعور بالعطش وتمنحه الطاقة والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم أثناء الصيام، ولذلك نبهنا الحبيب إلى أفضل وجبات السحور التي تحقق ذلك حيث قال ﷺ: نعم السَّحُورُ التَّمْرُ.^(٣) وكذلك من أفضل الأغذية لوجبة السحور الخضار والفواكه، لاحتوائها على الألياف التي تعطي شعوراً بالشبع لفترات أطول كما تزود الجسم

(١) صحيح: أخرجه البخاري في صحيحه (١٩٢٣)، ومسلم (١٠٩٥).

(٢) صحيح: شرح البخاري لابن الملقن (١٣/١٣٦).

(٣) صحيح: صححه الألباني في صحيح الجامع (٦٧٧٢).

بالسكريات والفيتامينات والأملاح المعدنية.. كما يجب الامتناع عن تناول الأغذية المالحة كالمخللات والجبن والحلويات المركزة مثل الكنافة والبقالوة والشباكية، لأنها تسبب العطش في أثناء النهار.^(١)

السحور الصحي:

ما يتناوله الصائم على وجبة السحور يحدد نشاطه أثناء الصيام، كما أن تناول بعض الأطعمة وتجنب أخرى يزيد من قدرة الصائم على تحمل الجوع والعطش.

الخضار والفواكه:

يجب الحرص على تناول الخضار والفواكه المختلفة الألوان والأنواع، لأن ذلك يؤخر الجوع والعطش لكونها غنية بالماء والألياف، بعد ذلك يمكن تناول ثلاث حبات من التمر لأنه غني بالطاقة والألياف وذو مؤشر غليسمي منخفض وبالتالي لا يزيد الإحساس بالجوع بعد تناوله.

الحلويات والبهارات والمنبهات:

يجب الابتعاد عن الحلويات والعصائر المصنعة لأنها تحتوي على كميات كبيرة من السكر، وتؤدي إلى ارتفاع حاد وسريع للسكر في الدم مما يؤدي إلى الإحساس بالجوع والعطش ويزيد من استهلاك الوحدات الحرارية. كما يجب تجنب الشطة والبهارات الحارة لأنها تزيد من حرق الطعام وتعطش. ويجب كذلك تجنب الشاي والقهوة في السحور لاحتوائها على الكافيين الذي يفقد الماء من الجسم.^(٢)

(١) موسوعة الملك عبد الله للمحتوى الصحي: وجبة السحور في رمضان - ١٦ نوفمبر ٢٠١٧.

(٢) موقع "صحية" أخصائية التغذية: ريم ذبيان.

العلاج بالماء



العلاج بالماء في الطب النبوي:

قال الله تعالى: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ (الأنبياء: ٣٠).

وقال ﷺ: الحمى من فيح جهنم، فأبردوها بالماء. ^(١)

وقال ابن القيم أن هذا الحديث قد أشكل على كثير من الأطباء، ورأوه منافياً لدواء الحمى وعلاجها.. وبين ابن القيم رحمه الله هذا الإشكال بقوله أن الخطاب النبوي نوعان: عام لجميع البشر، وخاص لبعضهم، وخطابه هنا عن الحمى خاص لأهل الحجاز ومن كان في شكلهم وطبيعتهم، إذ كانت أغلب الحميات التي تعرض لهم من نوع الحمى العرضية التي تحدث بسبب شدة حرارة الشمس، وهذا النوع من الحمى ينفعها الماء البارد شرباً واغتسلاً، لأن الحمى - حسب ابن القيم - حرارة غريبة تشتعل في القلب، وتنبث منه عبر الروح والدم في الشرايين والعروق إلى جميع أنحاء البدن، فتشتعل فيه اشتعالاً يضر بوظائف الجسم الطبيعية. ^(٢)

الماء - حسب ابن القيم - رطب يجمع حرارة البدن ويحفظ رطوباته الأصلية، ويرد له ما تحلل منه، ويرقق الغذاء وينفذه في العروق. وهو يغذي البدن رغم اختلاف الأطباء حتى زمان ابن

(١) حديث صحيح: أخرجه البخاري (٣٢٦٣)، ومسلم (٢٢١٠).

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٢٣.

القيم في ذلك^(١)، لكن الطب الحديث أثبت أن الماء يحتوي مواد أساسية ينتفع بها الجسم كالمعادن المهمة كالسيوم، والبوتاسيوم، والمغنسيوم، والصوديوم، والفلور وغيرها من المواد التي تلعب دوراً أساسياً في النمو والحفاظ على صحة البدن.

وكان ﷺ يفضل شرب الماء البائت لأنه أنفع من الماء الذي يشرب وقت استقائه، لأن الأجزاء الترابية والأرضية تفارق الماء إذا بات، وشبه ابن القيم الماء البائت بالعجين الخمير، والذي شرب لوقته بالفطير^(٢)، دخل رسول الله ﷺ، على رجلٍ من الأنصار وهو يحوّل الماء في حائطه فقال له رسول الله ﷺ: إن كان عندك ماءً بات في شنّ فاسقنا وإلا كرّعنا^(٣) قال: عندي ماءً بات في شنّ فانطلق وانطلقنا معه إلى العريش، فحلب له شاة على ماءً بات في شنّ فشرّب ثم فعل مثل ذلك بصاحبه الذي معه^(٤).

العلاج بالماء في الطب الحديث:

الماء يشكل ثلاث أرباع الكرة الأرضية، وكذلك نفس النسبة تقريباً يشكلها في جسم الإنسان وشربه يوفر له العديد من الفوائد الصحية فهو:

- ✓ يحافظ على توازن الجسم وانسجابه.
- ✓ يساعد الماء على تنشيط الدورة الدموية والإمداد الدموي للأعضاء.
- ✓ يقوم الماء بدور الوسيط في كثير من العمليات الكيميائية داخل الجسم، ويعمل على الحفاظ على الاتزان الكيميائي داخل الجسم.
- ✓ يساعد الماء على تنشيط وظائف الكليتين بالجسم.

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣٨.

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣٩.

(٣) كرّعنا: الكرّع تناول الماء بالفم من غير إناء ولا كف.

(٤) حديث صحيح: أخرجه البخاري (٥٦٢١)، وابن ماجه (٣٤٣٢) واللفظ له

- ✓ يساعد الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم.
- ✓ يعمل الماء على تخلص الجسم من السموم.
- ✓ يعزز الماء الوظائف المناعية للجسم.
- ✓ يمنح الماء الرطوبة اللازمة للجسم.
- ✓ يعمل الماء على تنشيط الجهاز الهضمي وأعضاء الإخراج.
- ✓ يعمل الماء على تشحيم وترطيب المفاصل بالجسم.
- ✓ يقوم الماء بنقل الغذاء إلى أنسجة الجسم المختلفة.
- ✓ الاستخدام الموضعي للماء يفيد في إزالة الاحتقان والتورمات وتخفيف الآلام للعضلات والمفاصل، ويحسن الحالة المزاجية والنفسية.^(١)



(١) كتاب ينابيع الطب التكميلي ص: ٩٤

العلاج بالماء البارد



"نات هالسي" من هواة التحدي والمغامرات، فقد قفز بالحبل المطاطي في جنوب أفريقيا، ومارس الطيران الشراعي المعلق في جبال الألب بفرنسا والهبوط بالمظلات في كولورادو، كما تسلق الصخور، ومارس الغطس وشارك في سباق البدل الذي يمتد على ٢٠٠ ميل، كما شارك في خمس ماراثونات وأكمل دورة في التجديف امتدت لثلاثة أسابيع وتضمنت ثلاثة أيام بشكل فردي لم يأكل خلالها، وجال شواطئ السويد على دراجة هوائية... ويُرَجَّعُ "نات هالسي" السر في صحته الممتازة إلى التحدي الأول الذي واجهه وهو الاستحمام بمياه باردة جداً صباح كل يوم قبل التوجه إلى العمل..^(١)

العلاج بالماء البارد في الطب النبوي:

قال تعالى: ﴿وَأَذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ ۚ﴾^(١)
أَرْكَضَ بِرِجْلَيْهِ هَذَا مُغْتَسِلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ﴿٤٢﴾^(٢) ص: ٤١-٤٢.

فضرب - عليه السلام - الأرض برجله فنبعت له عين ماء بارد فاعتسل منها فذهب ما به من مرض ظاهر، ثم شرب فبرئ ما به من مرض باطن.

(١) كتاب "أسرار الناس الذين لا يمرضون أبداً" جين ستون ص: ٦٥-٦٦

والماء هو الشفاء الحسي الأول المذكور في القرآن الكريم في مواضع كثيرة كآية في الاستدلال على عظمة الخالق سبحانه، قال تعالى: ﴿الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ فِرَاشًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ فَلَا تَجْعَلُوا لِلَّهِ أَنْدَادًا وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ ﴿٢٢﴾ البقرة: ٢٢

كما اختص الحق سبحانه الماء بخاصية الحياة فجعل منه حياة كل شيء من إنسان وحيوان ونبات وطيور وحشرات وغيرها من المخلوقات حيث قال سبحانه: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ ﴿٣٠﴾ الأنبياء: ٣٠.

كما وصف الحق سبحانه وتعالى الماء بالبركة التي هي دعامة الشفاء وسر الحياة قال تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ﴾ ﴿٩﴾ ق: ٩.

وفي آيات القرآن العظيم يتكرر ذكر الماء ووظائفه المتعددة وما أودع فيه الله من الأسرار والفضائل التي يعجز البشر عن إدراكها كلها. ^(١) وكفى بالماء فخراً أن جعله الله سراً للوجود ومنبعاً للحياة.. ومن كان هذا شأنه فيستحق بجدارة أن يكون سراً للحفاظ على الصحة وسبباً للشفاء..

قال النبي ﷺ: الحمى من فيح جهنم، فأبردوها بالماء. ^(٢)

وقد اعترف أحد أعمدة الطب اليوناني القديم "جالينوس" بأن الماء البارد ينفع في علاج الحمى، وقال في المقالة العاشرة من كتاب "حيلة البرء": "ولو أن رجلاً شاباً حسن اللحم خصب البدن في وقت القيظ، وفي منتهى الحمى، وليس بأحشائه ورم، استحم بماء بارد، أو سبغ فيه، لانتفع بذلك. وقال: ونحن نأمر بذلك بلا توقف.

(١) كتاب "الطب القرآني" ص: ٧-٨-٩

(٢) أخرجه البخاري ومسلم.

وقال الرازي في كتابه الكبير: إذا كانت القوة قوية، والحمى حادة جداً، والنضج بين ولا ورم في الجوف، ولا فتق، ينفع الماء البارد شرباً، وإذا كان العليل خصب البدن والزمان حار، وكان معتاداً لاستعماله الماء البارد من خارج، فليؤذن فيه.^(١)

وقال الذهبي: أجمع الأطباء أن الماء هو أنفع شراب للمحمومين حمى حادة لشدة لطافته، وسرعة نفوذه وخفته على الطبع، وقد يحتاج الماء في بعض الأحوال إلى ما يقوي تبريده فيضاف إليه الثلج...^(٢)

العلاج بالماء البارد عبر التاريخ:

وجدت الحمامات الباردة قبل الساخنة بوقت طويل، لكنها لم تكن تستعمل للعلاج والحفاظ على الصحة بل لأنها كانت الخيار المتوفر في ذلك الزمن. وقد شاع العلاج بالماء عند المصريين والرومان القدماء، وعند اليونانيين حيث كان أبقرات يصف مياه الينابيع للمرضى.

وفي السنوات الخمسة آلاف الماضية نصح ممارسو اليوغا في شرق آسيا باستخدام حمامات الماء البارد كوسيلة لتقوية المناعة ضد الرشح. كما يستخدم الطب الصيني القديم الماء البارد للعلاج، ولا يزال أتباع مذهب "الشينتو" يقفون حتى اليوم تحت الشلالات الباردة كجزء من عملية التأمل المسماة "ميسوغي".

وفي القرنين الثامن عشر والتاسع عشر دعا إلى العلاج بالماء البارد كل من النمساوي "فنسنت بريسنيتز" والإنجليزي "سير جون فلوير" صاحب كتاب "تاريخ الحمام البارد القديم والحديث"، كما اشتهر الكاهن الألماني "سبستيان كنيب" بالعلاج بالماء البارد والدعوة إليه، حيث ادعى في عام ١٨٦٠م أنه تمكن من شفاء مرض الرئة الذي استفحل فيه بالاستحمام بمياه

(١) كتاب "الطب النبوي" لابن القيم ص: ٢٣-٢٤

(٢) كتاب "الطب النبوي" للذهبي ص: ٢٤٩.

الدانوب الجليدية. وتعتمد وصفته على نظام العلاج بحمامات المياه الساخنة والباردة المتناوبة، وكتابه "علاجي بالمياه" الذي نشر في العام ١٨٨٦م لا يزال يطبع حتى اليوم.^(١)

العلاج بالماء البارد في الطب الحديث:

رغم التراجع الكبير الذي عرفه العلاج بالماء البارد في العصر الحديث لحساب الحمامات الساخنة، إلا أنه في السنوات الأخيرة بدأ يستعيد مكانته وبدأت تنتشر بين الناس وبخاصة في مواقع التواصل الاجتماعي العديد من فوائد الصحة ومنها:

- ✓ تحسين الدورة الدموية.
- ✓ تقوية الجلد.
- ✓ دعم وتقوية جهاز المناعة.
- ✓ تحسين المزاج.
- ✓ تنشيط الجسم.
- ✓ تحمل الضغوط النفسية.
- ✓ تقوية القدرات الجنسية...

ويدعم هذه الادعاءات عدد من الكتابات والدراسات والأبحاث العلمية، حيث قارنت دراسة أجريت عام ١٩٨٧م بين مجموعة تستحم بمياه باردة ومجموعة أخرى على مدى ستة أشهر، فخلصت إلى أن حالات الرشح في المجموعة التي تستحم بالمياه الباردة أقل من حيث النسبة وأخف من حيث الحدة وأقصر من حيث المدة.

(١) كتاب "أسرار الناس الذين لا يمرضون أبداً" ص: ٦٧-٦٨.

وفي دراسة أخرى أجريت في براغ طلب من شبان يتمتعون بالصحة واللياقة البدنية الغطس في المياه الباردة لمعرفة هل ذلك يدعم ردة الفعل المناعي لديهم، فوجد الباحثون زيادة كريات الدم البيضاء، لكن هذه النتائج تحتاج لدراسة أوسع وأعمق.

وفي كلية الطب في جامعة في برلين ادعى الأطباء أن تعريض الجسم لنظام حرارة مرتفعة يليه نظام حرارة منخفضة (كالتدحرج على الثلج بعد الجلوس في السونا) يزيد قدرته على مقاومة التهاب الصدر.

ووفقاً للأطباء في مستشفى "هرزوغ - يوليوس" في برلين فإن الإصابة بالتهابات الصدر تقل نسبتها بمعدل النصف عند الأشخاص الذين يغطسون بانتظام في المياه الجليدية خلال فصل الشتاء عن سواهم.

وحسب دراسة أجريت في برلين على سباحين فإن التعرض للمياه الباردة جداً يمكنه أن يرفع من معدلات أحد مضادات الأكسدة الطبيعية في الجسم وهو "الجلوتاثيون". كما يفترض الباحثون أن الاستحمام بالماء البارد يعتبر نوعاً من تعويد الجسم على تحمل المشقة، وهي عملية يتكيف خلالها الجسم مع منه ما (المياه الباردة مثلاً) عبر زيادة قدرته على تحمل الضغط النفسي.

وعلى الرغم من كون الحمامات الباردة لطالما اعتبرت وسيلة للقضاء على الرغبة الجنسية، إلا أن الحقيقة قد تكون على العكس تماماً، حيث أظهرت دراسة أجراها معهد "ترومبوسيس" في لندن أن الغطس في المياه الباردة يومياً ينشط الخصيتين ويدفعهما لإنتاج المزيد من المنى فضلاً عن المنافع الصحية الأخرى لتحسين الدورة الدموية.^(١)

(١) كتاب "أسرار الناس الذين لا يمرضون أبداً" ص: ٦٩-٧٠.

طرق الاستحمام الباردة وفوائدها العلاجية:

• الحمام الكلي البارد

يملاً مغطس الحمام حتى ثلاثة أرباعه بالماء، ثم تنتزع الملابس ويدخل المستحم بقدميه إلى داخل المغطس ويظل واقفاً إلى أن يغسل يديه صدره وبطنه وفخذه بسرعة ثم ظهره وساعديه، ويتمدد بعد ذلك في المغطس بحيث يغمر الجسم كله حتى الرقبة فيدلك الجذع والفخذين تحت الماء براحتي اليدين ويقفز بعد ذلك إلى خارج الحمام حيث يزيل الماء العالق بجسمه براحة اليد ويرتدي ملابسه بسرعة ويعود حالاً إلى الفراش أو يياشر المشي أو بعض الحركات الرياضية لتدفئة جسمه لمدة ١٠ - ٣٠ دقيقة.

ولا يكرر الحمام البارد الكلي أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع.

وفي الحميات الشديدة المصحوبة باضطراب الوعي، تستعمل الحمامات بماء فاتر (١٨-٢٥ درجة مئوية) ولمدة ٥ - ٨ دقائق، حيث تنخفض الحرارة وتسكن الاضطرابات وتجلب النوم.

• الحمام النصفى البارد:

يملاً المغطس إلى ما يقرب النصف، ويجلس فيه المستحم تدريجياً وعلى مهل ثم يدلك يديه فخذه وساقه ويغرف الماء ويصبه فوق كتفيه نحو الظهر ثم يدلك صدره وبطنه، وعلى المستحم أن يبقى في حركة مستمرة دون توقف وهو داخل الماء، وبعد الانتهاء يخرج من الماء ويزيل ما علق به منه براحة اليد ثم يرتدي ملابسه بسرعة ويعمد إلى تدفئة جسمه كما وصف سابقاً.

ومن فوائد الحمام النصفى أنه يقوي الأجسام الضعيفة ويوصى بممارسته لهذا الغرض من ٢ - ٣ مرات أسبوعياً.

• الحمام المقعدى البارد:

يستعمل في هذا النوع مغطس خاص يتسع لجلوس المستحم فيه بحيث يغمره الماء حتى بطنه وتبقى ساقاه خارج المغطس، وعلى المستحم أن يظل بحركة مستمرة، وذلك بتدليك فخذه

وبطنه وقطنه (أسفل الظهر)، وهذا النوع من الاستحمام يفيد في تقوية الأمعاء، ويزيل القبض، ويقوي أعضاء الحوض الصغير (الرحم والمبايض)، ويكافح السيلان المهلي عند النساء، ويخفف آلام البواسير.. ويوصى به يومياً، ولا يمانع في إطالة مدته.

• حمام الساعدين البارد:

يتم هذا النوع في حوض يتسع للساعدين ويغمرهما بالماء حتى يصل إلى فوق مفصل المرفق ويجب أن يرفع الحوض فوق منضدة أو كرسي ليستطيع المستحم ممارسته براحة دون الاضطرار للوقوف أو لحني ظهره مما يمنع حرية التنفس طيلة مدة الاستحمام. ولا تختلف مدة هذا الحمام ودرجة حرارته عن المعتاد في سائر الحمامات الباردة، ولكن الأيدي تظل ساكنة وغير متحركة، ولا ضرر من استعمال أمثاله من الحمامات الجزئية.

• حمام القدمين البارد:

يستعمل فيه وعاء يتسع للقدمين معا ويغمرهما بالماء حتى منتصف الساق ويستمر الحمام لمدة ٢٠ ثانية فقط تحرك خلالها الأصابع ويدلك كل قدم بالتناوب وبعد الانتهاء ترفع القدمان من الماء ويزال ما علق بهما براحة اليد ثم تلبس الجوارب والحذاء ويبارس المشي حالاً لتدفئة القدمين لمدة عشر دقائق على الأقل.

• الخوض في الماء البارد:

يشبه الحمام القديمي حيث يملأ مغطس الحمام العادي حتى نصفه بالماء البارد ثم يدخل المستحم بساقيه العاريتين إلى الماء ويمشي داخل المغطس ذهاباً وإياباً بخطوات قصيرة يرفع فيها قدميه بالتناوب إلى ما فوق سطح الماء مقلداً خطى البجعة، وبعد الحمام لا تجفف القدمان بل يكتفي بإزالة الماء عنهما براحة اليد ثم ترتدى الجوارب والحذاء وتدفأ القدمان بالمشي.

الخوض في الماء البارد كحمام القدمين البارد يزيل الصداع والشعور بالتعب وينشط الدورة الدموية في القدم ويقويها، ويوصى بهما يومياً للمصابين بالقدم الروحاء (القدم المبسوطة)

ويعرف بارتكاز باطن القدم كله على الأرض عند الوقوف بينما يظل القدم العادي مرتفعاً عن الأرض في منتصف جانبه الداخلي. ويمكن الاستعاضة عن الخوض في الماء البارد بالمشي على أرض مكسوة بالثلج، ويشترط أن يكون ذلك في الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة حيث يكون القدمان دافئتان، ويحذر هنا أيضاً من إطالة المدة ويكتفي بخمسين خطوة كحد متوسط.

• حمام الوجه البارد:

يملأ حوض صغير بالماء البارد ثم يغتسل فيه الوجه مع فتح العينان داخل الماء وقد يسبب ذلك الشعور بحكة وحرقان يزول بتكرار فتح الأجفان وغلقها بالتتابع، وبعد مضي ٢٠ ثانية أو أقل حسب التحمل يرفع الوجه من الماء لعمل شهيق عميق يعود بعدها الوجه إلى الماء ثانية وتكرر العملية ٥ - ٦ مرات ثم يجفف الوجه بفوطة، ويمكن المستحم بمكان دافئ بعيداً عن التيارات الهوائية.

ويفيد حمام الوجه البارد في علاج التهاب الجيوب الأنفية والفك الأعلى، ولفتح مجرى التنفس في الأنف بعد انسدادها بالزكام الحاد أو المزمن.^(١)

• حمام البطل "نات هالسي":

تفتح المياه الباردة لما يقارب ثلاثين ثانية ثم يوضع الرأس تحتها بما يكفي ليتبلل ويقفل الصنبور. يوضع الشامبو على الشعر. يفتح الماء مجدداً، ويقف المستحم تحت الرشاش لأقل من ٣٠ ثانية ويشطف الشعر وتبلل البشرة. يقفل الصنبور مجدداً ويغسل الجسم بالصابون. تفتح المياه مجدداً ويقف المستحم تحتها حتى يزيل الصابون. يقفل الصنبور ثم يوضع البلسم على الشعر، تفتح المياه ويقف المستحم تحتها حتى يزيل البلسم والصابون عن جسمه. يتطلب حمام "نات هالسي" حوالي خمس دقائق.

(١) موسوعة الطب البديل د. هاني مرعي ص: ٢٩٣-٢٩٤-٢٩٥-٢٩٦.

• محاذير العلاج بالماء البارد:

لا تقف تحت المياه الباردة ولا تغطس فيها دفعة واحدة لأن من شأن ذلك أن يعيق الدورة الدموية.

الأشخاص النحيلون جداً قد لا يحتملون الاغتسال بالمياه الباردة.

يفضل مراجعة الطبيب أولاً إذا كنت تعاني من وضع صحي ما كمتلازمة رايبوناود أو من مشاكل في ضغط الدم.

إذا جربت الاغتسال بالمياه الباردة ولم تشعر بالدفء بعد بضع دقائق، ابتعد عن استعمال المياه الباردة واستخدم اسفنجة باردة بدلاً من ذلك.^(١)



(١) كتاب "أسرار الناس الذين لا يمرضون أبداً" ص: ٧١.

آداب الشرب في الطب النبوي

النهي عن الشرب والأكل قائماً:

الهدي النبوي في الشرب أن يشرب جالساً على دفعات يتنفس بينها ثلاثاً، وثبت عنه ﷺ أنه شرب واقفاً وقال ابن القيم أنه كان في موضع حاجة، وذكر ابن القيم أن للشرب قائماً آفات متعددة، منها:

- ✓ أنه لا يحصل به الري التام.
 - ✓ لا يستقر في المعدة حتى يقسمه الكبد على الأعضاء.
 - ✓ ينزل بسرعة وحدة إلى المعدة.
 - ✓ قد يبرد حرارة المعدة ويشوشها.
 - ✓ يسرع النفوذ إلى أسفل البدن بدون تدريج.
- وتحصل هذه المشاكل إذا كان الشرب واقفاً عادة، إما إذا كان نادراً فلا ضرر منه^(١).
- وقد نهى النبي ﷺ عن الشرب واقفاً في عدة أحاديث صحيحة منها:
- لا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِماً، فَمَنْ نَسِيَ فَلْيَسْتَقِئْ^(٢).
- وعن أنس بن مالك: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ نَهَى أَنْ يَشْرَبَ الرَّجُلُ قَائِماً فَقِيلَ: الْأَكْلُ؟ قَالَ: ذَاكَ أَشْرُ^(٣).



(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٤١.

(٢) حديث صحيح: أخرجه مسلم في صحيحه (٢٠٢٦).

(٣) حديث صحيح: صحيحه الألباني في صحيح الترمذي (١٨٧٩).

أضرار الشرب والأكل قائماً في الطب الحديث

كشفت الأبحاث الطبية الحديثة عن بعض أضرار الأكل والشرب قائماً التي تتوافق مع ما ذكره ابن القيم آنفاً، يقول الدكتور عبد الرزاق الكيلاني: "إن الشرب وتناول الطعام جالساً أصح وأسلم وأهنأ وأمرأ، حيث تكون الأعضاء ساكنة، والمعدة مستريحة، فيسيل الماء من فمها على جدرانها بلطف وتؤدة، بينما إذا شرب واقفاً فإن الماء يتساقط من فمها إلى قعرها فيصدمه صدماً، وإذا استمر الحال على ذلك مدة طويلة فقد تسترخي المعدة وتهبط، فيسوء هضمها للطعام".

ويرى الدكتور إبراهيم الراوي أن الإنسان في حالة الوقوف يكون متوتراً وجهاز التوازن في مراكزه العصبية يكون في حالة من الفعالية الشديدة ليتمكن من إحكام السيطرة على جميع عضلات الجسم لتقوم بعملية التوازن والوقوف منتصباً، وهي عملية دقيقة ومعقدة يشترك فيها الجهازان العصبي والعضلي في آن واحد مما يجعل الإنسان غير قادر على تحصيل الطمأنينة العضوية التي تعد مطلباً مهماً عند الطعام والشراب، وهذه الطمأنينة يحصل عليها الإنسان في حالة الجلوس حيث تكون الجملة العصبية والعضلية في حالة هدوء واسترخاء حيث تنشط الأحاسيس وتزداد قابلية الجهاز الهضمي لتقبل الطعام والشراب وتمثيله بشكل صحيح.^(١)

ويؤكد الدكتور الراوي أن الطعام والشراب قد يؤدي تناوله في حالة الوقوف إلى إحداث انعكاسات عصبية شديدة، تقوم بها نهايات العصب المبهم المنتشرة في بطانة المعدة، وإن هذه الانعكاسات إذا حصلت بشكل شديد ومفاجئ فقد تؤدي إلى انطلاق شرارة النهي العصبي الخطير **vagal inhibition** لتوجيه ضربتها القاضية للقلب، فيتوقف محدثاً الإغماء أو الموت المفاجئ.

(١) موقع جامعة الإيمان: النهي عن الشرب واقفاً - عادل الصعدي.

كما أن الاستمرار في عادة الأكل والشرب واقفاً تعتبر خطرة على سلامة جدران المعدة فيمكن أن تسبب تقرحات فيها، حيث لاحظ الأطباء الشعاعيون أن قرحات المعدة تكثر في المناطق التي تكون عرضة لصدمات اللقم الطعامية وجرعة الأشربة بنسبة ٩٤ بالمائة من حالات الإصابة بالقرحة.

كما أن حالة عملية التوازن أثناء الوقوف ترافقها تشنجات عضلية في المريء تعيق مرور الطعام بسهولة إلى المعدة محدثة في بعض الأحيان آلاماً شديدة تضطرب معها وظيفة الجهاز الهضمي وتفقد صاحبها البهجة والاطمئنان عند تناوله لطعامه وشرابه.^(١)

الهدى النبوي في الشرب؛

كان رسول الله ﷺ يتنفس في الشراب ثلاثاً، ويقول: إنه أروى وأبرأ وأمرأ.^(٢) قال ابن القيم بأن المقصود بالشراب هنا الماء، ومعنى تنفسه في الشراب: إخراج فمه من القدح وتنفسه خارجه، ثم يعود إلى الشراب ثلاث مرات.

وفي الشرب بهذه الكيفية حكم جمّة وفوائد مهمة جمع النبي أفضلها في ثلاث كلمات :
١- أروى: أشد رياً، وأبلغه وأنفعه.

٢- أبرأ: أفعل من البرء وهو الشفاء، أي يبرئ من شدة العطش ودائه لتردده على المعدة الملتهبة دفعات، حيث تسكن الدفعة الثانية ما عجزت الدفعة الأولى عن تسكينه، والثالثة ما عجزت عنه الثانية، وأيضاً فإنه أسلم لحرارة المعدة من هجوم برد الماء بدفعة واحدة كبيرة، مما يؤدي إلى فساد مزاج المعدة والكبد فيترتب عن ذلك الأمراض الرديئة..

٣- أمرأ: على وزن أفعل من فعل مرئ ، ويُقال مرئ الطعام والشراب في البدن: إذا دخله وخالطه بسهولة ولذة ونفع. كقوله تعالى: ﴿ فَكُلُوْهُ هَنِيْئًا مَّرِيْنًا ﴾ النساء: ٤.

(١) موقع جامعة الإيمان الإعجاز العلمي في النهي عن الشرب واقفاً. إعداد: عادل الصعدي.

(٢) حديث صحيح: أخرجه مسلم (٢٠٢٨).

هنيئاً في عاقبته، مريئاً في مذاقه. وقيل معناه: أنه أسرع انحداراً عن المريء لسهولة وخفته عليه، بخلاف الكثير فإنه لا يسهل على المريء انحداره.

ومن فوائد الشرب على دفعات صغيرة والتنفس بينهما أنه يقي من الشرقة الذي قد يحدثه الشرب على دفعة واحدة كبيرة، بأن ينسد مجرى الشراب لكثرة الوارد عليه فيغص به.

وكذلك الشرب على دفعات يقي من الصراع الذي قد يحدث بين دخول الماء على دفعة واحدة، وبين صعود البخار الدخاني الحار الذي كان على القلب والكبد، مما ينتج عنه من الشرقة والغصة..^(١)

النهى عن الشرب من في السقاء؛

نهى ﷺ أن يُشربَ من في السِّقَاءِ فَأَنْبِئْتُ أَنَّ رجلاً شربَ من في السِّقَاءِ فخرجت عليه حيةٌ..^(٢)

واستنبط ابن القيم رحمه الله تعالى عدة فوائد من هذا الحديث منها:

- ✓ تردد أنفاس الشارب في السقاء قد يكسبه الزهومة والرائحة الكريهة.
- ✓ كثرة الماء الداخل قد تغل الشارب فيتضرر من ذلك.
- ✓ ربما كان حيوان لا يشعر به الشارب فيؤذيه.
- ✓ قد يحتوي الماء على شوائب لا يراها الشارب من في السقاء..
- ✓ الشرب من في السقاء يملأ البطن بالهواء، فيضيق على الشارب أخذ حظه من الماء، أو يزاحمه، أو يؤذيه..^(٣)

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٤٢، ١٤١.

(٢) حديث صحيح أخرجه البخاري (٥٦٢٨)، وابن ماجه (٣٤٢٠) مختصراً، وأحمد (٧١٥٣) باختلاف يسير.

(٣) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٤٣.

والطب الحديث يتفق مع هذا النهي النبوي لأن الشرب المباشر من في السقاء يعرض الماء للتلوث، لأن المليمتر الواحد من اللعاب يحوي الملايين من الجراثيم، وعندما تخرج هذه الجراثيم في لعاب الشارب أثناء شربه من إناء كبير، يمكث فترة طويلة كمصدر لشرب كثير من الناس، مما يجعل الفرصة مهيأة لتكاثر البلائين من الجراثيم وتسبب تلوثاً لهذا الماء ويصير مصدر خطر لمن يشرب من هذا الماء بعد ذلك.

النهي عن الشرب من ثلمة الكوب،

نهى رسول الله ﷺ عن الشرب من ثلمة القدح وأن يُنفَخَ في الشَّرابِ.^(١)
وقال ابن القيم أن هذا النهي النبوي من الآداب التي تتم بها مصلحة الشارب، لأن الشرب من ثلمة القدح يحمل العديد من المخاطر منها:

- ✓ اجتماع شوائب الماء في الثلمة بخلاف الجانب الصحيح.
 - ✓ تشوش الثلمة على الشارب وتحرمه من حسن الشرب.
 - ✓ الثلمة عيب في القدح وأسوأ مكان فيه فينبغي تجنبه، وأعطى ابن القيم هنا فائدة عظيمة وقاعدة جلييلة لحفظ الصحة والمال في شراء الغذاء وغيره قائلاً: "إن الرديء في كل شيء لا خير فيه.. ورأى بعض السلف رجلاً يشتري حاجة رديئة، فقال: لا تفعل، أما علمت أن الله نزع البركة من كل رديء".. - ✓ ربما كان في الثلمة شق أو تحديد يجرح فم الشارب...
- أما النفخ في الماء فقد سبق التعرض لمفاسده في حديث النهي عن الشرب من في السقاء.^(٢)

(١) حديث صحيح: أخرجه ابن حبان في صحيحه (٥٣١٥).

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٤٤.

العلاج بعسل النحل



العلاج بالعسل في الطب النبوي؛

العسل الطبيعي صناعة نحلية بوحى رباني حيث تقطف شغالات النحل الرحيق من مختلف الأزهار وتحوله في مصنعها المكون من عدة بطون إلى سائل كثيف مختلف الألوان والأذواق، وهو غذاء من أحسن الأغذية، ودواء من الأدوية الشافية، وشراب من أنبل الأشربة، وحلوى من أرقى الحلويات اللذيذة، وهو من المنتجات الطبيعية الغنية بالمعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة...

قال تعالى: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾﴾ النحل: ٦٨، ٦٩.

وفي الصحيح: أن رجلاً أتى النبي ﷺ فقال: أخي يشتكي بطنه، فقال: اسقيه عسلاً . (ثم أتاه الثانية، فقال: اسقيه عسلاً . (ثم أتاه الثالثة فقال: اسقيه عسلاً . (ثم أتاه فقال: قد فعلت؟ فقال: صدق الله، وكذب بطن أخيك، اسقيه عسلاً . (فسقاه فبرأ).^(١)

ذكر ابن القيم أن النبي الكريم ﷺ كان يشرب العسل الممزوج بالماء البارد، ووصف ابن القيم ذلك بأنه سر من أسرار حفظ الصحة الذي لا يهتدي إليه إلا أفاضل الأطباء، وقد أقر الطب

(١) حديث صحيح: أخرجه البخاري (٥٦٨٤) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣٨.

الحديث فوائد العسل المدهشة كما حذر من تسخين العسل لأن الحرارة تؤدي إلى تخريب بعض الإنزيمات والفيتامينات التي يزخر بها العسل.

وقد ذكر ابن القيم أن شرب العسل أو لعقه على الريق يذيب البلغم، ويغسل المعدة ويجلو لزوجتها ويدفع عنها الفضلات، ويسخن ويفتح سدد المعدة والكبد والكلى والمثانة.

ويعتبر ابن القيم الشراب الذي يجمع صفتي الحلاوة والبرودة، من أنفع الأشياء للبدن، ومن أكبر أسباب حفظ الصحة، كما تعشقه الأرواح والقوى والكبد والقلب وتتقوى به، وتحصل منه التغذية الكاملة لمختلف أعضاء الجسم.^(١)

قالت أمنا عائشة رضي الله عنها: كَانَ أَحَبُّ الشَّرَابِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ الْحُلُوقُ الْبَارِدُ.^(٢)

كما ذكر ابن القيم المنافع التالية للعسل:

- ✓ جلاء للأوساخ التي في العروق والأمعاء وغيرها.
- ✓ محلل للرطوبات أكلاً وطلاءً.
- ✓ نافع للمشايخ وأصحاب البلغم والمزاج البارد الرطب.
- ✓ مغذ وملين للطبيعة ومدر للبول.
- ✓ منق للكبد والصدر (الرئتين).
- ✓ مفيد للسعال الناتج عن البلغم.
- ✓ ينفع من نهش الهوام إذا شرب حاراً بدهن الورد.
- ✓ يفيد من عضه الكلب المسعور ومن الأغذية السامة إذا شرب ممزوجاً بالماء.
- ✓ يفتح أفواه العروق ويدر الطمث.

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣٨.

(٢) حديث صحيح: أخرجه الترمذي (١٨٩٥)، والنسائي (٦٨٤٤)، وأحمد (٢٤١٠٠) واللفظ لهما.

- ✓ يغسل المعدة ويذهب البلغم والفضلات إذا لعق على الريق.
- ✓ العسل يلقب بالحافظ الأمين: يستطيع حفظ اللحم الطري لمدة ثلاثة أشهر، ويحفظ الخضروات والفواكه الطازجة لستة أشهر، كما يحفظ جثث الموتى.
- ✓ يسخن المعدة، الكبد، الكلى، والمثانة ويفتح سددها.
- ✓ يقتل القمل وبيضه لطوخواً.
- ✓ يطول الشعر ويحسنه وينعمه.
- ✓ يجلو ظلمة البصر اكتحالاً.
- ✓ يبيض الأسنان ويصقلها ويحفظ صحتها وصحة اللثة..^(١)

العلاج بالعسل في الطب الحديث^(٢):

يحتوي العسل على ١٦ نوعاً من السكريات أهمها الجلوكوز والفركتوز، كما يحتوي على ١٣ نوعاً من المعادن (بوتاسيوم، كالسيوم، صوديوم، مغنيزيوم، ألنيوم، حديد، زنك، منجنيز، نحاس، نيكل، كوبالت، كروم، رصاص، كادميوم)، وعلى ٨ أنواع من الإنزيمات، و٧ أنواع من الأحماض، و٤ أنواع من البروتينات، و١٢ نوعاً من الفيتامينات (B١-B٢-B٣-B٤-) (B٥-B٦-B٨-B٩-K-C-A-E) والمواد الأخرى التي لم تكتشف بعد وتبلغ ٥ بالمائة من تركيب العسل.

وحسب وزارة الزراعة الأمريكية فإن ملعقة كبيرة (بحجم ٢١ جرام)، تحتوي على المعلومات الغذائية التالية:

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٢٨.

(٢) كتاب عسل النحل ليوسف أبو الغيط ص: ٢٢، ٢١، ٢٠، ١٩.

المعلومات الغذائية	القيمة
السرعات الحرارية	٦٤
الدهون	٠
الكربوهيدرات	١٧.٣٠
البروتينات	٠.٠٦
الكولسترول	٦
الألياف	٨

فوائد العسل في الطب الحديث؛

- ✓ العسل ذو قيمة غذائية عالية مفيدة للصغار والكبار.
- ✓ العسل يعزز النمو عند الأطفال.
- ✓ العسل عنصر طاقة مهم للعضلات خاصة لعضلة القلب وللجهاز العصبي.
- ✓ يساعد عمليات الهضم في الجسم ويسهل امتصاص بعض الأغذية في الجهاز الهضمي وذلك بفعل محتواه الإنزيمي.
- ✓ يقوي قدرات الجسم، في حالة الإصابة بالأمراض المزمنة وفي مرحلة النقاهة بعد المرض.
- ✓ يفتح الشهية عند الأطفال بصورة جيدة لتنمو أجسامهم بشكل طبيعي.
- ✓ يعمل على تحسين تغذية الأنسجة، ويعوض جزئياً عن نقص الفيتامينات في حال حصوله.
- ✓ يقوي وينشط كافة أعضاء وأجهزة الجسم مثل الجهاز الدوري والجهاز العصبي لاحتوائه على المواد الأثرية والصمغية.
- ✓ يقوي جهاز المناعة لأنه يزيد نسبة "الهيموجلوبين" وعدد كريات الدم الحمراء ويقوي عمليات البلعمة التي تقوم بها كريات الدم البيضاء، مما يساعد على استقرار الحالة الصحية للإنسان عبر زيادة المقاومة ضد مختلف الأمراض والعوامل الخارجية المؤذية.
- ✓ العسل مضاد للميكروبات والعفن، ويتسم بفعالته المضادة للبكتيريا والتي تبرز بوضوح في معالجة الجروح.^(١)

(١) كتاب عسل النحل ليوسف أبو الغيط ص: ٥٨، ٥٩، ٦٠

العسل في الأبحاث والدراسات العلمية:

■ العسل مطهر طبيعي، ومبيد للجراثيم ومضاد للعفونة:

أثبت الباحث "ساكيت" في تجربة قام فيها بزرع الجراثيم في العسل الصافي، وقد أذهلته النتيجة عندما ماتت الجراثيم وقضي عليها تماماً بعد عدة ساعات.

كما أكد هذه النتيجة "د. لو كيهين" الذي يعمل في قسم الخمائر في كندا، ولكنه أضاف من خلال بحثه أن بعض الخمائر المقاومة للسكريات والغير مضرّة للإنسان يمكنها أن تعيش في العسل ولا تؤثر في طعمه.

ويعتبر العسل من أفضل المضادات للعفونة لاحتوائه على حمض النمليك المبيد القوي لبكتيريا التعفن.

وقام العلماء بتجارب توصلوا من خلالها إلى أن:

- محلول العسل الطازج (بنسبة ٢٥ - ٥٠٪) له تأثير مبيد للجراثيم المكورة والعصوية بشكل جلي.
- محلول العسل القديم المستخدم سابقاً في حفظ الأنسجة يعتبر مبيداً فعالاً لأكثر الجراثيم ما عدا المكورات العنقودية.
- الأنسجة التي تم أخذها ضمن شروط التعقيم وحفظت في محلول عسلي (بنسبة ٥٠٪) بقيت معقمة لمدة طويلة.^(١)

(١) كتاب التداوي السهل بعسل النحل لمصطفى زهوي ص: ٩٠، ١٠.

فوائد متعددة:

ذكر الدكتور "ديكسون" في بحث منشور بمجلة **Lancet infect.Dis** أن العسل يزيد المناعة، ويحمي الأسنان، ويحمي المعدة ويوقف نشاط البكتيريا الحلزونية المسببة لقرحة المعدة، ويقلل السكر والدهون، وهو ملين قوي، ويقضي على الكثير من الميكروبات.^(١)

الاستعمال العلاجي للعسل:

للتداوي بالعسل يستحسن تناوله على شكل محلول في الماء، لكي يسهل امتصاص مكوناته ووصولها إلى مجرى الدم حيث تنقل إلى أنسجة الجسم وخلاياه.

والجرعة العلاجية المثالية اليومية للشخص البالغ يمكن أن تصل إلى ١٠٠ جرام، أي ما يعادل ٥ ملاعق كبيرة تقريباً. ويفضل تناول العسل بعيداً عن الوجبات الغذائية، أي قبل الأكل بساعة ونصف أو ساعتين أو بعده بثلاث ساعات.

وبالنسبة للأطفال فإن الجرعة العلاجية تقدر ب: ٣٠ جراماً.^(٢)

ويمتد البرنامج العلاجي بالعسل لمدة شهرين.

محاذير استعمال العسل:

- ✗ يجب عدم تعريض العسل للحرارة العالية لأنها تؤدي إلى تخریب مكونات العسل الهامة من الإنزيمات والفيتامينات، كما تؤدي إلى ظهور مواد سامة في العسل.
- ✗ قد يؤدي تناول العسل إلى أعراض تحسسية لدى الأشخاص المصابين بحساسية منتجات النحل.
- ✗ يستعمل العسل بحذر من طرف مرضى السكري وبعد استشارة طبية.^(٣)

(١) كتاب ينابيع الطب التكميلي محمود فاروق مغازي ص: ٨٧.

(٢) كتاب ينابيع الطب التكميلي ص: ٨٧.

(٣) كتاب ينابيع الطب التكميلي ص: ٨٧.

العلاج بالآلبان



العلاج بالحليب في الطب النبوي:

قال الله تعالى: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لِّتُسْقُوا مِنْ بَيْنِ فَارٍ وَدَمٍ لِّبَنَّا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ (٦٦) النحل: ٦٦.

وقال رسول الله ﷺ: إذا أكل أحدكم طعاماً فليقل: اللهم بارك لنا فيه، وأطعمنا خيراً منه، وإذا سقي لبناً فليقل: اللهم بارك لنا فيه، وزدنا منه؛ فإنه ليس شيءٌ يُجزئ من الطعام والشراب إلا اللبن.^(١)

حديث غني بالفوائد العلمية والصحية التي يشتمها الطب الحديث، وذكر ابن القيم أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يشرب اللبن خالصاً تارةً، وتارةً مشوباً بالماء، وفي شرب اللبن في البلاد الحارة مثل الجزيرة العربية على الطريقة النبوية فوائد عظيمة فهو - حسب ابن القيم - يحفظ الصحة، ويرطب البدن، ويروي الكبد، ولاسيما اللبن الذي ترعى مصادره في الأعشاب الطبية مثل الشيع والقيصوم والخزامى، حيث يصبح لبنها غذاءً وشراباً ودواءً.^(٢)

(١) حديث حسن: حسنه الألباني في صحيح أبي داود (٣٧٣٠).

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٤٥.

العلاج بالحليب في الطب الحديث:

يتكون الحليب من عدة مكونات مهمة، ويشكل الماء ٨٧.٣ ٪ من تركيب الحليب، أما المكونات الأخرى فتشمل: الليبيدات (الدهون)، البروتينات والأحماض الأمينية، اللاكتوز، الفيتامينات، والمعادن. ويختلف تركيب الحليب حسب عدة عوامل، مثل: مرحلة الرضاعة، العمر، والفصيلة، وتوازن الطاقة والحالة الصحية للمصدر المنتج للحليب.

ويحتوي اللتر من الحليب البقري على المكونات التالية:

- ✓ ٣٣ جرام من الليبيدات، تشكل الدهون الثلاثية ٩٥ ٪ منها، والكولسترول أقل من ٥ ٪.
- ✓ ٣٢ جرام من البروتين العالي بالقيمة الحيوية، ولذلك يعتبر مصدراً جيداً للأحماض الأمينية الأساسية، ويشكل بروتين الكازين ٨٠ ٪ من بروتين الحليب البقري، وهو يعمل على حمل الكالسيوم والفوسفات وعلى تكوين الخثرة في المعدة لتحسين الهضم، في حين يعمل بروتين الواي Whey protein في العديد من الوظائف الحيوية.
- ✓ ١ جرام من الكالسيوم.
- ✓ ٨٠٠ - ١٠٠٠ مليجرام من الفسفور.
- ✓ معادن أخرى مثل: السيلينيوم، اليود، المغنيسيوم، والزنك.
- ✓ * ٢٨٠ ميكروجراماً من فيتامين A.
- ✓ * ٥٠ ميكروجراماً من فيتامين B ٩ (حمض الفوليك).
- ✓ * ١.٨٣ مليجرام من فيتامين B ٢ (الريبوفلافين).
- ✓ * ٤.٤ ميكروجراماً من فيتامين B ١٢.
- ✓ * كما يحتوي الحليب على بقية الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل: E، D، و k. بالإضافة إلى الفيتامينات الذائبة في الماء مثل: C و B.

فوائد الحليب الصحية:

■ **بناء عظام قوية وتخفيض خطر الإصابة بهشاشة العظام:** بفضل غنى الحليب بالكالسيوم، حيث يعطي كوب من الحليب ثلث الاحتياجات اليومية من الكالسيوم، وقد أفادت الدراسات أن تناول الكالسيوم من مصادره الطبيعية مثل الحليب يفيد تقوية العظام أفضل من الكالسيوم المضاف لتدعيم الأغذية الفقيرة أو المتناول في المكملات الغذائية، كما يحتوي الحليب على فيتامين D الذي يلعب دوراً مهماً في صحة العظام، كما أنه يقي من الإصابة من العديد من الأمراض المزمنة مثل السرطان وارتفاع الضغط الدموي..

■ **يخفض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم:** فحسب الدراسات فإن الأشخاص الأكثر تناولاً للحليب ومشتقاته المنخفضة الدسم تقل لديهم فرصة الإصابة بارتفاع ضغط الدم مقارنة بالأشخاص الأقل استهلاكاً للحليب ومشتقاته، وهذا يرجع لكون الحليب مصدراً جيداً للبروتين الذي ترتبط قلة وجوده مع زيادة الصوديوم بالجسم إلى زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، كما رجحت بعض الدراسات ذلك بوجود عدد من الببتيدات بالحليب التي تعمل على خفض ضغط الدم.

■ **يخفض خطر الإصابة بالمتلازمة الأيضية والبدانة:** حيث وجدت الدراسات أن الأشخاص الأكثر استهلاكاً للحليب ومنتجاته هم أقل عرضة لزيادة قياس الخصر الذي يقيس السمنة الوسطية، والمتلازمة الأيضية هي مجموعة من الأعراض التي ترفع معدل الإصابة بالسمنة والسكري وأمراض القلب.

■ **يساعد على التحكم بوزن الجسم:** فقد وجدت الدراسات ارتباطاً بين تناول الكالسيوم من الحليب ومشتقاته الصحية وانخفاض تراكم الدهون وزيادة وزن الجسم، كما وضحت بعض الدراسات أن تناول الكالسيوم من منتجات الحليب الغنية بفيتامين D قد يحفز على خسارة الوزن الزائد.

- **يخفض خطر الإصابة بسرطان القولون والثدي وحصى الكلى:** وذلك ينتج عن تناول الكالسيوم بكميات كافية الأمر الذي يحققه تناول الحليب.
- **مصدر جيد للبروتين:** يعطي الكوب من الحليب ١٧٪ من الاحتياجات اليومية من البروتين.
- **يساعد على تناول كميات أقل من الطعام:** يُساهم تناول الحليب في الصباح على الشعور بالشبع مما يدفع إلى تناول كميات أقل من الطعام خلال النهار.
- **يساعد على النوم:** يحتوي الحليب على التريبتوفان الذي يساعد على النوم، كما يحتوي على بروتين اللاكتيوم **lactium protein** الذي يساعد الأطفال الرضع على النوم بعد الرضاعة.^(١)
- **يخفض آلام الطمث:** وضحت بعض الدراسات ارتباطاً بين تناول الحليب والكالسيوم وتخفيف أعراض متلازمة ما قبل الدورة الشهرية.
- **يخفض من خطر الإصابة باحتشاء القلب:** وجدت دراسة نرويجية أن لتناول الحليب تأثيرات إيجابية تقلل من خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب، كما ذكر بعض الباحثين أن الأحماض الدهنية الموجودة في الحليب تحسن من تركيب الكوليسترول السيء، أي أنها تقلل من جسيمات **LDL** الصغيرة الحجم الكثيفة والمرتبطة بأمراض القلب والشرابين.
- **يُساعد على الوقاية من الأمراض الدورية:** الحليب مصدر للحمض الدهني أحادي اللاإشباع (حمض الأوليك) الذي يشكل حوالي ربع الأحماض الدهنية الموجودة في الحليب، وهو معروف بتأثيراته الإيجابية على صحة الإنسان ودهون الدم، حيث

(١) موقع موضوع: فوائد شرب الحليب قبل النوم - هناء الدويكات. آخر تحديث ١٤ مارس ٢٠١٧

يمكن أن يؤدي استهلاك الحليب إلى رفع الأحماض الدهنية الأحادية اللاإشباع بالنسبة للأحماض الدهنية المتعددة اللاإشباع، مما ينعكس إيجاباً على صحة الإنسان مثل حماية الكوليسترول الضار **LDL** من الأكسدة والوقاية من أمراض القلب والشرابين.

محاذير تناول الحليب^(١)؛

الحليب الكامل ومشتقاته مصدر للدهون والسعرات الحرارية التي يمكن أن تساهم في رفع الوزن، خاصة مع نمط الحياة العصري الذي تقل فيه الحركة ويكثر الكسل، لذلك يجب الالتزام بالنصائح التي توصي بممارسة الرياضة بشكل يومي للاستفادة من مزايا الحليب الكامل، أو تناول الحليب القليل أو المنزوع الدسم في حال غياب المجهود البدني وعدم ممارسة الرياضة.

كما يعاني بعض الناس من عدم تحمل سكر اللاكتوز، لذلك يستبدل بالحليب الخالي من اللاكتوز، ويعاني البعض الآخر من حساسية تجاه بعض مكونات الحليب مما يحتم عليهم تجنبه تماماً مع مشتقاته.

كما يمتنع البعض عن تناول الحليب لأسباب متعددة لذلك يجب تعويض الحليب بكميات كافية من مصادر أخرى من الكالسيوم مثل الخضار الورقية، والصويا.. كما يجب الحرص على تناول مصادر البوتاسيوم بكميات كافية كالفواكه والخضار مثل: البندورة، السبانخ، البطاطا الحلوة، الموز، والبرتقال.

(١) موقع موضوع: فوائد شرب الحليب قبل النوم.

العلاج بالجبن



العلاج بالجبن في الطب النبوي:

في الحديث: أُنِيَ النَّبِيُّ ﷺ بِجُبْنَةٍ مِنْ تَبُوكَ فِدَعَا بِسَكِّينَ فَسَمَّى وَقَطَعَ.^(١)

وذكر ابن القيم عدة فوائد صحية للجبن الرطب غير المملح ومنها:

جيد للمعدة، هين السلوك في الأعضاء، يزيد اللحم (يقوي العضلات ويزيد كتلة الجسم)، ويلين البطن تلييناً معتدلاً.

كما يَبَيِّنُ أن الجبن المملح يعقل البطن ويمنع الإسهال، لكن أضراره كثيرة ومنها:

كونه أقل تغذية من الرطب، رديء للمعدة، مؤذٍ للأمعاء، يهزل (يصيب بالنحافة والهزال)،

ويولد الحصى بالكلى والمثانة.^(٢)

العلاج بالجبن في الطب الحديث^(٣):

(١) حديث صحيح: أخرجه ابن حبان في صحيحه (٥٢٤١).

(٢) كتب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٧٩.

(٣) كتاب الطب القرآني محمد محمود عبد الله . ص: ١٤٢-١٤٥.

الجبن عبارة عن حليب مركز، وهو أنواع عديدة قد تصل إلى خمسمائة نوع، ويعتبر مادة غذائية جيدة لأنه يحتوي على معظم مكونات الحليب، كما يتميز الجبن بطعمه اللذيذ الذي يختلف باختلاف نوعه ولونه. وهذه بعض أنواع الجبن وقيمها الغذائية الخاصة بكل ١٠٠ جرام منها:

١ - الجبن الأبيض:

العنصر	النسبة الموجود بها	العنصر	النسبة الموجود بها
ماء	٥١ جراماً	بروتين	٩ جرامات
دهون	٣٩ جراماً	كربوهيدرات	٢ جرام
فيتامين B١	١٤٥٠ وحدة دولية	فيتامين B١٢	١.٠١ ميلي جرام
فيتامين B٢	٠.٢٢ ميلي جرام	حمض نيكوتينيك	٠.١ ميلي جرام
كالسيوم	٦٨ ميلي جرام	فسفور	٩٧ ميلي جرام
حديد	٠.٢ ميلي جرام	السرعات الحرارية	٣٧١

٢ - الجبن الرومي:

العنصر	النسبة الموجود بها	العنصر	النسبة الموجود بها
ماء	٤٠ جراماً	بروتين	٢٣ جراماً
دهون	٣٠ جراماً	كربوهيدرات	٠.٠٢ جراماً
فيتامين B١	١٤٠٠ وحدة دولية	فيتامين B١٢	٠.٠٢ ميلليجرام
فيتامين B٢	٠.٤٢ ميلليجرام	حمض نيكوتينيك	٠.٤ ميلليجرام
كالسيوم	٧٢٥ ميلليجرام	فسفور	٥٠٠ ميلليجرام
حديد	١ ميلليجرام	السرعات الحرارية	٣٩٨

٣ - الجبن الشيدر:

تعد جبنة الشيدر من أطيب وألذ أنواع الجبن، وهي تصنع من حليب البقر الكامل، وتقسم إلى أصناف وأنواع عديدة بناء على حموضتها وحلاوتها، وتعتبر من الأجبان المفيدة للأطفال.

العنصر	النسبة الموجود بها	العنصر	النسبة الموجود بها
ماء	٣٧ جراماً	بروتين	٢٥ جراماً
دهون	٣٢.٢ جراماً	كربوهيدرات	٢.١ جراماً
فيتامين B ١	١٤٠٠ وحدة دولية	فيتامين B ١٢	٠.٠٢ ميلي جرام
فيتامين B ٢	٠.٤٢ ميلي جرام	كالسيوم	٧٢٥ ميلي جرام
فسفور	٤٩٠ ميلي جرام	حديد	١ ميلي جرام

ويعطي ١٠٠ جرام من جبن الشيدر ٣٩٨ كيلو سعراً حرارياً.

٤ - الجبن الروكفور:

وهو جبن يدخل في تكوينه فطر "بنسيليوم روكفورتى" وهو الذي يعطيه لونه الأخضر المميز والنكهة الخاصة.

العنصر	النسبة الموجود بها	العنصر	النسبة الموجود بها
ماء	٣٧ جراماً	بروتين	٢١.٧ جراماً
دهون	٣٢.٢ جراماً	كربوهيدرات	١ جرام
فيتامين B ١	٤٠١٠ وحدة دولية	فيتامين B ١٢	٠.٠٣ ميلي جرام
فيتامين B ٢	٠.٤٥ ميلي جرام	حمض نيكوتينيك	١.٢٤ ميلي جرام

فيتامين E	١ ميللي جرام	كالسيوم	٧٠٠ ميللي جرام
فسفور	٣٦٠ ميللي جرام	حديد	١ ميللي جرام

ويعطي ١٠٠ جرام من الجبن الروكفور ٣٩٠ كيلو سعراً حرارياً.

الجبن والأطفال^(١):

تبدأ الأم عادة في إدخال الجبن ضمن وجبات طفلها من عمر ٨ إلى ١٠ شهور، إلا أن بعض الأطباء والمختصين في التغذية ينصحون بتأخير تقديم الجبن إلى أطفالهن حتى سن ١٢ شهراً، مع ضرورة ألا يكون محتوياً على النكهات الصناعية والمواد الحافظة، لأن الطفل في هذه المرحلة يكون بحاجة أكثر إلى الغذاء الطبيعي غير المصنع، كما يجب أن يكون طرياً كالزبد لتجنب الطفل خطر الاختناق بالأجبان الصلبة.

يعتبر الجبن من المأكولات التي يقبل الناس على تناولها بكثرة، بسبب طعمه اللذيذ ومكوناته الغذائية المفيدة مثل البروتين، الكالسيوم، الدهون، المعادن، والفيتامينات... وهو بذلك يعتبر غذاءً ضرورياً ومهماً للأطفال حيث يمنحهم الفوائد التالية:

بناء أنسجة وعضلات الأطفال:

كل ١٠٠ جرام من الجبن الطبيعي تمنح الجسم ١١ جراماً من البروتين الذي يعمل على بناء أنسجة وعضلات الجسم.

بناء العظام والأسنان:

يحتوي الجبن على نسبة مهمة من الكالسيوم الذي يعمل على بناء عظام وأسنان الإنسان خاصة خلال فترة الحمل الأولى.

تزويد الأطفال بحمض الفوليك:

(١) موقع موضوع: فوائد الجبن للأطفال بواسطة: ساجدة أبو صوي - ١٦ يناير ٢٠١٧.

يحتوي الجبن على فيتامين ٩ B (حمض الفوليك) الذي يعمل كعنصر أساسي ومهم في تكوين الحمض النووي للخلايا لكي تستطيع الخلايا الانقسام والنمو بشكل سليم وصحي، ويؤدي نقص حمض الفوليك عند الأطفال إلى أمراض خطيرة مثل تشوهات الدماغ والعمود الفقري وفقر الدم.

تقوية البصر عند الأطفال:

يحتوي الجبن الطبيعي على فيتامين A الذي يساعد على المحافظة على صحة العين، وعلى تقوية جهاز المناعة لدى الأطفال وبناء عظامهم وأسنانهم، وحماية بشرتهم، لذلك ينصح بتناوله بشكل منتظم.

امتصاص الأحماض المعدنية:

يقوم الجبن على امتصاص الكميات الزائدة من الحمض والأسيد في المعدة، كما يحتوي الجبن على فيتامين D الذي يعمل كمكمل وظيفي للكالسيوم، حيث يزيد كفاءة وفعالية الجسم على امتصاص الكالسيوم.

التخفيف من الآلام المعدية:

يعمل الجبن على تخفيف وعلاج الآلام الناتجة عن الإصابة بتقرح أو التهاب المعدة، كما يمنع التهاب الأنسجة والخلايا والأغشية داخل المثانة.

يساعد على الراحة النفسية:

يحتوي الجبن على أصناف من فيتامين B الذي يعمل على إراحة الأعصاب والحالة النفسية وتحسين المزاج، ويجعل الأطفال أكثر سعادة وفرحاً.

العلاج بالزبادي



ما هو الزبادي؟

الزبادي من مشتقات الحليب، وهو لبن متخمّر ببكتيريا اللبن التي تحول جانباً من سكر اللاكتوز إلى حمض اللاكتيك، وتؤدي زيادة حموضة اللبن بفعل هذا الحامض إلى ترسب بروتين اللبن مما يكسبه القوام السميك.

ويعتبر الزبادي غذاءً ممتازاً للأصحاء والمرضى والناقيين، لأنّ مواده البروتينية تكون مهضومة إلى حد كبير بفعل البكتيريا. كما تعمل حموضته على الحيلولة دون تلوثه بالبكتيريا الضارة، وله العديد من الفوائد الصحية فهو: هاضم وملطف وملين، له مفعول مهدئ للأعصاب، وذهب بعض العلماء إلى أن تناول الزبادي باستمرار يؤخر أعراض الشيخوخة، ويعتقد البعض أن سبب طول أعمار البلغاريين يرجع إلى حرصهم على تناول الزبادي بانتظام.

مكونات الزبادي:

يتكون الزبادي من: ٨٢.٥٪ ماء، ٦.٧٪ سكر اللاكتوز، ٥.٧٪ دهون، ٤.٤٪ بروتين، ٠.٥٪ أملاح معدنية، و ٠.٤٥٪ حمض اللاكتيك.

كما يحتوي على الفيتامينات التالية: A - B - C - D.^(١)

(١) الطب القرآني محمد محمود عبد الله ص: ١٤٤، ١٤٥.

العلاج بالزبادي في الطب الحديث؛

لعلاج أصحاب الوزن الزائد والمصابين بالروماتيزم وتصلب المفاصل واضطراب الدورة الدموية والقلب والجهاز الهضمي، ولكل من يريد الصحة والحيوية والشباب ونضارة البشرة.. ينصح خبير التغذية الأمريكي الدكتور 'جايلورد هاورز' بالحرص على تناول نصف لتر من لبن الزبادي المحلى بعسل النحل الأبيض كل يوم ظهراً ولمدة أسبوع في كل شهر، ووصف هذه الطريقة بالمثالية للحصول على نظافة الأجهزة الداخلية.

ثبت أن جرثومة التخمر في الزبادي تعمل على إخفاء أو طرد بكتيريا التخمر الضارة الموجودة في الأمعاء والمعدة وتحل محلها، لذلك فإن الزبادي يعتبر مطهراً للمعدة والأمعاء وغذاءً مناسباً للمصابين بارتفاع الكولسترول الضار في الدم، ولمرضى تصلب الشرايين، كما يعتبر وجبة عشاء مثالية تساعد على قضاء ليلة هادئة لمرضى القلب.

كما يعمل الزبادي على تخفيض بعض الإنزيمات التي تسبب سرطان الأمعاء والقولون... وترجع أهمية الزبادي الغذائية إلى المكونات الأصلية التي يزخر بها الحليب.

وفي بحث للدكتور 'سعد محمد خفاجي' - أستاذ العقاقير بكلية الصيدلة بجامعة الإسكندرية - دعا إلى استعمال الزبادي وعسل النحل كغذاء ودواء يعين على استعادة القوة والصحة بأرخص الأثمان وبدون آثار جانبية. ويقول بأن التقدم الهائل الذي عرفته علوم التغذية والمناعة والأمراض قد ساهم في إجراء عدد من التجارب على الأصحاء والمرضى لمعرفة تأثير الزبادي عليهم، وقد أظهرت هذه التجارب أن الزبادي يملك عدة فوائد غذائية وعلاجية ووقائية عالية..

وقد أجريت أبحاث عديدة في العالم حول تأثير نواتج تخمر الزبادي على النموات السرطانية في الجهاز الهضمي، وقد بشرت بعض النتائج أنها تؤخر هذه النموات.

كما أجرى العالم الروسي 'ميتشينكوف' تجاربه وأبحاثه على أهالي البلقان الذين يعمرّون طويلاً بسبب استهلاكهم اليومي لكميات كبيرة ومستمرة من الزبادي، لأنه مسئول عن إبادة البكتيريا التعفنّة الضارة التي تحلل البروتينات داخل الأمعاء وتؤدي إلى النموات السرطانية... كما يملك الزبادي قيمة علاجية عالية ضد مرض السل والتسمم الغذائي.

الفوائد العلاجية للزبادي:

يحتوي الزبادي على عدة فيتامينات مثل : A - B - C - D ، وعلى المعادن التالية: الكالسيوم، الصوديوم، البوتاسيوم، والمغنسيوم. كما يحتوي على البروتينات والدهون مما يجعله مصدراً مهماً للفوائد الغذائية والصحية العديدة ومنها:

- ✓ يزيد المناعة ويقوي الجهاز الهضمي والجهاز التناسلي والدورة الدموية.
- ✓ يقلل من سرعة ظهور أعراض الشيخوخة.
- ✓ يعمل على زيادة مقاومة الجسم وعدم إصابته بالحميات والأمراض المعدية.
- ✓ يببّد الميكروبات الضارة بالقناة الهضمية.
- ✓ يوقف عملية ترسب الكولسترول على جدران الشرايين خاصة الشرايين التي تغذي القلب والمخ.
- ✓ تناول الزبادي باستمرار يمنح الجسم الصحة المتجددة.
- ✓ يقتل الجراثيم والميكروبات المسببة للتعفن المعوي.
- ✓ يشفي من الأمراض ويهدئ الأعصاب.
- ✓ يخلص من الأرق والمغص وتعفن الأمعاء.
- ✓ يساعد على تخفيض نسبة الكولسترول على جدار الأوعية الدموية، لذلك ينصح الأطباء المرضى المسنين بالإقلال من تناول الحليب والاكثار من تناول الزبادي المنزوع الدسم.^(١)

(١) معجزات الاستشفاء بالغذاء مجدي الشهاوي ص: ٩٠، ١٠٠.

العلاج بألبان الإبل



العلاج بألبان الإبل في الطب النبوي:

عن أنس بن مالك: قَدِمَ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ نَاسٌ مِنْ عُرَيْنَةَ فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: لَوْ خَرَجْتُمْ إِلَى ذُودِنَا فَكُنْتُمْ فِيهَا فَشَرِبْتُمْ مِنْ أَلْبَانِهَا وَأَبْوَاهَا ففَعَلُوا فَلَمَّا صَحُّوا قَامُوا إِلَى رَاعِي رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَتَلُوهُ وَرَجَعُوا كَفَارًا وَاسْتَقُوا ذُودَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَأَرْسَلَ فِي طَلِبِهِمْ فَأَتَى بِهِمْ فَقَطَعَ أَيْدِيَهُمْ وَأَرْجَلَهُمْ وَسَمَلَ أَعْيُنَهُمْ.^(١)

والمرض الذي كانوا يعانون منه الرهط هو الاستسقاء واستدل ابن القيم رحمه الله على ذلك، بنفس الحديث، لكن بلفظ آخر: قَدِمَ أَعرَابٌ مِنْ عُرَيْنَةَ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَأَسْلَمُوا فَاجْتَوَوْا الْمَدِينَةَ حَتَّى اصْفَرَّتْ أَلْوَانُهُمْ وَعَظُمَتْ بطونُهُمْ.^(٢)

ويشرح ابن القيم ذلك قائلاً:

الجوى: داء من أدواء الجوف، والاستسقاء: مرض مادي سببه مادة غريبة باردة تتخلل الأعضاء فتربوا لها إما الأعضاء الظاهرة كلها، وإما المواضع الخالية من النواحي التي فيها تدبير الغذاء والأخلاط، وهو مترافق مع آفة الكبد.

(١) حديث صحيح: أخرجه البخاري (٢٣٣)، ومسلم (١٦٧١).

(٢) حديث صحيح: صحيح النسائي (٤٠٣٥).

وحسب ابن القيم فإن علاج الاستسقاء يحتاج إلى أدوية جلاء باستطلاق وإدرار معتدلين وهذه الخصائص موجودة في أبوال وألبان الإبل. فمن خصائص لبن الإبل أنه جلاء وملين، ومدر وملطف، ومفتح للسدد، لأن أكثر رعي الإبل يكون من النباتات الصحراوية مثل الشيخ والقيصوم والبابونج والأقحوان والإذخر...

كما أورد ابن القيم خصائص وفوائد ألبان الإبل التي ذكرها فطاحل الطب العربي القديم مثل الرازي، الإسرائيلي، وابن سينا. وهذه خلاصتها:

- ✓ تشفي أوجاع الكبد وفساد المزاج.
- ✓ أرق الألبان وأكثرها مائية وحدة، وأقلها غذاء.
- ✓ قوية في تلطيف الفضلات وتلين البطن.
- ✓ تعمل على تطرية الكبد وفتح سددها.
- ✓ تعمل على تحليل صلابة الطحال إذا كان حديثاً.
- ✓ ينفع في علاج الاستسقاء إذا استعمل مباشرة من الضرع مع بولها.
- ✓ دواء نافع لما فيه من الجلاء.
- ✓ إذا شرب بدلاً من الماء والطعام كان شفاءً مجرباً للاستسقاء^(١).

العلاج بلبن الإبل في الطب العربي القديم^(٢)؛

لبن اللقاح وهي النوق فيه حرارة وملوحة، خفيف أقل الألبان دسومة وجبنية، وهو رقيق جداً مائي، لا يحدث سداً كغيره من الألبان. له عدة فوائد صحية ذكرها ابن البيطار المغربي في كتابه "الجامع لقوى الأدوية والأغذية"، وابن جزلة في كتابه "المنهاج":

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٣٦، ٣٧.

(٢) كتاب المعتمد في الأدوية المفردة ص: ٤١٣.

- ✓ ينفع من البواسير والاستسقاء.
- ✓ يهيج شهوة الغذاء والجماع.
- ✓ ينفع من حرارة الكبد ويبسها نفعاً بليغاً.
- ✓ يفتح السدد المتولدة في الكبد من الدم الغليظ.
- ✓ ينفع من الربو وأمراض الطحال.
- ✓ مفيد لأصحاب الحمية لأنه أقل غذاءً من سائر الألبان.

العلاج بلبن الإبل في الطب الحديث^(١):

لبن الإبل هو غذاء البدو الصحراويين المفضل، ويشربونه طازجاً في أغلب الأحيان ويختلف مذاقه بين شدة الحلاوة والملوحة حسب اختلاف المرعى ونوع الأكل.

وفي الربع الأخير من القرن العشرين اهتم العلماء بالبحث في مختلف أنواع الإبل، وكمية الألبان التي تنتجها يومياً، ومكونات لبنها. وخلصت هذه الدراسات إلى كون لبن الإبل عنصراً أساسياً في تحسين غذاء الإنسان وصحته.

يحتوي لبن الإبل على العديد من العناصر الغذائية المهمة لصحة الإنسان كالمعادن مثل الحديد والكالسيوم والفوسفور والمنغنيز والبوتاسيوم والمغنيسيوم، والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، والفيتامينات (A - B₁ - B₂ - C).

وقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة العديد من المزايا الصحية الفريدة في لبن الإبل فحسب بحث قام به البروفيسور "يغيل" ومجموعة من الأطباء في جامعة "بن غوريون" في بئر السبع فإن لبن الإبل :

(١) موقع الهيئة العالمية للكتاب والسنة: اكتشاف في ألبان الإبل - الدكتور عبد الجواد الصاوي.

- يعد أفضل لبن لإرضاع الأطفال لاحتوائه على كمية كبيرة من الحديد وفيتامين C، ومقوياً لجهاز المناعة، وملائماً لمن لا يتمكن جهازه من هضم سكر الحليب.
- يحتوي على مواد قاتلة للجراثيم ويوافق من يعانون من الجروح، ومن يعانون من التهاب الأمعاء.
- مفيد لمرضى الربو، ولمن يتلقون علاجاً كيمياوياً لتخفيف العوارض الجانبية مثل التقيؤ، و لمرضى السكري من النوع الثاني.
- مفيد للمرضى الذين يعانون من أمراض المناعة الذاتية حيث تبدأ الخلايا المناعية في مهاجمة الجسم.
- ويوصي البروفيسور يغيل المرضى الذين يعانون من هذه الأعراض بشرب كأسين من لبن الناقة وتزاد الكمية حسب الحاجة ووفقاً لاستشارة الطبيب.
- وحسب دراسات أخرى عديدة قام بها العجمي وآخرون فإن لبن الإبل له مميزات مناعية فريدة، حيث يحتوي على تركيزات مرتفعة للغاية من بعض المركبات المثبطة لبعض البكتيريا الممرضة وبعض الجراثيم.
- وفي الهند يستخدم لبن الإبل كعلاج للاستسقاء واليرقان ومتاعب الطحال والسل والربو والأنيميا والبواسير، وفي علاج مرض الكبد الوبائي المزمن وتحسين وظائف الكبد وقد تحسنت وظائف الكبد في المرضى المصابين بالتهاب الكبد بعد أن عولجوا بلبن الإبل.
- كما ثبت أن حليب الإبل يخفض مستوى الجلوكوز مما يؤهله لأن يلعب دوراً في علاج السكري، والأكثر من ذلك فقد وجدت في حليب الإبل مستويات عالية من الإنسولين وبروتينات شبيهة بالإنسولين، وهذه المكونات تمر إلى الدورة الدموية دون أن يتم تحطيمها في المعدة أوفي الأمعاء، بينما يتحطم الإنسولين العادي بواسطة الحمض المعوي، وهذا ما شجع على تصنيع إنسولين يتم أخذه عبر الفم. وتعكف شركات الأدوية على تصنيعه.

- وفي دراسة وُجد أن مرضى السكري من النوع الأول الذين تناولوا كوباً من حليب الإبل قد انخفض لديهم مستوى السكر في الدم وخفضوا بالتالي كمية الإنسولين المقررة لهم.
- وفي دراسة حديثة نشرتها مجلة العلوم الأمريكية في عددها الصادر في عام ٢٠٠٥ م وجد أن الجمل تملك في دمائها وأنسجتها أجساماً مضادة صغيرة تتركب من سلاسل قصيرة من الأحماض الأمينية على شكل حرف V وسماها العلماء الأجسام المضادة الناقصة أو النانوية **Nano Antibodies** ولا توجد هذه الأجسام المضادة إلا في الإبل العربية.

وتمتاز هذه الأجسام النانوية بكونها أكثر ثباتاً في مقاومة درجة الحرارة ولتغير الأس الهيدروجيني تغيراً متطرفاً، وتحتفظ بفعاليتها أثناء مرورها بالمعدة والأمعاء بعكس الأجسام المضادة العادية التي تتلف بالتغيرات الحرارية وبإنزيمات المعدة والأمعاء. وهذا سوف يعزز فرص ظهور حبات دواء تحتوي أجساماً نانوية لعلاج مرض الأمعاء الالتهابي، سرطان القولون، الروماتويد، وربما الزهايمر أيضاً.

وقد تركزت الأبحاث العلمية منذ ٢٠٠١ م في علاج الأورام بهذه الأجسام المضادة التي أثبتت فاعليتها في القضاء على الأورام السرطانية، حيث تلتصق بكفاءة عالية بجدار الخلية السرطانية وتدمرها،

وقد استغلت ذلك بعض الشركات المهتمة بأبحاث التكنولوجيا الحيوية في بريطانيا وأمريكا في إنتاج دواء على هيئة أقراص مكونة من مضادات شبيهة بالموجودة في الإبل لعلاج السرطان والأمراض المزمنة العديدة والالتهابات البكتيرية والفيروسية.^(١)

(١) موقع الهيئة العالمية للكتاب والسنة: اكتشاف في ألبان الإبل – الدكتور عبد الجواد الصاوي.

العلاج بالزبد



العلاج بالزبد في الطب النبوي:

عن ابنا بسر السلميين: دخل علينا رسولُ الله ﷺ، فقدّمنا زُبْدًا وتمراً، وكانَ يحبُّ الزُّبْدَ والتَّمَرَ.^(١)

قال ابن القيم بأن الزبد فيه منافع كثيرة منها:

- ✓ يبرئ الأورام التي جانب الأذنين والحالبين، وأورام الفم، وسائر الأورام التي يصاب بها النساء والأطفال.
- ✓ ويستعمل لعقاً لعلاج نفث الدم الذي يكون في الرئة وينضج أورامها.
- ✓ ملين للطبيعة والعصب والأورام الصلبة الناتجة عن المرة السوداء والبلغم.
- ✓ ينفع من اليبس العارض في البدن.
- ✓ يساعد على إنبات أسنان الطفل إذا طلي به منابت الأسنان.
- ✓ يفيد في علاج السعال العارض من البرد واليبس.
- ✓ يذهب القوباء وخشونة البدن.
- ✓ يضعف الشهية للأكل، ويصلحه العسل والتمر.^(٢)

(١) حديث صحيح: أخرجه أبو داود (٣٨٣٧)، وابن ماجه (٣٣٣٤).

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٩١.

العلاج بالزبد في الطب القديم:

يستخرج الزبد من ألبان الغنم والبقر والماعز، وحسب ابن البيطار فله قوة مسخنة ومنضجة تخدم في الفوائد الصحية التالية:

- ✓ يفيد الأورام الكائنة في أصول الأذن والأرنبتين والفم.
- ✓ تدلك به لثة الأطفال لتسريع نباتها.
- ✓ إذا لعق بالعسل نفع من نفث الدم الكائن من الرئة بسبب ذات الجنب والرئة.
- ✓ يقوم مقام الزيت في المنفعة من الأدوية القتالة (السموم).
- ✓ ينفع في علاج القلاع في أفواه الصغار.
- ✓ يذهب بالحصف من البدن، ويغذيه ويسمنه تدلياً.
- ✓ ينفع من السعال البارد اليابس وخاصة مع اللوز والسكر.
- ✓ يفيد في علاج جروح فم المثانة.
- ✓ نافع لحشونة الحلق.
- ✓ يعالج الأمراض الجلدية مثل القوباء والسعفة اليابسة والحشنة تدلياً.
- ✓ لكن للزبد وخيم يطفو على سطح المعدة ويذهب ذلك العسل أو الملح أو الجبن.^(١)
- ✓ وفي الطب الصيني القديم يعتبر الزبد دافئاً وحلواً ويصنف ضمن أطعمة "اليانغ" التي تساعد على تنشيط الطاقة الحيوية "كي" والدورة الدموية وتزيل كل برودة.^(٢)

العلاج بالزبد في الطب الحديث^(٣):

منذ عقود اعتبر الزبد من مسببات السمنة وأمراض القلب، لكن الأبحاث الحديثة برأت الزبد من ذلك وأعادت له اعتباره القديم حيث أصبحت غذاءً صحياً يحفل بالعديد من الفوائد الصحية ومنها:

(١) كتاب المعتمد في الأدوية المفردة ص: ١٨٤، ١٨٣.

(٢) كتاب الطب الصيني ترجمة محمد يوسف شهاب ص: ١١٠.

(٣) موقع موضوع: فوائد الزبدة للجسم بواسطة محمد مروان - ١٦ مايو ٢٠١٨.

طعام صحي غني بالعناصر الأساسية للصحة:

يعد الزبد من الأغذية الغنية بالفيتامينات الذائبة في الدهون مثل: K_2 - E - A. ويعد فيتامين K_2 من الفيتامينات الغير مشهورة رغم آثاره الصحية الفريدة، فهو يشارك في أيض الكالسيوم، ووجد ترابط بين انخفاضه في الجسم وبعض الأمراض الخطيرة كالسرطان وهشاشة العظام، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وتعتبر منتجات الحليب المأخوذة من الأبقار التي ترعى على الأعشاب أحد أبرز الأغذية الغنية بهذا الفيتامين.

الزبد مصدر الدهون الصحية المشبعة:

يعتبر الزبد مصدراً مهماً للدهون الصحية المشبعة، وتشير الدراسات الحديثة إلى عدم وجود ترابط بين الدهون المشبعة وأمراض القلب، بل على العكس يقوم الزبد بزيادة مستوى الكولسترول الجيد HDL، ويعمل على تحويل الجزيئات الصغيرة والكثيفة للكولسترول الضار LDL إلى جزيئات كبيرة وحميدة، كما يحتوي الزبد على قدر مناسب من السلاسل الدهنية الصغيرة والمتوسطة التي تعطي الشعور بالشبع، وتزيد من حرق الدهون. يقلل خطر التعرض للنوبات القلبية.

مضاد للالتهاب:

يحتوي الزبد على أحد الأحماض الدهنية المضاد للالتهاب، كما يوفر حماية كبيرة للجهاز الهضمي.

يقي من السرطان:

يحتوي الزبد كذلك على حمض اللينوليك الدهني الذي يفعل عملية الأيض، ويقلل نسبة الدهون في الجسم، كما له خاصية مضادة للسرطان.

العلاج بالتمر



العلاج بالتمر في الطب النبوي:

قال الله تعالى: ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا﴾ النحل: ٦٧.
﴿وَهُزِيَ إِلَيْكَ بِجَنَعَ النَّخْلَةِ تَسْقُطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا﴾ (٢٥) ﴿فَكُلْ وَاشْرَبْ﴾ مريم: ٢٥، ٢٦.
وقال رسول الله ﷺ:

من تصبَّحَ كلَّ يومٍ سبعَ تمراتٍ عجوةً، لم يضرَّه في ذلك اليومِ سمٌّ ولا سحر. ^(١)
يا عائشةُ! بيتٌ لا تمرَ فيه، جِاعٌ أهلهُ. يا عائشةُ! بيتٌ لا تمرَ فيه جِاعٌ أهلهُ - أو جاعٌ أهلهُ -
قالها مرتين، أو ثلاثاً. ^(٢)

التمر حسب ابن القيم من أكثر الثمار تغذية، فهو فاكهة وغذاء ودواء وحلوى وشراب ومن فوائده القديمة التي أثبتها العلم الحديث أنه:

- ✓ يقوي الكبد.
- ✓ يلين الطبيعة ويقي من الإمساك.
- ✓ يزيد من القدرة الجنسية ولا سيما مع حب الصنوبر.
- ✓ يعالج خشونة الحلق.

(١) حديث صحيح: أخرجه البخاري (٥٤٤٥).

(٢) حديث صحيح: أخرجه مسلم (٢٠٤٦).

✓ يقتل الدود إذا أُكِلَ على الريق.

✓ مغذي للجسم بفضل جوهره الحار الرطب.^(١)

النبيد الحلال:

ثبت أنه ﷺ كان يُبَدُّ له مِنَ اللَّيْلِ فَيُصْبِحُ فَيَشْرَبُهُ يَوْمَ ذَلِكَ وَلَيْلَتَهُ الَّتِي يَسْتَقْبِلُ وَمِنَ الْغَدِ حَتَّى يُمَسِّيَ فَإِذَا أَمْسَى فَشَرِبَ وَسَقَى، فَإِذَا أَصْبَحَ مِنْهُ شَيْءٌ أَهْرَاقَهُ.^(٢)

وهذا النبيد هو ماء يطرح فيه تمر يخليه، وهو غذاء وشراب، قال عنه ابن القيم: له نفع عظيم في زيادة القوة وحفظ الصحة، ولم يكن يشربه بعد ثلاث خوفا من تغييره إلى الإسكار.^(٣)

العلاج بالتمر في الطب القديم:

النخيل من أقدم الأشجار التي عرفها الإنسان وقام بزراعتها منذ عهد نبي الله نوح - عليه السلام - ويتم زراعتها عبر الفسائل وتبدأ في الإثمار بعد ٤ إلى ٨ سنوات، ويصل عمر النخلة إلى مائة عام، وموطنها الأصلي الخليج العربي، وكانت النخلة هي الشجرة المباركة القادرة على تزويد الإنسان العربي القديم بالغذاء والأثاث والسكن والفراش.

وبعد ذلك كرم الإسلام النخلة وأعطاه مكانة سامية حيث جاء ذكرها في القرآن الكريم ٢٠ مرة، وكرمها الرسول الكريم - عليه الصلاة والسلام - وبين فوائدها في عدة أحاديث.^(٤)

وفي الطب العربي القديم يقول ابن البيطار في فوائد التمر:

✓ دابغ للمعدة.

✓ يعقل الطبيعة، وخاصة الرطب.

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٧٧.

(٢) حديث صحيح: أخرجه ابن حبان في صحيحه (٥٣٨٤).

(٣) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٤٥.

(٤) من عجائب الخلق في عالم النبات محمد اسماعيل الجاويش ص: ٩، ١٠.

- ✓ يسخن البدن ويخصبه (يزيد في الوزن).
 - ✓ يولد دماً غليظاً.
 - ✓ صالح للصدر والرئة والأمعاء.
 - ✓ نقعه في الحليب يقوي الرغبة الجنسية، لاسيما إذا طرح في الحليب دار صيني.
 - ✓ يحسن اللون.
 - ✓ يزيد في الباءة (القدرة الجنسية) زيادة عظيمة.
 - ✓ يستأصل الأمراض والأوجاع الباردة، لذلك ينصح بتناوله في الأيام الباردة..
 - ✓ كما ذكر ابن البيطار أضرار التمر التالية:
 - ✓ يحدث صداعاً عند الإكثار منه.
 - ✓ يضر بالكبد المتورم أو المتصلب غاية الضرر.
 - ✓ يفسد اللثة.
 - ✓ يهيج الصداع والرمد.
- وينصح خبراء الطب القديم بخلطه باللوز، وبعدم إدمانه.^(١) وخير الهدي هدي محمد - صلى الله عليه وسلم - وأفضل طريقة في تناول التمر حسب الهدي المحمدي الشريف هي تناوله في الصباح على الريق وبمقدار ٧ حبات.

العلاج بالتمر في الطب الحديث:

قال الدكتور زغلول النجار عن التمر:

التمر هو ثمر النخيل من حين الانعقاد إلى حين الإدراك ثم النضج وهو تعبير عام لأن كلاً من البسر والرطب لا يبقى فترة طويلة بعد موسم الإثمار، والتمر هو التمرة المجففة التي تعيش على مدى السنة، والبسر هو الغض من التمر.

(١) كتاب المعتمد في الأدوية المفردة ص: ٥١.

وقد ذكر النخل والنخيل في القرآن الكريم في عشرين موضعاً، ويتبع نخيل التمر فصيلة "النخليات" التي تضم عدداً من الرتب أهمها نخيل التمر، ونخيل الزيت. وجنس نخيل التمر يضم حوالي ١٥ نوعاً، ويضم نخيل التمر أكثر من ألف نوع منها ٤٠٠ صنف في الجزيرة العربية وحدها، وحوالي ٦٠٠ صنف في العراق.

والنخيل من الأشجار الدائمة الخضرة، التي تنمو في المناطق الحارة أساساً، لكنها تأقلمت مع كل المناطق المعتدلة والجافة، وهي من أكثر النباتات التي تتحمل الجفاف والملوحة، ولذلك تنجح زراعتها حتى في المناطق القاحلة. والتمر يعتبر غذاءً كاملاً تقريباً لاحتوائه على أغلب العناصر التي يحتاجها جسم الإنسان.^(١)

مكونات التمر وفوائده الطبية^(٢):

يحتوي التمر على ٢٠٪ ماء، ٧٣٪ سكريات (كربوهيدرات)، ٢.٢٪ بروتين، ٠.٦٪ مواد دهنية، و ٢.٤٪ ألياف، وهو غني بالعديد من العناصر الهامة، والفيتامينات والمعادن الضرورية لحياة الإنسان، بل يعتبر من أغنى الفواكه بهذه العناصر، فهو يحتوي على الأملاح المعدنية التالية: كالسيوم، حديد، فسفور، مغنيسيوم، بوتاسيوم، نحاس، منجنيز، كوبالت، والزنك. بالإضافة إلى نسب عالية من الفيتامينات: C-٦ B-٥ B-٣ B-٢ B-١ A-١. فنسبة الفيتامين A في التمر مثلاً تعادل نسبته في أعلى مصادره كزيت السمك والزبدة.

وهذا ما يجعل التمر مصدراً للفوائد الصحية التالية:

* التمر غذاء مهم للخلايا العصبية لذلك فهو مهم في تهدئة الأعصاب، وذلك لاحتوائه على نسب مرتفعة من فيتامينات: ٦-B ٥-B ٣-B ١-B التي تعمل على تقوية الأعصاب وتلين الأوعية الدموية.

(١) جريدة الأهرام العدد ٤٢٠٠٦ بتاريخ ٢٤ رمضان ١٤٢٢ الموافق ٩ ديسمبر ٢٠٠١.

(٢) كتاب قوة الشفاء بالفاكهة للدكتورة أماني سعد ياسين.

* التمر مضاد للاكتئاب، لأنه يحتوي على "التريبتوفان" وهو حمض أميني يتحول إلى الناقل العصبي المعروف بالسيروتونين *Sérotonine* الذي يعمل كمضاد للاكتئاب والقلق، ويعزز الشعور بالسعادة والراحة النفسية.

* التمر مقو ومنشط للذاكرة لغناه بالمغنيزيوم والفسفور ومجموعة الفيتامين B والسكريات التي تلعب دوراً رئيسياً في تنشيط الذاكرة وتحفيز عمل الدماغ والأعصاب ومحاربة التعب والإرهاق، لذلك فالتمر يشكل غذاءً مفيداً للطلاب والباحثين والعلماء.

* التمر يقوي القلب ويخفض ضغط الدم، لاحتوائه على نسبة مرتفعة من البوتاسيوم الذي يعتبر حامي القلب والشرابين الأول، حيث يعمل على خفض مستوى الضغط الشرياني والكولسترول الضار LDL ويرفع الكولسترول النافع HDL. كما يحافظ على انتظام ضربات القلب لاحتوائه على المغنيزيوم..

* التمر يقوي حاسة البصر، يحفظ رطوبة العين وبريقها، ويمنع جفافها، ويبقي من العمى الليلي (**Night blindness**) بفضل غناه بفيتامين A.

* التمر يساعد على نمو الأطفال ويزيد من وزنهم وطولهم دون أن يؤدي إلى الإصابة بالسمنة، وذلك بسبب فقره من الدهون وغناه بالفيتامينات والأملاح الضرورية وجميع العناصر الأخرى اللازمة من أجل نمو سليم ومتكامل للطفل.

* التمر يعزز المناعة ويحمي من الأمراض الجرثومية والفيروسية المعدية، ويبقي من الإصابة بالسرطان، وفي حالة الإصابة بالسرطان يمنع تكاثر الخلايا السرطانية وخاصة الجلدية منها.

* التمر يعطي شعوراً بالطاقة والحيوية، ويقوي الجسم ويحفز أداءه الرياضي والعضلي، ويزيل آثار التعب والإرهاق، وذلك لما يحتويه من عناصر مهمة كالفسفور ومجموعة فيتامين B والسكريات.

* التمر يحسن المزاج ويصفي الدهن، ويكافح الضغط النفسي (stress) وعوارضه غير المرغوب فيها على الصحة العامة وبخاصة مع التقدم في السن.

* يقي النساء اللاتي بلغن سن "انقطاع الحيض" من الإصابة بمرض ترقق العظام (Osteoporosis) الذي يؤدي إلى الكسور المتعددة في العمود الفقري والحوض.. بفضل احتواء التمر على المغنيزيوم والفسفور والكالسيوم.

* مضاد للسرطان لاحتوائه على السلينيوم وفيتامين A ، وقد لوحظ انعدام السرطان عند سكان الواحات.

* يعالج أمراض الجهاز الهضمي العصبي بفضل احتوائه على فيتامين ب ١.

* يقوي العظام والأسنان بفضل غناه بالفسفور حيث يحتوي ١٠٠ جرام من التمر على ٦٠ ملغ من الفسفور، وهو ما يعادل ثلاث أضعاف كمية الفسفور الموجود في أية فاكهة أخرى.

* ملين طبيعي لغناه بألياف السليلوز التي تساعد على حركة الأمعاء.

* منبه لحركة الرحم ومقوي لعضلاته مما يسهل عملية الولادة الطبيعية.

* التمر مقو للمرأة الحامل وما بعد الولادة، وهو أفضل من مكملات الحديد والكالسيوم لأنه خال من الأعراض الجانبية لهذه المكملات.

وتُنصح الحامل بتناول التمر مع كوب من الحليب أو عصير البرتقال الغني بحمض الفوليك المهم جداً أثناء فترة الحمل صباحاً ومساءً.

* التمر يقي من الإصابة بفقر الدم بفضل احتوائه على الحديد والعناصر الغذائية المهمة.

* التمر يحمي الجنين من التشوهات الخلقية، فقد أظهرت الدراسات أن نقص بعض الفيتامينات قد يؤدي إلى ظهور تشوهات خلقية في الجنين، وعدم اكتمال جهازه العصبي.

وكذلك تناول التمر أثناء الحمل يقي من ولادة أطفال ذوي عاهات مستديمة كالتخلف العقلي (MR) والشلل الدماغي (cerebral palsy) إذ أن أغلب هؤلاء الأطفال يولدون قبل أوانهم، والتمر يؤخر الولادة حتى اكتمال نمو الجنين الطبيعي وذلك بسبب غناه بالمغنيزيوم. * التمر غني بالمغنيزيوم الذي يمنع الإصابة بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، وبالتالي يقي المرأة الحامل والجنين من التشنجات وكثير من المشاكل الأخرى التي قد يسببها ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.

* التمر مقو وعلاج متفوق للمرأة النفساء وذلك لأنه:

- غني بالفيتامينات والأملاح المهمة كالحديد والكالسيوم.
- يساعد على انقباض الرحم ويمنع النزف بعد الولادة.
- مهدئ للأعصاب.
- منشط ومقو عام.
- ملين طبيعي ممتاز، لأن أكثر النساء يحتجن أدوية ملينة بعد الولادة بسبب ميل الجسم إلى الإمساك.

* التمر مفيد للذبحة الصدرية ويعمل على حماية القلب وتقويته.

* التمر يقي من نوبات الصداع، الربو، حصى الكلى، وأعراض الحيض لدى السيدات. وذلك بسبب غناه بالمغنيزيوم.^(١)

(١) كتاب قوة الشفاء بالفاكهة للدكتورة أماني سعد ياسين.

العلاج بالقثاء



العلاج بالقثاء في الطب النبوي:

القثاء من الأغذية المذكورة في القرآن الكريم والسنة النبوية:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَمْوِسِي لَنْ نَّصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَأَدْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْتِ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلَهَا﴾ البقرة: ٦١.

وفي صحيح البخاري عن عبد الله بن جعفر: رأيتُ رسولَ الله ﷺ يأْكُلُ الرُّطَبَ بالقِثَاءِ.^(١)

قال ابن القيم بأن القثاء بارد رطب في الدرجة الثانية وذكر له الفوائد التالية:

✓ مسكن للعطش.

✓ شمه ينعش القوى لما فيه من العطرية.

✓ يطفى حرارة المعدة الملتهبة.

بذوره تسكن العطش ووجع المثانة وتدر البول، إذا جففت ودقت واستحلبت بالماء وشربت.

يجلي الأسنان إذا أخذت بذوره وجففت ودقت ونخلت وذلك بخلاصتها الأسنان.^(٢)

(١) حديث صحيح: أخرجه البخاري (٥٤٤٩).

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٦٧، ٦٨.

العلاج بالقثاء في الطب القديم:

يصف ابن البيطار القثاء بأنه أخف من الخيار، وأسرع نزولاً، وبأنه مبرد ومرطب، مثله مثل الخيار والقرع لذلك فهو يصنف ضمن الأغذية الموافقة لأصحاب الأجسام الحارة، بينما يضر بالأجسام الباردة لذلك على أصحابها التقليل منه. أما ابن جزلة فيقول عن القثاء بأنه بارد رطب في الدرجة الثالثة، وذكر له الفوائد الصحية التالية:

- ✓ يسكن الحرارة والعطش والصفراء.
- ✓ يدر البول ويوافق المثانة.
- ✓ شمه ينعش المغمى عليه بسبب الحرارة..
- ✓ كما ذكر ابن جزلة أضرار القثاء التالية:
- ✓ كيموسه^(١) رديء للمعدة المستعدة للعفونة.
- ✓ يهيج الحميات الصعبة لذهابه في العرق نيئاً.^(٢)

العلاج بالقثاء في الطب الحديث:

ينتمي القثاء إلى فصيلة القرعيات، وهو نبات حولي زراعي، وهو فاكهة خضراء موطنها الأصلي منطقة الهيمالايا الصينية، ويعرف بعدة أسماء منها العجور والفقوس... يحتوي القثاء على العديد من العناصر الغذائية مثل: فيتامين C، والمنغنيز، والبيتاكاروتين ومضادات الأكسدة (الفلافونويد وغيرها)... وكغيره من الأغذية المذكورة في القرآن الكريم والسنة النبوية فإن القثاء يحظى بعدة فوائد صحية وغذائية منها:

(١) الكيموس: هو الطعام المسحوق في المعدة والممزوج بعصارته حيث يتحول الطعام إلى سائل كثيف القوام يتحرك ببطء خارج المعدة في اتجاه الأمعاء الدقيقة.

(٢) كتاب المعتمد في الأدوية المفردة يوسف بن عمر ص: ٣٤٩، ٣٤٨.

- ✓ مسكن للعطش لأنه مرطب للجسم بفضل غناه بالماء.
- ✓ يساعد على تقليل الوزن، لأنه يساعد على خفض السعرات الحرارية في النظام الغذائي، لذلك يفضل تناول القثاء أو عصيره.
- ✓ يقي من السرطان حيث تشير الأبحاث إلى دور القثاء في محاربة السرطان لاحتوائه على مركبات الكوكوربيتاسينز، ومضادات الأكسدة، كما أظهرت دراسات حديثة في مجلة أبحاث السرطان أن وجود مادة فيستين الفلافونويد الغذائي في القثاء تعمل على إبطاء تطور سرطان البروستاتا.
- ✓ يخفض ضغط الدم المرتفع لاحتوائه على البوتاسيوم الذي يساعد على خفض كمية الصوديوم الزائدة في الجسم.
- ✓ يساعد القثاء على الحصول على بشرة نضرة وصحية ورطبة من الداخل والخارج.^(١)

(١) موقع موضوع: ما هو القثاء - بواسطة صالح شاشنة - ١٤ يناير ٢٠١٨.

العلاج بالتلبينة



العلاج بالتلبينة في الطب النبوي:

عن عائشة أم المؤمنين: أنها كانت إذا مات الميت من أهلها، فاجتمع لذلك النساء، ثم تفرقن إلا أهلها وخاصتها، أمرت ببرمة من تلبينة فطُبخت، ثم صُنِعَ ثريدٌ فصَبَّتْ التلبينة عليها، ثم قالت: كُلْنِ منها، فإني سمعتُ رسولَ الله ﷺ يقول: التلبينةُ مُجْمَةٌ لفؤادِ المريض، تذهب ببعض الحزن.^(١)

التلبينة هي الحساء الرقيق المصنوع من دقيق الشعير بنخالته، قال الهروي سميت تلبينة لشبهها باللبن في بياضها ورقتها، ويقول ابن القيم في شرح الحديث:

وقوله ﷺ: مَجْمَةٌ لفؤاد المريض (بفتح الميم والجيم) أي تريحه وتسكنه من الإجمام وهو الراحة. وقوله تذهب ببعض الحزن، هذا والله أعلم لأن الغم والحزن يبردان المزاج ويضعفان الحرارة الغريزية لميل الروح الحامل لها لجهة القلب الذي هو منشؤها، وهذا الحساء يقوي الحرارة الغريزية بزيادته في مادتها، فتزيل أكثر ما عرض له من الغم والحزن.

وقد يقال: إنها تذهب ببعض الحزن بخاصية فيها من جنس خواص الأغذية المفرحة، فإن الأغذية فيها ما يفرح بالخاصية والله أعلم، قلت ويمكن أن نصف الشعير بأنه غذاء مفرح خاصة وأن ابن القيم وصف هذا القول بالأقرب إلى الصواب، ويتابع ابن القيم كلامه القيم:

(١) حديث صحيح: أخرجه البخاري (٥٤١٧).

وقد يقال: إن قوى الحزین تضعف باستیلاء الیبس على أعضائه، وعلى معدته خاصة لتقلیل الغذاء، وهذا الحساء یربطها، ویقویها، ویغذیها، ویفعل مثل ذلك بفؤاد المریض، لكن المریض كثيراً ما یجتمع فی معدته خلط مراری أو بلغمی أو صدیدی، وهذا الحساء یجلو ذلك عن المعدة فیریحها...^(١)

العلاج بالتلبينة في الطب الحديث^(٢):

التلبينة هي حساء من دقيق الشعير بنخالته یضاف له الماء ویطهى على نار هادئة، ثم یضاف له الحلیب والعسل. لها العديد من الفوائد الصحية التي يدعمها العلم الحديث:

* **تقلل الإحساس بالجوع:** لأن الشعير یحتوي على ترکیبات عالية من الكربیوم الذي یتحكم بنسبة الإنسولین فی الدم ویؤخر الشعور بالجوع لمدة طويلة بعد تناول التلبينة. كما توجد فیها كمیات كبیره من الأحماض الدهنية الغير مشبعة التي تقلل من تقلصات المعدة التي تعطي الإحساس بالجوع.

* **تخرج الماء الزائد في الجسم:** یحتوي الشعير على تركيزات عالية من البوتاسیوم الذي یحل محل الصودیوم فی الخلايا فیخرج ملح الصودیوم ومعه الماء الزائد عن حاجة الجسم عن طریق الجهاز البولي مما یؤدي إلى إنقاص الوزن الزائد.

* **تعطي طاقة عالية خالية من الدهون:** تناول التلبينة فی الصباح یعطي الجسم طاقة عالية تستمر طوال الیوم، والأجمل أن هذه الطاقة لا تسبب ارتفاع نسبة السكر فی الدم كما أنها لا تتحول إلى دهون.

* **تقوي جهاز المناعة:** أظهرت الدراسات التجريبية على الحيوانات أن "یتاجلوكان" الموجود فی الشعير ینشط كریات الدم البیضاء، التي تعتبر أحد آلیات الدفاع فی جهاز المناعة التي تحمي

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٧٦، ٧٧.

(٢) موقع ویکییدیا: التلبينة (طعام).

الجسم من خطر الكائنات الدقيقة الممرضة، وتخلصه من السموم والخلايا المصابة، كما وجد أن البيتا جلوكان يسرع شفاء النسيج التالف ويحفز العناصر الأخرى لجهاز المناعة، وينصح الآن بهذه المادة كمكمل غذائي لتقوية المناعة، وهذا يتوافق مع الهدى النبوي في وصف التلبينة للمرضى أثناء مرضهم.

*** تخفض الكولسترول ومفيدة للقلب:** أثبتت الدراسات العلمية فاعلية الشعير في تقليل مستويات الكولسترول الضار في الدم من خلال العمليات الحيوية التالية:
تتحد الألياف المنحلة الموجودة في الشعير في الكولسترول الزائد في الأطعمة فتساعد على خفض نسبته في الدم.

ينتج عن تخمر الألياف المنحلة في القولون أحماض دسمة تمتص من القولون وتتداخل مع استقلاب الكولسترول فتعيق ارتفاعه في الدم.

تحتوي حبوب الشعير على مركبات كيميائية تعمل على خفض معدلات الكولسترول في الدم، وعلى رفع القدرات المناعية للجسم.

يحتوي الشعير على مشابهات فيتامين E التي لها القدرة على تثبيط إنزيمات التخليق الحيوي للكولسترول.

وعلى هذا الأساس تساهم التلبينة بالوقاية من أمراض القلب والدورة الدموية، لأنها تحمي الشرايين من التصلب وبخاصة الشرايين التاجية، فتقي من التعرض للذبحة الصدرية وأعراض نقص التروية واحتشاء عضلة القلب.

*** علاج السرطان والشيخوخة المبكرة:** يمتاز الشعير باحتوائه على مضادات الأكسدة مثل فيتامين A و E التي يمكنها منع وإصلاح أي تلف بالخلايا الذي قد يكون مُحْرِضاً على نشوء ورم خبيث، حسب ما توصلت إليه الدراسات العلمية. حيث تلعب مضادات الأكسدة دوراً

مهماً في حماية الجسم من الشوارد الحرة **free radicals** التي تحطم الأغشية الخلوية، وتدمر الحمض النووي **DNA**، وهي تتهم في حدوث أنواع معينة من السرطان وأمراض القلب، وفي تسريع وتيرة الشيخوخة.

ويجمع الأطباء على دور مضادات الأكسدة في مقاومة الأمراض والحفاظ على الأغشية الخلوية وإبطاء عملية الشيخوخة وتأخير حدوث مرض الزهايمر.

كما يحتوي الشعر على الميلاتونين الطبيعي غير الضار، وهو هرمون تفرزه الغدة الصنوبرية في المخ خلف العينين، ومع التقدم في العمر يقل إفراز الميلاتونين الذي لديه القدرة على الوقاية من أمراض القلب وتخفيض نسبة الكوليسترول في الدم، كما يعمل على تخفيض ضغط الدم، ويقي من الشلل الرعاش، ويعزز مناعة الجسم ويعمل على تأخير أعراض الشيخوخة، وينظم عملية النوم والاستيقاظ.

* **مُلين ومهدئ للقولون:** الشعر غني بالألياف الغير قابلة للذوبان في الماء، وهذه الألياف تقوم بامتصاص الماء وتحبسه بداخلها مما يزيد من كتلة الفضلات مع الحفاظ على ليونتها، وهذا يؤدي إلى تسهيل وتسريع حركتها عبر القولون. وهكذا تعمل الألياف الموجودة في نخالة الشعير على تنشيط الحركة الدودية للأمعاء التي تساعد على التخلص من الفضلات.

كما تعمل الألياف القابلة للذوبان في الماء في نفس الاتجاه، حيث تتخمر هلاميات هذه الألياف بدرجات متفاوتة بواسطة بكتيريا القولون مما يزيد من كتلة الفضلات، وينشط الأمعاء الغليظة، وبالتالي يسهل عملية التخلص من الفضلات، وحسب نتائج البحوث فإن الشعر يقلل نسبة الإصابة بسرطان القولون وذلك لأنه يقلل بقاء المواد المسرطنة الموجودة ضمن الفضلات في الأمعاء، وكذلك لوجود مضادات الأكسدة بوفرة في الشعر.

* **علاج ارتفاع السكر والضغط:** ألياف الشعر القابلة للذوبان تحتوي على صمغ "بكتينات" تذوب في الماء وتكون هلامات لزجة تبطئ من عملية الهضم وامتصاص المواد الغذائية في

الطعام، فتنظم انسياب هذه المواد في الدم، مما يؤدي إلى تنظيم انسياب السكر في الدم ويمنع ارتفاعه المفاجئ عن طريق الطعام، كما يعزز الشعور هذا التوجه لكون أليافه القابلة والغير قابلة للذوبان فقيرة في الدهون وتعطي إحساساً بالشبع مما يقلل الرغبة لتناول الأطعمة الدسمة والنشويات التي ترفع من نسبة السكر في الدم وتؤدي إلى السمنة.

من المعروف أن مرضى السكري أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب، لكن غنى التليينة بالألياف يمنحهم وقاية مزدوجة حيث يمنع تفاقم السكري، ويحول دون مضاعفاته الوعائية والقلبية، كما أثبتت الأبحاث أن تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم يقي من ارتفاع ضغط الدم ويحتوي الشعور على البوتاسيوم الذي يعمل على خلق توازن بين الماء والملح في الخلية، كما يعتبر الشعور مُدراً للبول، ومن المعروف أن خاصية إدرار البول من أشهر خصائص الأدوية المستعملة في علاج ارتفاع الضغط الدموي.

* علاج الاكتئاب: يرجع أطباء المخ والأعصاب الاكتئاب إلى خلل كيميائي في مكونات الدماغ، كما يثبت العلم الحديث وجود مواد تخفف من حدة الاكتئاب كالبوتاسيوم والمغنسيوم ومضادات الأكسدة.

وهذه المواد تجتمع كلها في التليينة الذي وصفها النبي الكريم ﷺ بأنها: (تذهب ببعض الحزن).

يحتوي الشعور على المعادن مثل البوتاسيوم والمغنسيوم التي تخفف من حالات الاكتئاب، وتشير الدراسات العلمية إلى أن البوتاسيوم والمغنسيوم لهما تأثير على الموصلات العصبية التي تساعد في التخفيف من حالات الاكتئاب، وفي حال نقص البوتاسيوم يُرداد شعور الإنسان بالاكتئاب والحزن، ويجعله سريع الغضب والانفعال والعصبية، ويلاحظ أن هذه الدراسات

العلمية تستخدم تعبير "التخفيف من حالات الاكتئاب" وهو ما يتوافق بدقة ويتطابق مع الأسلوب النبوي "تذهب ببعض الحزن".^(١)

ويحتوي الشعير كذلك على فيتامين B الذي يسبب نقصه تأخر العملية الفسيولوجية لتوصيل نبضات الأعصاب الكهربائية، وهو أحد مسببات أعراض الاكتئاب، لذلك ينصح مرضى الاكتئاب بزيادة الكمية المأخوذة من هذا الفيتامين.

كما أن الشعير مصدر طبيعي لمضادات الأكسدة (فيتامين A، E) التي تساعد في شفاء حالات الاكتئاب لدى المسنين في فترة زمنية قصيرة تتراوح بين شهر إلى شهرين.

* الشعير يحتوي على الحمض الأميني تربيتوفان الذي يساهم في التخليق الحيوي للنقل العصبي "السيروتونين" الذي يؤثر بشكل بارز في الحالة المزاجية والنفسية للإنسان.

(١) موقع ويكيبيديا: التليينة.

العلاج بالخبز



العلاج بالخبز في الطب النبوي:

قال رسول الله ﷺ: تكون الأرض يوم القيامة خبزة واحدة، يتكفؤها الجبار بيده كما يكفأ أحدكم خبزته في السفر، نُزلاً لأهل الجنة. فأتى رجل من اليهود فقال: بارك الرحمن عليك يا أبا القاسم، ألا أُخبرك بنزل أهل الجنة يوم القيامة؟ قال: بلى. قال: تكون الأرض خبزة واحدة، كما قال النبي ﷺ، فنظر النبي ﷺ إلينا ثم ضحك حتى بدت نواجذه، ثم قال: ألا أُخبرك بإدامهم؟ قال: إدامهم بالأم ونون، قالوا: وما هذا؟ قال: ثور ونون، يأكل من زائدة كبدهما سبعون ألفاً^(١).

وعن عبد الله بن عباس: كان أحب الطعام إليه: الثريد من الخبز والثريد من الحيس^(٢).

وقال رسول الله ﷺ: فضل عائشة على النساء، كفضل الثريد على سائر الطعام^(٣).

قال ابن القيم^(٤):

والثريد وإن كان مركباً، فإنه مركب من الخبز واللحم، فالخبز أفضل الأقوات، واللحم سيد الإدام، فإذا اجتمعا لم يكن بعدهما غاية.

(١) حديث صحيح: أخرجه البخاري (٦٥٢٠) واللفظ له، ومسلم (٢٧٩٢).

(٢) حديث صحيح: أخرجه السيوطي في الجامع الصغير (٦٤٩٦). الحيس: تمر وأقط وسمن تخلط وتعجن وتسوى كالثريد.

(٣) حديث صحيح: أخرجه البخاري (٥٤١٩)، ومسلم (٢٤٤٦).

(٤) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٧٩.

وتنازع الناس أيهما أفضل؟ والصواب أن الحاجة إلى الخبز أكثر وأعم، واللحم أجل وأفضل وهو أشبه بجوهر البدن عن كل ما عداه وهو طعام أهل الجنة وقد قال تعالى لمن طلب البقل والقثاء والفوم والعدس والبصل: ﴿قَالَ أَتَشْتَبِدُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ﴾ البقرة: ٦١.

وحسب ابن القيم فإن أحسن أنواع الخبز هو ما اتخذ من دقيق الحنطة الحديثة وكان أجودها عجنًا واختياراً وخبز على التنور، وبعده ما خبز في الفرن، ثم الذي خبز على الملة. وأكثر أنواع الخبز تغذية هو خبز السميد وهو بطيء الهضم لقلّة نخالته، يليه خبز الحواري*، ثم خبز الخشكار.^(١)

وأفضل الأوقات لتناول الخبز هو آخر اليوم الذي خبز فيه، واللين منه أكثر تلييناً وترطيباً وأسرع انحداراً، واليابس بخلاف ذلك.

ومزاج الخبز يختلف باختلاف أصله، فالخبز المعمول من البر (القمح) حار في وسط الدرجة الثانية وقريب من الاعتدال في الرطوبة واليبوسة، واليس يغلب على ما جففته النار منه، والرطوبة بعكس ذلك، أما خبز الشعير فبارد يابس في الدرجة الأولى وأقلّ غذاء من خبز الحنطة الذي يسرع التسمين.^(٢)

العلاج بالخبز في الطب الحديث:

يعتبر الخبز غذاءً رئيسياً في أوروبا والشرق الأوسط وشمال أفريقيا والهند، ويصنع غالباً من طحين القمح، الذرة، أو الشعير. وهو غذاء غني بالكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن إذا كان مُحضراً من دقيق القمح الجيد والكامل الذي لم يحرم من نخالته، وكان مخبوزاً بطرق صحية وسليمة.

(١) الخشكار: بضم الخاء هو الخبز الأسمر غير النقي. *الحواري: الدقيق الأبيض.

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٨٤.

يحتوي الخبز المصنوع من الحبوب على مواد تمد الإنسان بطاقة حرارية تصل إلى ٢٧٩ كالوري لكل ١٠٠ جرام منه، ويحتوي على ٧ إلى ١٥ ٪ من البروتين، وعلى نسبة مرتفعة من السكريات، وعلى ١٪ من الدهون، وعلى المعادن التالية: البوتاسيوم، المغنيسيوم، الفسفور، الحديد، والكالسيوم. وعلى الفيتامينات التالية: **B**، **C**، و **D**.

ويوجد الجزء الأكبر من هذه المعادن والفيتامينات في قشور الحبوب (النخالة)، ولذلك يؤكد خبراء التغذية على تفوق الخبز الأسمر على أنواع الخبز الأبيض وذلك لاحتوائه على النخالة الغنية بالبروتينات والمعادن مثل الحديد والفسفور، وفيتامين **B** المركب، وعلى نسبة عالية من الألياف الغذائية الضرورية لصحة الإنسان حيث يؤدي نقصها إلى الإصابة بالإمساك والبواسير واضطرابات الأمعاء وزيادة نسبة السكر والكوليسترول الضار، وتوجد دراسات علمية تفيد بحصول انخفاض مهم في الكوليسترول الضار لدى الأفراد الذين يتناولون الخبز الغني بالألياف وبخاصة الأنواع المحتوية على نخالة الشعير والشوفان.

وتوصي منظمة الصحة العالمية بزيادة معدل الاستهلاك اليومي من الألياف ليصل إلى ٢٠ و ٣٥ جراماً.^(١)

وهذه بعض الفوائد الصحية للخبز الأسمر^(٢):

* مفيد للقلب والأوعية الدموية: يحتوي الخبز الأسمر على نسبة عالية من الألياف، مما يجعله مفيداً لصحة القلب والأوعية الدموية، لأنه يخفض الكوليسترول الضار، ويساعد على الوقاية من السمنة من خلال زيادة الشعور بالشبع لمدة أطول، كما يحتوي على البوتاسيوم المفيد للقلب.

* مفيد للجهاز العصبي: يحتوي على نسبة مهمة من فيتامين **B** وخاصة **B** ١ الذي يعتبر مفيداً جداً لصحة الجهاز العصبي..

(١) موقع ويكيبيديا: خبز

(٢) موقع موضوع: أضرار وفوائد الخبز بواسطة رزان صلاح - ٢٩ مايو ٢٠١٦.

- * الوقاية من السرطان: يحتوي الخبز الأسمر على أقوى مضادات الأكسدة مثل فيتامين E والسيلينيوم التي تقاوم الشوارد الحرة المسببة للعديد من الأمراض الخطيرة مثل السرطان.
- * يقي من فقر الدم: يحتوي الخبز الأسمر على الحديد الذي يحفز إنتاج الهيموغلوبين في الدم، ويعمل بالتالي على الوقاية من الأنيميا.
- * الوقاية من هشاشة العظام: لأنه يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم، كما يقوي العضلات والمفاصل.
- * يقوي الهضم: يقلل الخبز الأسمر من مشاكل الجهاز الهضمي كعسر الهضم، ويسهل من حركة الأمعاء ويبقي من الإمساك.
- * يمد الجسم بالطاقة ويعدل السكر: يحتوي الخبز الأسمر على الكربوهيدرات المعقدة، التي تمد الجسم بالطاقة والحيوية وتقلل من الكسل والخمول، كما ينظم معدل السكر في الدم ويبقي بالتالي من مرض السكري من النوع الثاني.
- إذا كان الخبز الأسمر طعاماً مغذياً ومحافظاً على صحة الإنسان، فإن الخبز الأبيض يعد من السموم الغذائية التي يجب الابتعاد عنها نهائياً، لأنه تعرض لمعالجة صناعية ضارة لكي يكتسب اللون الأبيض البراق جعلته يتسبب بعدة مشاكل صحية خطيرة كالزيادة في الوزن حيث يزيد من تكديس الدهون في الجسم وخاصة في منطقة البطن لأنه يحتوي على نسبة عالية من السكريات وعلى نسبة منخفضة جداً من الألياف، كما يزيد من احتمالية الإصابة بالسكري لأنه غني بالسكريات ويحتوي على نوع خاص من الكربوهيدرات التي تزيد من معدل السكر في الدم، كما يزيد من احتمالية الإصابة بالسرطان وغيره من الأمراض الخطيرة.

العلاج بالخل



العلاج بالخل في الطب النبوي:

عن جابر بن عبد الله: أن النبي ﷺ سأل أهله الأدمَ . فقالوا: ما عندنا إلا خل . فدعا به . فجعل يأكل به ويقول: نعم الأدم الخل . نعم الأدم الخل.^(١)

ذهب ابن القيم إلى أن ثناء النبي ﷺ على الخل ليس تفضيلاً له ولكن فقط بمقتضى الحال لأن النبي لم يجد إداماً سواه.^(٢) لكن العلم الحديث أثبت العكس، فللخل فوائد عظيمة ويحتوي على مكونات غذائية مفيدة للجسم.

قال ابن القيم بأن الخل مركب من الحرارة وتغلب عليه البرودة، ومن خصائصه: قوة التجفيف، ومنع انصباب المواد، وتلطيف الطبيعة. وذكر له الفوائد الصحية التالية:

- ✓ ينفع المعدة الملتهبة.
- ✓ يجمع الصفراء.
- ✓ يدفع ضرر الأدوية القتالة.
- ✓ يحلل اللبن والدم إذا جمدا في الجوف.
- ✓ ينفع الطحال، ويدبغ المعدة، ويعقل البطن.
- ✓ يقطع العطش.

(١) حديث صحيح: أخرجه مسلم (٢٠٥٤).

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣٥.

- ✓ يمنع حدوث الأورام.
- ✓ يعين على الهضم، ويلطف الأغذية الغليظة.
- ✓ يصلح المعدة ويفتح الشهية.
- ✓ مضاد للبلغم، ويرقق الدم.
- ✓ ينفع من أكل الفطر السام إذا شرب مع الملح.
- ✓ يقطع العلق المتعلق بأصل الحنك إذا احتسي.
- ✓ ينفع من وجع الأسنان ويقوي اللثة إذا تمضمض به ساخناً.
- ✓ يدهن به لعلاج الداحس، والنملة والأورام الحارة، وحرق النار.^(١)

العلاج بالخل في الطب الحديث:

الخل يذيب دهون الجسم الزائدة، وذلك بتناول الخل مع الطعام أو الماء بمعدل ملعقة صغيرة في كوب ماء، فإنه يحافظ على مستوى دهون الجسم، كما يقلل من فرصة تصلب الشرايين، أو تنعدم تماماً، لأنه يحول الزائد من الدهون إلى المركب الوسطي وهو الأستوسيتات الذي يدخل في التمثيل الغذائي. وخل التفاح هو أفضل أنواع الخل، لأنه يحتوي بجانب مكونه الأساسي الأستيك على العديد من الأحماض العضوية اللازمة في التمثيل الغذائي، إلى جانب العديد من المعادن اللازمة للجسم. وقد جاء في كتاب الطب الشعبي للدكتور "جارفيس" أن الخل مطهر للأمعاء من الجراثيم، كما أنه مطهر لالتهابات حوض الكلى والمثانة حيث ذكر أن الخل يقضي على الصديد الموجود في البول.^(٢) كما اعتبر "جارفيس" شرب الخل مع الماء أفضل علاج للبرد والأمراض الجلدية، وتناوله مع البيض يحسن البشرة. وينصح "جارفيس" بتناول كأس من الماء المخلوط بملعقة صغيرة من الخل وأخرى من العسل لتطهير الجهاز الهضمي.

وقد أجمع الأطباء والباحثين على أن تناول مقدار قليل من الخل يفيد والإكثار منه مضر.

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٨٥، ١٨٤.

(٢) الدكتور سيد عبد الباسط

الخل غني بالعناصر الأساسية التي يحتاجها إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياه، وأهم هذه العناصر الفسفور، الحديد، الكلور، الصوديوم، الكالسيوم، المنجنيز، والفلور... مما يجعل الخل يتمتع بالعديد من الفوائد الصحية، وأحسن أنواع الخل هو خل التفاح فهو:

- ✓ يعزز مقاومة الجسم للأمراض.
- ✓ مفيد في علاج الذبحة الصدرية والربو.
- ✓ يقوي اللثة ويطهر الفم ويسكن وجع الأسنان.
- ✓ يعالج سوء الهضم ويطهر الجهاز الهضمي.
- ✓ يعالج الأرق وآلام الرأس والصداع والدوخة والدوار.
- ✓ يعالج الغثيان والقيء والإسهال.
- ✓ مفيد في علاج لدغ الحشرات.
- ✓ ينظف الجروح ويعالج الطفح الجلدي والأمراض الجلدية مثل القوباء.
- ✓ يعالج الدوالي شرباً ودهناً.
- ✓ مضاد وقاتل للميكروبات والجراثيم.
- ✓ يطهر الكلى والمثانة ويقضي على الخلايا الصديدية في البول.
- ✓ يعالج السممة لأنه يعمل على حرق الدهون الزائدة في الجسم.
- ✓ يستعمل مخففاً بالماء كغرغرة لعلاج آلام الحلق.
- ✓ يعالج السعال إذا تم خلطه بالماء والعسل والزنجبيل والليمون والفلفل الأحمر.
- ✓ يعالج الحروق بدهن مكان الحرق مباشرة بعد حدوثه فيمنع ظهور الفقاعات.^(١)

(١) كتاب معجزات الاستشفاء بالغذاء مجدي الشهاوي ص ٣٣: ٣٤، ٣٨

العلاج بالأترج



العلاج بالأترج في الطب النبوي:

قال رسول الله ﷺ: مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن كمثل الأترجة؛ ريحها طيبٌ وطعمها طيبٌ، ومثل المؤمن الذي لا يقرأ القرآن كمثل التمرة؛ لا ريح لها وطعمها حلوٌ، ومثل المنافق الذي يقرأ القرآن مثل الرجحانة؛ ريحها طيبٌ وطعمها مرٌّ، ومثل المنافق الذي لا يقرأ القرآن كمثل الحنظلّة، ليس لها ريحٌ وطعمها مرٌّ.^(١)

قال ابن القيم^(٢): في الأترج منافع كثيرة، وهو مركب من أربعة أشياء: قشر، لحم، حمض، وبذر، ولكل واحد منها مزاج يخصه، فقشره حار يابس، ولحمه حار رطب، وحمضه بارد يابس، وبذره حار يابس.

من منافع قشر الأترج:

- ✓ يمنع السوس من الثياب إذا جعل فيه.
- ✓ رائحته تصلح فساد الهواء بالوباء.
- ✓ يطيب نكهة الفم إذا أمسك فيه.
- ✓ يحلل الرياح ويعين على الهضم إذا أضيف إلى الطعام كتابل.
- ✓ عصيره ينفع من نهش الأفاعي شرباً، وضماًداً. (ابن سينا)
- ✓ يُحرق ويُسحق ويُستعمل طلاءً للبرص. (ابن سينا)

(١) حديث صحيح: أخرجه البخاري (٥٤٢٧)، ومسلم (٧٩٧).

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٧٣، ١٧٢.

ومن فوائد لحمه:

- ✓ ملطف لحرارة المعدة.
- ✓ نافع لأصحاب المرة الصفراء.
- ✓ قاعم للبخارات الحارة.
- ✓ أكله ينفع البواسير (الغافقي).

ومن فوائد حمضه:

- ✓ قابض وكاسر للصفراء.
- ✓ مسكن للخفقان الحار.
- ✓ نافع من اليرقان (بوصفير) شرباً واكتحالياً.
- ✓ قاطع للقيء الصفراوي (المرار).
- ✓ فاتح للشهية، ويقطع العطش.
- ✓ عاقل للطبيعة (قابض).
- ✓ نافع من الإسهال الصفراوي.
- ✓ عصارتة تسكن غلمة (الرغبة الجنسية) النساء.
- ✓ ينفع طلاء من الكلف.
- ✓ يذهب بالقوباء.
- ✓ يطفئ حرارة الكبد ويقوي المعدة.
- ✓ يمنع حدة المرة الصفراء ويزيل الغم العارض منها.

ومن منافع بذره:

- ✓ محلل ومجفف.
- ✓ ينفع من السموم القاتلة إذا شرب وزن مثقال مقشراً بهاء فاطر، وإن دق ووضع على موضع اللسعة نفع. (ابن ماسويه)
- ✓ ملين للطبيعة (مسهل)، ومطيب للنكهة. (ابن ماسويه)
- ✓ ينفع من لسع العقارب إذا شرب منه وزن مثقالين مقشراً بهاء فاطر، وكذلك إذا دق ووضع على مكان اللدغة.^(١)

العلاج بالأترج في الطب الحديث^(٢)؛

أصل الأترج شجرة من الحمضيات يصل ارتفاعها إلى خمسة أمتار، ناعمة الأغصان والأوراق، أزهارها بيضاء وثمرتها تشبه الليمونة إلا أنها أكبر بكثير ذات لون أصفر يميل إلى البرتقالي عند النضج، للثمرة رائحة مميزة زكية، وماؤها حامض، ويسمى الأترج علمياً بـ *citrus medica* ويستخدم في الطب الحديث حسب المنافع التالية:

- ✓ فاتح للشهية.
- ✓ ومطهر ومضاد للفيروسات وقاتل للبكتيريا.
- ✓ مخفض للحمى.
- ✓ مضاد للبرد والإنفلونزا.
- ✓ مضاد لعدوى ال صدر والحنجرة بالميكروبات.
- ✓ يقوي جهاز المناعة.
- ✓ يساعد في موازنة ضغط الدم.

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٧٣، ١٧٢.

(٢) موقع ويكيبيديا: أترج.

العلاج بالبطيخ



العلاج بالبطيخ في الطب النبوي:

قالت أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: كان رسول الله ﷺ يأكل البَطِيخَ بِالرُّطَبِ.^(١)

يقول ابن القيم عن البطيخ:

بارد رطب، وفيه جلاء، وهو أسرع انحذاراً عن المعدة من القثاء والخيار، وهو سريع الاستحالة إلى أي خلط صادفه في المعدة، وإذا كان آكله محروراً (ذو طبيعة حارة) انتفع به جداً، وإذا كان مبروداً دفع ضرره بيسير من الزنجبيل ونحوه، وينبغي أكله قبل الطعام، ويتبع به وإلا غثى وقياً. وقال بعض الأطباء: إنه قبل الطعام يغسل البطن غسلاً، ويذهب بالداء أصلاً.^(٢)

العلاج بالبطيخ في الطب القديم:

ورد اسم البطيخ في الطب الفرعوني القديم في العديد من الوصفات، لعلاج رعشة الأصابع، ولعلاج الإمساك، ولطرد الأرواح الشريرة، ولتمييز المرأة الولود عن العقيم.^(٣) وفي الطب العربي القديم يقول ابن البيطار عن البطيخ أنه يتصف بقوة تقطع وتجلو ولذلك فهو يدر البول، ويفتت حصى الكلى والمثانة وينزل الحيض كما عند الحكيم أبي الفضل حسن ابن

(١) حديث صحيح: أخرجه ابن حبان في صحيحه (٥٢٤٧).

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٧٤.

(٣) كتاب الطب القديم للدكتور عادل عبد العال ص: ١٢.

إبراهيم التفليسي، وبذوره تجفف وتدق وتنخل وتستعمل غسولاً يصفى ظاهر البدن، وينقي الكلف والبهاق الرقيق.^(١)

العلاج بالبطيخ في الطب الحديث^(٢)؛

البطيخ من الفواكه الصيفية الواسعة الانتشار، يحتوي على ما يقارب ٩٢٪ من وزنه ماء، وتصل نسبة المواد السكرية به إلى ٨٪ حسب نوعه، كما يحتوي على الألياف والمعادن وفيتامينات A و B و C مما يجعله مصدراً للفوائد الصحية التالية:

- * البطيخ يربط الجسم وينقيه من السموم والفضلات.
- * يقي من العمى الليلي عند الأطفال بسبب احتوائه على نسبة عالية من فيتامين A.
- * يقي من داء الحفر (الإسقربوط) لاحتوائه على نسبة مهمة من فيتامين C.
- * يحافظ على توازن الضغط الدموي لاحتوائه على نسبة مرتفعة من البوتاسيوم.
- * يقي من أمراض الجهاز الهضمي ويحارب الإمساك ويسهل التخلص من الفضلات السامة وبالتالي يقي من سرطان القولون لغناه بالألياف.
- * منشط مثالي ومحدد للطاقة ويعطي إحساساً بالبرودة في أيام الصيف الحارة، لغناه بالماء والمواد السكرية السهلة الهضم، والأملاح المعدنية الهامة، وبنسبة قليلة من البروتينات.
- * بذوره توفر قيمة غذائية عالية فهي تحتوي على ٢٧٪ من البروتين، و٤٣٪ من الدهون، و١٥.٧٪ من النشويات، لذلك فتعتبر مصدراً مهماً للطاقة، وغذاءً مفيداً للمفكرين والرياضيين والتلاميذ.

* البطيخ بنوعيه (الأحمر والأصفر) مدر للبول ويخفض لضغط الدم، حيث يعمل البوتاسيوم كمدر طبيعي للبول فيخرج معه السوائل الزائدة في الجسم، كما يؤثر على الشرايين بطريقة

(١) كتاب المعتمد في الأدوية المفردة ص: ٣٢.

(٢) كتاب قوة الشفاء بالفاكهة ص: ٧٣-٧٧.

إيجابية فيقوم بإرخاء الجدار الشرياني فيتسع الشريان تلقائياً، وهذا ما تفعله أدوية ضغط الدم المرتفع تدر البول وتخلص الجسم من السوائل الزائدة فيه.

* البطيخ مطهر للكلى ومذيب للحصى ويمنع تشكلها بسبب خاصيته المدرة للبول، وذلك بطريقة آمنة لا تسبب أي أذى أو تهيج للمجاري البولية أو المثانة كما تفعل أكثر الأدوية المدرة للبول.

* البطيخ ينظف الجهاز الهضمي ويبقي من سرطان القولون لغناه بالألياف وحمض الفوليك، حيث أظهرت الدراسات أن حمض الفوليك الموجود في البطيخ بمقادير جيدة يبقي من بروز اللحميات التي قد تتحول فيما بعد إلى سرطان حتى حدود ٣٣٪.

* البطيخ مهم للمرأة الحامل، حيث أظهرت الاكتشافات الطبية أن النساء في سن الحمل والإنجاب إذا استهلكن حمض الفوليك بمقدار لا يقل عن ٤٠٠ ميكروجرام يومياً فإن نسبة ولادة أطفال ذوي عيوب خلقية في الدماغ والنخاع الشوكي سوف تنخفض إلى النصف..

* البطيخ يبقي من أمراض القلب والشرايين، لأنه يخفض نسب الهوموسيستين الذي إذا زادت نسبته في الدم فإنه يؤدي إلى تسريع عملية انسداد الشرايين وأمراض القلب، وتناول كميات كافية من حمض الفوليك يحمي من الإصابة بهذه الأمراض.

العلاج بالبصل



العلاج بالبصل في الطب النبوي:

البصل من الأطعمة الأولى المذكورة في القرآن الكريم قال تعالى:

﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَمْوِسُ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَحِيدٍ قَادَعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجُ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ
الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا﴾ البقرة: ٦١.

كما ورد ذكرها في السنة الصحيحة في عدة أحاديث منها:

عن أبي سعيد الخدري: أن رسول الله ﷺ مرَّ على زراعة بصلٍ هو وأصحابه، فنَزَلَ ناسٌ منهم
فأكلوا منه، ولم يأكل آخرون، فرحنا إليه، فدعا الذين لم يأكلوا البصل، وأخَّرَ الآخرين حتى
ذَهَبَ ريحُها. (١)

ذكر ابن القيم أن البصل ذو طبيعة حارة في الدرجة الثالثة، وفيه رطوبة فضلية ينفع من تغير
المياه، ثم عدد له الفوائد الصحية التالية:

- ✓ يدفع ريح السموم.
- ✓ يفتح الشهية ويقوي المعدة ويجلوها.
- ✓ يهيج الرغبة الجنسية، ويزيد في المنى.
- ✓ يحسن اللون، ويدلك به حول الثعلبة، وبذوره تذهب البهاق.

(١) حديث صحيح: أخرجه مسلم (٥٦٦).

- ✓ يقطع البلغم، وإذا استعط (أخذ عن طريق الأنف) بمائه نقى الرأس.
- ✓ يقلع الثآليل مخلوطاً بالملح.
- ✓ يقطر في الأذن لعلاج ثقل السمع والطنين والقيح، والماء الحادث في الأذنين.
- ✓ يكتحل به لعلاج الماء النازل في العينين.
- ✓ يكتحل ببذوره مع العسل لعلاج بياض العين.
- ✓ البصل المطبوخ مغذ جداً وينفع من اليرقان.
- ✓ مفيد للسعال وخشونة الصدر.
- ✓ مدر للبول وملين للطبع.
- ✓ ماء البصل مع الملح والسذاب ينفع موضعياً من عضه الكلب غير الكلب (المسحور).
- ✓ يفتح أفواه البواسير إذا احتمل (إذا استعمل كتحاميل).^(١)

كما ذكر ابن القيم أضرار البصل التالية:

- ✗ يورث الشقيقة، ويصدع الرأس.
- ✗ يولد الغازات.
- ✗ يُظلم البصر.
- ✗ يُفسد العقل، وكثرة أكله تسبب النسيان.
- ✗ يغير رائحة الفم والنكهة، ولتفادي ذلك ينصح ابن القيم بمضغ أوراق السذاب.^(٢)

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٧٦، ١٧٥.

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٧٦.

العلاج بالبصل في الطب القديم:

البصل من أقدم الثوميات زراعة، ويتميز عن الثوم بأوراقه الأنبوبية المجوفة، وموطنه الأصلي هو آسيا الغربية حيث كان نباتاً برياً.

زرعه الكلدانيون منذ أربعة آلاف سنة، ووجد مرسوماً على جدران القبور المصرية القديمة، وكان اليونان والرومان يتناولونه بكثرة، وبوؤه الذوافة مرتبة عليا في القرون الوسطى.^(١) واستعمل في الطب الفرعوني مخلوطاً بعصير العنب كعلاج لمشاكل الحيض، واستخدم أيضاً في علاج لدغة الثعبان وفي التحنيط.^(٢)

العلاج بالبصل في الطب الحديث:

يعد البصل في العصر الحديث سيد المطبخ وعصب حياته، كما يعترف العلم الحديث بفوائده الطبية والغذائية، حيث تشير تقارير المختبرات أن البصل يحتوي على الغلوسيدات، والدهنيات، والهيولييات، والأملاح المعدنية، وعدد كبير من الضروريات والفيتامينات: - E - C - B^٥ - B^٣ - B^٢ - B^١ - A ، والفلافونوييد، وزيت طيار هو السبب في طعمه الحار.^(٣)

وقد أكد الطب الحديث القيمة الغذائية للبصل تفوق قيمة التفاح الغذائية، إذ أن كيلو من البصل به من الكالسيوم مقدار عشرين ضعفاً عما يوجد في كيلو من التفاح، وبه من الفسفور ضعف ما بالتفاح، وكذلك به من الحديد ومن فيتامين A ثلاثة أضعاف ما في التفاح، ويحتوي البصل أيضاً على فيتامين C، وتحتوي الأجزاء اللحمية للبصل على مواد زيتية متطايرة و٢٢ حمضاً أمينياً مضاداً للميكروبات بجانب المركبات الكبريتية والزيتون الدهنية.

(١) معجم الأعشاب والنباتات الطبية حسان قيسي ص: ٣٣٤.

(٢) كتاب الطب القديم عادل عبد العال ص: ١٣.

(٣) معجم الأعشاب والنباتات الطبية حسان قيسي ص: ٣٣٤، ٣٣٥.

كما أكدت الأبحاث والدراسات العلمية الحقائق العلاجية التالية للبصل:

- ✓ البصل يحتوي على مركب "الجلوكيونين" الذي يعادل تأثير الإنسولين في خفض السكر، حيث يؤدي تناول بصلة واحدة يومياً يؤدي إلى خفض السكر في الدم.
- ✓ يساعد البصل على تفتيت الحصى، ويدر البول.
- ✓ البصل المسلوق يهدئ الأعصاب، ويفيد في علاج الاكتئاب.
- ✓ مطهر من الجراثيم حيث تستطيع الأبخرة المتصاعدة من البصل قتل البكتيريا الضارة وبخاصة في الجروح الملوثة، وأثبتت الدراسات العلمية أن مزارع الميكروبات العنقودية التي تسبب تقيح الجروح والدمامل والخراج والميكروبات السبحية التي تسبب التهابات الحلق واللوز والأمراض التسمية تصبح عقيمة وتموت بعد تعرضها لتأثير البصل.
- ✓ ثبت أن أبخرة البصل تقضي على ميكروبات الدوسنتاريا والدفتريا.
- ✓ ثبت علمياً أن مضغ البصل في الفم لمدة خمس دقائق يقضي على جميع الميكروبات بداخله خاصة دفتريا اللوز.
- ✓ يخفض البصل نسبة الكولسترول الضار في الدم، ويقلل الإصابة بتصلب الشرايين لاحتوائه على الزيت الطيار وخلاصة الإيثر البترولي والخلاصة الأثرية الغير قابلة للذوبان في الماء.
- ✓ يعالج البصل تورم الساقين وانتفاخ البطن.^(١)

محاذير البصل:

رغم فوائده العلاجية العديدة، إلا أنه مؤذٍ للمصابين بعسر الهضم وللذين ينزفون بسهولة، أو الأشخاص الذين يعانون من الأمراض الجلدية، كما ينبغي عدم الإكثار منه بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الحساسية الشديدة، وأصحاب الأمزجة الدموية، والذين يعانون من مشاكل في إفرازات المرارة.^(٢)

(١) من عجائب الخلق في عالم النبات محمد اسماعيل الجاويش ص: ٢٩، ٢٨.

(٢) معجم الأعشاب والنباتات الطبية حسان قيسي ص: ٣٣٥.

العلاج بالثوم



العلاج بالثوم في الطب النبوي

الثوم من الأطعمة المذكورة في القرآن الكريم في الآية المذكورة آنفاً تحت اسم الفوم كما فسرها ترجمان القرآن ابن عباس رضي الله عنهما.^(١)

وفي الحديث: أَنَّهُ ذُكِرَ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ الثُّومُ والبَصْلُ وقيل: يا رسولَ الله وأشدُّ ذلك كُلُّ الثُّومِ أَفْضَحَرُّهُ؟ فقال رسولُ الله ﷺ: كُلوه وَمَنْ أَكَلَهُ مِنْكُمْ فلا يَقْرَبْ هذا المسجدَ حتَّى تذهبَ ريحُه.^(٢)

قال عنه ابن القيم:

هو قريب البصل، وفي السنة المطهرة: فمن أَكَلَهَا فليُمِتْهُمُ طَبْخًا.^(٣)

الثوم حار يابس، يسخن تسخيناً قوياً، ويجفف تجفيفاً قوياً.

وكغيره من الأطعمة المذكورة في القرآن والسنة فإن الثوم له فوائد ومنافع عديدة ومنها:

- ✓ نافع للمبرودين، ولأصحاب المزاج البلغمي.
- ✓ مفيد للمهددين بالشلل لأنه مسيل ومنشط للدم.
- ✓ مفتاح للسدد، محلل للغازات الغليظة.

(١) تفسير ابن كثير الجزء الأول ص: ١٠٠. تفسير الآية: ٦١ من سورة البقرة.

(٢) حديث صحيح: أخرجه ابن حبان في صحيحه (٢٠٨٥).

(٣) حديث صحيح: صححه الألباني صحيح النسائي (٧٠٧)

- ✓ هاضم للطعام وقاطع للعطش.
- ✓ مطلق للبطن ومدر للبول.
- ✓ يقوم مقام الترياق لعلاج لسع الهوام، والأورام الباردة.
- ✓ يدق ويعمل ضماد على نهش الحيات، أو لسع العقارب، لنفعها وجذب السموم.
- ✓ يسخن البدن، ويزيد حرارته.
- ✓ يقطع البلغم، ويحلل النفخ، ويصفي الحلق.
- ✓ يحفظ صحة أكثر الأبدان (أكد العلم الحديث ذلك بكون الثوم مضاد حيوي قوي).
- ✓ ينفع من تغير المياه.
- ✓ مفيد للسعال المزمن ووجع الصدر الناتج عن البرد.
- ✓ يخرج العلق المتصق بالحلق.
- ✓ يفتت ويسقط الضرر المتأكل إذا دق وخلط بالخل والعسل والملح ووضع عليه.
- ✓ ويسكن وجع الأسنان.
- ✓ يخرج الدود والبلغم مدقوقاً بمقدار درهمين وخلط بهاء العسل وشرب.
- ✓ يعالج البهاق إذا دق وخلط بالعسل ووضع عليه.

كما ذكر ابن القيم أضرار الثوم التالية:

يصيب بالصداع، يضر الدماغ والعينين، يضعف البصر، ويعطش، ويهيج الصفراء، ويحيف رائحة الفم.^(١)

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٧٨.

العلاج بالثوم في الطب القديم:

الثوم عرفه الإنسان منذ قديم الزمان كغذاء ودواء، حيث وجد منقوشاً على جدران المعابد الفرعونية،^(١) وأثبت المصريون القدماء مزاياه المنشطة عندما جعلوه في مقدمة المائدة عند بناء الأهرام، كما عده العبرانيون - عند خروجهم من مصر - من أثمن الخيرات التي خلفوها وراءهم، واعتبره الشاعر اليوناني القديم أريستوفان رمزاً للقوة البدنية، وجعل منه الطبيب اليوناني الكبير ديوسقوريدوس ترياقاً يشفي جميع الأمراض، وجاء ذكره لدى جميع الأطباء وعلماء الطبيعة في العهود القديمة.^(٢)

كما وجدت فصوص الثوم في المقابر الفرعونية بما فيها مقبرة توت عنخ آمون، واستعمل في الطب الفرعوني كطارد للثعابين والعقارب، ومخلوطاً بالعسل لعلاج عضه الكلب ولدغة الثعبان، كما كانت الكدمات والرضوض تعالج بالثوم المشوي في الزيت، واستخدم الثوم النقي في علاج الربو، ويخلط مع الكزبرة وعصير العنب للتسهيل ولإثارة الرغبة الجنسية، ولعلاج التهاب اللوزتين وآلام الأسنان يخلط الثوم المطحون مع الخل والماء ويستعمل غرغرة.^(٣)

وفي الطب العربي القديم نجد ابن البيطار يقسم الثوم إلى بري وبستاني، ويذكر له الخصائص التالية: مسخن ومجفف، ويخفف النفخ وينفع في طرد غازات القولون، يحرك الريح في البطن والسخونة في الصدر، يلين البطن ويدبر البول، ترياق للسموم الباردة، طارد للديدان، ويلطف الأطعمة الغليظة... لكنه رديء للبواسير والزحير، وللمرضعات والحبالى، ويهيج الأوجاع القديمة في الرأس والأذن، ويضر البصر.

(١) معجم الأعشاب والنباتات الطبية حسان قيسي ص: ٣٣٩، ٣٤٠.

(٢) معجم الأعشاب والنباتات الطبية حسان قيسي ص: ٣٣٩، ٣٤٠.

(٣) كتاب الطب القديم عادل عبد العال ص: ١٦، ١٧.

بينما قسم ابن جزلة الثوم إلى ثلاث أقسام: بري، بستاني، وكراثي، وذكر أن البري يسمى بثوم الحية، وفيه مرارة وقبض، أما الكراثي فهو مركب القوى من الثوم والكراث، وذكر أن للثوم المنافع التالية: يحلل الرياح (الغازات)، يعالج البهاق والثعلبة والجرب والقواحي بخلط رماده مع العسل واستعماله كمرهم، يدر الحيض والبول ويخرج المشيمة عبر الجلوس في مطبوخ ورقه وساقه...^(١)

العلاج بالثوم في الطب الشعبي:

- وفي الطب الشعبي المتوارث هناك عدة منافع ووصفات علاجية بالثوم منها:
- * يسكن آلام الأذن، وذلك بتنقيط بضع نقط من زيت الزيتون المطبوخ فيه الثوم.
- * علاج طارد للدودة الوحيدة، وذلك بتقشير فصوص رأس ثوم كبير، وتبشر ناعماً ثم تغلى لمدة ٢٠ دقيقة في الماء، ويؤخذ هذا الماء على الريق صباحاً، ويمنع تناول أي طعام حتى الظهيرة... ويكرر ذلك لمدة ٣ أيام.
- * يستعمل في علاج تقيح اللثة وذلك موضعياً بتدليك معجون الثوم أو مسحوقه.^(٢)

الثوم في الطب الحديث:

يحتوي الثوم على "الآليسين" **Allicine** التي تعتبر من المضادات الحيوية الفعالة، وعلى عدد كبير من الخمائر، والهرمونات الجنسية، والمعادن والفيتامينات التالية:

A-B١-B٢-B٣-C. العصير الطازج لفص الثوم يعتبر أكثر فعالية كمضاد حيوي ضد العديد من الجراثيم المسببة للأمراض، وللثوم العديد من الخصائص الصحية الأخرى التي يعترف بها العلم الحديث ومنها:

✓ مضاد للسكري.

(١) كتاب المعتمد في الأدوية المفردة ص: ٥٨.

(٢) كتاب معجزات الاستشفاء بالغذاء ص: ٤٨.

✓ مطهر، ومضاد للتشنج.

✓ مفتت لليبوسة الجلدية.

✓ طارد للبلغم، ومدر للبول.

✓ خافض للضغط.

✓ منبه ومنشط.

✓ طارد للديدان.^(١)

وأكدت الأبحاث العلمية الحديثة أن تناول الثوم الطازج يمنع الصفائح الدموية من تشكيل الجلطة الدموية المسببة لحدوث الذبحة الصدرية، كما يقي من تصلب الشرايين، لأنه يعمل على خفض نسبة الكوليسترول الضار بالدم، كما يعمل على مقاومة أمراض النزلات المعوية، وعسر البول والطمث، ويعالج الدوسنتاريا والتيفويد.

كما كشفت دراسات حديثة أجريت في فرنسا عن أهمية الثوم في حالات الأزمات القلبية والإصابات بالسرطان، وتبين كذلك أن الثوم يساعد الرئتين على التنفس، وخاصة في الحالات المرضية كالنزلات الصدرية والربو والسعال الديكي.

وقد استطاع العلماء عزل مادة "الأليسين" من الثوم، وهي مادة مضادة للجراثيم، ويمكن اعتبار الثوم كالبنسلين والاستربتومايسين في إبادة الجراثيم ومسببات الأمراض.

ولايزال الثوم يدهشنا بفوائده الصحية، فهو مطهر للأمعاء، ويعالج الإمساك، كما وجد أنه يذيب حامض البولييك ويدر البول، ويزيل التهابات المفاصل، ويخفض الضغط المرتفع، لأنه يوسع الشرايين والشعيرات الدموية.^(٢)

(١) معجم الأعشاب والنباتات الطبية حسان قيسي ص: ٣٣٩، ٣٤٠.

(٢) معجم الأعشاب والنباتات الطبية حسان قيسي ص: ٣٣٩، ٣٤٠.

رائحة الثوم القوية تعود إلى احتواء لبه على عطر كبريتي، ويمكن إزالة رائحة الثوم من الفم بتناول تفاحة مبشورة أو ملعقة عسل نحل بعد نصف ساعة من تناوله، كذلك مضغ عود قرنفل أو حبة من الهيل أو قشر الليمون أو البرتقال، أو شرب القهوة... فكل ذلك يعمل على إزالة رائحة الثوم أو البصل من الفم.

كما اخترع الأطباء والعلماء أقراصاً لامتصاص رائحة البصل تحتوي على خلاصة الكلوروفيل المركزة، لكي تساعد الناس على الاستفادة من القيمة الغذائية للثوم والبصل دون التضرر من رائحتها المنفرة.

العلاج بالتين



العلاج بالتين في الطب النبوي:

في القرآن الكريم سورة كاملة تسمى بسورة "التين" وكفى بهذا شرفاً وعزة ومكانة.. في هذه السورة أقسم الحق سبحانه وتعالى بالتين ولا يقسم العظيم سبحانه وتعالى إلا بعظيم لبيان مكانته وعلو قيمته، ولتنبيه الغافلين عن سمو فضائله وتعدد فوائده.

قال تعالى: ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ﴾ ^{التين: ١}

ويصف ابن القيم التين بالفاكهة المغذية جداً بطبيعة حارة، وذكر له الفوائد التالية:

- ✓ يجلو رمل الكلى والمثانة.
- ✓ ينفع خشونة الحلق والصدر والقصبه الهوائية.
- ✓ يغسل الكبد والطحال.
- ✓ ينقي الخلط البلغمي من المعدة.
- ✓ يابسه يغذي وينفع العصب.
- ✓ يحفظ من السموم إذا أكل مع الجوز والسذاب حسب الحكيم اليوناني 'جالينوس'.
- ✓ يسكن العطش الحادث من البلغم المالح.
- ✓ ينفع من السعال المزمن.
- ✓ يدر البول.
- ✓ يفتح سد الكبد والطحال، ويوافق الكلى والمثانة.

✓ أكله على الريق يفتح مجاري الغذاء...^(١)

العلاج بالتين في الطب القديم:

شجرة التين من الأشجار المثمرة القديمة، حيث توجد لوحة مصرية يعود تاريخها إلى حوالي ٤٥٠٠ سنة، تظهر فيها إحدى النساء وهي تقطف ثمرات التين.

واحتل التين المجفف مكانة سامية في غذاء الشعوب القديمة لحوض البحر المتوسط، وبخاصة في اليونان حيث شكل مع القمح وزيت الزيتون مثلث المنتجات الغذائية الأساسية. وكان يوضع على مائدة المصارعين في روما.^(٢)

وفي الطب الفرعوني استعمل كشراب لعلاج للإمساك، وصنع منه دواء لإزالة آلام البطن، ودواء آخر لعلاج القلب، وآخر لعلاج الرئة، ويدخل في مركبات لعلاج الالتهابات، وعلاج البواسير.^(٣)

العلاج بالتين في الطب الحديث^(٤):

التين يحتوي على نسبة عالية من المواد السكرية تصل إلى ١٨٪ في الطازج، و٦٢٪ في المجفف، مما يجعله غنياً بالسعرات الحرارية، حيث تؤمن ١٠٠ جرام من التين ٨٨ سعرة حرارية تقريباً في التين الطري، و٣٠٠ سعرة حرارية في التين المجفف.

كما يحتوي التين على نسبة جيدة من فيتامينات: A-B^٣-B^٥-B^٦. وعلى كميات مرتفعة من المعادن الأساسية التالية: الحديد، الكالسيوم، الفسفور، البوتاسيوم، المغنيزيوم، والنحاس، والتين المجفف يعتبر من أغنى المصادر النباتية بالكالسيوم، حيث تحتوي الحصة الواحدة منه

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٧٧.

(٢) معجم الأعشاب والنباتات الطبية ص: ٣٣٩.

(٣) كتاب الطب القديم عادل عبد العال ص: ١٦.

(٤) كتاب قوة الشفاء بالفاكهة أمانى سعد ياسين ص: ١٥٠، ١٤٩، ١٤٨، ١٤٧، ١٤٦، ١٤٥.

(خمس حبات) على ٢٥٠ ملغ من الكالسيوم تقريباً، أي ما يعادل ربع حاجة الجسم اليومية من الكالسيوم، كما تحتوي نفس الكمية على ٤.٢ ملغ من الحديد وهي نسبة غنية جداً لأن حاجة الجسم للحديد لا تتجاوز ١٨ ملغ يومياً.

لذلك يعتبر التين من أغنى المصادر الغذائية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لبناء الجسم مما يجعله غنياً بالفوائد الصحية التالية:

* يخفض ضغط الدم المرتفع وبقي من الجلطات:

وذلك لأن التين غني بالبوتاسيوم العنصر الأساسي لحفظ سلامة القلب والشرايين، حيث بينت الدراسات العديدة أن الناس الذين يستهلكون أغذية غنية بالبوتاسيوم لديهم ضغط شرياني أقل من غيرهم.

وكما يحتوي التين على نسبة مهمة من الألياف، وقد أثبتت دراسة أجريت في جامعة هارفارد أن الأشخاص الذين يستهلكون كمية أكبر من الألياف انخفضت لديهم نسبة الإصابة بالذبحة الصدرية إلى النصف تقريباً.

* التين مقو ومنشط عام:

التين المجفف غني بالكالسيوم والحديد والفسفور والمغنيزيوم، والسكريات مما يجعله غذاءً مثالياً للرياضيين والعمال والطلاب، وتحتوي الحصة الواحدة من التين المجفف على ٩٠ ملغ من الفسفور تقريباً، وقد بينت الدراسات العديدة أن إعطاء الرياضيين أقراص الفسفور لعدة أيام قبل المسابقات يحسن أداءهم بشكل ملحوظ، كما أظهرت إحدى الدراسات أن تناول الأغذية الغنية بالفسفور قد حسن مستوى أداء الرياضيين الذين كانوا يخضعون لنظام غذائي فقير بالسعرات الحرارية.

* التين يبني العظام:

بينت دراسات عديدة أن إعطاء المغنيزيوم لعدد من النساء في سن اليأس قد زاد من كثافة الكتلة العظمية لديهن بنسبة ملحوظة.

ويعتبر التين الغذاء اللذيذ الباني للعظام، حيث تحتوي ٥ حبات من التين المجفف على ربع حاجة الجسم من الكالسيوم والمغنيزيوم، وما يقارب ثلث حاجة الجسم من النحاس والمغنيز وهذه العناصر كلها ضرورية لحفظ قوة وصلابة العظام.

* التين مقو ومنشط للذاكرة:

يحتوي التين على كميات كبيرة من الفسفور والمغنيزيوم ومجموعة فيتامين B، وهذا العناصر لها قدرة على تحفيز الدماغ وتنشيط الذاكرة ورفع مستوى الإدراك، وتنشيط البدن ومحاربة التعب والكسل.

وتوجد فوائد صحية أخرى للتين وشجرتة :

- ✓ يستخدم كملين طبيعي لعلاج حالات الإمساك، خاصة عند الحوامل لأنه لا يسبب مغصاً أو أية أعراض جانبية، ولعلاج الإمساك ينقع ٣- ٤ حبات من التين الجاف في كوب ماء في المساء، ثم تؤكل هذه الثمار صباحاً على الريق ويشرب ماؤها.
- ✓ منقوع التين المجفف يعمل على إدرار البول، وإدرار الحليب عند المرضعات.
- ✓ يعالج كسل الأمعاء عن طريق تقطيع ٧ حبات من الثمار الجافة إلى شرائح يتم غمسها في زيت الزيتون مع شرائح الليمون، وتترك ليلة كاملة، ثم تؤكل في الصباح على الريق.
- ✓ تناول التين مفيد جداً لتغذية الأطفال والرياضيين والناقهيين والنحفاء..
- ✓ يستخدم مغلي الثمار الجافة مع الحليب كلبخة على الجروح والقروح المتعفنة لعلاجها.

- ✓ مغلي أوراق شجرة التين يفيد في إدرار الحيض، وفي علاج السعال، كما يستخدم كغرغرة وغسول للفم وعلاج لالتهابات الأسنان واللثة.
- ✓ ولتأعب الهضم وعسر الدورة الشهرية يؤخذ مزيج من حليب التين بمقدار ملعقة صغيرة مع ملعقتين كبيرتين من عسل النحل في نصف كوب حليب، والجرعة المناسبة هي ٣ ملاعق يومياً قبل موعد الطمث بثلاثة أيام.
- ✓ لعلاج حب الشباب والجرب والصدفية والقوباء تستعمل العصارة اللبنية لشجرة التين كدهان موضعي ٣ مرات يومياً.
- ✓ لتسكين أوجاع البواسير تستعمل العصارة اللبنية لأغصان الثمار مع عصارة الأوراق الطازجة كدهان موضعي قبل النوم وفي الصباح.^(١)

(١) كتاب معجزات الاستشفاء بالغذاء مجدي الشهاوي ص: ٢٢، ٢٣.

العلاج بالرمان



العلاج بالرمان في الطب النبوي:

الرمان من فاكهة الجنة المذكورة في القرآن الكريم والسنة المطهرة قال الحق تعالى:

﴿ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ (الرحمن: ٦٨)

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ، وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (الأنعام: ١٤١)

عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال كلوا الرمان بشحمه فإنه دباغ المعدة^(١). وعن ابن عباس أنه كان يأخذ الحبة من الرمان فيأكلها قيل له يا ابن عباس لم تفعل هذا قال إنه بلغني أنه ليس في الأرض رمانة تلحق إلا بحبة من حب الجنة فلعلها هذه^(٢). قال ابن القيم بأن الرمان الحلو جيد للمعدة، مقو لها لما فيه من القبض اللطيف، نافع للحلق والصدر والرئة، جيد للسعال، ماؤه ملين للبطن، يغذي البدن تغذية يسيرة، سريع التحلل لرقته ولطافته، يولد حرارة يسيرة في المعدة، يعين على الجماع، ويمنع فساد الخبز في المعدة إذا أكل معه، لا يصلح للمحمومين لأن طبعه حار رطب.

أما الرمان الحامض فعلى العكس من الحلو فطبعه بارد يابس، لكنه قابض لطيف، ينفع المعدة الملتهبة، يدر البول أكثر من الحلو، ويسكن الصفراء، يقطع الإسهال، ويمنع القيء، يلطف

(١) رواه الهيثمي في مجمع الزوائد (٤٨/٥) رجاله ثقات.

(٢) الهيثمي، مجمع الزوائد ٤٨/٥ رجاله رجال الصحيح.

الفضول، يطفئ حرارة الكبد، يقوي الأعضاء، نافع من الخفقان الصفراوي، والآلام العارضة للقلب وفم المعدة، يقوي المعدة ويدفع عنها الفضول، ويقطع الصفرة من العين وينقيها من الرطوبات الغليظة إذا استخلص ماؤه بشحمه وطبخ مع العسل حتى يصير كالمرهم وابتحل به، ينفع من تأكل اللثة إذا لطخ عليها، وماؤه المستخلص بشحمه يطلق البطن ويطهر الجهاز الهضمي من العفونات.

والرمان المز^(١) فهو متوسط الطبع والفعل بين الحلو والحامض، مع ميلان قليل إلى لطافة الحامض ويستعمل حبه مع العسل طلاء لعلاج الداحس والقروح الخبيثة، وأقماعه تستعمل لعلاج الجروح.^(٢)

العلاج بالرمان في الطب القديم:

انتشرت زراعة الرمان منذ القدم في آسيا الشرقية وآسيا الصغرى، وزرعه العرب في الأندلس بكثرة ابتداء من القرن السابع، حتى أصبحت تسمى به مدينة غرناطة **Granade**، وتاريخ الرمان شبيه بتاريخ التين حيث اكتشفت بعض ثماره في قبور مصرية تعود إلى ٢٥٠٠ سنة قبل الميلاد، واستعمله المصريون في مكافحة الديدان منذ ٤٠٠٠ سنة، وكان الرمان رمزاً للخصوبة عند الرومان واليونان القدماء.^(٣)

وفي عصر النهضة قال "بروسبيرو"^(٤): إن أحد الأدوية التي تعالج حمى الطاعون كان يتركب من شراب معين مضاف إليه نبيذ مصنوع من الرمان المر.^(٥)

(١) المز: ما كان طعمه بين الحلو والحامض، أو خليطاً منهما.

(٢) كتاب الطب النبوي ص: ١٩٠.

(٣) معجم الأعشاب والنباتات الطبية حسان قيسي ص: ٣٥١.

(٤) "بروسبيرو ألبيني" عالم نبات وطبيب إيطالي عاش ما بين: ١٥٥٣ و ١٦١٧.

(٥) كتاب الطب القديم عادل عبد العال ص: ٢٨.

وفي الطب الصيني يستعمل الرمان كدواء مهم لعلاج الإسهال المزمن والدوستتاريا، والدم في البراز، والديدان. وفي الطب الهندي استعمل لعلاج التقيؤ المتواصل، ولتخفيف أوجاع العين.^(١)

العلاج بالرمان في الطب الحديث^(٢)؛

يتكون الرمان الحلو من ٨١.٣٪ ماء، ٠.٨٪ بروتين، ٠.٧٪ دهنيات، ١٤.٧٪ سكريات، و٢٪ ألياف. وفيه المعادن التالية: الفسفور، الكالسيوم، النحاس، والمغنيزيوم، ويعتبر من أغنى الفواكه بالحديد حيث تحتوي الرمانة المتوسطة على ٠.٧ ملغ من الحديد، كما تحتوي الرمانة المتوسطة كذلك على ٠.٤ ملغ من الزنك وتعتبر نسبة مرتفعة.

ويزخر الرمان كذلك بنسب جيدة من الفيتامينات التالية: B١-B٢-B٥-C.

وتتميز بذور الرمان (الجزء الصلب داخل حبة الرمان) بارتفاع نسبة البروتين إلى حدود ٩٪، وكذلك نسبة الدهون حيث تصل إلى ٧٪.

أما قشر الرمان فلا يقل فائدة عن الثمار، فهو يحتوي على مقادير مرتفعة من التانين، وعلى الأكالويدات البيريدين **Piperidine alkaloids** وأهمها البليتينين **Pellitierine** الذي يعتبر دواءً فعالاً يستعمل طبياً للقضاء على الديدان والأمبيات، وخاصة الدودة الشريطية، وأغلب الديدان الحلقية.

كما يستعمل التانين في علاج الإسهال والدوستتاريا، وكمخفف للاحتقان الذي يصاحب التهاب اللوزتين والبلعوم، ولأجل كل ذلك تستعمل جذور شجرة الرمان وأزهارها وثمارها وقشورها، وحتى جذعها، وهذه بعض الفوائد الصحية للرمان التي أثبتتها الطب الحديث:

(١) كتاب قوة الشفاء بالفاكهة ص: ١٩٧.

(٢) كتاب قوة الشفاء بالفاكهة ص: ١٩٧، ١٩٦، ١٩٨.

عصير الرمان غسول مطهر للفم:

منذ قديم الزمان استعمل عصير الرمان كغسول مطهر للفم ومسكن لآلام وأوجاع الحلق، وهو علاج جيد لعلاج القروح الملتهبة في الفم والحلق بسبب احتوائه على التانين الذي يتركز بشكل خاص في قشور الرمان بنسبة ٢٥ - ٢٨٪ وهذا ما يبرز أهمية تناول الرمان بشحمه.

الرمان مقولثة ومزيل لرائحة الفم الكريهة:

دبس الرمان (مرى الرمان بشحمه) إذا وضع مساءً قبل النوم في الفم فإنه يقوي اللثة ويشدها، بسبب تأثيره القابض الناتج عن وجود مادة التانين، كما يمنع النزف من اللثة ويخلص بالتالي من رائحة الفم الكريهة بشكل عجيب أفضل من الأدوية الصيدلية المعتادة، شريطة الاستعمال المتكرر حتى الشفاء بإذن الله.

الرمان قاتل للديدان ومطهر للأعضاء:

قشر الرمان غني بمادة التانين القابضة، ومادة البيليتيرين التي استخلصت من الرمان عام ١٨٧٨م وهي من أنجع الأدوية القادرة على طرد الديدان من الجسم.

ويعمل "البيليتيرين" على عمل تحريك عصبي سريع ومستمر مما يؤدي إلى تشنج الطفيليات الموجودة في الجهاز الهضمي وطردها إلى خارج الجسم، ويعتبر علاجاً فعالاً في التخلص من الدودة الشريطية، والدودة الحلقيّة.

وتوجد بالصيدلية العديد من الأدوية المستخلصة من قشور الرمان أو من قشور ساق شجرة الرمان، ولذلك ومن أجل الاستفادة من الفوائد الصحية القصوى للرمان ولتطهير الجهاز الهضمي من الطفيليات ينصح بتناول الرمان مع شحمه وهو الغشاء الأصفر أو الأبيض المحيط بالحبوب.

الرمان هاضم للطعام:

من الفوائد المذكورة في الطب النبوي أن الرمان يقوي المعدة ويعين على الهضم. فبسبب احتوائه على كمية مرتفعة من أحماض الفاكهة يساعد الرمان على هضم المواد الدسمة والشحوم.^(١) كما أكدت دراسة علمية أن ثمار الرمان تفيد في علاج ١١ مرضاً، وتوفر احتياجات الجسم الأساسية من العناصر الغذائية، حيث ثبت أن حبوب الرمان تقضي على البكتيريا المسببة للإسهال، كما تقوي القلب والمعدة وتدر البول، وتطهر الدم وتذيب حصيات الكلى، وتلطف الحرارة العالية للجسم، وتشفي من عسر الهضم وتقلل آلام النقرس. كما أن مسحوق أزهار شجرة الرمان يستخدم كشراب مضاد للإسهال.

وأكد الباحث بالمركز القومي للبحوث بجمهورية مصر العربية سعيد سلمان الذي أعد دراسة في الموضوع، أن قشور الرمان تفيد في طرد الدودة الشريطية لاحتوائها على التانين والفلويدات الطيارة، كما تستخدم بعد الطحن والعجن بالماء كلبخة لمرضى الجرب والجدري. كما أضاف أن للرمان قيمة غذائية وعلاجية مهمة، فهو يحتوي على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والحديد والنحاس، وبعض الأحماض العضوية والفيتامينات.^(٢)

(١) كتاب قوة الشفاء بالفاكهة د. أمانى سعد ياسين ص: ٢٠١، ٢٠٠، ١٩٩

(٢) كتاب معجزات الاستشفاء بالغذاء مجدي الشهاوي ص: ٢١.

العلاج بالزيتون وزيت الزيتون



العلاج بالزيتون في الطب النبوي:

الزيتون من المخلوقات التي أقسم الله بها، والحق سبحانه عظيم لا يقسم إلا بعظيم لإظهار منافعها وتنبيه الخلق إلى فضائله، وهو من النباتات المباركة المذكورة في القرآن وفي السنة النبوية المطهرة.

قال الله تعالى: ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ﴾ ^{التين: ١}

﴿يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ﴾ ^{النور: ٣٥}

قال رسول الله ﷺ: اتدبوا بالزيت، وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة. ^(١)

قال ابن القيم عن زيت الزيتون بأنه حار رطب، وقسم الزيت على حسب الزيتون المستخلص منه، فالزيت الجيد والمعتدل ينتج من عصر الزيتون الناضج واليانع، بينما يميل الزيت نحو البرودة واليبوسة إذا عصر من الزيتون الفج، بينما المعصور من الزيتون الأسود مسخن ومرطب باعتدال، وذكر ابن القيم أن الزيت ينفع من السموم، ويطلق البطن، ويخرج الدود.

(١) حديث صحيح: صححه الألباني في صحيح ابن ماجه (٢٦٩٨)

كما ذكر أن ماء الزيتون المالح يمنع تنفط حرق النار، ويشد اللثة، وورقه ينفع من المشاكل الجلدية مثل الحمرة، والنملة، والقروح الوسخة، والشرى، ويمنع العرق..^(١)

العلاج بالزيتون في الطب القديم:

شكل الزيتون دعامة للحضارات القديمة، وأدخل إلى نطاق الزراعة منذ آلاف السنين بعد أن كان نباتاً برياً في غرب آسيا. أدخله المؤسس الأسطوري لأثينا "سكروبس" إلى مدينته منذ ٣٥٠٠ سنة، وهي الفترة التي كان فيها رسامو "كنوسوس" عاصمة جزيرة كريت يصورون شجرات الزيتون المعمرة، وفي الألف الأولى قبل الميلاد وصلت نبتة الزيتون إلى إيطاليا وفرنسا، واعتبر الرُّمَّان مسح الجسد بزيت الزيتون بمثابة حمام معيد للحياة..^(٢)

وفي مصر ترجع الدلائل الأولى على وجود الزيتون إلى عهد الأسرة الثامنة عشرة، وعثر في مقبرة توت عنخ آمون على باقة كبيرة من أغصان الزيتون، كما تشير النقوش والرسومات التي تركها قدماء المصريين على جدران المعابد إلى أن ثمار الزيتون كانت مقدسة، ولم يعرف قدماء المصريين استخلاص زيت الزيتون إلا بعد فترة طويلة، فقد قاموا بزراعة أشجار الزيتون منذ حوالي ٦٠٠٠ سنة، ولكنهم لم يعرفوا كيفية استخلاص زيت الزيتون إلا بعد مرور ٢٠٠٠ سنة على زراعته.

واستخدمه المصريون القدماء في التغذية وفي إضاءة القناديل، كما استخدموه كشراب لعلاج متاعب الكبد، ولعلاج المرارة، وكحامل للأدوية المختلفة وخاصة المراهم والكمامات، وكمقو ومجمل للشعر..^(٣)

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٩١.

(٢) معجم الأعشاب والنباتات الطبية د. حسان قيسي ص: ٣٥٤، ٣٥٣.

(٣) كتاب الطب القديم د. عادل عبد العال ص: ٢٩، ٣٠.

وفي الطب العربي القديم نجد العشاب الفذ ابن البيطار يتحدث عن الشجرة المباركة واستعمالاتها العلاجية المختلفة والمذهلة مثل استخدام ورق الزيتون البري بعد دقه وتسخينه لعلاج القروح الخبيثة ومنعها من الانتشار في الجسم، كما يمنع النملة والقروح والبثور. كما وصف الزيتون الأخضر بالبارد اليابس الذي يعقل الطبيعة، ويدبغ المعدة، ويقوي الشهية، لكنه صعب الهضم وورديء التغذية، والزيتون الحديث الذي يشبه لونه لون الياقوت فهو يجبس الطبع، وجيد للمعدة، والزيتون الأسود فهو كذلك يمنع القروح الخبيثة من السعي في البدن ويقلع القروح إذا احرق وتضمد به، ويخير به مع نواته لعلاج الربو وأمراض الرئة، إذا أكل وسط الطعام قوى الشهية وقلل إبطاء الطعام في المعدة، لكنه غير موافق للعين لأنه يظلمها.

أما زيت الزيتون فهو يختلف كذلك باختلاف نوع الزيتون، فالزيت المعمول من الزيتون الغض الذي لم ينضج وكان حديثاً وغير لذاع وطيب الرائحة فهو موافق للأصحاء، جيد للمعدة لقبضه، ويشد اللثة، ويقوي الأسنان إذا أمسك في الفم، أما الزيت العتيق المصنوع من الزيتون الناضج فيصلح للأدوية.

ويخلص ابن البيطار إلى أن جميع أصناف زيت الزيتون حارة ملينة للبشرة، وتحفظ الأبدان من البرد، وينشطها للحركة، ويلين طبيعتها، ويضعف السموم، وتتقيأ به، والزيت العتيق أشد إسخناً وتحليلاً ويكتحل به لتقوية البصر، وزيت الزيتون البري قابض مفيد لعلاج الصداع، ويمنع تساقط الشعر، ويعالج قشرة الرأس، والقروح الرطبة والجرب القرصي، ويعالج اللثة الدامية ويشد الأسنان المتحركة مضمضة.^(١)

العلاج بالزيتون في الطب الحديث؛

تضم حبة الزيتون الماء والزيت والغلوسيد والهيولييات، والحوامض العضوية، والخمائر والعديد من المعادن من بينها الكالسيوم، وعلى الفيتامينات التالية: **A-B^١-B^٢-B^٣**.

(١) كتاب المعتمد في الأدوية المفردة ص: ٢٠١، ٢٠٠، ١٩٩.

والزيتون غذاء مميز حينها يكون طبيعياً وسليماً، لكن أغلب الزيتون الموجود في السوق يخضع لعمليات غسل كيميائية تفقده الكثير من العناصر الأساسية، والزيتون الأسود قيمته الغذائية أعلى من الزيتون الأخضر.

والزيت المستخرج على البارد هو الأفضل طبياً وغذائياً^(١). وله عدة فوائد صحية منها:

- طارد للديدان: تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مخلوط مع عصير نصف ليمونة على الريق لمدة ثلاثة أيام على الأقل يعمل على طرد الديدان من أمعاء الأطفال.
- يفتت حصيات الكلى والمرارة: تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون صباحاً على الريق يفيد في تفتيت حصى الكلى والمرارة والحالب، مع تناول ثمار الزيتون ضمن وجبات العشاء يومياً.
- طرد السموم: يفيد تناول زيت الزيتون في التخلص من السموم المختلفة.
- علاج الحروق البسيطة: يستعمل مزيج بياض بيضة مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون كدهان موضعي لعلاج الحروق السطحية البسيطة.
- علاج الأمراض الجلدية: يستعمل زيت الزيتون الدافئ كدهان موضعي مع التدليك الدائري الخفيف بخركة خشنة لعلاج الجرب والصدفية والإكزيما.
- علاج القروح المتقيحة: تستعمل لبخات أوراق الزيتون الدافئة مع زيت الزيتون كدهان موضعي لعلاج الالتهابات والقروح الجلدية المتقيحة.
- علاج خشونة البشرة والتشقق: يفيد خليط مكون من زيت الزيتون والجلسرين وبضع نقاط من عصير الليمون في علاج خشونة البشرة وتشقق اليدين والقدمين.

(١) معجم الأعشاب والنباتات الطبية ص: ٣٥٤.

- منع تساقط الرموش والتخلص من القشرة: تدهن منابت الرموش بزيت الزيتون لمنع تساقطها، كما تدهن فروة الرأس بزيت الزيتون مع التدليك الجيد بعد غسل الرأس بالماء الدافئ والصابون للتخلص من قشرة الرأس.
- واقى شمسي: يستخدم زيت الزيتون كدهان للجسم للحفاظ عليه من أشعة الشمس.
- علاج الروماتيزم: يصنع مرهم من رأس ثوم مبشور ينقع في ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون لمدة ثلاثة أيام ثم يدلك به مكان الألم عدة مرات في اليوم.
- يقاوم الشيخوخة المبكرة: يتميز زيت الزيتون عن غيره من الدهون في أنه لا يسبب رفع الكوليسترول الضار في الدم، كما يقاوم شيخوخة مختلف أعضاء الجسم.
- علاج الدمامل: يستعمل مهروس ثمار الزيتون بعد نزع النوى كلبخة دافئة لعلاج الدمامل والحراريج.
- علاج ارتفاع الضغط: يفيد مغلي الأوراق بمقدار ٢ - ٣ ملاعق كبيرة يومياً مع تناول السلطة المتبلّة بزيت الزيتون وتناول الزيتون مع وجبتي الإفطار والعشاء لعلاج ارتفاع ضغط الدم المرتفع وعسر البول.^(١)

(١) كتاب معجزات الاستشفاء بالغذاء ص: ٦٥، ٦٦.

العلاج بالعدس



العلاج بالعدس في الطب النبوي؛

العدس من الخضروات التي طلبها بنو إسرائيل من نبي الله موسى - عليه الصلاة والسلام - بعد أن أكرمهم الله بالمن والسلوى، والمذكورة في القرآن الكريم.

قال الله تعالى: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَمْوِسَىٰ لَن نَّصِيرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَحِيدٍ فَأَدْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِئُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلَهَا﴾ البقرة: ٦١.

قال ابن القيم عن العدس بأنه شهوة اليهود التي قدموها عن المن والسلوى، وهو قرين الثوم والبصل في الذكر، وطبعه طبع المؤنث بارد يابس، وفيه قوتان متضادتان: يعقل الطبيعة، والأخرى يطلقها، وأجود أنواع العدس الأبيض السمين السريع النضج، ويقلل ضرره نبات السلق وإكثار الدهن.

وقشره حار يابس، حريف مطلق للبطن، وترياقه في قشره، ولهذا يفضل تناوله بقشره، لأنه أخف على المعدة وأقل ضرراً.

أما لُبُه فبطيء الهضم لبرودته ويبوسته وعدد له ابن القيم المضار التالية:

✖ مولد للسوداء.

✖ يضر بالماليخوليا^(١) ضرراً بيناً.

(١) الماليخوليا: هو الوسواس السوداوي، وهو ضرب من الجنون.

✕ يضر بالأعصاب والبصر.

✕ غليظ الدم وينصح أن يتجنبه أصحاب السوداء لأن الإكثار منه يولد لهم الأمراض

الرديئة مثل: الوسواس، الجذام، وحمى الربع.

✕ يعسر البول.

✕ يولد الأورام الباردة والرياح الغليظة.^(١)

العلاج بالعدس في الطب القديم:

العدس من عناصر الغذاء في العصور الفرعونية، وقد وجدت سلة عدس في مقبرة توت عنخ آمون، ويوجد في التوراة توجيه بعمل الخبز من خليط الشعير والقمح والفول والعدس والدخن (الكينوا) والقلس (الحنطة بقشرها).^(٢)

ويعتبر العدس من أقدم الخضروات المجففة، وكان طعاماً شائعاً عند فقراء اليونان وروما، ولذلك عابه أطباء تلك الحقبة، واستمر هبوط مؤشر العدس في بورصة الطب القديم ففي القرن الثاني اتهم بأنه يسبب الأورام، وفي عصر النهضة نصح أحد الكتاب بطبخ العدس المقشر مع ماء المطر وكثير من التوابل للتخلص من أضراره، وكانت تنسب إليه بعض المزايا الطبية مثل القدرة على شفاء مرضى الجدري وعلى تعطيل تأثير السموم، ورغم ذلك فقد استطاع أحد المشعوذين في القرن التاسع عشر أن يجمع ثروة من خلال بيع طحينه على أنه ترياق يشفي جميع الأمراض.^(٣)

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٢٠٨.

(٢) كتاب الطب القديم د. عادل عبد العال ص: ٣٧.

(٣) معجم الأعشاب والنباتات الطبية د. حسان قيسي ص: ٣٦١.

العلاج بالعدس في الطب الحديث:

في الطب الحديث يجد العدس مكانته المفقودة حيث يعتبر غذاءً عظيم الفائدة، حيث تعادل الطاقة الحرارية لـ ١٠٠ جرام من العدس ١٥٠ جراماً من اللحوم، و ١٥٠ جراماً من الخبز الطبيعي الكامل. ويعتبر العدس غنياً بالمعادن والفيتامينات.^(١)

وقد اختارت مجلة الصحة **Health Magazine** العدس كواحد من المأكولات الخمس الأكثر صحة.^(٢)

يحتوي العدس على العديد من العناصر الغذائية المفيدة لصحة الإنسان كالألياف الغذائية المفيدة لصحة الجهاز الهضمي، وعلى مواد كربوهيدراتية، وعلى أحماض دهنية خالية من الكولسترول الضار، وعلى أحماض أمينية بنسبة لا بأس بها.

ويحتوي العدس على الفيتامينات التالية: **A-B^١-B^٩-C- E- K**. كما يحتوي على المعادن المهمة للجسم مثل: الحديد، الكالسيوم، الفسفور، البوتاسيوم، المغنيسيوم، والزنك. ويحتوي بصورة خاصة على مركب الموليبدنوم الذي يحول المواد الغذائية إلى طاقة، وهذا ما يجعل العدس كغيره من الأغذية القرائية يحفل بالعديد من الفوائد الصحية ومنها:

* **تقوية المناعة:** العدس يقوي مناعة الجسم ويحميه من الأمراض مثل أمراض الإنفلونزا، وأمراض العدوى التي تكثر خاصة في فصل الشتاء.

* **تقوية العظام:** يحافظ العدس على صحة العظام ويقويها، ويقي من هشاشتها.

* **تقوية الأسنان:** العدس يقوي الأسنان ويحميها من التسوس ومن الالتهابات، ويخفف كذلك من التهابات اللثة.

(١) معجم الأعشاب والنباتات الطبية د. حسان قيسي ص: ٣٦١.

(٢) موقع ويكيبيديا: عدس.

* حماية القلب: العدس يحمي القلب من الأمراض المحتملة، ويمنع الأزمات القلبية والجلطات القلبية.

* تنشيط الجهاز العصبي: يعمل العدس على تنشيط وتقوية الجهاز العصبي وذلك لاحتوائه على فيتامين B .

* يساعد على تسهيل عملية الهضم.

* يزيد من قوة المرأة الحامل ويحافظ على الجنين من التشوهات الخلقية، بفضل احتوائه على حمض الفوليك B⁹ .

* يعطي شعوراً بالشبع وبالتالي يساعد على فقدان الوزن الزائد.

* يعالج حالات فقر الدم لاحتوائه على الحديد.

* يساعد على طرد السموم والطفيليات من الجسم.

* يعتبر مدرّاً طبيعياً للبول.

* يحافظ على قوة البصر ويحمي عدسة العين.

* يحمي الجلد من الكثير من الأمراض، ويؤخر علامات الشيخوخة، لاحتوائه على فيتامين A.

* يمنع الإمساك ويحمي من عسر الهضم.^(١)

(١) موقع موضوع: فوائد العدس ٢٩ مايو ٢٠١٨.

العلاج بالعنب



العلاج بالعنب في الطب النبوي؛

العنب من الأطعمة المباركة المذكورة في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة.

قَالَ تَعَالَى: ﴿فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۖ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ۖ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا﴾ ﴿٢٨﴾

قال رسول الله ﷺ: لَا تُسَمُّوا الْعِنَبَ الْكَرْمَ . فَإِنَّ الْكَرْمَ الرَّجُلُ الْمُسْلِمُ. ^(١)

العنب من الطيبات التي امتن بها الله سبحانه وتعالى علينا وهو من فواكه الدنيا والجنة المذكورة في العديد من المواضع في القرآن الكريم، وقد وصفه ابن القيم بأنه من أفضل الفواكه وأكثرها نفعاً، فهو فاكهة مع الفواكه، وقوت مع الأقوات، وأدم مع الإدام، ودواء مع الأدوية. ومن منافعها الطبية أنه يسهل الطبع، ويغذي الجسم ويسمنه، ويعتبر من ملوك الفواكه الثلاث مع الرطب والتين. ^(٢)

العلاج بالعنب في الطب القديم؛

العنب من أقدم النباتات التي عرفها الإنسان، عرفه الإنسان وأكله منذ عهد نوح عليه السلام، وورد ذكره في الأساطير والحكايات، وفي أخبار الصين والهند القديمة، ووجدت آثار قديمة جداً في البرتغال وأمريكا تشير إلى تقدير العنب وتقديس شجرته، وذكر في التوراة والإنجيل.

(١) حديث صحيح: أخرجه مسلم (٢٢٤٧).

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٢٠٥، ٢٠٤.

وقد ذكر العنب في القرآن الكريم أحد عشرة مرة في جملة النعم التي أنعم بها الباري سبحانه وتعالى على عباده في الدنيا وفي الجنة، وقد ورد ذكره مرة واحدة منفرداً وعشر مرات جمعاً.^(١)

وفي الطب الفرعوني كان عصير العنب وسطاً مفضلاً لخلط المكونات الدوائية، وقد استعمل في صنع ملين للأمعاء، وفي علاج الصدر، وشراب فاتح للشهية، وقد اعتقد المصريون القدماء أن نبيذ العنب مع لبان البخور والعسل يقتل الديدان، ومع الشبت يلفظ الآلام ويسكنها، ومع الملح يشفي السعال، وفي الطب القبطي استخدمت أوراق العنب بعد طحنها في الماء لعلاج التآليل، كما استعملت عصارة العنب كوسط لضم مكونات أخرى في سوائل لعلاج الثديين، وذكر الرجال.^(٢)

وفي الطب العربي القديم قال عنه داوود الأنطاكي: "وقد أطال أطباء العرب الأوائل في ذكر فوائد العنب الطيبة، ومما قالوه: أنه أجود الفواكه غذاءً.. يسمن ويصلح هزال الكلى، ويصفي الدم، ويعدل الأمزجة، وينفع من السوداء والاحترق، وقشره يولد الأخلاط الغليظة وكذلك بذره، وقالوا: ولا ينبغي أن يؤكل فوق الطعام، وهو مرطب منظم للقناة الهضمية، نافع للأمراض الالتهابية، وسدد الكلى والطحال، والأمراض المعدية والعصبية، والتهاب الأمعاء، والإمساك".^(٣)

العلاج بالعنب في الطب الحديث:

تتكون حبة العنب من ٨١٪ ماء، ١٦.٢٪ سكريات، ٠.٧٪ بروتينات، و ٠.٥٪ ألياف.

(١) من مقدمة بحث الدكتورة ميساء محمد الراوي المقدم في المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة تحت عنوان: "العنب إعجاز، بين غذاء وشفاء".

(٢) كتاب الطب القديم د. عادل عبد العال ص: ٣٨.

(٣) كيف تحضر دواءك من تذكرة داوود د. مها مختار ومختار محمد كامل ص: ٩٧.

ويعتبر العنب من أغنى الفواكه بالفيتامينات والمعادن، حيث يحتوي على ٤١ ميكروجرام من فيتامين A في الحصة الواحدة (قبضة من العنب) وهو في أغلبه على شكل رتينول (Rétinol) على خلاف بقية الفواكه والخضار فهي تحتوي على البيتاكاروتين (Beta-carotène) الذي يتحول في الجسم إلى رتينول، ومن الغالب أن فيتامين A يتواجد في المصادر النباتية على هيئة بيتاكاروتين وفي المصادر الحيوانية يكون على هيئة رتينول، إلا أن "العنب" في الغالب يحتوي على نسبة أكبر من الرتينول وعلى نسبة أقل من البيتاكاروتين.^(١)

بالإضافة إلى فيتامين A يحتوي العنب على فيتامينات B١، B٢، B٣، B٥ و C.^(٢) كما يحتوي العنب على المعادن المهمة وفي مقدمتها البوتاسيوم، حيث تحتوي الحصة الغذائية الواحدة من العنب على نسبة عالية من البوتاسيوم تصل إلى ٢١٠ ملغ. كما يضم العنب نسباً لا بأس بها من الكالسيوم والمغنيزيوم والفسفور والحديد.

إلا أن بذور العنب تضم أهم ثروات العنب وهي تلك المقادير العالية من التانين tannins وبخاصة ذلك الدواء المعجز المعروف طبياً بـ: Proanthocyanidine وهو متوفر في الصيدليات تحت أسماء متعددة لشركات دوائية شهيرة ومعروفة تتنافس في إنتاجه وتوزيعه وتعد المستهلكين بآثاره الإيجابية المدهشة والمدعومة بالدراسات العلمية.

فقد أثبتت الدراسات العلمية أن للبروانتوسياندين آثاراً مدهشة في الوقاية بل وعلاج بعض أنواع السرطان كسرطان الثدي والرئة والمعدة، حتى سرطان الجلد ضمن حجمه بعدما عولج موضعياً به.

كما تبين أنه له دوراً مهماً في حماية القلب والعروق والدماغ والكبد بسبب خاصيته المضادة للتأكسد التي تفوق مضادات التأكسد الأخرى كفيتامين C و E بعدة مراتب.

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣.

(٢) العنب إعجاز، بين غذاء وشفاء د. ميساء محمد الراوي موقع الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

كما يحتوي العنب أيضاً على عناصر طيبة مهمة أخرى وأهمها غلوكوزيدات الفلافونويد (٤-٥٪) (Flavonoids) كالكيرسيتين Quercetin والكامفيرول Kaempferol، وهي موجودة مباشرة تحت قشرة العنب وخاصة العنب الداكن اللون، كما يحتوي العنب على مركب فعال يدعى "الريسفيراترول" وهو عنصر دفاعي طبيعي مضاد للفطريات موجود في العنب من قشوره حتى بذوره، وحتى في الأغصان والجذور، لكنها تتمركز أساساً في قشور الثمار، وتتحول هذه المادة تلقائياً في الجسم إلى عنصر قوي مضاد للسرطان قادر على استهداف وتدمير الخلايا السرطانية.

وقد أكدت الدراسات العديدة أن لهذا المركب أثراً كبيراً في الوقاية من السرطان، بل وأكثر من ذلك فإن له دوراً مؤكداً في منع تطور ونمو الخلايا السرطانية الموجودة أصلاً ومحاربتها حتى القضاء النهائي عليها.

كما بينت الأبحاث أن للريسفيراترول تأثيراً إيجابياً في الحد من تصلب الشرايين لأنه يقلل من الكولسترول الضار، ويمنع تضخم الخلايا العضلية المشككة لجدار الشرايين والتي تسبب انسداداً في هذه الشرايين بنسبة ٧٠ إلى ٩٠٪ (٣). وفيما يلي فوائد أخرى للعنب:

العنب يقي من ترقق العظام:

يحتوي العنب على معدن البورون الذي يساعد على رفع هرمون الإستروجين في الدم، مما يجعل تناول العنب ضرورياً للسيدات اللاتي بلغن سن انقطاع الحيض حيث ينخفض هذا الهرمون إلى مستويات متدنية، مما يؤدي بالعظام إلى فقدان الكالسيوم بالتدريج وهو ما يتسبب بهشاشة العظام، وزيادة هرمون الإستروجين في الدم يفيد في مكافحة هذا المرض الصامت والخطير عبر زيادة امتصاص الكالسيوم من طرف العظام مما يؤدي إلى تقويتها والحد من هشاشتها، كما يشكل هرمون الإستروجين وقاية للسيدات من العديد من الأمراض وفي مقدمتها أمراض القلب والشرايين.

العنب الحامي الأول للقلب والشرايين؛

يعتبر عصير العنب منجماً من الفوائد الطبية، إلا أن أول هذه الفوائد هو كونه المقوي الأول للقلب والمحارب لتصلب الشرايين، فهو يساعد على مكافحة أمراض القلب والشرايين التي تعد القاتل الأول للبشر في العالم حسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية، وأكدت الدراسات العديدة أن استهلاك العنب الأحمر باستمرار يساعد على زيادة ليونة الأوعية الدموية وخفض مستوى الكولسترول الضار، كما يساهم في منع تجمع الصفائح الدموية المسببة للجلطة.

وذلك لغنى العنب بالعناصر المفيدة للقلب كالفلافونويدات التي ارتبطت طبياً بنسب أقل من الإصابة بأمراض القلب والشرايين، وبشكل خاص الكيرسيتين الشهير بالدواء الحامي للقلب والشرايين، كما يحتوي العنب وخاصة الأسود والأحمر على الريسفيراترول والبوليفينول اللذين أثبتت الدراسات الكثيرة أنها الحامي الأقوى للقلب والشرايين.

وإضافة إلى ذلك يحتوي العنب على مضاد الأكسدة القوي البروانثوسياندين الذي يحمي القلب والعروق من الجذور الحرة المخربة، ويحتوي العنب أيضاً على البوتاسيوم الهام والأساسي لحماية القلب وتقويته بكمية عالية.

العنب مقو لجدار العروق؛

يقوي العنب جدار العروق والشرايين الصغيرة، وذلك لغناه بالبروانثوسياندين الذي يثبت الكولاجين في جدار العروق الشعرية، فيقويها ويمنع ارتشاح البلازما إلى الأنسجة المحيطة مما يمنع تورم هذه الأنسجة، كما يساعد البروانثوسياندين على خفض مستويات مادة الهيالورونان في جدران الأوردة ومعالجة العوارض المؤلمة المرافقة كالأحساس بثقل القدمين أو الأطراف بشكل عام، وكذلك الألم والإحساس بالسخونة الشديدة. وللحصول على الفائدة القصوى ينصح بتناول العنب بقشره مع مضغ البذور جيداً، لأن مادة البروانثوسياندين تتواجد في بذور العنب.

الدواء المعجز المقاوم للسرطان؛

العنب هو الفاكهة المضادة للسرطان بامتياز، فحسب الإحصائيات الميدانية فإن البلدان التي يكثر فيها زراعة إنتاج العنب تتراجع فيها أمراض السرطان، والتفسير العلمي لذلك هو كون العنب يحتوي عناصر تأتي في مقدمة الأدوية المضادة للسرطان وهي:

البروانثوسياندين، الريسفيراترول، والفلافونويدات وأهمها الكيرسيتين. بالإضافة إلى احتواء العنب على الفيتامينات المختلفة التي تساعد على مكافحة مرض السرطان وفي مقدمتها فيتامين A.

ويستخدم عصير العنب في عدد من المصحات الأوروبية وخاصة في ألمانيا كعلاج فعال لمرض السرطان، وتقوم هذه المصحات بإعطاء مرضى السرطان العنب أو عصير العنب فقط وذلك بمقدار كيلوجرام واحد أو كيلوجرام ونصف على دفعات خلال اليوم، وتستمر هذه الفترة العلاجية لمدة أسابيع أو حتى لأشهر مع عدم تناول أي غذاء آخر إلا الماء فقط.

وهذه الطريقة العلاجية الغريبة على الطب الحديث تستعمل فقط من طرف عدد قليل من الأطباء الكبار الأوروبيين، وتستعمل غالباً مع الحالات الميؤوس منها طبياً وقد أدت فعلياً إلى شفاء العديد من هذه الحالات، ويعتبر عصير العنب الأحمر المصدر الغذائي الأغنى بالريسفيراترول الذي أثبتت الدراسات الحديثة أنه أحد أفضل الأدوية التي تقي وتعالج وتمنع تفشي مرض السرطان في الجسم.

العنب يُخلص من سموم الأدوية؛

من المشاكل الصحية المنتشرة في الأوساط الطبية المعاصرة هي ولع الأطباء بسقي الأدوية بكثرة، وولع الناس كذلك بتناول الأدوية حتى بدون وصف أو استشارة من الطبيب.. وهذا له عواقب وخيمة على صحة الجسم فإن الدواء حسب الأطباء القدماء^(١) إذا لم يجد في البدن داء

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٣

يحلله، أو وجد داءً لا يوافقه، أو وجد ما يوافقه فزادت كميته عليه، أو كيفيته، تشبث بالصحة وعبث بها.

وبينت الدراسات أن البروانثوسياندين الموجود في العنب له أثر مهم في حماية الكبد من التأثيرات الضارة لبعض الأدوية ومن أشهرها "الأسيتامينوفين".
ولذلك فإن تناول العنب أو عصيره بشكل دائم له أثر عظيم في التخلص من سموم الأدوية الكيميائية المدمرة لخلايا الكبد وما يتبعها من أمراض وأعراض.

العنب مقو ومنشط عام:

يعتبر عصير العنب من الأغذية المقيمة للطاقة حيث يساعد الرياضيين والعمال على أداء الأنشطة الشاقة، كما يفيد الأطفال الرضع ابتداء من الشهر الرابع، ويعطى لهم بالتدريج. ويحمل عصير العنب فوائد عظيمة للرضع في هذا السن الحساس وخاصة المصابين بالهزال منهم، لأن له قدرة على بناء الجسم وتسمينه، كما يقي ويعالج من فقر الدم لأنه غني بالحديد.

العنب أقوى مضاد للأكسدة وللشيخوخة:

يمتاز العنب بقدرته على التخلص من المركبات الضارة والسموم المتولدة في الجسم نتيجة لعملية الأيض والتي تؤثر سلباً على خلايا الجسم فتؤدي إلى خلل في عمل الأعضاء الأساسية وإلى ما يعرف بالشيخوخة المبكرة.

العنب يقوي الشعر ويمنع تساقطه:

تناول العنب مع مضغ بذوره قد يفيد في تقوية الشعر وزيادة كثافته، ويمنع بالتالي تساقط الشعر الذي يمثل مشكلة تؤرق العديد من الناس.^(١)

(١) كتاب قوة الشفاء بالفاكهة للدكتورة أماني سعد ياسين.

العلاج ببذور العنب في الطب الحديث



من الملاحظ أن أغلب الناس عندما يتناولون العنب يتخلصون من البذور أو قشوره أو منها معاً، أو يشترون عنباً خالياً من البذور وهم بذلك يحرمون أنفسهم من فوائد صحية علاجية ووقائية عديدة منها:

الوقاية والعلاج من مرض السرطان:

فقد أثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن مستخلص بذور العنب ومستخلص قشور العنب الأحمر سيدخلان قريباً في صناعة الدواء المستخدم في علاج أمراض السرطان بأنواعه والوقاية منه، حيث وجد أن أياً منهما يقتل خلايا سرطان الدم البيضاء (اللوكيميا) بنسبة تصل إلى ٧٦٪ خلال ٢٤ ساعة دون تدمير الخلايا السليمة، وأن مستخلص بذور العنب قد يحث خلايا سرطان الدم على الانتحار... كما نشرت سابقاً أبحاث عديدة أثبتت أن لمستخلص بذور العنب تأثيراً قوياً ضد الخلايا السرطانية لعدد من أمراض السرطان منها: سرطان القولون، والجلد، والصدر.

بذور العنب غنية بمضادات الأكسدة:

سجل العلماء أن مستخلص بذور العنب يحتوي على نسبة كبيرة من مضادات الأكسدة القوية والفعالة التي تعمل على الحد من المواد الخطيرة في الجسم التي تعرف بالجذور الحرة، ويؤدي زيادتها في الجسم إلى حدوث أمراض عديدة في مقدمتها أمراض القلب والجلطة، ويرجع ذلك

إلى غنى بذور العنب بمادة الفلافونويد التي تمنع التأكسد بكفاءة أعلى من فيتامين C الأكثر شهرة كمانع للتأكسد.

تحسين الدورة الدموية؛

تناول بذور العنب مفيد للأشخاص الذين يحتاجون زيادة تدفق الدم كالمصابين بتشنجات الساق، وأمراض السكري، والدوالي ، وتخدر الساقين والذراعين. وذلك بفضل مركب **procyanidolic oligomers** الذي يمتص سريعاً في الأمعاء ويتوزع خلال الأنسجة الخلوية والبلازما الدموية ويساعد على تحسين مجرى الدم وتقوية الأوعية الدموية مما ينتج عنه توزيع الدم وتقوية وحماية القلب.

تقوية ونضارة الجلد؛

سجلت نتائج الأبحاث العلمية أن لبذور العنب تأثيراً في تقوية ونضارة ومرونة الجلد، حيث تتحد إحدى مكونات بذور العنب الفعالة مع الكولاجين الذي يساهم في سلامة وصحة الجلد وخلاياه ويزيد من مرونته وبالتالي يؤخر تجعد الجلد، وتستخدم العديد من شركات تصنيع المستحضرات التجميلية بذور العنب لهذا الهدف.

لعلاج مرض **fibromyalgia**؛

كشفت بعض الدراسات عن أن مستخلص بذور العنب يمكن أن يساهم في علاج مرض "**fibromyalgia**" وهو اضطراب يؤثر على العضلات ويسبب تشنجهما، وغالباً لا يتجاوب مع الأدوية العادية.^(١)

(١) العنب إعجاز بين غذاء وشفاء د. ميساء محمد الراوي

العلاج بالزبيب



العلاج بالزبيب في الطب النبوي:

قال ابن عباس: كان رسول الله ﷺ يُنَقِّعُ لَهُ الزَّبِيبُ . فيشربُهُ اليومَ والغَدَ وبعدَ الغَدِ إلى مساءِ الثالثة . ثم يأمرُ بِهِ فيُسْقَى أو يُهْرَاقُ .^(١)

بدأ ابن القيم - رحمه الله - كلامه عن الزبيب بأن أجوده ما كبر جسمه وسمن شحمه ولحمه، ورق قشره، ثم ذكر له المنافع الصحية التالية:

- ✓ الزبيب يوافق قصبة الرئة، وينفع من السعال.
- ✓ مفيد لوجع الكلى والمثانة.
- ✓ يقوي المعدة والكبد والطحال، ويلين البطن.
- ✓ نافع من وجع الحلق والصدر والرئة.
- ✓ أكله بعجمه (بيذوره) يكون أكثر نفعاً للمعدة والكبد والطحال.
- ✓ وبدون بذور نافع لأصحاب الرطوبات والبلغم ويخصب الكبد.
- ✓ مقوٍ للذاكرة ويزيد الحفظ قال الزهري: من أحب أن يحفظ الحديث، فليأكل الزبيب.
- ✓ إذا ألصق لحمه على الأظافر المتحركة أسرع قلعها.^(٢)

(١) حديث صحيح: رواه مسلم (٢٠٠٤).

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٩٢.

العلاج بالزبيب في الطب العربي القديم:

الزبيب عند ابن البيطار حار باعتدال ويملك قوة تنضج وتحلل تحليلاً معتدلاً، وقوة جالية وغسالة، ولذلك قد يتولد من أكله المغص، أما بذوره فلها قوة مجففة، وأضاف أنه يغذي غذاءً صالحاً لكنه أقل من التمر، ويخصب البدن والكبد أي يسمنهما، ومفيد لأوجاع الأمعاء إذا أكل ببذوره، وينفع أصحاب الطبيعة الباردة.^(١)

أما داود الأنطاكي فيقول بأن الزبيب يغذي غذاءً جيداً، ويولد خلطاً صالحاً والكبد يحبه طبعاً، ويحمر اللون، ويزيل اليرقان مع الخل، ومع اللبان الذكر يذكي ويذهب البلادة والنسيان، وهرسه وخلطه بالشحم ووضع على الأورام يجللها، ولعلاج السعال يطبخ مع الينسون (حبة حلاوة) حتى يتهرى ويوضع على ماء زيت اللوز العذب ويشرب، وإذا هرس وخلط مع الزعفران وصفار البيض والعصفر فيفتح الصلابات الصعبة، ودقه مع الصبار يشفي القراع طلاءً. ووصفه ابن سينا بصديق الكبد والمعدة.^(٢)

العلاج بالزبيب في الطب الحديث^(٣):

اهتمت الدراسات العلمية بفوائد الزبيب الصحية، حيث وجد أنه يحتوي على المركبات المتعددة التي يمكن أن تكون مصدراً للفوائد الصحية الكثيرة التي يتميز بها الزبيب مثل الفينول والأحماض الفينولية، ويتسبب تحفيز العنب في خسارة بعض هذه المواد، لكن تبقى قدرة الزبيب في مقاومة الأكسدة والمجموع الكلي لمركبات الفينول المتعددة بدون تغيير. وهذا يبدو جلياً عند تناول العنب الطازج أو الزبيب بنفس الكمية حيث تنتج عنه ظهور نفس مستوى المواد الناتجة عن تمثيل أحماض الفينول في البول.

(١) كتاب المعتمد في الأدوية المفردة ص: ١٨١

(٢) كتاب كيف تحضر دواءك من تذكرة داود د. مها المختار ومختار محمد كامل. ص: ٨٠.

(٣) موقع موضوع: فوائد أكل الزبيب على الريق. ٢٣ نوفمبر ٢٠١٧.

يزن كوب واحد من الزبيب ١٤٥ جراماً، ويحتوي تقريباً على العناصر الغذائية التالية:

- ✓ الماء: ١٥ جم.
- ✓ البروتين: ٥ جم.
- ✓ الدهون الكلية: ١ جم.
- ✓ الكربوهيدرات: ١١٥ جم.
- ✓ الألياف الغذائية: ٥.٨ جم.
- ✓ الكالسيوم: ٧١ ملجم.
- ✓ الحديد: ٣ ملجم.
- ✓ البوتاسيوم: ١٠٨٩ ملجم.
- ✓ الصوديوم: ١٧ ملجم.
- ✓ فيتامين A: ١٢ وحدة دولية.
- ✓ فيتامين B١ (الثيامين): ٠.٢٣ ملجم.
- ✓ فيتامين B٢ (الريبوفلافين): ٠.١٣ ملجم.
- ✓ فيتامين B٣ (النياسين): ١.٢ ملجم.
- ✓ فيتامين C: ٥ ملجم.
- ✓ السعرات الحرارية: ٤٣٥ سعر حراري.

وهذه المكونات المهمة تساهم في توفير عدة فوائد صحية مهمة منها:

خفض خطر الإصابة بتسوس الأسنان:

وجد العلماء أن مركبات الفيتوكيميكال الموجودة في الزبيب تحارب البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان وبعض أمراض اللثة، وتمنع التصاقها بالأسطح.

المساعدة في التحكم بضغط الدم:

وجدت دراسة أن تناول الزبيب ثلاث مرات يومياً يخفض من ضغط الدم بشكل بسيط.

خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية:

يقلل تناول الزبيب من مستوى الكوليسترول الضار ومن أكسدته، كما يتحكم بسكر الدم وضغط الدم مما يساهم في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ووجدت إحدى الدراسات أن تناول كوب من الزبيب يومياً مع ممارسة رياضة المشي بانتظام يخفف من الشعور بالجوع، ويقلل مستوى الكوليسترول الضار، وتعزى هذه التأثيرات إلى محتوى الزبيب من الألياف الغذائية ومتعددات الفينول.

المساهمة في الشبع وضبط السعرات الحرارية:

وجد أن تناول الزبيب كوجبة خفيفة بعد المدرسة يخفف من كمية الطعام الكلية المتناولة يومياً من قبل الأطفال، كما وجد أن تناول الزبيب قبل وجبة الغذاء يقلل من كمية الطعام المستهلكة، ولذلك يعتقد أن الزبيب يحارب السمنة ويساعد على التحكم بالوزن، نظراً لكونه مصدراً للألياف الغذائية، كما يؤثر على هرمونات الشبع في الجسم.

* يحسن من الأداء الرياضي.

* يعالج الإمساك.

العلاج بالزنجبيل



العلاج بالزنجبيل في الطب النبوي:

الزنجبيل من الأغذية والأدوية المذكورة في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة.

قال الحق سبحانه: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ (١٧) الإنسان: ١٧.

عن أبي سعيد الخدري: أَنَّ مَلِكَ الرومِ أَهْدَى إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ جَرَّةً مِنْ زَنْجَبِيلٍ فَقَسَمَهَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بَيْنَ أَصْحَابِهِ فَأَعْطَى كُلَّ رَجُلٍ قِطْعَةً وَأَعْطَانِي قِطْعَةً.^(١)

ذكر ابن القيم عدة فوائد صحية يتميز بها الزنجبيل ومنها:

- ✓ مسخن معين على الهضم.
- ✓ ملين للبطن بطريقة معتدلة.
- ✓ نافع لسدد الكبد الناتجة عن البرد والرطوبة.
- ✓ يؤكل ويكتحل به لعلاج ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة.
- ✓ محلل للرياح (الغازات) الغليظة المتولدة في المعدة والأمعاء.
- ✓ صالح للمعدة والكبد باردتي المزاج.
- ✓ يخرج الفضلات اللزجة اللعابية من الجهاز الهضمي إذا أخذ بالماء الحار والسكر.
- ✓ يستعمل في المعاجين المحللة والمذوبة للبلغم.

(١) صحيح: أخرجه ابن جرير الطبري في مسند علي (٢١٢).

✓ يعين على الجماع ويهيجه ويزيد في المنى.

✓ ينشط الذاكرة ويزيد في الحفظ.

✓ يدفع ضرر الأغذية الغليظة والباردة.^(١)

العلاج بالزنجبيل في الطب القديم:

في الطب الصيني القديم يستعمل الزنجبيل الأخضر (شنغ جيانغ) كعلاج رئيسي مدفئ للجسم ضد أمراض البرد والزكام، أما الزنجبيل اليابس (غان جيانغ) فيساعد على تعبئة الجسم بـ "اليانغ"، ويدفئ الطحال والمعدة، ويعالج السعال المصحوب بالبلغم، ويمنع التقيؤ، ويقلل من سموم الأعشاب الأخرى. وتستعمل قشور الجذور الطازجة لإدرار البول،^(٢) وكان جذمور الزنجبيل، المستعمل مجففاً على شكل تابل، أو معلباً على شكل مربى والمصنوع في الصين منذ آلاف السنين مطلوباً بكثرة في أوروبا خلال القرون الوسطى، وكانت القديسة هيلدغارد تعتقد أنه يقي من وباء الطاعون، كما كان البحارة يتناولونه ضد داء الحفر.^(٣) وفي الطب العربي نجد ابن البيطار يقول عن الزنجبيل: لونه أبيض وطعمه شبيه بالفلفل، طيب الرائحة، حرارته قوية، ملين، يزيد في الحفظ، يجلو الظلمة في العين، هاضم ويهيج الرغبة الجنسية.^(٤)

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٩٢.

(٢) كتاب الطب الصيني ص: ٨٧.

(٣) معجم الأعشاب والنباتات الطبية د. حسان قيسي ص: ٣٩٧.

(٤) تحفة ابن البيطار في العلاج بالأعشاب والنباتات ص: ١٨٠.

العلاج بالزنجبيل في الطب الحديث:

يعود أصل الزنجبيل إلى جنوب شرق آسيا، واسمه العلمي **zingibre officinale** فقد أطلقه عليه عالم النبات السويدي الشهير **Linnaeus**، والزنجبيل من فصيلة الزنجبيليات التي تضم نباتات طبية أخرى مثل الكركم والهال.

تم تحليل جذمور الزنجبيل وهو الجزء المستخدم طبياً وغذائياً بدقة متناهية وتبين أنه يتكون من ١٢ إلى ٥٠ ٪ من الكربوهيدرات وكلما ازداد نضج النبتة كلما زادت هذه النسبة، ومن ٦ إلى ٨ ٪ من الدهون، و ٩ ٪ من البروتينات، و ٢.٥ ٪ من الألياف، أما الإنزيمات ولاسيما إنزيم زنجيبان **zingibane** المساعد على الهضم فيشكل ما بين ٢ و ٣ ٪ وهذا الإنزيم يمتلك قدرة مذهلة على تكسير البروتين.

الزنجبيل غني كذلك بالفيتامينات: A-B¹-B³-C، والمعادن: الكالسيوم- الكروم- الحديد- المغنيزيوم- الفسفور- السليسيوم- والزنك، كما يحتوي على المغذيات النباتية الكيميائية، والزيوت العطرية التي تعطي الزنجبيل طعمه ورائحته المميزة، والأهم من ذلك كله مادته الفعالة وهي الجينجيرول الذي يشكل ٣٣ ٪ من زيوت الزنجبيل الطازج.^(١)

الزنجبيل دواء متعدد الاستعمالات، فقد استخدم لسنوات للمساعدة على الهضم ومكافحة الغثيان. وهذه بعض الاستعمالات الأخرى التي تدعمها الدراسات والأبحاث العلمية:

مضاد للالتهاب:

في دراسة على الخنازير لتحديد أثر مستخلص الزنجبيل على إنتاج أكسيد النيتريك (NO)، وهو مركب معزز للالتهابات، والبروستاجلاندين ٢، فإن تعريض أنسجة الغضروف الملتهبة لمركب الزنجبيل خفض إنتاج عوامل الالتهابات.

(١) العلاجات الطبيعية لالتهابات المفاصل والروماتيزم د. إيرل مندل ص: ١٠٨، ١٠٧، ١٠٦، ١٠٩.

وفي دراسة أجريت في المختبر، استطاع الزنجبيل الحيلولة دون إنتاج وتفعيل مادتين التهابيتين: TNF ألفا و Cox-2، مما يجعله مضاداً للالتهاب المفاصل خاصة.

مفيد لصحة القلب:

استخدم مستخلص الزنجبيل لتحديد تأثيره على الكوليسترول في الدم وال تريغليسريد، وكذلك الصفائح الدموية. وبعد أربعة أسابيع من تناوله عن طريق الفم بجرعة ٥٠٠ ملغ/ كيلوجرام، ظهر هناك انخفاض كبير في مستوى الـ PGE، والـ B٢، والـ B٢ (مؤشر حدوث الالتهابات)، والكوليسترول في الدم، ولم يحدث أي تغيير في الـ تريغليسريد. وكما هو معروف فإن صحة القلب تتأثر بالالتهابات.^(١)

علاج لمشاكل المفاصل:

لقد ذهل بعض الباحثين لتأثيرات الزنجبيل الإيجابية على صحة المفاصل، فبعد إجراء عدة اختبارات على تأثير مكونات الزنجبيل على صحة المفاصل، أقدم عالم الكيمياء الحيوية الدكتور مورتون ويدنر على استخراج مستخلصات من الزنجبيل برهنت على أنها أكثر فعالية من الأدوية المستعملة في معالجة التهاب المفاصل والتهابات أخرى.

علاج الآلام المزمنة:

استعمل الزنجبيل بشكل تقليدي لعلاج الآلام المزمنة، ويعتقد أنه يعمل على كبح مفعول الإنزيم COX-2 وأي مواد أخرى تحمل رسائل كيميائية عن الألم عبر الجهاز العصبي. وقد أجريت دراسات مخبرية على الحيوانات تدعم استعمال الزنجبيل للتخفيف من أوجاع الرأس، وآلام الجسد، وتشنجات الدورة الشهرية عند النساء.

(١) العلاجات الطبيعية للالتهابات كارول سيموننتاشي ص: ٨١، ٨٠.

بعض مكونات الزنجبيل تمنع تكون كيميائية الجهاز العصبي التي تجعلنا نشعر بالألم، كما تمنع إنزيم thromboxane synthetase الذي يزيد الإحساس بالألم وحين يكبح هذا الإنزيم يطلق الجسم هرمون الأندروفين المسكن الطبيعي للألم.

الزنجبيل مفيد للجهاز الهضمي؛

كذلك أشار الطب القديم إلى تأثيرات الزنجبيل الإيجابية على الجهاز الهضمي، حيث ينصح الطب الشعبي بتناول كوب من شراب الزنجبيل المنعش لمساعدة المعدة على الهضم، ومن الاستعمالات الشائعة كذلك للزنجبيل التخفيف من التقيؤ والغثيان الناتجين عن الحمل أو عملية جراحية أو المرض أو كرد فعل للعلاج الكيميائي. فقد ثبت أن الزنجبيل علاج لتقرحات المعدة وسوء الهضم، كما يعزز مناعة الأمعاء الدقيقة والقولون.

يساعد على الامتصاص الغذائي؛

مستخلص الزنجبيل مفيد جداً لعملية امتصاص الأمعاء الدقيقة للعناصر الغذائية، فحين يؤخذ الزنجبيل مع الطعام، وخلال عملية امتصاص بطانة الأمعاء له يحمل معه الأطعمة المغذية، وكذلك عندما يؤخذ مع الأدوية فإن الزنجبيل يحمل معه الخواص الشفائية عبر جدران الأمعاء، ولهذا السبب يضاف الزنجبيل إلى العديد من الوصفات العشبية لأنه يسرع عملية الامتصاص ويزيد فعالية المكونات الأخرى.

مهدئ للقولون؛

يقوم الزنجبيل بتهدئة التشنجات التي تتسبب بالمغص المعوي، كما تساهم مكوناته المضادة للبكتيريا في رفع مستوى البروبيوتيك في الأمعاء.

الوقاية من السرطان:

بعض مكونات الزنجبيل يعرف أن لها قدرة وقائية من السرطان، وقد يكون هذا مرده جزئياً إلى خصائصه المضادة للأكسدة، وجزئياً أيضاً إلى تأثيره في إحداث توازن في الإيكوسانويد.

لعلاج الصداع النصفي:

في الطب الهندي القديم "الأيورفيدا" تاريخ طويل في علاج مشاكل الأعصاب بالزنجبيل، والطب الحديث يدعم ذلك لأن الزنجبيل يعمل على المحافظة على توازن الإيكوسانويد ويعمل على منع تخثر الدم ويعيق عمل كيميائية الجهاز العصبي التي تشعر بالألم، إضافة إلى تخفيف الأعراض المميزة للصداع النصفي.

علاج آلام الطمث:

تتسم الدورة الشهرية عند بعض النساء بتشنجات مؤلمة ومزعجة، ولاحظ الباحث الدكتور "جوشوا بايكون" أن الدواء "كلونيدين كاتابرس" فعال جداً في علاج هذه التشنجات إذ يكبح الإنزيم المعزز للألم **thromboxane synthetase** ويحفز الجسم على إنتاج المانع الطبيعي للإحساس بالألم "الأندروفين" وهو ما يقوم به الزنجبيل بدون الآثار الجانبية المصاحبة دائماً للأدوية الكيميائية.

شاف من تقرحات الجهاز الهضمي:

يساعد مستخلص الزنجبيل على الشفاء من تقرحات المعدة والاثني عشر عبر محاربة البكتيريا الحلزونية المسببة للتقرح، كما تساعد مكونات الزنجبيل على إيجاد التوازن في أحماض المعدة وإفراز "الببسين" بدلاً من إيقافها كلياً كما تفعل أدوية التقرح.^(١)

(١) العلاجات الطبيعية لالتهابات المفاصل والروماتيزم د. إيرل مندل ص: ١٢٩، ١١٨، ١١٠.

العلاج بالسّمك



العلاج بالسّمك في الطب النبوي:

قال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (النحل: ١٤).

قال النبي ﷺ: أُحِلَّتْ لَنَا مَيْتَانِ وَدَمَانِ، فalmَيْتَتَانِ السّمكُ والجُرَادُ، والدَمَانِ: الكَبِدُ والطّحَالُ.^(١) وقال جابر بن عبد الله: غَزَوْنَا جِيشَ الحَبْطِ، وَأُمِرَ أَبُو عُبَيْدَةَ، فَجُعْنَا جَوْعًا شَدِيدًا، فَأُلْقِيَ لَنَا البَحْرُ حَوًّا مَيْتًا لَمْ نَرِ مِثْلَهُ، يُقَالُ لَهُ العَنْبَرُ، فَأَكَلْنَا مِنْهُ نِصْفَ شَهْرٍ، فَأَخَذَ أَبُو عُبَيْدَةَ عَظْمًا مِنْ عِظَامِهِ فَمَرَّ الرَّاكِبُ تَحْتَهُ . فَأَخْبَرَنِي أَبُو الزُّبَيْرِ: أَنَّهُ سَمِعَ جَابِرًا يَقُولُ: قَالَ أَبُو عُبَيْدَةَ: كُلُوا، فَلَمَّا قَدِمْنَا المَدِينَةَ ذَكَرْنَا ذَلِكَ لِلنَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: كُلُوا، رِزْقًا أَخْرَجَهُ اللهُ، أَطْعَمُونَا إِنْ كَانَ مَعَكُمْ. فَأَتَاهُ بَعْضُهُمْ بِعُضْوٍ فَأَكَلَهُ.^(٢)

ولابن القيم كلام قيم عن السّمك، حيث يقول بأن السّمك أنواع كثيرة، لكن أجوده ما لذ طعمه وطاب ريحه وتوسط مقداره وكان رقيق القشر ورطب اللحم، ونبت في ماء عذب جار على الحصباء، ويتغذى على النبات وليس القذارة.

وأصلح الأسماك النهرية ما كان في نهر جيد ومياهه عذبة جارية ونظيفة الكثيرة الاضطراب والتموج، ويأوي إلى الأماكن الصخرية، ثم الرملية.

(١) حديث صحيح: أخرجه النووي في المجموع (٢/ ٥٦٠).

(٢) حديث صحيح: أخرجه البخاري (٤٣٦٢) واللفظ له، ومسلم (١٩٣٥).

أما السمك البحري فهو لطيف محمود، والطري منه بارد رطب يصلح الأمزجة الحارة، ويسمن البدن ويزيد في مني الرجل، غير أنه عسير في الهضم ويولد بلغماً كثيراً^(١).

العلاج بالسمك في الطب الصيني^(٢)؛

تعتبر كثير من الأسماك في الطب الصيني مبردة، لكن بعضها يعتبر متعادلاً ومحايداً، وبعضها الآخر دافئاً وأكثر تحفيزاً مثل سمك الرنجة المليء بالدهون والذي يساعد على محاربة الجفاف ويقوي أي ضعف ويدفع "جياو" الأوسط ويدعم الجسم في حالة النقاهة. ويدخل سمك الرنجة في خانة الأطعمة "اليانغ" المثالية لفصل الشتاء.

العلاج بالسمك في الطب الحديث؛

يشمل تعريف السمك أسماك المياه العذبة والمالحة، الصدفيات، القريدس (الأربيان أو الجمبري)، الكركند، وغيرها من الحيوانات المائية. وتعتبر الأسماك طعاماً مغذياً جداً، فهي غنية بالفيتامينات والمعادن والبروتينات العالية الجودة والفقيرة بالدهون المشبعة، كما أنها مصدر ممتاز للأحماض الدهنية الأساسية أوميغا٣، وتحتوي أسماك الرنكة، الإسقمري، السلمون، السردين، الترويت والتونة الزرقاء الزعانف والبيض الكميّات الأكبر من الأوميغا٣، لكن طريقة التحضير قد تحرب المكونات المفيدة في السمك مثل الأوميغا٣، فالقلي مثلاً يفقر السمك من الأوميغا٣ بشكل كبير، لأن عملية القلي تحول الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة إلى أحماض دهنية محولة أو مشبعة^(٣).

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٩٦.

(٢) كتاب الطب الصيني ص: ١١٠.

(٣) قوة الشفاء بزيت السمك د. جوزيف مارون و جيفري بوست ص: ٧٥، ٧٦.

حسب إدارة الغذاء والدواء الأمريكية فإن سمكة سلمون متوسطة مطبوخة بدون إضافات غذائية أخرى تحتوي على القيم الغذائية التالية:

✓ السعرات الحرارية: ٢٠٠ سعرة حرارية.

✓ الدهون: ١٠ جرام.

✓ الكولسترول: ٧٠ جرام.

✓ البروتين: ٢٤ جرام.

✓ الصوديوم: ٥٥ مليجرام.

✓ البوتاسيوم: ٤٣٠ مليجرام.

✓ الحديد: ٢٪ من الكمية اليومية الموصى بها.

✓ الكالسيوم: ٢٪ من الكمية اليومية الموصى بها.

✓ فيتامين A: ٤٪ من الكمية اليومية الموصى بها.

✓ فيتامين C: ٤٪ من الكمية اليومية الموصى بها.

✓ الدهون المشبعة: ٢ جرام.

وينصح بتناول السمك مرة أو مرتين في الأسبوع، لأنه يوفر قيمة غذائية مهمة للإنسان فهو مصدر جيد للبروتينات والفيتامينات والمعادن والأحماض الدهنية المفيدة مثل الأوميغا ٣ مما يجعله مصدراً للعديد من الفوائد الصحية ومنها:

الوقاية من أمراض القلب:

في إحدى الدراسات وجد أن عدم تناول الأسماك يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٥٠٪ عند النساء مقارنة بالنساء اللواتي يتناولن السمك مرة إلى مرتين في الأسبوع.

كما وجد أن تناول الأسماك الغنية بالأوميغا٣ يؤدي إلى تقليل نسبة الدهون في الدم مما ينتج عنه بالتالي تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب مثل النوبات القلبية، والسكتات الدماغية.^(١)

التخفيف من الاكتئاب:

وجدت العديد من الدراسات أن تناول الأوميغا٣ يخفف من حدة الاكتئاب أكثر من الأدوية التي يتم صرفها بوصفة طبية، وحسب إحدى هذه الدراسات قلل تناول الأوميغا٣ أثناء فترة الحمل خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الحمل بشكل كبير. كما يحسن الأوميغا٣ من حالات بعض الاضطرابات العقلية كاضطراب ثنائي القطب.

التعزيز من نمو الدماغ:

الأوميغا٣ والأحماض الدهنية الأخرى الموجودة في السمك تلعب دوراً مهماً في عملية نمو وتطور الدماغ لدى الأطفال، كما وجد أن الأوميغا٣ قد يساعد في علاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ADHD، كما يفيد تناول الأسماك بانتظام في التقليل من انخفاض وظائف الدماغ في سن الشيخوخة، لأنه يزيد المادة الرمادية المسؤولة عن التحكم في العاطفة والذاكرة في مركز الدماغ.

تزويد الجسم بفيتامين D:

أسماك المياه المالحة تعد مصدراً لفيتامين D الذي يساعد على الوقاية من الأمراض، ويحسن صحة العظام، وتكفي حصة بحجم ١١٣ جراماً لتزويد الجسم بحاجته الكاملة من فيتامين D الموصى بها يومياً. كما أن زيوت السمك تعتبر مصدراً غنياً بفيتامين D، حيث تزود ملعقة واحدة من زيت كبد الحوت الجسم بـ ٢٠٠٪ من احتياجاته اليومية.

(١) موقع موضوع: فوائد السمك – ٢٤ أبريل ٢٠١٨

التقليل من الإصابة بالأمراض المناعية:

حسب الدراسات فإن استهلاك الأسماك يرتبط مع انخفاض خطر الإصابة بالعديد من أمراض المناعة الذاتية، حيث يساعد على التقليل من الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي، والتصلب اللويحي، لكن ذلك لا يزال بحاجة إلى دراسات أخرى لتأكيد.

التقليل من الإصابة بالربو:

تشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين يتناولون السمك بانتظام يقل لديهم خطر الإصابة بالربو بنسبة ٢٤٪، لكن هذه النتائج لم تنطبق على البالغين.

الوقاية من أمراض العيون:

أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من الأسماك تقل لديهم فرص الإصابة بالتنكس البقعي الذي يعد السبب الرئيسي في ضعف البصر والعمى، فقد وجدت إحدى الدراسات أن تناول السمك الدهني لمرة واحدة في الأسبوع كان مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بالتنكس الوعائي بنسبة ٥٣٪.

تحسين صحة البشرة والشعر:

تتميز الأسماك باحتوائها على الدهون الصحية مثل الأوميغا ٣ التي تحافظ على رطوبة ولمعان الشعر، وتغذي البشرة، كما تساعد الأوميغا ٣ في علاج الصدفية والأمراض الجلدية الأخرى، وهذا ما يجعل السمك غذاءً مفيداً للأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً فقيراً بالدهون والذي يؤدي عادة إلى جفاف الشعر والبشرة.^(١)

(١) موقع موضوع: فوائد السمك.

ماذا تقول جمعية القلب الأمريكية عن الأوميغا؟^(١)

توصلت جمعية القلب الأمريكية إلى أن الأحماض الدهنية الأساسية الأوميغا ٣ تخفض خطر اضطراب نظم القلب الذي يمكن أن يؤدي إلى وفاة مفاجئة، وتخفض مستوى الدهون الثلاثية (التريجليسريد)، وتخفض نسبة تنامي لويحات تصلب الشرايين، وتخفض ضغط الدم، ولهذا السبب توصي الجمعية بتناول زيت السمك من خلال النظام الغذائي أو المكملات الغذائية، كما توصي مرضى القلب التاجي بتناول مجموعة متنوعة من الأسماك الدهنية على الأقل مرتين في الأسبوع، ويفضل أن تكون من الأسماك التي تعيش في المياه الباردة.

(١) قوة الشفاء بزيت السمك ص: ١٢١، ١٢٠.

العلاج بالسلق



العلاج بالسلق في الطب النبوي:

عن أم المنذر سلمى بنت قيس الأنصارية: دخل علينا رسول الله ﷺ، ومعه علي بن أبي طالب، وعلي ناقه من مريض، ولنا دوالي معلقة، وكان النبي ﷺ، يأكل منها فتناول علي ليأكل، فقال النبي ﷺ: مه يا علي إنك ناقه قالت: فصنعت للنبي ﷺ سلقاً، وشعيراً، فقال النبي ﷺ: يا علي من هذا فأصب، فإنه أنفع لك.^(١)

وصف ابن القيم السلق بالغذاء القليل، الرديء الكيموس، الحارق للدم، والإكثار منه يولد القبض والنفخ، ويصلحه الخل والخردل.

ورغم ذلك فقد ذكر له ابن القيم الفوائد التالية:

- ✓ يعالج الثعلبة، والكلف، والحزاز، والثآليل طلاء بهائه.
- ✓ مع العسل يعالج القوباء.
- ✓ يفتح سدد الكبد والطحال.
- ✓ يقتل القمل.
- ✓ يحقن بهائه لعلاج الإسهال.
- ✓ أسوده مع العدس يعقل البطن، والأبيض يلينها مع العدس...^(٢)

(١) حديث حسن: حسنه الألباني في صحيح ابن ماجه (٢٧٩٢)

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٩٧.

العلاج بالسلق في الطب القديم؛

زرع السلق من قبل الآشوريون منذ ٨٠٠ سنة قبل الميلاد، وكانوا يكتفون بتناوله، وعرفه الرومان كذلك وطبخوه مع الخباز البري لصنع مادة مسهلة، بعد أن سببت لشيشرون إسهالاً دام عشرة أيام، وفي القرون الوسطى كان السلق يستعمل بشكل دائم مع الكراث، للحصول على حساء ما زال معروفاً حتى الآن.^(١)

وفي الطب العربي القديم ذكر العشاب المغربي ابن البيطار^(٢) بأن السلق ثلاثة أصناف: صنف كبير شديد الخضرة، يضرب إلى السواد، أوراقه عريضة لينة حسنة، ويسمى الأسود. صنف صغير الورق، جعد سمج المنظر، ناقص الخضرة. صنف ورقه نابت على ساق طويلة، ورقه كثير ودقيقة الأصل، وفي أسفلها جعودة وفي أعلاها الدقيق سبوبة، طويل الساق إلى موضع الورق، وخضرته ناقصة جداً تضرب إلى الصفرة. ثم تابع ابن البيطار بأن السلق يملك قوة تجلو وتحلل، وتنفض فضل الدماغ من المنخرين، وإذا طبخ صارت قوته تبطل كمون الأورام، وتحلل تحليلاً يسيراً، وفيه رطوبة تهيج البطن للانطلاق، وغذاؤه يسير مثل البقول الأخرى إلا أنه أنفع من الملوكية في تفتيح سدد الكبد والطحال، وخاصة إذا أكل مع الخردل أو الخل، واعتبره دواءً بليغاً لمن كان طحاله عليلاً من السدد، كما يعالج البهاق تضميداً بأوراقه بعد غسل مكان البهاق بالنطرون، وكذلك ينفع من الأمراض الجلدية الأخرى التي ذكرها ابن القيم آنفاً.

(١) معجم الأعشاب والنباتات الطبية د. حسان قيسي ص: ٣٥٦.

(٢) المعتمد في الأدوية المفردة ص: ٢١٨، ٢١٧.

العلاج بالسلق في الطب الحديث^(١)؛

يعد السلق من الخضروات الورقية الشعبية التي تستعمل في تحضير السلطة، أو من خلال طبخه وتحضيره كوجبة، وهو نبات مليء بالمعادن مثل الحديد والمغنيسيوم، والفيتامينات مثل A-B-C، مما يمنحه العديد من الفوائد الصحية ومنها:

✓ المحافظة على العين:

يقوم السلق بالمحافظة على سلامة العين وتقوية البصر، حيث يقي السلق من المشاكل التي تؤدي إلى تدمير في شبكية العين بسبب الشيخوخة والتقدم في السن، وهو ما يسبب ضعف البصر.

✓ علاج الإمساك:

السلق من الخضروات التي تحتوي على كمية كبيرة من الألياف المهمة للجسم والتي تنشط الأمعاء وتقلل من الإمساك.

✓ مفيد لمرضى السكري:

يشير الباحثون إلى أن السلق من أهم الأغذية التي تزود الجسم بمعدن المغنيسيوم الذي يلعب دوراً أساسياً في مختلف العمليات الحيوية للخلايا في أنسجة الجسم، كما يمتلك دوراً مهماً في تنظيم هرمون الإنسولين ورفع مستوى كفاءته في ضبط مستويات السكر في الدم، مما يجعله غذاءً مفيداً جداً لمرضى السكري.

✓ مفيد لحالات الضعف وفقر الدم:

ينصح بتناول السلق للحامل والمرضع والأطفال، لأنه يعالج مشاكل فقر الدم والضعف العام وذلك لاحتوائه على الحديد والفيتامينات.

(١) موقع موضوع: فوائد نبات السلق – ٢٩ يونيو ٢٠١٥.

✓ يقي من الأمراض المزمنة:

يحتوي السلق على البيتاكاروتين الذي يحمي من ظهور الأورام السرطانية، فقد أشارت الأبحاث إلى أنه يبقى الخلايا على صورتها الصحية ويمنع تحولها إلى خلايا سرطانية، وذلك بفضل وجود نسبة مرتفعة من الحمض الأميني "هيسيتيدين". كما يقي من أمراض القلب والشرايين والأوعية الدموية.

✓ يحمي من هشاشة العظام:

شرب كوب من مرقة السلق تحتوي ما يعادل ٣٠ بالمائة من الحاجة اليومية من فيتامين K الذي يعتبر من أهم العناصر التي توقف نشاط الخلايا العظمية المسئولة عن ترقق وهشاشة العظام. كما تعمل البكتيريا النافعة الموجودة في القولون على تحويل فيتامين K إلى فيتامين k^2 الذي يزيد من مادة "الأوستيوكلسين" التي تثبت الكالسيوم داخل العظام.

العلاج بالشواء (اللحوم)



العلاج بالشواء في الطب النبوي:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبَشْرَى قَالُوا سَلَمًا قَالَ سَلَامٌ فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيدٍ ﴿٦٩﴾﴾ مؤيد: ٦٩.

عن سليمان بن يسار: دخلتُ على أمِّ سلمة، فحدثتني، أنَّ رسولَ الله ﷺ كان يُصبحُ جنبًا من غيرِ احتلامٍ، ثمَّ يصومُ وحدثته أنَّها قرَّبت إلى النَّبيِّ جنبًا مشويًّا فأكلَ منه، ثمَّ قامَ إلى الصَّلَاةِ ولم يتوضَّأ. ^(١)

وعن عبد الله بن الحارث: أَكَلْنَا مع رسولِ الله ﷺ شواءً في المسجد. ^(٢)

وأفضل الشواء عند ابن القيم هو شواء الضأن الحولي، ثم العجل اللطيف السمين، وهو من أغذية الأقوياء والأصحاء والرياضيين.

العلاج بالشواء في الطب العربي القديم:

اللحم هو أصل الشواء، ويصف ابن البيطار اللحم بأنه جيد وكثير التغذية، ويتولد منه دم متين وصحيح وكثيف، وهو طعام يناسب الأشخاص الذين يكدون ويتعبون، ولا يحتمل إدمانه غيرهم، لأنه يسرع بالامتلاء، ويورث الأمراض المتلائية (أمراض السمنة)، ويختلف الشواء

(١) صحيح: صححه الألباني في صحيح النسائي (١٨٣)

(٢) حديث صحيح: صححه الألباني في مختصر الشرائع (١٣٩).

حسب مصدر اللحوم، فيكون لحم الحيوانات البرية أيس من الأهلية، ولحوم الحيوانات الفتية أرطب ولاسيما القرية العهد بالولادة، ولحوم الحيوانات الجبلية أيس من لحوم البرية، ولحوم الحيوانات البرية أرطب وأكثر غذاءً، وأبطأ نزولاً.

ولحوم الطيور في الغالب تكون أجف وأرق دماً، وأقل فضولاً، إلا لحوم طيور الماء والآجام. واللحوم المفضلة حسب ابن البيطار هي لحوم الضأن (الغنم)، ثم الفتي من الماعز والعجول.^(١)

اللحوم في الطب الصيني القديم؛

لحم الخروف يدخل في إطار الأطعمة الساخنة "اليانغ"، وبعض الصينيين يعتبرون كل الخروف أكثر دفئاً من لحمه، ولذلك فهي جيدة لمقاومة الرطوبة والبرودة وتساعد على تقوية اليانغ و"كي" والدم، وتعتبر كلية الخروف بالنظر إلى شكلها مقوية للكليتين وتبعاً لطاقة الكلية فهي مفضلة في علاج طنين الأذن والطرش والعجز الجنسي واضطرابات الجهاز البولي، ويعتبر لحم الخروف أكثر دفئاً للمعدة والطحال ومفيد في حالة الإسهال وبرودة المعدة.

أما لحم الدجاج فهو طعام دافئ وحلو ويانغ، وبالتالي فهو يساعد على مقاومة البرد، ويقوي "كي" وينشط "الجنغ" ويدفع جياو الأوسط، وبعد الولادة مباشرة يقدم للمرأة النفساء حساءً مصنوعاً من الدجاج كطعام مخفر، وينصح الطب الصيني بالابتعاد عن سلطات الدجاج في الأيام الحارة، لكن اشو منها بقدر ما تشاء في فصل الشتاء.^(٢)

العلاج بالشواء في الطب الحديث؛

تحتوي لحوم الأغنام والأبقار والجمال على العديد من العناصر الغذائية المهمة لصحة الإنسان كالبروتينات والفيتامينات والمعادن كالفسفور والحديد والبوتاسيوم والمغنيسيوم، والأحماض الأمينية، مما يجعلها مصدراً للفوائد الصحية التالية:

(١) المعتمد في الأدوية المفردة ص: ٤١٦، ٤١٥.

(٢) كتاب الطب الصيني ترجمة محمد يوسف شهاب ص: ١١١، ١١٠.

- ✓ تقوي جهاز المناعة في جسم الإنسان، لاحتوائها على مضادات الأكسدة.
- ✓ تساعد على نمو العظام بشكل سليم وصحيح.
- ✓ تنظم عملية نقل الأوكسجين في الجسم.
- ✓ تخفف من التوتر والقلق والاكتئاب، وتمنح شعوراً بالطاقة.
- ✓ تساعد في بناء أنسجة الجسم، لأنها تحتوي على نسبة كبيرة من البروتينات.
- ✓ تحمي الجسم من نزلات البرد والفيروسات.
- ✓ تقلل نسبة الكوليسترول في الجسم، بفضل احتوائها على حامض الستياريك وحامض الأوليك.
- ✓ تقوي الذاكرة وتنشطها، وذلك لاحتوائها على فيتامين B^{١٢} والأوميغا ٣ الضروريين لنمو الدماغ.
- ✓ تساهم في بناء الأسنان والعظام لاحتوائها على فيتامين D الذي يزيد امتصاص الجسم للكالسيوم.
- ✓ تقاوم السرطان وخاصة سرطان القولون، لأنها تحتوي على معدن السليسيوم.
- ✓ تمنع تخثر الدم.
- ✓ تحمي من تصلب الشرايين لاحتوائها على الزنك.
- ✓ تساعد في التئام الجروح.
- ✓ تنظم مستوى السكر في الدم.
- ✓ تقي من فقر الدم وتعالجه، لاحتوائها على الحديد وعلى فيتامين B^{١٢} الذي يساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء.
- ✓ تعزز صحة الجهاز العصبي لاحتوائها على نسب لا بأس بها من فيتامين B.
- ✓ تقوي حاسة الشم، وتحافظ على مستوى التمثيل الغذائي في الجسم.

✓ تحمي البشرة من التجاعيد وعلامات التقدم في السن، لاحتوائها على مادة الكارنيتين ومادة الكولاجين التي تحافظ على نظارة البشرة.

✓ تقوي الشعر وتحافظ عليه وتحميه من التساقط والتلف.

وتختلف جودة اللحم حسب موقعها في جسم الحيوان، فكلما كان اللحم أقرب إلى الرأس كلما كانت جودته أفضل ونسبة الدهون فيه أقل.

واللحم المشوي ألد وأخف على المعدة وأسرع هضماً من اللحم المسلوق، لأن نسبة الدهون فيه تكون أخف، واللحوم البيضاء أخف من الحمراء نظراً لقلّة دهونها، ويفضل شوي اللحوم بدون ملح حتى لا يفقد اللحم عصارته ويحافظ بالتالي على عناصره الغذائية المهمة مثل الحديد المقوي للدم.

ويجب ألا تتجاوز الحصة اليومية من اللحم ٢٠٠ جرام، لأن كثرة استهلاك اللحوم يرهق الجسم، كما أكدت الدراسات أن الإفراط في تناول اللحوم المشوية يؤدي إلى الإصابة بمرض السرطان، وأن الأشخاص الذين يتناولون الأسماك المشوية مرتين في الأسبوع هم أكثر عرضة للإصابة بسرطان المعدة أكثر من غيرهم.

كما يسبب تناول كميات كبيرة من اللحوم الأضرار التالية:

✗ اضطرابات في الجهاز الهضمي كالإمساك وعسر الهضم.

✗ التجلطات وتصلب الشرايين.

✗ ترفع ضغط الدم بشكل كبير.

✗ زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤثر على توازن الجسم بأكمله.

✗ تشكل خطراً على مرضى النقرس وحصوات الكلى.

✗ تزيد كمية البروتينات في الجسم، مما يؤثر على قدرة الكبد على تنظيم مستوى السكر في

الجسم، وهو ما يؤدي إلى الإصابة بالسكري.

✗ ترفع مستوى الكولسترول في الدم.

✗ تسبب حالة من التسمم نتيجة زيادة نسبة البروتينات في الجسم.

✗ تزيد من خطر الإصابة بالسرطان.^(١)

وتختلف القيم الغذائية في اللحوم حسب مصدرها، وهذا الجدول يبين المحتوى الغذائي لكل ١٠٠ جرام من لحم الضأن والعجل والبقر:

العنصر	مقداره في لحم الضأن	مقداره في لحم العجل	مقداره في لحم البقر
ماء	٦٣.٧ جراماً	٦٩ جراماً	٤٧ جراماً
بروتين	١٨ جراماً	١٩.٢ جراماً	٢٢ جراماً
دهون	١٧.٥ جراماً	١١ جراماً	٣٠ جراماً
فيتامين A	٢٠ وحدة دولية	-	-
فيتامين B١	٠.٢١ ميلليجرام	٠.١٨ ميلليجرام	٠.٠٨ ميللي جرام
فيتامين B٢	٠.٢٦ ميلليجرام	٠.٢٧ ميلليجرام	٠.١٩ ميللي جرام
حمض نيكوتينيك	٥.٩ ميلليجرام	٦.٣ ميللي جرام	٤.٨ ميللي جرام
حديد	٢.٧ ميلليجرام	٢.٩ ميللي جرام	٢.٨ ميللي جرام
فسفور	١٩٤ ميلليجرام	٢٠٧ ميللي جرام	١٥٨ ميللي جرام

وتعطي ١٠٠ جرام من لحم الضأن ٢٣٥ كالوري، بينما تعطي ١٠٠ جرام من لحم العجل ١٨١ كالوري، أما اللحم البقري فهو أكثرهم سعرات حرارية حيث يعطي ١٠٠ جرام ٣٦٤ كالوري.^(٢)

(١) موقع موضوع: - فوائد اللحم المشوي بواسطة: نذر حسن - ٤ مايو ٢٠١٥.

- ما هي فوائد اللحوم الحمراء بواسطة: هنا المعطي - ٢٢ أغسطس ٢٠١٦.

(٢) الطب القرآني محمد محمود عبد الله ص: ١٤٨.

العلاج بالكبد والطحال



عن ابنِ عُمَرَ رضي الله عنهما قال: أُحِلَّتْ لَنَا مَيْتَانِ وَدَمَانِ، فَاَلْمَيْتَانِ السَّمَكُ وَالْجَرَادُ، وَالدَّمَانِ: الْكَبِدُ وَالطَّحَالُ.^(١)

قال رسولُ الله ﷺ: أَمَّا أَوَّلُ أَشْرَاطِ السَّاعَةِ فَنَارٌ تَحْشُرُ النَّاسَ مِنَ الْمَشْرِقِ إِلَى الْمَغْرِبِ، وَأَمَّا أَوَّلُ طَعَامٍ يَأْكُلُهُ أَهْلُ الْجَنَّةِ فزِيَادَةُ كَبِدِ الْحَوْتِ.^(٢)

العلاج بالكبد في الطب العربي القديم:

يقول ابن البيطار بأن الأكباد كلها إذا شذخت وذر عليها ملح وصمغ عربي وشويت، نفعت من قروح الأمعاء واستطلاق البطن، ويتولد منها دم صحيح وجيد، وطبيعة الكبد حارة رطبة، أي "يانغ" حسب الطب الصيني، وهي تولد خلطاً غليظاً عسير الهضم بطيء الانحدار عن المعدة والدخول إلى المعى، لذلك فهي تتطلب معدة قوية، ويصلحها الملح والدار صيني، ولأصحاب الطبيعة الحارة الخل والكزبرة اليابسة والكرأوية، وأفضل الكبود حسب ابن البيطار هي "التبنية" أي التي من أصل حيوان كان يعتلف التبن اليابس.^(٣)

(١) حديث صحيح: أخرجه النووي في المجموع (٢/ ٥٦٠).

(٢) حديث صحيح: أخرجه البخاري في صحيحه (٣٣٢٩).

(٣) المعتمد في الأدوية المفردة ص: ٣٨٠.

العلاج بالكبد في الطب الحديث:

يتوفر الكبد على فيتامينات A-B¹-B²، وعلى الحديد والنحاس بكميات أعلى من تلك الموجودة في اللحم. ولذلك ينصح بأن يكون الكبد جزءاً ضرورياً من طعام الطفل في طور النمو والمراهقة، وينصح به أيضاً للحوامل والمرضعات والناقهين.^(١)

العنصر	مقداره في ١٠٠ جرام من الكبد البقري
ماء	٧٠.٩ جراماً
حمض نيكوتينيك	١٦.١ ميلي جرام
فيتامين A	٩٢٠٠ وحدة دولية
فيتامين B ¹	٠.٢٧ ميلي جرام
فيتامين B ²	٢.٨ ميلي جرام
فيتامين C	٣١ ميلي جرام
نحاس	٢.٠٨ ميلي جرام
حديد	١٢.١ ميلي جرام
فسفور	٣٧٣ ميلي جرام
كبريت	٢٥١ ميلي جرام
كالسيوم	٨ ميلي جرام
بروتين	١٩.٨ جراماً
كربوهيدرات	٣.٦ جراماً
دهون	٤.٢ جراماً

من خلال هذا الجدول^(٢) يتبين أن كبد البقر يعد غذاءً صحياً غنياً بالمعادن والفيتامينات حيث يلاحظ أنه يحتوي على نسبة مرتفعة جداً من فيتامين A أو الرتينول، وتوفر الحصة الواحدة

(١) الطب القرآني محمد محمود عبد الله ص: ١٤٩، ١٤٨.

(٢) الطب القرآني محمد محمود عبد الله ص: ١٤٩.

من كبد البقر ثلاثة أضعاف الكمية الموصى بها من قبل وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) من فيتامين A.

ويحتوي كبد البقر أيضاً على النحاس الذي يعتبر مكوناً وظيفياً للإنزيمات الجسم التي تقوم بإنتاج الطاقة للجسم كما تعمل على استقلاب الحديد وتكوين الكولاجين وتحافظ على صحة الأعصاب، كما تقوم بعض الإنزيمات المعتمدة على النحاس بإنتاج مضادات الأكسدة التي تعمل على وقاية الخلايا من أضرار الجذور الحرة بحسب ما أثبتته معهد لينوس بولينغ (Linus Pauling Institute)، لذلك يوصى بتناول ٠.٩ ميلليجراماً من النحاس من خلال البرنامج الغذائي اليومي، ويمكن الحصول على ١٢ ميلليجراماً من النحاس تقريباً من خلال تناول ٨٥ جراماً من كبد العجل أو البقر، بينما يحتوي كبد الضأن على نصف تلك الكمية وكبد الدجاج يوفر ميلليجراماً واحداً فقط.

ويتميز كبد البقر بتوفير بروتين عالي الجودة يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية، والأحماض الأمينية تتجلى أهميتها في كونها وحدة البناء الأساسية للبروتين وللعضلات وتحافظ على البنية العضلية أثناء عملية التخسيس، ويشكل البروتين نسبة كبيرة في مكونات الكبد وهو يلعب دوراً مهماً في تعزيز عملية فقدان الوزن، حيث يقلل من الشعور بالجوع ويثبط الشهية، كما يساهم البروتين في تعزيز عملية الأيض في الجسم وحرق المزيد من السعرات الحرارية.^(١)

فوائد الكبد:

أثبت العالم الأمريكي وايل whipple أن أكل الكبد النيئة مفيد جداً في علاج فاقات الدم المختلفة، ولاسيما فقر الدم الخبيث (داء بيرمر) وذلك بسبب احتوائه على العامل المنضج لكريات الدم الحمراء وهو فيتامين B^{١٢}، وعلى الحديد والبروتينات. يفيد في معالجة قصور الكبد والأمراض الأخرى المرتبطة باضطراب وظائف الخلايا الكبدية.

(١) موقع موضوع: فوائد أكل الكبد بواسطة: مراد الشوابكة - ٧ مايو ٢٠١٨.

ينشط الوظيفة الصفراوية والسكرية والمضادة للسموم عند المصابين بقصور الكبد.

تعدل خلاصة الكبد المائية سموماً كثيرة من جراثيم الأمعاء الحالة للدم.

والمقدار العلاجي اليومي هو ١٥٠ - ٣٠٠ من الكبد النيء، تؤخذ مفرومة ومدسوسة في أغذية أخرى نيئة، أو موضوعة في شطيرة أو مع اللحم ليسهل قبولها، وإذا تقزز المريض منها فتشوى بشكل خفيف أو تسلق خلال ٢ - ٣ دقائق ثم يأكلها المريض ويشرب ماء السلق أيضاً.

وقد تبين أخيراً أن الكبد المطبوخ عن طريق السلق أو الشي لا ينقص شيئاً هاماً من فوائده، كما كان يعتقد سابقاً.^(١)

العلاج بالطحال:

وصف الرازي الطحال بالغذاء الجيد والمفيد وبخاصة طحال الخروف، ونصح بتناوله مطبوخاً مع القليل من الملح، وبشكل عام يعتبر الطحال من الأغذية الغنية بالبروتينات المتعددة التي تتميز بانخفاض كمية الدهون المشبعة فيه مما يجعل تناوله خالياً من أخطار الزيادة في الوزن.

يحتوي الطحال على الفيتامينات التالية: $B_{12} - B_6 - B_2 - A-B_1$ ، وعلى نسبة جيدة من الحديد حيث يوفر تناول قطعة مطبوخة واحدة منه حوالي ٤٥٪ من احتياجاته اليومية من الحديد، كما يعتبر الطحال غنياً بفيتامين B_5 الضروري للعمليات الحيوية التي تعمل على تحولات الطاقة في الجسم، كما أنه غني بحمض الفوليك B_9 المهم لصحة المرأة الحامل وصحة الجنين، بالإضافة إلى احتوائه على النحاس والزنك المهيان في تكوين الهيموغلوبين، ومعادن أخرى مثل المنغنيز والفسفور، مما يجعل تناول الطحال مصدراً مهماً للفوائد الصحية التالية:

(١) متديات زهران: الإعجاز العلمي في الكبد والطحال بقلم الدكتور محمود ناظم النسيمي - ١٤-١٢-

- **علاج الملاريا:** أشارت الأبحاث والدراسات إلى أن تناول الطحال يساعد الأشخاص الذين يعانون من مرض الملاريا على الشفاء.

- **علاج فقر الدم:** الطحال أفضل علاج لفقر الدم وخاصة فقر الدم الخبيث، وأظهرت الدراسات والأبحاث العلمية أهمية الطحال في علاج الفاقة الدموية، وذلك بسبب محتواه العالي من مكونات الدم من المعادن والفيتامينات.

- **علاج الأمراض الجلدية:** يساعد الطحال في علاج العديد من الأمراض الجلدية مثل الحكة والبرص.

الطحال يوفر الغذاء والدواء وأكدت الدراسات على أهمية تناوله كعلاج بديل لأنه يحمي من الأمراض المتعددة.^(١)

ويستعمل الطحال للعلاج عن طريق تناوله كغذاء ودواء، كما يستعمل مسحوق الطحال المجفف بمقدار ٠.٢٥ - ٢ جرام في كبسولات، وأيضاً تستخدم خلاصته حقناً وهي توجد في حبابات بحجم ١ - ٥ سم^٣ وتعطى حبة واحدة يومياً حقناً عضلياً.^(٢)

محاذير:

يمنع المرضى المصابين بالنقرس أو بالرمال البولية من تناول الكبد والطحال ، ويقلل منهما الأشخاص الذين لديهم قابلية تكوين حصيات الكلى.

(١) موقع موضوع: فوائد أكل الطحال - ١٧ مايو ٢٠١٥.

(٢) منديات زهران: الإعجاز العلمي في الكبد والطحال - الدكتور محمود ناظم النسيمي.

العلاج بالشحوم



العلاج بالشحوم في الطب النبوي:

قَالَ تَمَالٍ: ﴿وَعَلَى الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا كُلَّ ذِي ظُفْرٍ وَمِنَ الْبَقَرِ وَالْغَنَمِ حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ شُحُومَهُمَا إِلَّا مَا حَمَلَتْ ظُهُورُهُمَا أَوِ الْحَوَايَا أَوْ مَا اخْتَلَطَ بِعَظْمٍ ذَلِكَ جَزَيْنَاهُمْ بِبَعْضِهِمْ وَإِنَّا لَصَدِيقُونَ ﴿١٤٦﴾﴾ [الأنعام: ١٤٦].

عن عبد الله بن مغفل: كُنَّا مُحَاصِرِينَ قَصْرَ خَيْبَرَ، فَرَمَى إِنْسَانٌ بِجِرَابٍ فِيهِ شَحْمٌ، فَتَزَوْتُ لَأُخْذَهُ، فَالْتَفَتُ، فَإِذَا النَّبِيُّ ﷺ فَاسْتَحْيَيْتُ مِنْهُ. ^(١)

وعن أنس بن مالك: أَنَّ أَصْحَابَ النَّبِيِّ ﷺ كَانُوا يَقُولُونَ وَهُمْ يَحْفَرُونَ الْخَنْدَقَ نَحْنُ الَّذِينَ بَايَعُوا مُحَمَّدًا عَلَى الْجِهَادِ مَا بَقِينَا أَبَدًا وَالنَّبِيُّ ﷺ يَقُولُ: اللَّهُمَّ إِنَّ الْخَيْرَ خَيْرُ الْآخِرَةِ فَاعْفُرْ لِلْأَنْصَارِ وَالْمُهَاجِرَةِ وَأَتَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِخَبْزِ شَعِيرٍ عَلَيْهِ إِهَالَةٌ سَنَخَةٌ فَأَكَلُوا مِنْهَا وَقَالَ: النَّبِيُّ ﷺ إِنَّمَا الْخَيْرُ خَيْرُ الْآخِرَةِ. ^(٢)

والشحم - حسب ابن القيم - حار رطب، وهو أقل رطوبة من السمن، ولذلك إذا أذيب السمن والشحم كان الشحم أسرع جوداً، وأجود الشحم ما كان أصله من حيوان مكتمل.

(١) حديث صحيح: أخرجه البخاري في صحيحه (٣١٥٣).

(٢) إسناده صحيح على شرط مسلم. السلسلة الصحيحة (٩٣/٣). والإهالة هي: الشحم المذاب، والسنخة: المتغيرة

وذكر ابن القيم أن الشحم ينفع من خشونة الحلق، وشحم التيس مفيد لقروح الأمعاء، ويحتقن بشحم العنز للسحج والزحير، ومن أضراره أنه يرخي ويعفن ويصلحه الليمون المملح والزنجبيل.^(١)

علاج عرق النسا:

عن أنس بن مالك: شفاء عرق النسا ألية شاة أعرايية تذاب ثم تجزأ ثلاثة أجزاء ثم يشرب على الرقيق في كل يوم جزء.^(٢)

عرق النسا - حسب ابن القيم - وجع يتدئ من مفصل الورك، وينزل من خلف على الفخذ وربما على الكعب، وكلما طالت مدته زاد نزوله، وتهزل معه الرجل والفخذ.

والإلية الشاة هو الشحم الموجود في مؤخرتها أو ذنبها، وصفه ابن القيم بأنفع العلاج، لأن عرق النسا - حسب ابن القيم - يحدث من ييس أو من مادة غليظة لزجة، لذلك فعلاجها بالإسهال والإلية تمتلك خاصيتي الإنضاج والتلين، وعرق النسا يحتاج علاجه إلى هذين الأمرين.

ويبين ابن القيم أنه تم تعيين الشاة الأعرايية للأسباب التالية: قلة فضولها، صغر مقدارها، لطف جوهرها، وخاصية مرعاها فهي ترعى أعشاب البر الحارة مثل الشيح والقيصوم، والحيوان الذي يتغذى بهذه النباتات يصبح لحمها ولبنها متطبعاً بخواص هذه الأعشاب، وظهور فعل هذه النباتات في اللبن أقوى منه في اللحم والشحم، ولكن خاصية الإنضاج والتلين الموجودة في الإلية لا تتوفر في اللبن.^(٣)

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ١٩٩.

(٢) حديث صحيح: صححه الألباني في صحيح ابن ماجه (٣٤٦٣).

(٣) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٥١، ٥٢.

العلاج بالشحوم في الطب الحديث؛

من المغالطات الغذائية الشائعة أن شحوم الغنم تسبب الكثير من المشاكل الصحية الخطيرة مثل انسداد الشرايين، وارتفاع الكوليسترول، والجلطات القلبية.. مما أدى إلى عزوف الناس عن تناولها واستبدالها بالزيوت النباتية والمارجرين، لكن الحقيقة عكس ذلك تماماً، فقد أثبتت الدراسات العلمية أن شحوم الغنم لا تحتوي على الكوليسترول والدهون الثلاثية كما هو مزعوم، وأن المسئول الرئيس عن جلطات القلب، وانسداد الشرايين هي الزيوت المهدرجة المستخدمة في بيوتنا يومياً كالمارجرين، وزيوت الذرة، ودوار الشمس التي تترك أثراً جسيمة على صحة الإنسان.^(١)

وهذا ما ذهب إليه مؤلفا كتاب "لا تمرض مرة أخرى"، حيث يعتبر ريموند فرانسيس وكيستر كوتن أن جميع الزيوت المتداولة في الأسواق والمتاجر مسمومة بسبب طرق التصنيع التي تتعرض لها، ويوصيان بتجنب هذه الزيوت وجميع المنتجات التي تدخل في صناعتها مثل الصلصات، وجيوب الإفطار، ورقائق البسكويت، والشوكولاتة، والحلوى، ورقائق البطاطس، والأطعمة المقلية...^(٢)

شحم الغنم إذا تم تناوله باعتدال ودون إسراف فإنه يمنح جسم الإنسان فوائد صحية عظيمة منها:

✓ طرد السموم المتراكمة في جسم الإنسان والناجمة عن تناول الأغذية المصنعة الغنية بالدهون المهدرجة.

(١) موقع موضوع: فوائد شحم الخروف بواسطة: إيناس ملكاوي - ٢٨ أغسطس ٢٠١٦.

(٢) ملخص كتاب "لا تمرض مرة أخرى" تأليف ريموند فرانسيس وكيستر كوتن. مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم.

- ✓ يمنح الليونة والمرونة للشرايين ويمنع انسدادها، ويرطب ويمدد خلايا الجلد الداخلية والخارجية.
- ✓ يغذي الأعضاء الداخلية في الجسم كالکبد والأمعاء ومعظم الأجهزة الحيوية الأخرى في الجسم ويقوي أداءها العام.
- ✓ يعزز مستويات الطاقة الحيوية ويولد سرعات حرارية جيدة، للقيام بالأنشطة اليومية المختلفة.
- ✓ يفيد في علاج التهاب المفاصل وخشونة الركبة وذلك بعد تدويبه مع زيت الحبة السوداء واستعماله كدهان.
- ✓ يطول الشعر بشكل ملحوظ ويزيد من كثافته ومن نعومته، ويقلل تكسره وتساقطه، وذلك من خلال استعماله في خلطات الشعر الخارجية، ويطول الرموش ويكثفها بعد تدويبه ووضعه في علبة المسكارا واستخدامه يومياً كالکحل ولا يسبب أي أضرار جانبية للعيون، ويبيض البشرة وينقيها من الشوائب إذا استخدم كماسك للوجه كما يمنح الوجه النضارة الطبيعية والنعومة الفائقة وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من البروتين المغذي للبشرة.^(١)

(١) موقع موضوع: فوائد شحم الخروف بواسطة: إيناس ملكاوي - ٢٨ أغسطس ٢٠١٦

العلاج بالموز



العلاج بالموز في الطب النبوي:

قال تعالى: ﴿وَطَلِّجْ مَنضُودٍ﴾ (٢٩) الواقعة: ٢٩.

قال أغلب المفسرين بأنه الموز. وقال بعضهم بأنه الشجر ذو الشوك، نضد مكان كل شوكة ثمرة، فثمره قد نضد بعضه إلى بعض مثل الموز، ومال ابن القيم نحو هذا القول، لكنه في الوصف ذكر الصفات والفوائد التي تنطبق على الموز حيث قال بأنه حار رطب، وأجوده النضيج، ويؤكل قبل الطعام وذكر له المنافع الصحية التالية:

- ✓ ينفع من خشونة الصدر والرئة والسعال.
- ✓ مفيد لقروح الكليتين والمثانة.
- ✓ يحرك شهوة الجماع ويزيد في المنى.
- ✓ يلين البطن.
- ✓ لكن الإكثار منه يضر المعدة ويزيد الصفراء والبلغم ويصلحه العسل.^(١)

العلاج بالموز في الطب القديم:

يقول ابن البيطار بأن الموز حار في أول الدرجة الأولى ورطب في آخرها، يغذي غذاءً يسيراً لكن الإكثار منه يثقل المعدة، وينبغي لمن أكثر منه من أصحاب الأمزجة الباردة أن يصلحه بشرب ماء العسل بعده، وذكر له المنافع التالية:

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٢٠٣.

✓ ملين للطبيعة.

✓ يزيد في المنى ويحرك الباءة.

✓ جيد للصدر والكلى، ويدر البول.

✓ لكنه يزيد في الصفراء والبلغم، والإكثار منه يولد السدد.^(١)

ووصفه ابن سينا في كتابه "القانون" بأنه مغذ، ملين، نافع لخرقة الحلق والصدر، يزيد في المنى، يوافق الكلى، ويدر البول، لكن الإكثار منه يولد السدد، ويزيد في الصفراء والبلغم بحسب مزاج آكله.^(٢)

أما في الطب الصيني فإن الموز يدخل في خانة الأطعمة الباردة والمهدئة "ين" لكنه يقوي طاقة "كي" لأنه حلو، ويستعمل في حالة الإمساك ويساعد على ليونة الأمعاء، وهو غذاء مثالي في أيام الصيف الحارة.^(٣)

العلاج بالموز في الطب الحديث^(٤)؛

الموز فاكهة مفضلة من الكبار والصغار، وإذا أضيف إليه الحليب يصبح غذاءً في غاية الكمال، فهو سهل الهضم، مغذ، وغني بالطاقة الضرورية للنمو العقلي والجسدي السليم. ومن الناحية الطبية يحتوي الموز على مكونات فريدة مثل السكريات المتعددة المعروفة باسم الإنولين والفروكتو أوليكوساكاريد.

(١) المعتمد في الأدوية المفردة ص: ٤٦٩.

(٢) كيف تحضر دواءك من تذكرة داوود للتداوي بالأعشاب ص: ١٥٦.

(٣) كتاب الطب الصيني ترجمة محمد يوسف شهاب ص: ١١٢.

(٤) قوة الشفاء بالفاكهة د. أمانى سعد ياسين ص: من ٢٦٢ إلى ٢٧٠.

وما يميز هذه السكريّات أنها لا تهضم لا في المعدة ولا في الأمعاء الدقيقة، بل تصل كاملة إلى القولون لتختمر هناك بمساعدة بكتيريا القولون لخلق بيئة لنمو بعض أنواع البكتيريا النافعة لصحة الجسم، مثل البيفيدو بكتيريا التي تمنع نمو البكتيريا الضارة المسببة للإسهال والتسمم. ويحتوي الموز أيضاً على مادة كيميائية نباتية فعالة تدعى "**protease inhibitor**" التي تلعب دوراً مهماً في القضاء على البكتيريا الضارة المسببة لقرحة المعدة والاثني عشر. كما يحتوي الموز على نسبة مهمة من المعادن مثل: البوتاسيوم، المغنيزيوم، الفسفور، المنغنيز، الحديد، اليود، الزنك. وعلى نسب جيدة من الفيتامينات التالية: **A-B-C-E**. وهذا ما يجعل الموز من الفواكه الغنية بالفوائد الصحية التالية:

مظهر طبيعي للجهاز الهضمي:

يحتوي الموز على "الإنولين" الطبيعي الذي يدخل في إطار البروبيوتيك الذي يضاف إلى المنتجات الغذائية والدوائية التي لها خصائص مضادة للأمراض الجرثومية المعوية.

مضاد لسرطان القولون:

أظهرت دراسات أجريت على الفئران أن لمادة الإنولين أثراً مضاداً لسرطان وبخاصة لسرطان القولون، ولعل ذلك بسبب زيادة نسبة حامض البيوتيريك الدهني في القولون والذي يتشكل بمساعدة البكتيريا النافعة التي يساعد في نموها الإنولين.

وتشير بعض الدراسات إلى أن حامض البيوتيريك له تأثير مباشر يمنع ظهور وتكاثر الخلايا السرطانية، حيث يوقف تأثير المواد المسرطنة عبر تفعيل إنزيم مضاد، كما يعمل الإنولين على جذب الكالسيوم والمغنيزيوم وزيادة نسبتهما في القولون مما يعمل على إبطاء أو منع نمو الخلايا السرطانية.

يخفض الكولسترول وضغط الدم :

الموز من الأغذية الصديقة للقلب، فهو يحتوي على نسبة كبيرة من البوتاسيوم الذي يلعب بحامي القلب، لأنه يساعد على خفض الدم المرتفع بشكل خفيف أو متوسط، وهو بالتالي يخفف الإرهاق عن القلب، كما يقوم البوتاسيوم بتخفيض الكولسترول الضار ويرفع الكولسترول النافع، كما يلعب دوراً في منع تأكسد الكولسترول الضار وبالتالي في منع التصاقه وترسبه بجدران الشرايين الداخلية.

كما يقي البوتاسيوم من الإصابة بأمراض القلب والشرايين مثل الذبحة الصدرية والسكتة الدماغية وهما المسببان الأكثر للموت عند كبار السن.

كما بينت الدراسات على الفئران أن الإنولين له القدرة على خفض الدهون الثلاثية في الدم. وفي دراسة أجريت على ١٢ شخصاً سليمي الجسم، أظهرت انخفاضاً واضحاً في نسبة الكولسترول والدهون الثلاثية في الدم بعدما تناولوا إفطاراً مكوناً من الحبوب والعناصر التي تحتوي على ١٨٪ من الإنولين لعدة أسابيع متتالية.

والموز دواء مهم في خفض ضغط الدم المرتفع أو على الأقل يمكن أن يساعد في تخفيض نسبة الأدوية المخفضة لضغط الدم الشرياني، لكن ذلك يكون طبعاً تحت إشراف الطبيب المختص.

الوقاية من هشاشة العظام :

يساعد الموز على تقوية العظام ومنع ترققها، ولذلك ينصح بشرب الحليب المضروب في الخلاط مع الموز، لأن الإنولين المركب الأساسي في الموز يقوم بجذب المعادن مثل الكالسيوم والمغنيزيوم في المعى الدقيق، كما تساعد عملية تخمر الإنولين في القولون في انتقال الكالسيوم والمغنيزيوم إلى الدم.

بديل فعال لدواء القرحة :

يملك الموز فعالية جيدة في تسكين حرقة المعدة المؤلمة وآلام سوء الهضم، وبالتالي يمكن لمرضى قرحة المعدة أن يجربوا العلاج بالموز بدلاً من الأدوية التي يستعملونها.

ويعتقد العلماء أن الموز يحمي الغشاء الداخلي للمعدة ويعالج القرحة بطريقتين:

يحتوي على مادة كيميائية (protease inhibitor) فعالة في التخلص من البكتيريا المسببة للقرحة قبل البدء في تخريب الغشاء المخاطي للمعدة.

يساعد الموز على تشكيل الغشاء المخاطي المغلف للمعدة من الداخل، ويشكل عازلاً بينها وبين الأحماض المهيجة للمعدة، وذلك بفضل حامض البيوتيريك الذي ينتج عن تخمر الإنولين.

علاج فعال للإسهال :

يعتبر الموز علاجاً طبيعياً فعالاً للإسهال، فهو يحتوي على البكتين الذي يقوم بدور الإسفنجة فيمتص السوائل ويتحول إلى مادة هلامية تساهم في تماسك الفضلات والتخفيف بالتالي من حدة الإسهال، كما يملك الإنولين تأثيرات إيجابية في علاج الإسهال عند الرضع والأطفال، ويقوم الموز أيضاً بتزويد الجسم بالأملاح والعناصر الأساسية التي يفقدها نتيجة للإسهال.

مهدئ ومضاد للاكتئاب :

الموز غني بالتريتوفان الذي يتحول في الجسم إلى السيروتونين، وهو الناقل العصبي الذي يؤدي انخفاضه إلى الاكتئاب. وبالتالي فإن الموز يمكن أن يقوم بدور الأدوية المضادة للاكتئاب - مثل البروزاك- التي تعمل على منع امتصاص السيروتونين فتجعله متوفراً في الجسم مما يعطي شعوراً بالراحة النفسية.

ويحتوي الموز كذلك على التيروزين الضروري لتركيب الدوبامين، وهو أيضاً ناقل عصبي يؤدي انخفاضه إلى حدوث الاكتئاب، بينما مستوياته المرتفعة تحدث شعوراً بالراحة النفسية،

وهذا ما يجعل الموز من أفضل الأغذية المضادة للاكتئاب والمساعدة على التخلص من مشاكل النوم.

العلاج بطلع النخل



العلاج بطلع النخل في الطب النبوي:

قال تعالى:

﴿وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلَعُهَا هَضِيمٌ﴾ الشعراء: ١٤٨

﴿وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ﴾ ق: ١٠٠

قال ابن القيم بأن طلع النخل هو ما يبدو من ثمرته في أول ظهوره، وهو مثل دقيق الحنطة فيه الذكر والأنثى وبه يتم تلقيح النخل، ثم ذكر له المنافع التالية:

✓ يقوي الباءة (القدرة الجنسية).

✓ يعين على الحمل إذا تحملت به المرأة قبل الجماع.

✓ يقوي المعدة ويجففها.

✓ يسكن نائرة الدم.

✓ يعقل البطن ويقوي الأحشاء.

غير أنه غليظ وبطيء في الهضم، والإكثار منه يضر المعدة والصدر، ولا يحتمله إلا أصحاب
الأمزجة الحارة.^(١)

العلاج بطلع النخل في الطب الحديث:

أظهرت التحاليل العلمية أن طلع النخل يحتوي على ٥٤٪ كالسيوم، و٢٢٪ بروتين، و ١٧٪
من سكر القصب، ونسب عالية من أملاح الفسفور والحديد، وفيتامين **B^١** و **B^٢** و **C**،
ومادة الرينين المهمة لمرونة الشعيرات الدموية، كما يحتوي طلع النخل على مواد هرمونية تشبه
الهرمونات الجنسية في الإنسان، مثل هرمون "الإستروجين" الذي ينشط المبيض وينظم الدورة
الشهرية ويساعد على تكوين البويضة عند النساء. وهذا ما يجعل طلع النخل مقوياً جنسياً
ممتازاً، ودواءً فعالاً لعلاج حالات العقم عند الرجال والنساء على السواء.^(٢)

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم.

(٢) معجزات الاستشفاء بالغذاء مجدي الشهاوي ص: ٥٩، ٦٠.

العلاج بالنبق



العلاج بالنبق في الطب النبوي:

النبق ثمار شجر السدر المذكورة في القرآن الكريم في أكثر من ثلاثة مواضع، وذكر أيضاً في السنة النبوية المطهرة.

قال تعالى: ﴿وَأَصْحَابُ الْيَمِينِ مَا أَصْحَابُ الْيَمِينِ ﴿٢٧﴾ فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ ﴿٢٨﴾﴾ الواقعة: ٢٧، ٢٨

قال رسول الله ﷺ: رُفِعَتْ لِي سِدْرَةُ الْمُتَمَيِّهِ إِذَا نَبَقُهَا مِثْلُ قِلَالٍ هَجَرَ وَإِذَا رَفَقُهَا مِثْلُ آذَانِ الْفِيلَةِ وَإِذَا أَرْبَعَةُ أَنْهَارٍ: نَهْرَانِ بَاطِنَانِ وَنَهْرَانِ ظَاهِرَانِ فَقُلْتُ: مَا هَذَا يَا جَبْرِيلُ؟ قَالَ: أَمَّا الْبَاطِنَانِ فَنَهْرَانِ فِي الْجَنَّةِ وَأَمَّا الظَّاهِرَانِ فَالنَّيْلُ وَالْفُرَاتُ.^(١)

قال ابن القيم النبق ثمر السدر وذكر له المنافع التالية:

- ✓ يعقل الطبيعة وينفع من الإسهال.
- ✓ يدبغ المعدة ويفتح الشهية.
- ✓ يغذي البدن، وسويقه ينفع الحشا.
- ✓ يسكن الصفراء، وينفع الذرب الصفراوي، ويصلح الأمزجة الصفراوية.
- ✓ لكنه بطيء الهضم ويولد البلغم ويصلحه الشهد.^(٢)

(١) حديث صحيح: أخرجه ابن حبان في صحيحه (٧٤١٥).

(٢) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٢٤١.

العلاج بالنبق في الطب القديم:

عرف النبق منذ أيام الفراعنة وقد عثر على ثمار نبق في مقبرة توت عنخ آمون، والظاهر أن النبق كان جزءاً من الغذاء الفرعوني، كما استعمل ضمن وصفات لتنقية الدم ولعلاج كسل الكبد والأمراض الصدرية والصرع، ومن أجل ذلك كانوا يستعملون مشروباً مكوناً من عصير النبق والخروب وعسل النحل والقليل من الحليب، وبعد غلي المنقوع يصفى ويشرب أربع مرات، كما جاء في الوصفات الفرعونية لبخات من مهروس النبق كعلاج موضعي لبعض الأمراض الجلدية.^(١)

وفي الطب العربي قسم ابن البيطار السدر إلى قسمين: غبري وهو الذي لا شوك له، وضال ذو الشوك، وقيل الضال ما ينبت في البر، والغبري ما ينبت على الأنهار.

وللسدر ورق عريض مدور، وثمرته النبق، والنبق بارد يابس في وسط الدرجة الأولى، وذكر له المنافع التالية:

- ✓ نافع للمعدة، وعاقل للطبيعة، وأكله قبل الطعام يفتح الشهية.
- ✓ إذا صادف رطوبة في المعدة والأمعاء عصرها وأخرجها بإطلاق البطن.
- ✓ النبق الحلو يسهل المرة الصفراء المجتمعة في المعدة والأمعاء.
- ✓ يجمع الحرارة.^(٢)

العلاج بالنبق في الطب الحديث:

حسب الأبحاث والدراسات - التي أجريت ما بين ١٩٨٤م و ٢٠٠١م - يحتوي نبات السدر على مجموعة من المواد الفعالة مثل: الفلافونيدات، البيبتيدات، البيبتيدات القاعدية،

(١) كتاب الطب القديم د. عادل عبد العال ص: ٨٦.

(٢) كتاب المعتمد في الأدوية المفردة ص: ٢٠٤.

الصابونين، السكريات، الجليكوسيدات، وفيتامينات **A** و **C**، والفينولات كمادة الروتين **rutin** أحد مركبات الفينول التي لها تأثير على مستوى الكالسيوم في العظام ومادة التانين المضادة للأكسدة.

كما أجرى Duke عام ١٩٨٥م اختباراً لتحديد مكونات ثمار السدر، فوجد أن ١٠٠ جرام من النبق الجاف تمد الجسم بـ ٣١٤ سعر حراري، كما تحتوي على العناصر التالية: ٩.٣٪ ماء، ٤.٨٪ بروتين، ٨٠.٦٪ من الكربوهيدرات، ٤.٤٪ من الرماد. و ١٤٠ ملج من الكالسيوم، و ٣ ملج من الحديد، و ٠.٤ ملج من فيتامين **B١**، و ٠.١٣ ملج من فيتامين **B٢**، و ٣.٧ ملج من فيتامين **B٣**، و ٣٠ ملج من فيتامين **C**.

وهذا ما يجعل السدر وثماره توفر العديد من الفوائد الصحية ومنها:

فوائد شعبية

تستخدم أوراق السدر في الطب الشعبي في كثير من البلدان كخافض لحرارة الجسم، كما يستخدم مسحوق الأغصان ضد لدغة الثعبان، ويستعمل مغلي الأوراق كغسل للرأس لتقوية أصول الشعر، ولعلاج آلام الأسنان وكغسل للفم، كما يستعمل نبات السدر كملين وعلاج لآلام المعدة.

عسل السدر

ذكرت العديد من الدراسات أن العسل المنتج من أزهار السدر يعتبر ممتازاً ومفيداً في علاج الكثير من الأمراض.

فوائد السدر في الطب الحديث

في الطب الحديث تستخدم جميع أجزاء نبات السدر من ثمار وأوراق وبذور ولحاء كمطهر للجروح وعلاج للخراجات والدمامل، كما تستخدم كعلاج للأرق والاضطرابات العصبية، وفي علاج هشاشة العظام وكمضاد للفطريات والبكتيريا والفيروسات.

كما لها دوراً إيجابياً في علاج الأورام السرطانية، وأشارت بعض الدراسات إلى أن لنبات السدر تأثيراً مهدئاً فعالاً، حيث أظهرت دراسة أجريت عام ٢٠٠٢م أن معاملة الفئران بمستخلص السدر عن طريق الفم أدت إلى زيادة فترات النوم وانخفاض معنوي في النشاط الحركي. وأظهرت دراسات أجريت في السعودية أن استعمال محلول أوراق السدر قد أدى إلى ارتفاع نسبة الموصلات العصبية داخل الدماغ، مما أدى إلى اختفاء التشنجات الثانوية الناتجة عن تأثير المعاملة بـ "الببتلين تترازول" مما يجعل لأوراق السدر تأثيراً علاجياً فعالاً كمضاد للتشنجات بشكل طبيعي خال من الآثار الجانبية التي تصاحب الأدوية الطبية المصنعة.^(١)

(١) منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة في لبنان: الإعجاز العلمي في التأثير الوقائي والعلاجي لشمار السدر كمضاد للتشنجات. عبير محمد وقاص، وريم حسب الله الحسيني.

العلاج باليقطين



العلاج باليقطين في الطب النبوي:

قال تعالى: ﴿وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَّقِطِينَ﴾ (الصافات: ١٤٦).

عن أنس بن مالك: أَنَّ خِيَّاطًا دَعَا النَّبِيَّ ﷺ لَطَعَامٍ صَنَعَهُ، فَذَهَبَتْ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ، فَقَرَّبَ خُبْزَ شَعِيرٍ، وَمَرَقًا فِيهِ دُبَّاءٌ وَقَدِيدٌ، فَرَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَتَّبَعُ الدُّبَّاءَ مِنْ حَوَالِي الْقَصْعَةِ، فَلَمْ أَرَلْ أَحَبُّ الدُّبَّاءَ بَعْدَ يَوْمَئِذٍ.^(١)

قال ابن القيم بأن اليقطين المذكور في القرآن هو نبات الدباء، وثمرته تسمى الدباء والقرع. وذكر أنه بارد رطب، وغذاؤه يسير، وسريع الانحدار، وإذا لم يفسد قبل هضمه يتولد منه خلط محمود مجانس لما يصاحبه، فإن أكل بالخردل مثلاً تولد من خلط حريف، وإذا طبخ مع السفرجل غذى الجسم جيداً، ثم ذكر له المنافع الصحية التالية:

- ✓ ماؤه يقطع العطش، ويذهب الصداع الحار إذا شرب أو غسل به الرأس.
- ✓ ملين للبطن.
- ✓ يسكن حرارة الحمى الملتهبة إذا شوي في الفرن واستخرج ماؤه وشرب مع عصير.
- ✓ ينزل البلغم والمرة إذا شرب ماؤه مع العسل وقليل من النطرون.

(١) حديث صحيح: أخرجه البخاري في صحيحه (٥٤٣٦).

- ✓ شديد النفع لأصحاب الأمزجة الحارة.
 - ✓ ينفع الأورام الحارة في الدماغ إذا دق وعمل منه ضماد على اليافوخ.
 - ✓ بذوره تعالج الأورام الحارة في العين والنقرس الحار.
 - ✓ عصير بذوره مع دهن الورد يقطر في الأذن لعلاج الأورام الحارة.
- وفي المقابل إذا صادف اليقطين خلطاً رديئاً في المعدة تحول وفسد وولد في البدن خلطاً رديئاً، كما أنه لا يوافق أصحاب الأمزجة الباردة، ويدفع ضرره بالخل.^(١)

العلاج باليقطين في الطب الحديث^(٢)؛

اليقطين معجزة الدواء والغذاء في الطب القرآني والطب النبوي، فهو العلاج الشافي والترياق الواقي لجسد النبي يونس عليه السلام الذي كان معرضاً لتفاعلات العصارات الهضمية في بطن الحوت، وهو الغذاء المفضل لنبينا محمد عليه أفضل الصلوات وأزكى التسليم، وهذه المكانة السامية تحمل في طياتها العديد من الأسرار والكنوز التي اكتشفها الطب الحديث والأبحاث العلمية العالمية.

أولاً تجب الإشارة إلى اليقطين ليس هو القرع العسلي كما يظن الكثير من الناس، بل هو القرع الأخضر الذي يشبه الكوسة، وكان اليقطين هو موضوع البحث والدراسة للدكتور رضا السيد لنيل شهادتي الماجستير والدكتوراه، وبفضل تخصصه في الهندسة الزراعية فقد خلص إلى نتيجة تحسم على أن اليقطين ليس هو القرع العسلي، وأوجد ٣٦ فرقاً بين القرع العسلي و الكوسة واليقطين.

(١) كتاب الطب النبوي لابن القيم ص: ٢٤٣.

(٢) الحقائق العلمية والجداول من أمسية في مجموعة النخبة للطب التكميلي، تقديم: الدكتور عبد الجواد الصاوي. تفرغ: أسماء الغباشي.

فاليقطين هو ما يعرف بالدباء أو القرع في الجزيرة العربية ويسمى في المغرب "السلوي" كما هو في ميين الصورة أعلاه.

اليقطين هو نبات من الفصيلة القرعية التي من ضمنها الكوسة والخيار والشمام، وتتميز شجرة اليقطين بجذور قوية تتحمل الملوحة الشديدة، لذلك أنبتها الله بجوار البحر لنبيه يونس عليه السلام، كما تتحمل القلوية والحموضة، وكذلك بمقاومتها للفيروسات والبكتيريا والأمراض الفطرية ولذلك تُستخدم لتطعيم كل نباتات العائلة القرعية.

أما سيقان اليقطين فهي زاحفة ومتسلقة وتعتبر من أطول السيقان في العائلة القرعية، تحمل الأوراق والأزهار والثمار الضخمة، وتتشابك مع بعضها البعض بكثافة بغرض التظليل على الثمار كما ظللت يونس عليه السلام.

كما تتميز شجرة اليقطين بأوراقها العريضة والناعمة والكثيرة والكثيفة، وبأزهارها البيضاء المختلفة عن بقية أعضاء العائلة القرعية الأخرى، وثمارها التي يمكنها أن تصل إلى أحجام كبيرة، وهي تؤكل بمجرد ظهورها نيئة أو مطهية. وفي قلب الثمار تعيش بذور اليقطين الفريدة، وهي بنية اللون وقوية البنية و تسمى بالبذور الخشبية، وتعتبر ثروة غذائية حيث تحتوي على ١٧ حمضاً أمينياً، وعلى الأحماض الدهنية، والبروتينات، والكربوهيدرات. في الحقيقة فإن كل جزء من نبات اليقطين له فوائد غذائية ودوائية مهمة وذلك بسبب محتواها العالي من المكونات الغذائية والدوائية حيث تحتوي على العناصر المعدنية، والفيتامينات، والأحماض الأمينية والدهنية، والمواد الفعالة كما هو موضح في الجداول التالية:

المكونات الغذائية لليقطين:

م	المكونات	مع القشرة	بدون قشرة
1	Total suger مستوى السكر	5.870	8.290
2	Low suger السكر المنخفض	5.220	7.120
3	Gourd fiber الألياف	4.450	3.400
4	Starch النشا	1.310	1.570
5	Cellulose السليلوز	16.570	16.400
6	Hemicellulose الهيميسليلوز	6.450	5.580
7	Legenin اللجنين	0.193	0.167

الأحماض الأمينية:

N	AMINO ACIDS الأحماض	Fruits (g/100g)	Seed (g/100g)
1	Tryptophan التربتوفان	0.003	0.431
2	Threonin الثريونين	0.018	0.903
3	Isoleucine أيسولوسين	0.033	1.264
4	Leucine لوسين	0.36	2.079
5	Methionine ميثونين	0.004	2.079
6	Cystine سيستين	0.001	0.551
7	Phenylalanine فينيلالانين	0.015	1.222
8	Valine فالين	0.027	1.972
9	Arginine أرجينين	0.14	4.033
10	Histidine هيسيتادين	0.004	0.681

الأحماض الدهنية:

م	الأحماض الدهنية	رمز الحامض	نسبة الحامض
1	Myristic acid	C14 : 0	0.1
2	Palmitic acid	C16 : 0	13.8
3	Sapienic acid	C16 : 1	0.1
4	Stearic acid	C18 : 0	6.6
5	Oleic acid	C18 : 1	17.4
6	Linoleic acid	C18 : 2	61.4
7	Linolenic acid	C18 : 3	0.1
8	Arachidic acid	C20 : 0	0.4
9	Arachidonic acid	C20 : 1	0.1
10	Behenic acid	C22 : 0	0.1

المعادن:

N م	MINERALS المعادن	100 mg/g مع القشرة	100 mg/g بدون القشرة
1	Iron الحديد	11.87	2.33
2	Phosphorous الفوسفور	240.33	187.33
3	Potassium البوتاسيوم	3320.00	3356.67
4	Calcium الكالسيوم	430.00	422.00
5	Zinc الزنك	3.77	3.47
6	Magnesium المغنيسيوم	162.33	146.33
7	Sodium الصوديوم	27.88	36.68
8	Manganese المنجنيز	0.26	0.31
9	Copper النحاس	0.19	0.24

الفيتامينات:

N	VITAMINS الفيتامينات	Fruit (mg/100g)	Seed (mg/100g)
1	Vitamin(c) (C) فيتامين (C)	10.100	1.900
2	Thiamin (B1) فيتامين (B1)	0.029	0.210
3	Riboflavin (B2) فيتامين (B2)	0.022	0.320
4	Niacin (B5) فيتامين (B5)	0.320	1.745
5	Pyridoxine (B6) فيتامين (B6)	0.040	0.224
6	Vitamin(e) (E) فيتامين (E)	16.02	1.00
7	Vitamin(g) (G) فيتامين (G)	0.152	0.339
8	Vitamin(a) (A) فيتامين (A)	(380)	وحدة دولية (IU)

وهذه المكونات الغنية والتركيبية الفريدة التي يحملها اليقطين جعلته منجماً للفوائد الصحية والمنافع العلاجية التالية:

اليقطين علاج للسكري:

أجريت دراسة عام ٢٠٠٨م على الفئران وقسمت إلى ست مجموعات: مجموعة ضابطة، مجموعة بلاسيبو، مجموعتين أعطيت المستخلص الأثينولي لليقطين الطازج والجاف بجرعة ١٠٠ إلى ٢٠٠ ملجم لكل كيلوجرام من وزن الجسم، مجموعتين تناولت علاج مخفض للسكري لمدة أسبوعين.

تم قياس مستوى السكر بعد سبعة أيام، وبعد أربعة عشر يوماً، وكانت نتيجة البحث انخفاض في معدل ارتفاع السكر في الدم بنسبة ٦٤ و ٧٦٪ على التوالي.

اليقطين مضاد للأكسدة:

قام مجموعة من الباحثين بدراسة أثر اليقطين الطري والجاف كمضاد للأكسدة مثل الدراسة التي قام بها 'أراسطو' عام ٢٠٠٩م وقام بها أيضاً 'دياور' في نفس السنة، باستخدام تقنيات

حديثه جداً، وثبت أن هذه الخاصية تزداد بزيادة نسبة التركيزات للمادة الفعالة المستخلصة من اليقطين.

اليقطين يخفف الدهون:

تم إجراء دراسة على مجموعة من الفئران تناولت غذاءً عالي الكثافة من الدهون لمدة ثلاثين يوماً، وقسمت إلى مجموعتين إحداهما عولجت بالمستخلص الميثانولي من اليقطين والأخرى عولجت بدواء خافض للدهون، وتمت المقارنة بين المجموعتين.

وكانت النتيجة انخفاض معدل الكوليسترول الضار، والدهون الثلاثية، وفي المقابل ارتفعت نسبة الكوليسترول النافع، كما انخفض وزن الفئران التي استخدمت مستخلص اليقطين مقارنة مع المجموعة الأخرى، وهذا ما يجعل اليقطين مؤهلاً لعلاج أمراض القلب المرتبطة بالدهون والكوليسترول والسمنة.

اليقطين يحمي القلب:

في دراسة أجريت عام ٢٠٠٦م لفحص تأثير بودرة اليقطين على حماية القلب من التسمم بإداة الديكسوسوربسين للفئران، وقسمت الفئران لثلاث مجموعات: المجموعة الضابطة، المجموعة الثانية أعطيت المادة السامة، المجموعة الثالثة أعطيت المادة السامة وبودرة اليقطين لمدة ١٨ يوماً. وكانت النتائج كالتالي:

تحسن رسم القلب بشكل واضح، ولم تزد ضربات القلب زيادة ذات أهمية، ونقصت كل إنزيمات القلب التي تزداد عند الخطر الذي يهدد القلب.

اليقطين يحسن جهاز المناعة:

أجريت دراسة عام ٢٠٠٨م لمعرفة أثر اليقطين على تحسين المناعة، من خلال المستخلص الميثانولي لليقطين على الفئران بجرعات ١٠٠، ٢٠٠، ٥٠٠ ملجم لكل كيلوجرام من وزن

الجسم، وكانت النتيجة تأخير فرط الحساسية لدى الفئران بدرجة كبيرة، وزيادة في عدد الكريات البيضاء والخلايا اللمفاوية والخلايا المتعادلة، بينما لم يحدث تغير في باقي الخلايا كما حدثت زيادة في الأجسام المضادة الأولية والثانوية، وهذا يثبت الأثر الفعال لليقطين على نشاط الجهاز المناعي.

اليقطين مضاد للالتهاب ومسكن للألام:

كان تأثير اليقطين في دراسة بجرعة ١٥٠ إلى ٣٠٠ ملجم، أقل من تأثير المورفين بجرعة ١٠ ملجم، والأسبرين بجرعة ٣٠٠ ملجم في تخفيف الألم، بينما كان اليقطين أكثر تأثيراً منهما في تقليل الورم الناشئ عن الالتهاب بنفس الجرعات في خلال ٩٠ دقيقة.

اليقطين مدر للبول:

في بحث أجري عام ٢٠٠٧م ثبت أن لعصير اليقطين المجفف تأثير على إدرار البول للفئران، مقارنة مع مدرات البول الدوائية، حيث زاد إفراز الصوديوم والبوتاسيوم والكلورايد زيادة واضحة مع سوائل الجسم بجرعة ٢٠٠ ملجم بالمقارنة مع الدواء الكيميائي بجرعة ٢٠ ملجم. وهذا يدل على أن اليقطين أكثر تأثيراً في تخليص الجسم من الصوديوم والبوتاسيوم والكلورايد الزائد بالجسم.

اليقطين مفيد للكبد:

في عام ١٩٩٦م أجريت دراسة لمعرفة أثر اليقطين على حماية الكبد من السموم وتدمير خلاياه، ثم سمم الكبد لدى المجموعات التجريبية بمادة سامة وأعطيت جرعات مختلفة من مستخلص اليقطين الميثانولي.

كما أعطيت مادة "السياليرين" لإحدى المجموعات بجرعة ١٠٠ ملجم ثم فحصت وظائف الكبد فوجد أن جميع وظائف الكبد قد تحسنت تحسناً ملحوظاً.

اليقطين يقي ويعالج من السرطان:

أجريت عدة دراسات عامي ٢٠٠٨م و٢٠٠٩م لدراسة أثر مستخلص اليقطين على تسمم الخلايا الغير طبيعية في الأطباق. وخلصت الدراسة إلى أن هذا المستخلص مدمر للخلايا الغير طبيعية، مما يؤكد أثره على الخلايا السرطانية وتدميره لها.

اليقطين مفيد للغدة الدرقية:

في عام ٢٠٠٨م أجري بحث لدراسة أثر مستخلص اليقطين على تنظيم إفراز هرمون الغدة الدرقية، وتنظيم ارتفاع سكر الدم، وتأكسد الدهون في خلايا الكبد. وبينت الدراسة أن ثلاثة تركيزات لمستخلص اليقطين كان لها الأثر الكبير في تأكسد الدهون في الكبد، ووظيفة الغدة الدرقية، حيث أدى إلى هبوط هرمون الثيرونكسين وتأكسد دهون الكبد وتحسن التمثيل الغذائي للجلوكوز.

فوائد عصير اليقطين^(١):

المساعدة على إنقاص الوزن:

يعتبر القرع الأخضر من المواد الغذائية الفقيرة بالسعرات لكنه بالمقابل يعطي شعوراً بالشبع، وهو بذلك يعتبر مثالياً لإشباع الشهية دون اكتساب سعرات زائدة، كما يحتوي على الألياف بكثرة وعلى نسبة كبيرة من الماء مما يساعد على ملء المعدة والإحساس بالشبع بسرعة عند تناوله.

المحافظة على الصحة:

القرع الأخضر مصدر مهم للمعادن والفيتامينات والأحماض الدهنية والأمينية والألياف وهي كلها عناصر مهمة وضرورية للحفاظ صحة الجسم والإبقاء عليه في أفضل حالاته مع مرور الوقت.

(١) موقع موضوع: فوائد عصير القرع الأخضر. بواسطة: ساندرا لحد - ٨ فبراير ٢٠١٨.

يدعم صحة الرجال :

أظهرت العديد من الدراسات التي أجريت أن مستخلص اليقطين يؤثر بفعالية إيجابية على مرض منتشر بين الرجال يسمى "تضخم البروستات الحميدي"، وهو مرض يؤدي إلى تضخم وتغير شكل وحجم البروستات مما يتسبب في عدة مشاكل عند الرجل، ووجدت الدراسات أن مستخلص اليقطين يمتلك المقدرة على التقليل من أعراض هذا المرض.

المحافظة على قياسات الضغط الطبيعية :

يحتوي اليقطين على نسب جيدة من البوتاسيوم الذي يساعد على تنظيم ضغط الدم في الجسم، وبالإضافة إلى ذلك يساعد البوتاسيوم كذلك على تعطيل آثار النسب المرتفعة من الصوديوم في مجرى الدم والذي يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية.

الوقاية من النقرس :

يحتوي اليقطين على نسب عالية من مضادات الالتهاب "الكاروتينويدز" وأحماض الأوميغا ٣ والتي تساعد على تحييد آثار حمض اليوريك في الجسم والذي يحفز من الإصابة بمرض النقرس عند زيادة نسبه.

زيادة طاقة الجسم :

يحتوي اليقطين على نسب عالية من مجموعة فيتامين B ومن ضمنها حمض الفوليك وفيتامين B٦ والرايبوفلافين التي تزيد طاقة الجسم لأنها تحول المواد الغذائية إلى طاقة، كما تعزز السلوك المعرفي وتحسن المزاج.

تنظيم السكر في الجسم :

اليقطين غني بمجموعة فيتامين B التي تساعد على التمثيل الغذائي السليم والمنظم للسكر في الجسم، والذي يعمل بدوره على تنظيم أعراض مرض السكري، كما تحتوي أنواع معينة من اليقطين أو القرع الأخضر على نسبة كبيرة من الألياف الغذائية ومن ضمنها "البوليساكتشرايد" والمعروف كذلك بالبكتين الذي يعتبر مكوناً ضرورياً لتنظيم نسب السكر في الدم مع الحرص على ثبات نسب الإنسولين والجلوكوز.

فوائد اليقطين للأطفال؛

وللأطفال كذلك نصيب في صيدلية اليقطين نظراً لغناه بالكثير من العناصر الغذائية المهمة التي تمنح الجسم فوائد كبيرة، وينصح الأطفال بتناول حصص أسبوعية من اليقطين للحصول على الفوائد الصحية الباهرة التي يتمتع منها اليقطين ومنها^(١):

تقوية المناعة عند الأطفال؛

يسهم اليقطين في تعزيز جهاز المناعة عند الأطفال وتقويته لمقاومة الأمراض والفيروسات المسببة لها، وبخاصة أن جهاز المناعة عند الأطفال يكون غير مكتمل النمو ويحتاج للعناية والحرص على اختيار الأطعمة الصحية.

تسهيل الهضم عند الأطفال؛

يساعد اليقطين على تسهيل عملية الهضم، والتخلص من الديدان الشريطية التي تتعب جسم الأطفال بشكل كبير، كما يساهم اليقطين في حماية الأطفال من أخطار الإمساك.

تحسين جودة النوم عند الأطفال؛

يساعد اليقطين الأطفال على النوم بشكل مريح، وذلك بفضل احتواء اليقطين على مادة التريتوفان الذي يحفز الجسم على إنتاج هرمون السيروتونين الذي يحسن المزاج ويزيد الرغبة في النوم والشعور بالنعاس.

تقوية البصر عند الأطفال؛

يقوم اليقطين بتحسين مستوى الرؤية لدى الأطفال، وذلك بفضل محتواه الجيد من فيتامين A الذي يساهم في المحافظة على صحة العين.

(١) موقع موضوع : فوائد القرع الأخضر للأطفال - ٢٢ فبراير ٢٠١٧.

المراجع

- القرآن الكريم.
- مختصر صحيح البخاري للزيدي - دار الفكر. الطبعة الأولى ١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠م.
- تفسير القرآن العظيم للإمام أبي الفداء الحافظ ابن كثير الدمشقي - دار الفكر بيروت لبنان. الطبعة الأولى ١٤٢٢هـ - ٢٠٠٢م.
- الطب النبوي للحافظ شمس الدين ابن قيم الجوزية. تحقيق الدكتور محمد تامر - مكتبة الثقافة الدينية. الطبعة الثانية ٢٠١٢م.
- الطب النبوي للحافظ أبو عبد الله محمد بن أحمد الذهبي تحقيق أحمد رفعت البدرائي - دار إحياء العلوم بيروت الطبعة الثالثة ١٤١٠هـ / ١٩٩٠م.
- الطب القرآني محمد محمود عبد الله - مكتبة النافذة الطبعة الأولى ٢٠١٢م.
- المعتمد في الأدوية المفردة تأليف يوسف بن عمر بن علي بن رسول - تحقيق محمد رضوان مهنا - الطبعة الأولى مكتبة جزيرة الورد بالمنصورة.
- التداوي السهل بعسل النحل إعداد مصطفى زهوي - مكتبة التيسير. الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
- ينابيع الطب التكميلي محمود فاروق مغازي - دار ابن الجوزي.
- عسل النحل يوسف أبو الغيط مكتبة المعارف.
- قوة الشفاء في الفاكهة د. أماني سعد ياسين دار الفراشة. الطبعة الأولى ٢٠٠٩م.
- معجم الأعشاب والنباتات الطبية الدكتور حسان قبيسي - دار الكتب العلمية.
- الطب القديم عادل عبد العال دار أجيال.
- كيف تحضر دواءك من تذكرة داوود د. مها مختار ومختار محمد كامل - دار الروضة.
- موسوعة الطب البديل دكتور هاني محمد مرعي - المكتبة التوفيقية.

- أسرار الناس الذين لا يمرضون حين ستون ترجمة عبير منذر - دار الفراشة.
- تحفة ابن البيطار في العلاج بالأعشاب والنباتات - دار ابن الهيثم الطبعة الأولى ٢٠٠٦ م.
- العلاجات الطبيعية لالتهابات المفاصل والروماتيزم د. إيرل مندل - دار الفراشة.
- العلاجات الطبيعية لالتهابات كارول سيمونتاتشي - دار الفراشة.
- الغذاء والتغذية د. جوان ويبستر غاندي اصدارات المجلة العربية ١٤٣٤ هـ.
- قوة الشفاء بزيت السمك د. جوزيف مارون و جيفري بوست - دار الفراشة.
- معجزات الاستشفاء بالغذاء مجدي الشهاوي - مكتبة الصفا.
- من عجائب الخلق في عالم النبات محمد اسماعيل الجاويش - الدار الذهبية.
- مجلة الوعي الإسلامي عدد ٦٣٧ رمضان ١٤٣٩ / مايو ٢٠١٨.
- موقع صحيفة الأهرام.
- موقع موضوع.
- موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.
- موقع ويكيبيديا.
- موقع جامعة الإيمان.
- موقع الهيئة العالمية للكتاب والسنة www.eajaz.org
- موقع الباحث الحديثي sunnah.one.
- مصحف المدينة النبوية للنشر الحاسوبي.



الفهرس

الصفحة	الموضوع
٦	المقدمة.....
٨	تعريف التغذية العلاجية.....
٨	تاريخ التغذية العلاجية.....
١١	التغذية العلاجية في الطب النبوي.....
١١	تعريف التغذية العلاجية عند ابن القيم.....
١٢	الحمية في الطب النبوي.....
١٤	الجوع.....
١٥	قانون الأكل والشرب في الطب النبوي.....
١٥	أنواع الأمراض.....
١٦	مراتب الغذاء.....
١٧	علاج البدن بما اعتاد عليه من الغذاء والدواء.....
١٨	التوازن الغذائي في الطب النبوي.....
١٨	معادلة الحرارة والرطوبة.....
١٩	قاعدة قرآنية عظيمة.....
٢٠	التنوع والتعديل الغذائي في الطب النبوي.....
٢١	عدم اجبار النفس على الأكل.....
٢١	أهمية تناول اللحوم في الطب النبوي.....
٢٢	أهمية تناول اللحوم في الطب الحديث.....
٢٣	تفوق الطب النبوي المتوازن.....
٢٤	أهمية تناول الفاكهة في الطب النبوي.....
٢٥	التوازن والتجانس في التغذية النبوية.....

٢٥	هيئة الأكل في الطب النبوي
٢٦	الأمر النبوي بتغطية أواني الطعام
٢٧	تشريح المعدة
٢٧	تشريح المعدة عند ابن القيم
٢٧	تشريح المعدة في الطب الحديث
٢٨	الأوعية الدموية والأعصاب في المعدة
٢٩	عملية الهضم المعدي
٢٩	الجهاز الهضمي
٣١	العلاج بالصيام
٣١	العلاج بالصيام في الطب النبوي
٣٢	العلاج بالصيام في الطب الحديث
٣٤	الصوم صديق القلب
٣٤	الصوم علاج للالتهابات
٣٥	الصوم علاج للسمنة
٣٥	الصوم يحد من الشيخوخة المبكرة
٣٧	أهمية الافطار على التمر وفوائده الصحية
٣٨	الافطار الصحي
٣٩	أهمية السحور وفوائده الصحية
٤٠	السحور الصحي
٤١	العلاج بالماء
٤١	العلاج بالماء في الطب النبوي
٤٢	العلاج بالماء في الطب الحديث
٤٤	العلاج بالماء البارد

٤٤	العلاج بالماء البارد في الطب النبوي
٤٦	العلاج بالماء البارد عبر التاريخ
٤٧	العلاج بالماء البارد في الطب الحديث
٤٩	طرق الاستحمام بالمياه الباردة وفوائدها العلاجية
٤٩	الحمام الكلي البارد
٤٩	الحمام النصفى البارد
٤٩	الحمام المقعدي البارد
٥٠	حمام الساعدين البارد
٥٠	حمام القدمين البارد
٥٠	الخوض في الماء البارد
٥١	حمام الوجه البارد
٥١	حمام البطل "نات هالسي"
٥٢	محاذير العلاج بالماء البارد
٥٣	آداب الشرب في الطب النبوي
٥٣	النهى عن الشرب والأكل قائماً
٥٤	أضرار الشرب والأكل قائماً
٥٥	الهدى النبوي في الشرب
٥٦	النهى عن الشرب من في السقاء
٥٧	النهى عن الشرب من ثلمة الكوب
٥٨	العلاج بالعسل
٥٨	العلاج بعسل النحل في الطب النبوي
٥٩	فوائد العسل عند ابن القيم
٦٠	العلاج بالعسل في الطب الحديث

٦١	 فوائد العسل في الطب الحديث.
٦٢	 العسل في الأبحاث والدراسات العلمية.
٦٢	 العسل مطهر طبيعي ومبيد للجراثيم ومضاد للعفونة.
٦٣	 فوائد متعددة.
٦٣	 الاستعمال العلاجي للعسل.
٦٣	 محاذير استعمال العسل.
٦٤	 العلاج بالألبان.
٦٤	 العلاج بالحليب في الطب النبوي.
٦٤	 العلاج بالحليب في الطب الحديث.
٦٥	 فوائد الحليب الصحية.
٦٥	 بناء عظام قوية وتخفيض خطر الإصابة بهشاشة العظام.
٦٦	 يخفض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
٦٦	 يخفض خطر الإصابة بالمتلازمة الأيضية والبدانة.
٦٦	 يساعد على التحكم بوزن الجسم.
٦٦	 يخفض خطر الإصابة بسرطان القولون والثدي وحصى الكلى.
٦٧	 مصدر جيد للبروتين.
٦٧	 يساعد على تناول كميات أقل من الطعام.
٦٧	 يساعد على النوم.
٦٧	 يخفض آلام الطمث.
٦٧	 يخفض من خطر الإصابة باحتشاء القلب.
٦٧	 يساعد على الوقاية من الأمراض الدورية.
٦٨	 محاذير تناول الحليب.
٦٩	 العلاج بالجبن.

٦٩	العلاج بالجبن في الطب النبوي
٦٩	العلاج بالجبن في الطب الحديث
٧٢	الجبن والأطفال
٧٢	بناء أنسجة وعضلات الأطفال
٧٢	بناء العظام والأسنان
٧٢	تزويد الأطفال بحمض الفوليك
٧٣	تقوية البصر عند الأطفال
٧٣	امتصاص الأحماض المعدية
٧٣	التخفيف من الآلام المعدية
٧٣	يساعد على الراحة النفسية
٧٤	العلاج بالزبادي
٧٤	ما هو الزبادي؟
٧٤	مكونات الزبادي
٧٥	العلاج بالزبادي في الطب الحديث
٧٦	الفوائد العلاجية للزبادي
٧٧	العلاج بألبان الإبل
٧٧	العلاج بألبان الإبل في الطب النبوي
٧٨	العلاج بلبن الإبل في الطب العربي القديم
٧٩	العلاج بلبن الإبل في الطب الحديث
٨٢	العلاج بالزبد
٨٢	العلاج بالزبد في الطب النبوي
٨٣	العلاج بالزبد في الطب القديم
٨٣	العلاج بالزبد في الطب الحديث

٨٤	 طعام صحي غني بالعناصر الأساسية
٨٤	 الزبد مصدر الدهون الصحية المشبعة
٨٤	 مضاد للالتهاب
٨٤	 يقي من السرطان
٨٥	 العلاج بالتمر
٨٥	 العلاج بالتمر في الطب النبوي
٨٦	 النبيذ الحلال
٨٦	 العلاج بالتمر في الطب القديم
٨٧	 العلاج بالتمر في الطب الحديث
٨٨	 مكونات التمر وفوائده الغذائية
٩٢	 العلاج بالقثاء
٩٢	 العلاج بالقثاء في الطب النبوي
٩٣	 العلاج بالقثاء في الطب القديم
٩٣	 العلاج بالقثاء في الطب الحديث
٩٥	 العلاج بالتليينة
٩٥	 العلاج بالتليينة في الطب النبوي
٩٦	 العلاج بالتليينة في الطب الحديث
١٠١	 العلاج بالخبز
١٠١	 العلاج بالخبز في الطب الحديث
١٠٢	 العلاج بالخبز في الطب الحديث
١٠٥	 العلاج بالخل
١٠٥	 العلاج بالخل في الطب النبوي
١٠٦	 العلاج بالخل في الطب الحديث

١٠٨	العلاج بالأترج
١٠٨	العلاج بالأترج في الطب النبوي
١١٠	العلاج بالأترج في الطب الحديث
١١١	العلاج بالبطيخ
١١١	العلاج بالبطيخ في الطب النبوي
١١١	العلاج بالبطيخ في الطب القديم
١١٢	العلاج بالبطيخ في الطب الحديث
١١٤	العلاج بالبصل
١١٤	العلاج بالبصل في الطب النبوي
١١٥	العلاج بالبصل في الطب القديم
١١٥	العلاج بالبصل في الطب الحديث
١١٧	محاذير البصل
١١٨	العلاج بالشوم
١١٨	العلاج بالشوم في الطب النبوي
١٢٠	العلاج بالشوم في الطب القديم
١٢١	العلاج بالشوم في الطب الشعبي
١٢١	الشوم في الطب الحديث
١٢٤	العلاج بالتين
١٢٤	العلاج بالتين في الطب النبوي
١٢٥	العلاج بالتين في الطب القديم
١٢٥	العلاج بالتين في الطب الحديث
١٢٦	يخفض ضغط الدم ويقي من الجلطات
١٢٦	التين مقو ومنشط عام

١٢٧	التين يبنى العظام.
١٢٧	التين مقو ومنشط للذاكرة.
١٢٧	فوائد صحية أخرى للتين وشجرته.
١٢٩	العلاج بالرمان.
١٢٩	العلاج بالرمان في الطب النبوي.
١٣٠	العلاج بالرمان في الطب القديم.
١٣١	العلاج بالرمان في الطب الحديث.
١٣٢	عصير الرمان غسول مطهر للفم.
١٣٢	الرمان مقو للثة ومزيل لرائحة الفم الكريهة.
١٣٢	الرمان قاتل للديدان ومطهر للأمعاء.
١٣٣	الرمان هاضم للطعام.
١٣٤	العلاج بالزيتون.
١٣٤	العلاج بالزيتون في الطب النبوي.
١٣٥	العلاج بالزيتون في الطب القديم.
١٣٦	العلاج بالزيتون في الطب الحديث.
١٣٩	العلاج بالعدس.
١٣٩	العلاج بالعدس في الطب النبوي.
١٤٠	العلاج بالعدس في الطب القديم.
١٤١	العلاج بالعدس في الطب الحديث.
١٤٣	العلاج بالعنب.
١٤٣	العلاج بالعنب في الطب النبوي.
١٤٣	العلاج بالعنب في الطب القديم.
١٤٤	العلاج بالعنب في الطب الحديث.

١٤٦	 العنب يقي من ترقق العظام.
١٤٧	 العنب الحامي الأول القلب والشرابين.
١٤٧	 العنب مقو لجدار العروق.
١٤٨	 الدواء المعجز المقاوم للسرطان.
١٤٨	 العنب يخلص من سموم الأدوية.
١٤٩	 العنب مقو ومنشط عام.
١٤٩	 العنب أقوى مضاد للأكسدة والشيخوخة.
١٤٩	 العنب يقوي الشعر ويمنع تساقطه.
١٥٠	 العلاج ببذور العنب في الطب الحديث.
١٥٠	 الوقاية والعلاج من مرض السرطان.
١٥٠	 بذور العنب غنية بمضادات الأكسدة.
١٥١	 تحسين الدورة الدموية.
١٥١	 تقوية ونضارة الجلد.
١٥١	 لعلاج التليف العضلي.
١٥٢	 العلاج بالزبيب.
١٥٢	 العلاج بالزبيب في الطب النبوي.
١٥٣	 العلاج بالزبيب في الطب العربي القديم.
١٥٣	 العلاج بالزبيب في الطب الحديث.
١٥٤	 خفض خطر الإصابة بتسوس الأسنان.
١٥٥	 المساعدة في التحكم في ضغط الدم.
١٥٥	 خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
١٥٥	 المساهمة في الشبع وضبط السعرات الحرارية.
١٥٦	 العلاج بالزنجبيل.

١٥٦	العلاج بالزنجبيل في الطب النبوي
١٥٧	العلاج بالزنجبيل في الطب القديم
١٥٨	العلاج بالزنجبيل في الطب الحديث
١٥٨	مضاد للالتهاب
١٥٩	مفيد لصحة القلب
١٥٩	علاج لمشاكل المفاصل
١٥٩	علاج الآلام المزمنة
١٦٠	الزنجبيل مفيد للجهاز الهضمي
١٦٠	يساعد على الامتصاص الغذائي
١٦٠	مهدئ للقولون
١٦١	الوقاية من السرطان
١٦١	لعلاج الصداع النصفي
١٦١	علاج آلام الطمث
١٦١	شاف من تقرحات الجهاز الهضمي
١٦٢	العلاج بالسّمك
١٦٢	العلاج بالسّمك في الطب النبوي
١٦٣	العلاج بالسّمك في الطب الصيني
١٦٣	العلاج بالسّمك في الطب الحديث
١٦٤	الوقاية من أمراض القلب
١٦٥	التخفيف من الاكتئاب
١٦٥	التعزيز من نمو الدماغ
١٦٥	تزويد الجسم بفيتامين
١٦٦	التقليل من الإصابة بالأمراض المناعية

١٦٦	التقليل من الإصابة بالربو
١٦٦	الوقاية من أمراض العيون
١٦٦	تحسين صحة البشرة
١٦٧	ماذا تقول جمعية القلب الأمريكية عن الأوميغا٣؟
١٦٨	العلاج بالسلق
١٦٨	العلاج بالسلق في الطب النبوي
١٦٩	العلاج بالسلق في الطب القديم
١٧٠	العلاج بالسلق في الطب الحديث
١٧٠	المحافظة على العين
١٧٠	علاج الامساك
١٧٠	مفيد لمرضى السكري
١٧٠	مفيد لحالات الضعف وفقر الدم
١٧١	يقي من الأمراض المزمنة
١٧١	يحمي من هشاشة العظام
١٧٢	العلاج بالشواء
١٧٢	العلاج بالشواء في الطب النبوي
١٧٢	العلاج بالشواء في الطب العربي القديم
١٧٣	اللحوم في الطب الصيني القديم
١٧٣	العلاج بالشواء في الطب الحديث
١٧٧	العلاج بالكبد والطحال
١٧٧	العلاج بالكبد في الطب العربي القديم
١٧٨	العلاج بالكبد في الطب الحديث
١٧٩	فوائد الكبد

١٨٠	العلاج بالطحال
١٨١	علاج المalarيا
١٨١	علاج فقر الدم
١٨١	علاج الأمراض الجلدية
١٨١	محاذير تناول الكبد والطحال
١٨٢	العلاج بالشحوم
١٨٢	العلاج بالشحوم في الطب النبوي
١٨٣	علاج عرق النسا (السياتيك)
١٨٤	العلاج بالشحوم في الطب الحديث
١٨٦	العلاج بالموز
١٨٦	العلاج بالموز في الطب النبوي
١٨٦	العلاج بالموز في الطب القديم
١٨٧	العلاج بالموز في الطب الحديث
١٨٨	مطهر طبيعي للجهاز الهضمي
١٨٨	مضاد لسرطان القولون
١٨٩	يخفض الكوليسترول وضغط الدم
١٨٩	الوقاية من هشاشة العظام
١٩٠	بديل فعال لدواء القرحة
١٩٠	علاج فعال للإسهال
١٩٠	مهدئ ومضاد للاكتئاب
١٩١	العلاج بطلع النخل
١٩١	العلاج بطلع النخل في الطب النبوي
١٩٢	العلاج بطلع النخل في الطب الحديث

١٩٣	العلاج بالنبق
١٩٣	العلاج بالنبق في الطب النبوي
١٩٤	العلاج بالنبق في الطب القديم
١٩٤	العلاج بالنبق في الطب الحديث
١٩٥	فوائد شعبية
١٩٥	عسل الصدر
١٩٥	فوائد الصدر في الطب الحديث
١٩٧	العلاج باليقطين
١٩٧	العلاج باليقطين في الطب النبوي
١٩٨	العلاج باليقطين في الطب الحديث
٢٠٠	المكونات الغذائية لليقطين
٢٠٠	الأمحاض الأمينية
٢٠١	الأمحاض الدهنية
٢٠١	المعادن
٢٠٢	الفيتامينات
٢٠٢	اليقطين علاج للسكري
٢٠٢	اليقطين مضاد للأكسدة
٢٠٣	اليقطين يخفض الدهون
٢٠٣	اليقطين يحمي القلب
٢٠٣	اليقطين يحسن جهاز المناعة
٢٠٤	اليقطين مضاد للالتهاب ومسكن للألام
٢٠٤	اليقطين مدر للبول
٢٠٤	اليقطين مفيد للكبد

٢٠٥	اليقطين يقي ويعالج من السرطان.....
٢٠٥	اليقطين مفيد للغدة الدرقية.....
٢٠٥	فوائد عصير اليقطين.....
٢٠٥	المساعدة على إنقاص الوزن.....
٢٠٥	المحافظة على الصحة.....
٢٠٦	يدعم صحة الرجال.....
٢٠٦	المحافظة على قياسات الضغط الطبيعية.....
٢٠٦	الوقاية من النقرس.....
٢٠٦	زيادة طاقة الجسم.....
٢٠٦	تنظيم السكر في الجسم.....
٢٠٧	فوائد اليقطين للأطفال.....
٢٠٧	تقوية المناعة عند الأطفال.....
٢٠٧	تسهيل الهضم عند الأطفال.....
٢٠٧	تحسين جودة النوم عند الأطفال.....
٢٠٧	تقوية البصر عند الأطفال.....
٢٠٨	المراجع.....
٢١٠	الفهرس.....

