الرمان

فاكهة أهل الجنة

الرمان

فاكهة أهل الجنة

إعداد

دكتور محمد السقا عيد

عضو الجمعية الرمدية المصرية

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

من بين مئات الأصناف من الفاكهة التي يأكلها الإنسان فان عددا قليلا ذكر في القرآن الكريم، مما يدل على أن هذه الأصناف المذكورة لها أهمية خاصة في حياة الإنسان. والرمان من بين هذه الأصناف حيث ذكر في القرآن الكريم باعتباره واحدا من النعم والآيات الدالة على قدرة الله سبحانه وتعالى وعظمته.

الهدف من هذا الكتيب هو الكشف عن إمكانيات هذه الفاكهة واستعمالاتها الوقائية والعلاجية على مدى التاريخ الإنساني مع التركيز على استخدامات هذه الفاكهة في الطب الحديث من خلال الأبحاث المنشورة حديثا في الدوريات العالمية مما يكشف الإعجاز القرآني في الإشارة إلى هذه الفاكهة واختصاصها بالذكر.

نبذة تاريخية

حظي الرمان بتقدير كبير وغير عادي من جميع الأديان السماوية بل والديانات الأخرى صاحبة الانتشار الكبير في الأرض والتي لاحظنا أنها جميعا بدون استثناء تنظر إلى هذه الفاكهة بتقديس واحترام كبيرين.

ففي **الديانة اليهودية** ذكر الرمان باعتباره واحدًا من وصايا التوراة الـ ٦١٣ فهو يرمز إلى الحرمة والقداسة والخصوبة لذلك فقد كان يزين أعمدة هيكل سليمان كما كان يزين ملابس ملوك اليهود وأحبارهم.

وفي **الفنون المسيحية** يعتبر رمزا للبعث والحياة الأبدية فهو يوجد في تماثيلهم المقدسة كما تحتوي عليه الصورة الشهيرة للعذراء والطفل. كما إن شجرة الرمان هي التي كبل فيها حيوان وحيد القرن في أسطورة تجسيد المسيح.

وفي **البوذية** يعتبر الرمان واحدًا من الفواكه الثلاثة المقدسة. وفي أسطورة (هاريتي) التي كانت متوحشة وتأكل الأطفال فقد شفيت من الشر عندما أعطاها بوذا رمانة لتأكلها. وشخصية (هاريتي) يقدسها اليابانيون أيضا ويتقرب إليها النساء العاقرات.

وفي **الديانة الزرادشتية** حيث أن الموطن الأصلي للرمان هو بلاد فارس فقد كان يستخدم كثيرا في الطقوس والشعائر الدينية.

وبغض النظر عن تقديس الأديان للرمان فإن الحضارات القديمة في الأرض تكاد تجمع على أهمية الرمان وفوائده الطبية العديدة وتنظر إليه بعين التقدير والاعتبار.

في **الحضارة اليونانية القديمة** فإن الرمان كان يمثل الحياة والتكاثر والزواج ودخلت حكاياته وفوائده الخارقة في كثير من الأساطير اليونانية كما كان يعرف باسم «فاكهة الميت» نظرا لأن المحتضر عادة ما يطلب الرمان.

والمصريين القدماء كانوا يعتبرونه واحدا من الفواكه المقدسة. ووجد في الرسوم الموجودة في المعابد المصرية القديمة. والفرس كانوا يعتبرون أن بذور الرمان إذا أكلها المقاتل تجعله لا يهزم في الحرب.

والبابليون اعتبروا أن بذور الرمان هي العنصر المحفز للبعث والنشور. وعند الصينيين القدماء فإن الرمان يرمز للحياة الأبدية. ويستخدمه الصينيون بشكل كبير في فنون الخزف حيث يرمز إلى الخصوبة والوفرة والذرية الصالحة والمستقبل السعيد.

وصف شجرة الرمان

شجرة الرمان شجرة جذابة متوسطة الحجم يبلغ متوسط ارتفاعها حوالي ٥ أمتار وتعيش لسنوات طويلةً تبدأ الإنتاج بعد السنة الأولي إلى ١٥ سنة حيث يبدأ الإنتاج في التراجع. وفي بعض الحالات التي سجلت في جنوب أوروبا عاشت الشجرة ما يزيد على مائتي عام. وهي شجرة دائمة الخضرة في كثير من المناطق ولكن في بعض الأماكن والأنواع منها تتساقط أوراقها وتتجدد سنويا. لها زهور جذابة حمراء برتقالية وأوراق صغيرة لامعة رمحية الشكل أكما تتميز ثمارها المعروفة بتيجانها الكأسية وتتراوح ألوانها من الأصفر إلى الأحمر الغامق. وتحتوي الثمرة على العديد من البذور المحاطة بحويصلات العصير المتعددة الأضلاع والمرصوصة بتداخل عجيب.

وتسمى أزهار الرمان بالجلنار وهذا معرب لكلمة كلنار الفارسية التي معناها ورد الرمان.

يعرف الرمان باللغة الفرعونية باسم "رمن"

كما يعرف علميًّا باسم *Punica granatum*.

الجزء المستعمل من النبات:

تقريبا كل أجزاء النبات تستخدم في الأغراض الطبية. الزهور والعصير والبذور الجافة وقشرة الثمرة واللحاء المحيط بالسيقان والجذور.

منشأ الرمان وأماكن زراعته

موطن الرمان الأصلي في بلاد فارس وأواسط آسيا إلى جبال الهيمالايا شمال الهند وهو يزرع من قديم الزمان في بلاد حوض البحر المتوسط. ويزرع حاليا في بلاد إيران والعراق وأواسط آسيا والهند والصين وماليزيا. كما يزرع في مصر والمملكة السعودية وجنوب أوروبا.

وقد أدخله المستعمرون الأسبان إلي أمريكا في سنة ١٧٦٩ حيث يزرع في ولايتي كاليفورنيا وأريزونا.

المحتويات الكيميائية للرمان

تحتوي قشور ثمرة الرمان على ٢٥ إلى ٢٨٪ مواد عضوية *(Tannins)* وأهم مركب في هذه المجموعة الكيميائية مركب بيونيكالين *(punicalin)* والذي يعرف باسم جراناتين ب *(Grananatine D)* ومركب بيونيكا لاجين والذي يعرف باسم *(Grananatine C)* كما يحتوي على جراناتين أ، جراناتين ب.

أما قشور الجذور والسيقان فتحتوي على مواد عفصية بنسبة ٢٠الى ٢٥٪ وأهم مركبات هذه المجموعة مركب كازورين *(Casuarin)* وبونيكالاجين *(Punicalagin)* وبونيكا كورثين *(Punicacortein)*.

كما تحتوي القشور قلويدات بييريدنيه بنسبة ٤،٠٪ في قشرة الساق و٨,٠٪ في قشرة الجذر وأهم القلويدات ايزوبيليتيرين *(Isopelletierine)* وإن ميثايل ايزو بيليتيرين *(N-Methylisopelletierine)* وبسودو بليترين *(Pseudopelletierine)*.

تحتوي البذور على مواد سكرية وحمض الليمون وماء بنسبة ٨٤٪ ومواد بروتينية ومواد عفصية ومواد مرة وفيتامينات أ، ب، ج، ومعادن مثل الفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والمنجنيز والحديد والكبريت ومواد دهنية.

الرمان في القرآن والسنة

ورد ذكر الرمان في القرآن الكريم في سورتي الأنعام والرحمن: يقول تعالى: ﴿ فِيهِمَا فَٰكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾[١].

ويقول تعالى: ﴿ وَجَنَّٰتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَٰبِهٍ ۚ ٱنظُرُوٓا۟ إِلَىٰ ثَمَرِهِۦٓ إِذَآ أَثْمَرَ وَيَنْعِهِۦٓ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكُمْ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾[٢].

وقال رسول الله ﷺ: **«ما من رمانة إلا ولقحت من رمان الجنة، وما رمانة إلا فيها حبة من رمان الجنة»**.

يروى عن علي رضي الله عنه فيما رواه أحمد: (كلوا الرمان بشحمة فإنه دباغ للمعدة) رواه أحمد بسند صحيح.....

لذلك كان علي رضي الله عنه يحرص على أن يأخذ كل الفصوص الموجودة في الرمان حتى يصيب فص رمانة الجنة.

وعن ابن عباس رضي الله عنه أنه كان يأخذ الحبة من الرمان فيأكلها، وقيل له: يا ابن عباس لم تفعل هذا؟ قال: (إنه بلغني أن ليس في الأرض رمانة إلا تلقح بحبة من حب الجنة فلعلها هذه).

أما عن "كلوا الرمان بشحمه فإنه دباغ للمعدة"، أولًا القلف الأبيض الذي هي الطبقة البيضاء بين الفصوص هذه تحتوي على مادة قابضة ومضادة للحموضة، وثبت أنها تقوم بشفاء القرحة المعدة وقرحة الاثني عشر، حيث يأخذ الأطباء في أوربا المستخلص المائي أو المعلق منها و يدخلوه بالمناظير و يحقنوا قرحة المعدة وقرحة الاثني عشر فتبرأ في الحال[٣].

(١) سورة الرحمن، الآية: ٦٨.

(٢) سورة الأنعام، الآية: ٩٩.

(٣) من لقاء للدكتور عبد الباسط محمد السيد على قناة الجزيرة في برنامج بلا حدود ٤/ ١٢/ ٢٠٠٢م.

استخدامات الرمان في التاريخ القديم

الرمان يعتبر من أقدم أشجار الفاكهة في مصر، وقد جاء ضمن العديد من الوصفات الفرعونية العلاجية، كما أكد المؤرخ اليوناني القديم (هيرودوت) أن الرمان كان يزرع في حدائق الملوك في مصر القديمة.

وقد عرف الطبيب الإغريقي ديسقورديس في القرن الميلادي الأول قدرة الرمان على طرد الديدان.

وعرف قدر الرمان عندما عالج عشاب هندي رجل إنجليزي مصاب بالدودة الشريطية ونجح في علاجه.

وجاء في بردية ايبرز الطبية كوصفة علاجية استخدمت فيها القشور والجذور لعمل مستحلب يشرب لطرد الديدان المعوية.

كما جاء في وصفة أخرى لقتل الدودة الوحيدة المعروفة بثعبان البطن. حيث يؤخذ قشر جذور الرمان وينقع في الماء ثم يعصر ويشرب السائل مرة واحدة.

كما استعمل الفراعنة قشر الرمان أيضا مخلوطًا مع الزنجبيل لمنع حالات القيء، وعالجوا به كذلك حالات الجرب والقروح والجروح وبعض الأمراض الجلدية الأخرى على هيئة لبخات.

أنواعه

والرمان منه الحلو ومنه الحامض ومنه المر ولكل من هذه الأنواع فوائده الطبية والغذائية.

وفي كتاب «**الغذاء لا الدواء**» للدكتور صبري القباني، يقول في الرمان: للرمان ثلاثة أنواع: حلو حامض ومعتدل، وتختلف ميزاته وخصائصه باختلاف نوعه، وباختلاف نسبة المواد السكرية الموجودة فيه، فالنوع الحلو منه يحتوي على حمض الليمون بنسبة ١٪ والسكر بنسبة ٧٪ والبروتينات ١٪ والألياف ٢٪ والرماد بنسبة ٧, ٤٪ ودسم بنسبة ٣٪ وماء بنسبة ٣, ٨١٪. ك ما يوجد فيه مقادير)ضئيلة من الأملاح المعدنية وخاصة الحديد والفيتامين (ج).

أما في الجزء الصلب من الرمان، (بذر الرمان) فترتفع نسبة البروتين إلى ٩٪، والمواد الدهنية إلى ٧٪..

وإحدى المزايا الهامة لحبوب الرمان، (التي يبلغ عددها في الرمانة الواحدة نحو ٨٤٠ حبة، حسب دراسة بريطانية)، فهي قدرتها على هضم المواد الصعبة. وخاصة الشحوم والدهن، لذلك فإن استخدامها في المأكولات الثقيلة، يساعد المعدة في عملية هضم الطعام.

أقوال أطباء العرب عن الرمان وفوائده المتعددة

قال داوود الانطاكي: "الرمان كله جلاء، مقطع، يغسل الرطوبات وخمل المعدة، ويفتح السدد ويزيل اليرقان والطحال ويحمر الالوان مجرب، فإنه اذا غلظ في الشمس أو بالطبخ في النحاس، واكتحل به، أحد البصر، ونفع من الدمعة والجرب والظفر. والنوع الحامض يزيل السعال المزمن وخشونة الحلق وأوجاع الصدر، كما يقمع الصفراء ويقطع العطش واللهيب والحرارة، واذا مرس بشحمه وشرب بالعسل أو السكر أسهل إسهالا رديئًا، وإذا طبخ قشره مع العفص حتى ينعقد قطع الإسهال المزمن والدم شربًا. وإذا طلي على الجروح والقروح ألحمها.

يقول ابن سينا في **قانونه**: "الحامض يقبع الصفراء ويمنع سيلان الفضول إلى الأحشاء، حب الرمان مع العسل طلاء للدامس، حب الرمان مع العسل طلاء للقروح الخبيثة الخشنة وأقماعه للجراحات، والجلنار يلزق الجراحات بحرارتها، والحلو من الرمان ملين. حب الرمان بالعسل ينفع من وجع الأذن وهو طلاء لباطن الأنف، وإذا طبخت الرمانة الحلوة ثم دقت كما هي وضمد به الأذن نفع من ورمها، تنفع عصارة الرمان الحامض من ظفرة العين، الحامض أكثر إدرارا للبول من الحلو، وكلاهما يدر وحب الرمان مع العسل ينفع من قروح المعدة، الرمان المر ينفع من الحميات والالتهابات".

يقول ابن البيطار: "حب الرمان ممزوجًا مع العسل طلاء ينفع الدامس وآلام الأذن وشرابه من التهاب المعدة والحميات، أزهار الرمان تشد اللثة وتلزق الجراحات، يتمضمض بطبيخ الأزهار فيقطع نزيف اللثة الدامية والأسنان المتحركة، عصير الرمان إذا طبخ في إناء نحاسي إلى أن يثخن واكتحل به اذهب حكة العين وزاد في حدة البصر، اذا طبخ قشر الرمان وجلس فيه النساء نفعهم من النزف".

يقول أبو بكر الرازي: "يستخدم ماء الرمان في حالات الحمى وقروح الرئة".

الرمان في الطب الحديث

الرمان مقو للقلب قابض وطارد للدودة الشريطية يعالج الزحار والدوسنتاريا وخاصة اذا قشرت ثمرة الرمانة ثم أخذت البذور بما في ذلك شحم الرمانة وعصرت ثم شربت فإن ذلك علاج للدوسنتاريا والزحار وهو من العلاجات المقننة.

يكافح الرمان الوهن العصبي ويكافح الأورام في الأغشية المخاطية. يعتبر الرمان من الفواكه المطهرة للدم ومنظف لمجاري التنفس ويشفي عسر الهضم وأكله عادة مع الأكلات الدسمة يهضمها بشكل لا مثيل له.

تستعمل قشور ثمار الرمان التي تحتوي على كمية كبيرة من المواد العفصية التي لها صفة القبض كعلاج لالتهابات الحلق او تورمه وكذلك للدوسنتاريا والأميبا. وفي الصين يستعمل الرمان كعلاج للإسهال المزمن وكذلك الدوسنتاريا وضد البراز الذي يصاحبه نزف دموي.

كما وجد أن عصير الرمان يشفي بعض أنواع الصداع وأمراض العيون وبالأخص ضعف النظر.

لقد وجد أيضا أن مغلي أزهار الرمان مفيدة جدًا لعلاج أمراض اللثة وخلخلة الأسنان.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية للرمان وهي:

الاستعمالات الداخلية

- لعلاج حالات الحمى الشديدة والإسهال المزمن والدوسنتاريا الأميبية والصداع وضعف البصر يستخدم عصير الرمان بمعدل كوبين يوميًا.
- لطرد الديدان المعوية وبالأخص الدودة الشريطية وعلاج البواسير يستخدم منقوع قشر جذور الرمان بمعدل ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

- لمتاعب الأنف ولتنشيط الأعصاب وحالات الإرهاق يؤخذ قطرات من ماء الرمان وتمزج مع ملعقة عسل ثم توضع في الأنف فتشفى بإذن الله متاعب الأنف كما أن شرب عصير الرمان مع العسل يفيد الأعصاب والإرهاق.
- عصير الرمان الممزوج مع قليل من الماء ومع قليل من العسل يعالج حالات الإمساك والمواظبة على هذه الوصفة تنقى الدم وتقاوم عسر الهضم.

الاستعمالات الخارجية

- لعلاج اللثة والتهابها وتقرحاتها يستخدم مغلي ازهار الرمان لغرغرة ومضمضة ثلاث مرات في اليوم.
- لعلاج رشح الأنف وحالات البرد يقطر منقوع الرمان في الأنف بمعدل ثلاث نقط ثلاث مرات في اليوم.
- لزيادة تثبيت لون الشعر يضاف مغلي قشور الرمان إلى الحنا بغرض تثبيت اللون وازدهار عملية التلوين.
- دخان خشب الرمان تطرد الهوام.
- يستعمل قشر ثمار الرمان في دباغة الجلود وفي تثبيت ألوان الصباغ.

عصير الرمان

- لعصير الرمان الحامض خواص هاضمة ممتازة لارتفاع نسبة الأحماض العضوية فيه وخاصة بالنسبة لهضم الدسم، وهذا يساعد أيضًا على الوقاية من النقرس ومنع تشكل الحصى الكلوية.

لذا يستعمل بإضافته إلى المآكل الغليظة فيساعده على هضمها وعلى تخليص الأمعاء منها. وتعتبر ثمرته من المواد المنعشة و المقوية للقلب والأعصاب حيث تفيد المصابين بالوهن العصبي، كما أن لها خواصّ هاضمة.

- وإذا قطر العصير في الأنف وحده أو ممزوجًا مع العسل فإنه يكافح أورام الأغشية المخاطية لكونه مقبضًا للأوعية الدموية كما يعين بذلك على تنظيف مجاري التنفس ويفتحها عند المصابين بالزكام والرشح، كما يشفي عسر الهضم.
- و يصنع من العصير نوع من الدبس - دبس رمان - وهو خير الأحماض المحفوظة التي تضاف إلى الطعام ويستعمل طبيًا لمعالجة أمراض الفم واللثة.

عصير الرمان يقي من أمراض القلب وتصلب الشرايين

بعد أن كشف عدد من الأبحاث دور المواد المسماة «فليفينويدات» على الجسم، وأنها تعمل كمضادات أكسدة قوية داخل الجسم، بدأ البحث عن هذه المواد في المواد الغذائية، وكانت سلسلة من الأبحاث التي تؤكد وجودها في عدد من النباتات والأزهار، ووجد أن الرمان زاخر بمركبات منع الأكسدة هذه، حيث وجد أنها فعالة بصورة جيدة لمنع أكسدة دهون البلازما «التي يعتقد أنها من أسباب تصلب الشرايين» نشرت الدراسة دورية التغذية الإكلينيكية وتمت الدراسة على أشخاص أصحاء وعلى حيوانات التجارب، حيث تم إعطاء الأصحاء عصير الرمان لمدة أسبوعين والحيوانات ١٤ أسبوعًا. وذلك بهدف معرفة تأثير عصير الرمان على أكسدة البروتينات الشحمية وتكدسها، وتصلب الشرايين عند الأصحاء أو حيوانات مصابة بتصلب الشرايين.

وجدت النتائج أن عصير الرمان يعمل على التقليل من تكدس البروتينات الشحمية الضارة بالجسم وأكسدتها عند المتبرعين الأصحاء. كما أنه يؤدي إلى تقليل حجم مشكلة تصلب الشرايين في فئران التجارب، وخلصت الدراسة بنتيجة مفادها أن لعصير الرمان مفعولًا قويًا كمضاد لتصلب الشرايين عند الأشخاص الأصحاء، وكذا عند الحيوانات المصابة بتصلب الشرايين. وهذا المفعول يرجع بصورة أساسية لوجود مضادات الأكسدة في الرمان.

بحوث طبية جديدة تؤكد: كوب من عصير الرمان.. يقيك من أمراض القلب

أفادت بحوث طبية أجريت مؤخرا أن عصير الرمان مفيد وصحي لقلب الإنسان. وكشفت البحوث أن تناول كوب من عصير الرمان يوميا يمكن أن يعيق أو حتى يمنع عوامل تؤدي إلى نوبات قلبية.

واستخدم الباحثون في التجارب التي أجروها حول عصير الرمان فئران تجارب طورت بواسطة هندسة جينية قابلة للإصابة بتجلط الشرايين، إذ تم تقسيم الفئران إلى مجموعتين، سقيت الأولى ماء والثانية عصير رمان.

ووفقا لما دلت عليه نتائج الدراسة فإن مجموعة الفئران التي استهلكت عصير الرمان طورت الإصابة بتجلط الشرايين بنسبة أقل بـ ٥٤ بالمائة عن مجموعة الفئران التي لم تعط عصير الرمان.

ويقول الباحثون إن الإنسان الذي يحتسي نصف كوب على الأقل من عصير الرمان في اليوم يقلل من احتمالات إصابته بتجلط شرايين أو الإصابة بأمراض القلب.

عصير الرمان أحدث علاج للعجز الجنسي عند الرجال

توصل الباحثون في جامعة بوسطن الأمريكية، إلي أن عصير الرمان قد يفيد في إشعال مشاعر الحب وإعادة الحياة العاطفية إلي رونقها، بعد أن تبين أنه يساعد في علاج العجز الجنسي عند الرجال.

فقد أظهرت الدراسة الجديدة التي أجريت علي ذكور الأرانب، أن عصير الرمان زاد تدفق الدم إلي أعضائها الذكرية وساعد علي انتصابها، كما ثبتت فعاليته في محاربة الجزيئات الضارة المسببة للسرطان والوقاية من أمراض القلب.

ولاحظ الخبراء أن هذا العصير زاد مستويات المواد المضادة للأكسدة في دماء الحيوانات، مما قلل من تعرضها لمشكلات صحية في المستقبل.

وكانت دراسة سابقة نشرتها المجلة الأمريكية للتغذية السريرية قد أثبتت أن استهلاك كمية صغيرة من شراب الرمان يوميا قد يضمن التمتع بشرايين سليمة شابة ومرنة.

فقد تبين أن تناول مقدار قليل من شراب الرمان كل يوم، يعكس التصلب والتضييق في الشرايين السباتية المغذية للرقبة والدماغ، مما يساعد في الوقاية من مضاعفات التصلب الشرياني المسبب للسكتات الدماغية وأمراض الخرف.

وأرجع الخبراء هذه الفوائد إلي غني شراب الرمان بمجموعة كبيرة من المواد القوية المضادة للأكسدة كالمركبات الفينولية والتانين وآنثوسيانين، التي تعيق عمليات تأكسد البروتينات الشحمية قليلة الكثافة الحاملة للكولسترول السيئ والمسببة لتصلب الشرايين.

ومن جهة أخري أظهرت دراستان جديدتان أن الأنف والرائحة يلعبان دورا رئيسيا في تحديد مدي جاذبية الشخص للجنس الآخر سواء بالنسبة للرجال أو النساء.

فقد تبين أن الفيرمونات، وهي مواد الرائحة التي تنبعث من الجسم سواء عند الذكر أو الأنثى، مسئولة عن تحديد جاذبية الإنسان للجنس الآخر، حيث اكتشف العلماء في احدي الدراستين مادة كيميائية في عرق الرجال تثير النشاط الدماغي عند الرجال والنساء بنفس الطريقة.

وبينت الدراسة الثانية أن الرجال والنساء الشاذين جنسيا يفضلون رائحة جسم مختلفة عن الرجال والنساء الطبيعيين، مما يدل علي دور الفيرمونات وتأثيرها علي سلوك الإنسان. وأشار الباحثون في مركز مونيل للحواس الكيميائية بفيلادلفيا، إلي أن الفيرمونات هي العامل الرئيسي للانجذاب الجنسي لدي الكثير من الحيوانات، وهناك عدة إثباتات علي أنها قد تلعب دورا في انتقاء الشريك عند البشر.

ووجد الخبراء في دراستهم التي أجروها علي ٨٢ شخصا من الرجال والنساء الطبيعيين والشاذين، طلب منهم شم رائحة عرق جمعت من ٢٤ متطوعا من الجنس الآخر ومن أصحاب التوجهات الجنسية المختلفة، أن الروائح التي فضلها الرجال الشاذون كانت مختلفة جدا عن تلك التي فضلها الرجال الطبيعيون والنساء الطبيعيات والشاذات.

ويري العلماء أن هذه الاكتشافات تعزز الفرضية بأن التفضيل الجنسي ينتج عن عوامل بيولوجية تنعكس علي إنتاج روائح الجسم المختلفة وإدراك المخ لهذه الروائح واستجابته لها[1].

دراسة أخرى تؤكد: وللرجال نصيب

حسبما أعلنت دراسة نشرت مؤخرًا في جامعة كاليفورنيا أن الرجال الذين لديهم مشاكل جنسية، عليهم أن يواظبوا على شرب عصير الرمان لمدة شهر على الأقل، لكي يجدوا نتائج رائعة، تضاهي حبوب الفياغرا.

وتقول الدراسة: «إن عصير الرمان غني بمضادات الأكسدة، التي تزيد من كمية الدم في الأعضاء الجنسية».

وشملت الدراسة التي أشرف عليها الدكتور كريستوفر فوريست، اختيار ٥٣ رجلًا ممن يعانون من مشاكل جنسية، وبعد تناولهم لعصير الرمان مدة شهر تقريبًا، تحسنت أحوال أكثر من نصفهم بشكل ملحوظ ومميز.

الرمان وفوائده للنساء

أثبتت أبحاث حديثة أن الرمان مصدر غني بمضادات الأكسدة، والتي تقوم بدور مهم في وقاية الجسم من الأمراض المزمنة، كأمراض القلب والأوعية الدموية وتصلب الشرايين.

(١) قدس برس.

وأكثر ما تحصل عليه النساء بحال واظبن على تناول الرمان، هو الحصول على حيوية ووقاية طويلة الأمد من الأمراض التي قد تسبب ظهور أمراض تقدم العمر.. وتساعد بالتالي على نشاطهن ومرونتهن.

كما ينصح الباحثون السيدات بتناوله عند الوصول إلى سن اليأس لحمايتهن من أمراض القلب والشرايين وهشاشة العظام وسرطان الثدي. وذلك لما له من قدرة على تدمير الخلايا السرطانية بطريقة 'الانتحار الذاتي' بينما لا يحدث تلفًا في الخلايا الأخرى السليمة.

الرمان ومرض السرطان... نتائج مفاجئة

- شملت دراسة علمية إجراء تجارب على مرضى السرطان من المتقدمين في العمر، والذين حسب الإحصاءات الرسمية، يموتون خلال ١٥ شهرًا بعد إجراء عملية جراحية لهم، أو تعرضهم لعلاج عبر الأشعة.

وبعد تناول كوب يومي من عصير الرمان، لوحظ ارتفاع كبير في متوسط أعمار نفس الفئة، حيث عاشوا بمتوسط ٥٤ شهرًا.

- أكد تقرير نشرته صحيفة(التايمز) البريطانية، أن الباحثين يؤكدون أن شرب عصير الرمان، لا يحافظ فقط على استقرار مرض السرطان وعدم تطوره، بل يساعد في قتل خلايا السرطان عبر 'التدمير الذاتي'.

وتنقل الصحيفة عن الدكتور آلان بانتك، الذي شارك بالإشراف على الدراسة، أن التحسينات التي تطرأ على من يواظب على شرب عصير الرمان كانت مفاجئة!

- وكان الباحثون الطبيون قد أعلنوا في وقت سابق!، أن شرب نحو ربع ليتر من عصر الرمان يوميًا، يزيد من استقرار سرطان البروستاتا. وأنه قادر بإذن الله على تمكين مرضى السرطان من العيش باستقرار، وتقليل حالات الوفاة الناتجة عن هذا المرض الخطير، والذي ينتشر ويزداد خطره باستمرار مع تقدم العمر.
- ثبت أن خلاصة الرمان في الجرعات العلاجية تسبب موتا طبيعيا للخلايا السرطانية *apoptosis* دون أن تؤثر على الخلايا السليمة.
- استخدم بنجاح في علاج سرطان الثدي حيث ثبت أنه يوقف نمو الخلايا السرطانية ويمنع انتشارها ويزيد من معدلات الموت الطبيعي *apoptosis* للخلايا السرطانية
- كما ثبتت فعاليته العالية في علاج والوقاية من سرطان المثانة البولية حيث أنه يوقف نمو الخلايا السرطانية كما يتدخل في العوامل الوراثية للخلايا السرطانية بما يؤدي إلى موتها في النهاية.

هل هناك أضرار جانبية للرمان؟

لا يوجد أضرار جانبية للرمان إذا استخدم حسب الجرعات المعطاة ويجب عدم زيادة جرعة قشور الساق أو الجذر لأن الجرعات العالية فيها سامة[1].

يقول ابن القيم: أن حلو الرمّان جيد للمعدة ومقوّ لها بما فيه من قبض لطيف، نافع للحلق والصدر والرئة، جيد للسعال، وماؤه ملين للبطن يغذو البدن غذاء يسيرًا، يعين على الباه ولا يصلح للمحمومين. وحامضه قابض لطيف ينفع المعدة الملتهبة ويدر البول ويسكن الصفراء ويقطع الإسهال ويمنع القيء ويقوي الأعضاء. وأما الرمّان المزّ فمتوسط طبعًا وفعلًا بين النوعين وهذا أميل إلى لطافة الحامض قليلًا.

وقال الرازي: أن الرمان الحلو ينفخ قليلًا حتى أنه ينعظ والحامض يذهب شهوة الباه، الحلو يعطش والحامض يطفئ ثائرة الصفراء ويقطع القيء، وجميع الرمّان ينفع من الخفقان.

(١) نقلًا عن جريدة الرياض، الاثنين ٢٠ شعبان ١٤٢٥هـ العدد ١٣٢٥٤، السنة ٤٠.

قشر الرمان

تحتوي القشرة الخارجية لثمر الرمّان على حمض العفص *Tannic Acide* وهي مادة قابضة لذا يستعمل مسحوق القشور المجففة كمضاد جيّد للإسهال والزحار، وكمرقئ للنزوف الهضمية. كما يستعمل مغلي القشور لهذا الغرض ويفيد كطارد للديدان وخاصة الدودة الوحيدة لاحتوائه على مادة البلليترين *Peletierine*. ويستفاد من خواص القشور في تثبيت الألوان فتستخدم في دباغة الجلود وفي التخضيب بالحنّاء.

قشور ثمار الرمان الطازج أو المجفف وعسل النحل النقي

تحتوي قشور ثمرة الرمان علي مواد عفصية *(Tannins)* بنسبة ٢٠ ٢٥٪ وهو عبارة عن *Gall tannins* والذي يشمل *Granatine, Punicalagin, Punicalin*. وقد وجد أن استخدام مسحوق قشر الثمرة إذا مزجت مع العسل النقي يعطي نتائج ايجابية ضد قرحة المعدة ويجب ملاحظة عدم استخدام مسحوق الثمار وحده بل يجب مزجه مع العسل النقي وقد جربت هذه الوصفة على عدد كبير من المرضى وأعطت نتائج جيدة، تستخدم كميات متساوية من مسحوق ثمار الرمان الجافة أو مفروم ثمار الرمان الطازجة وعسل النحل النقي. ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغير على جرعات بمعدل ثلاث مرات في اليوم وتؤخذ قبل الوجبة الغذائية بحوالي ربع ساعة ملعقة كبيرة.

ملاحظة هامة:

يجب عدم الاستمرار في تناول هذا العلاج بعد الشفاء كما يجب عدم زيادة الجرعات عن الجرعات المحددة وعدم استخدام المسحوق بدون عسل.

الرمان علاج لحموضة المعدة

ولعلاج حموضة المعدة يجمع قشر الرمان ويجفف ومن ثم يطحن طحنا ناعما ثم يمكنك تناوله بإحدى هاتين الطريقتين:

الطريقة الأولى

غلي كوب من الماء في إبريق وإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق قشر الرمان إليها... ومن ثم يشرب كالشاهي إلا انه سيكون شديد المرارة.

الطريقة الثانية هي:

إضافة ملعقة من مسحوق قشر الرمان إلى علبة زبادي طازجة تخلط ومن ثم يتم تناولها... هذا إذا لم تتحمل مرارة الطريقة الأولى. وهذه الطريقة مجربة وتعتبر دواء ناجح لحموضة المعدة والحرقان في الحالات العادية وليست المزمنة أو الحالات المتأخرة والتي ينصح فيها باستشارة الطبيب والكشف الطبي السليم...

مع ملاحظة الأخذ بعين الاعتبار البعد عن:

١- المأكولات الساخنة والبهارات الحارة.

٢- كثرة الأكل بحيث لا يعطي للمعدة الفرصة في الهضم.

٣- الانفعالات النفسية والضغوط العصبية.

استخدام الرمان في شعارات الهيئات الطبية العالمية

الجمعية الطبية البريطانية *British Medical Association* وثلاث من الكليات الطبية الملكية: (الكلية الملكية للأطباء *Royal Collage of physicians*) الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد *(Royal Collage of Obstetricians and Gynaecologists)* الكلية الملكية للقابلات *Royal Collage of Midwives*) تضّمن الرمان في شعاراتها مما يعكس أهميته الكبرى في الممارسة الطبية وقناعة هذه المؤسسات الطبية العريقة بفوائده الكبيرة.

المصادر

- كتاب «الغذاء لا الدواء» للدكتور صبري القباني.
- الموسوعة العلمية الحديثة في الطب البديل، د محمد السقا عيد.
- العديد من المواقع والمنتديات على شبكة الإنترنت.
- الرُمّان واستعمالاته الوقائية والعلاجيّة، د. سعيد كامل بلال.

فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٥
نبذة تاريخية	٧
وصف شجرة الرمان	٩
منشأ الرمان وأماكن زراعته	١٠
المحتويات الكيميائية للرمان	١١
الرمان في القرآن والسنة	١٢
استخدامات الرمان في التاريخ القديم	١٣
أنواعه	١٤
أقوال أطباء العرب عن الرمان وفوائده المتعددة	١٥
الرمان في الطب الحديث	١٦
الاستعمالات الداخلية	١٦
الاستعمالات الخارجية	١٧
عصير الرمان	١٨
عصير الرمان يقي من أمراض القلب وتصلب الشرايين	١٨

الموضوع	الصفحة

بحوث طبية جديدة تؤكد: كوب من عصير الرمان.. يقيك من أمراض القلب ١٩

عصير الرمان أحدث علاج للعجز الجنسي عند الرجال ١٩

دراسة أخرى تؤكد: وللرجال نصيب ٢١

الرمان وفوائده للنساء ٢١

الرمان ومرض السرطان... نتائج مفاجئة ٢٣

هل هناك أضرار جانبية للرمان؟.....٢٤

قشر الرمان ٢٥

قشور ثمار الرمان الطازج أو المجفف وعسل النحل النقي ٢٥

الرمان علاج لحموضة المعدة ٢٦

استخدام الرمان في شعارات الهيئات الطبية العالمية..... ٢٦

المصادر ٢٧

فهرس الموضوعات.....٢٩