

الزيتون

وقدراته العلاجية والشفائية

الزيتون

وقدراته العلاجية والشفائية

الزيتون أسرار... وأسرار

إعداد

دكتور محمد السقا عيّد

عضو الجمعية الرهدية المصرية



مقدمة

رافقت شجرة الزيتون الإنسان منذ عصور قديمة، فلقد اكتشف الجيولوجيون وعلماء الآثار بقايا أشجار وبذور زيتون، تعود إلى المرحلة التي بدأ فيها الإنسان يصقل الحجر ويبنى الأكواخ ويزرع الأرض ويقال أن البابليين هم أول من زرعوا شجرة الزيتون بشكلها الحالي عن طريق التطعيم.

وقد ذكرت في كافة الأديان الأخرى والحضارات القديمة، فجعلها اليونانيون رمزاً للقوة والعظمة والحكمة والنصر، في حين جعلها المسيحيين رمزاً للدين والآلام لأن السيد المسيح تألم على جبل الزيتون، وأخيراً جعلت رمزاً للصحة والطعام اللذيذ. ولقد تضاعفت الدراسات على منافع زيت الزيتون منذ عدة عقود نظراً لأنه يقدم الغذاء الشافي وازداد الطلب عليه من الدول المنتجة له (إيطاليا، فرنسا، أسبانيا، اليونان).

ويبلغ عدد أنواع أشجار الزيتون حوالى مئة وخمسين نوعاً، ويتراوح ارتفاعها بين خمسة أمتار واثني عشر متراً، وهي تحتاج إلى مناخ معتدل في فصل الشتاء وجاف في الصيف، وإلى كمية كبيرة من الأمطار في فصلي الخريف والربيع، وهي ظروف مناخية لا تتوفر إلا في محيط البحر المتوسط.

وتتمتع شجرة الزيتون بأوراق دائمة الخضرة، تتجدد كل ثلاث سنوات وهي تنمو ببطء وكأنها تستخلص فوائد الأرض على مهل وتركيز.

وكلنا يعرف قصة الحماية التي بعثها سيدنا نوح عليه السلام لتستطلع أخبار الطوفان فعادت بغصن زيتون أدخل الأمن على النفوس الخائفة من ركاب السفينة، لذلك استخدم غصن الزيتون منذ القدم كشعار من شعارات السلام وبشير من بشائر الأمان، ومازالت شعوب الأرض تتناقل هذا الشعار والرمز الجميل جيلاً بعد جيل حتى جعلته الأمم المتحدة شعارها. ويعتبر القدماء أن غصن الزيتون رمز للقوة الأبدية، وكان يقدم كهدايا ثمينة من ملوك ايبلا السورية إلى ملوك وحكام الحضارات المعاصرة لهم، وكان الإغريق يبدلون غصون الزيتون الغضة كأكاليل توضع فوق رؤوس الفائزين في الدورات الأولمبية، واكتشف أن الفراعنة كانوا يستعملونه بالتحنيط.

إن خير هذه الشجرة على الإنسان وخصوصاً الأجيال القديمة سواء في عهد الوثنية أو بعد أن أضاء نور الأديان السماوية قلوبهم كثير لا يحصى حيث ائتمد الإنسان بشمرها واستضاء بزيتها واستوقد عيدانها ليحصل على النار للطبخ والإضاءة وغيرها.

ورد في كتاب (٨ أسابيع للوصول إلى الصحة العامة):

يحتوي الزيتون على الأحماض الدهنية غير المشبعة، وحيدة الرابطة المزدوجة، وهو ما يميزه عن بقية الزيوت وأنه يجب استبدال كل أنواع الدهون التي يتناولها الإنسان، وخاصة بعد سن الأربعين بزيت طازج، حيث ثبت ومن خلال التجارب المستفيضة أنه سبب في علاج كثير من الأمراض بإذن الله.

لأول مرة في التاريخ اجتمع ستة عشر من أشهر علماء الطب في العالم في مدينة روما في الحادي والعشرين من شهر أبريل عام ١٩٩٧م ليصدروا توصياتهم وقراراتهم الموحدة حول موضوع «زيت الزيتون وغذاء حوض البحر المتوسط»، وأصدر هؤلاء العلماء توصياتهم في بيان شمل أكثر من ثلاثين صفحة استعرضوا فيها أحدث الأبحاث العلمية في مجال زيت الزيتون وغذاء حوض البحر المتوسط، وأكدوا في بيانهم أن تناول زيت الزيتون يسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية وارتفاع كولسترول الدم، وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر، والبدانة، كما أنه يقي من بعض السرطانات فحتى عام ١٩٨٦م لم يأبه أحد من الباحثين الأمريكيين والأوروبيين بزيت الزيتون، وما أن طلع علينا الدكتور غرندي في دراسته التي ظهرت عام ١٩٨٥م، والتي أثبت فيها أن زيت الزيتون يخفض كولسترول الدم حتى توالى الدراسات والأبحاث وركزت اهتمامها حول فوائد زيت الزيتون، وتستكشف يوماً بعد يوم المزيد من أسرار هذا الزيت المبارك. كما دهش الباحثون حديثاً حينما اكتشفوا أن سكان جزيرة كريت في البحر المتوسط هم أقل الناس إصابة بأمراض القلب والسرطان في العالم أجمع، ودهشوا أكثر حينما عرفوا أن أهالي جزيرة كريت يستهلكون زيت الزيتون أكثر من أي شعب آخر، فحوالي ٣٣٪ من السرعات الحرارية التي يتناولونها يومياً تأتي من زيت الزيتون.

شجرة الزيتون

شجرة الزيتون هي من فصيلة الزيتونيات وتعيش من بين ٢٥° و ٤٥° من خطوط العرض ومع ارتفاع يقل عن ٧٠٠ م عن سطح الأرض. تتميز هذه الشجرة بمتوسط حياتي كبير جدا مع مقاومة وتناقل مع جميع أنواع التربة مما يجعلها في مقدمة المقاومين للظروف المناخية المتقلبة. هذه الشجرة هي من أصل بلدان البحر الأبيض المتوسط وأدخلت إلى فرنسا من طرف الفينيقيين منذ أزيد من ٨٠٠ سنة. وقبل ميلاد المسيح كانت هذه الشجرة موجودة في الشرق الأوسط وشبه الجزيرة العربية.

يبلغ عدد أنواع أشجار الزيتون ١٥٠ نوعًا، وتعيش الشجرة حياة طويلة، حيث يُعتقد بأن حياتها قد تمتد من ٣٠٠ - ٦٠٠ سنة، أو حتى أكثر من ذلك. ويتراوح ارتفاعها بين خمسة أمتار واثني عشر مترًا، وتحتاج لنموها إلى ظروف مناخية لا تتوفر إلا في محيط البحر الأبيض المتوسط، وتتمتع شجرة الزيتون بأوراق دائمة الخضرة، تتجدد كل ثلاث سنوات، وهي تنمو ببطء وكأنها تستخلص فوائد الأرض على مهل وبتريز. وتُقدر أعداد أشجار الزيتون الموجودة اليوم فوق سطح الأرض بحوالي ٨٠٠ مليون شجرة.

وصف تشكيلي للشجرة

الزيتون عادة ما يكون كبير الهيكل مع سماكة عالية. تفرع الشجرة جد عادي وتجديد التفرع يكون بواسطة الفروع العمودية والتي في طور النمو يعطي فروعا (جانبية). أما الأوراق فهي متقابلة وورحية بلون أخضر داكن من ناحية الجهة العلوية ولون فضي من الجهة السفلية. الجهة العلوية مكسوة بشمع والذي يلعب دورا هاما في اجتناب تبخر ماء الأوراق من جهة ووقاية الجهة السفلى من أشعة الشمس عند الحر. تخرج من أباطها البراعم الزهرية في نورات يصل عدد أزهارها من ١٠ - ٤٠ زهرة، وتزهر الشجرة ثم تثمر بعد ٤ - ٥ سنوات وتستمر في إعطاء ثمارها أكثر من ألفي عام.

الجزء الجذري

عند شجرة الزيتون يمكن العثور على جذور مهمة بموازية نوع التربة وهذه الجذور تنمو عموديا حتى ٥ أمتار للاستغلال الأمثل للتربة والمياه الموجودة فيها خاصة في مناطق تشكو من الجفاف وتطور آخر أفقي في تربة جد ثقيلة طينية.

وثمر الزيتون من الثمار الغضة *Fleshy Fruits* يتميز غلافها الخارجي بأنه جلدي رقيق، والطبقة المتوسطة شحمية، أما الطبقة الداخلية فخشبية سمكية بداخلها بذرة اندوسبرمية والجنين مستقيم ، تكون الثمرة في البداية خضراء داكنة ثم تتحول إلى سمراء بعد نضجها.



زيت الزيتون في الكتاب والسنة

١- في القرآن الكريم

قال الله تعالى: ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَوْفٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْيَصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيُّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ (١).

وقال عز من قائل: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرُجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ (٢).

وقال جل ذكره: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٍ لِلَّاكِلِينَ﴾ (٣).
وأقسم الله بالزيتون في كتابه الكريم حيث قال تعالى في سورة التين: ﴿وَالزَّيْتُونِ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ ۝٢﴾ (٤).

٢- في السنة النبوية

قال رسول الله ﷺ: «اتذموا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة» (٥).
وروى الترمذي في سننه عن زيد بن أسلم عن أبيه عن عمر بن الخطاب، قال رسول الله ﷺ: «كُلُوا الزَّيْتَ وَادْهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ» (٦).



(١) سورة النور، الآية: ٣٥. (٢) سورة الأنعام، الآية: ٩٩.

(٣) سورة المؤمنون، الآية: ٢٠. (٤) سورة التين، الآيتان: ١، ٢.

(٥) رواه ابن ماجه (٣٣١٩)، والحاكم (١٢٢/٤)، والمصنف (١٩٥٦٨)، والجامع (٤٣٧٤)، وصححه الألباني في صحيح ابن ماجه برقم (٢٦٩٨).

(٦) صححه الألباني في صحيح الترمذي برقم (١٨٥٢).

قالوا عن الزيتون

- ١- قال ابن عباس رضي الله عنه:
(في الزيتون منافع، يسرج الزيت، وهو إدام ودهان، ودباغ ووقود يوقد بحطبه وتقله، وليس فيه شيء إلا فيه منفعة، حتى الرماد يغسل به الإبريسم، وهي أول شجرة نبتت في الدنيا، وأول شجرة نبتت بعد الطوفان، ونبتت في منازل الأنبياء والأرض المقدسة، ودعا لها سبعون نبياً بالبركة منهم إبراهيم ومنهم محمد ﷺ فإنه قال: «اللهم بارك في الزيت والزيتون»).
- ٢- قال داوود:
(الزيتون من الأشجار الجليلة القدر، العظيمة النفع، تغرس من تشرين (أكتوبر) إلى كانون (ديسمبر)، فتبقى أربع سنين ثم يثمر فيدوم ألف عام).
- ٣- قال ابن سينا في كتابه (القانون في الطب):
(الزيتون شجرة عظيمة توجد في بعض البلاد وقد يعتصر من الزيتون الفج الزيت، وقد يعتصر من الزيتون المدرك، وزيت الإنفاق هو الزيت المعتصر من الفج، والزيت قد يكون من الزيتون البستاني وقد يكون من الزيتون البري).
- ٤- قال الدكتور صبري القباني في كتابه (الغذاء لا الدواء):
(لقد عرف الإنسان شجرة الزيتون منذ أقدم العصور فاستغلها خير استغلال إذ ائتمد بثمرها واستضاء بزيتها واستوقد وجزل حطبها).
- ٥- قال الدكتور حسان شمسي باشا في كتابه (زيت الزيتون بين الطب والقرآن):
(قال ألدوس هكسلي في كتابه شجرة الزيتون: «لو كنت أستطيع الرسم، وكان لدي الوقت الكافي لقضيت عدة سنوات وأنا أرسم لوحات تصور شجرة الزيتون، فكم هناك من أشكال مختلفة لشجرة واحدة؟ هي شجرة الزيتون»).

أقوال أشهر الأطباء عن زيت الزيتون

يقول «د. ويليام كاستلي» مدير مدرسة «فارمنجهام» الشهيرة: «إن هناك زيتًا واحدًا يتمتع بأطول سجل من سلامة الاستعمال في التاريخ هو زيت الزيتون، فلقد تناول زيت الزيتون أجيال وأجيال، وامتاز هؤلاء بصحة الأبدان وندرة جلطة القلب عندهم، وهذا السجل الحافل بمآثر زيت الزيتون يجعلنا نطمئن لاستعماله، ونقبل عليه بشغف كبير». ويقول «د. أهرنس» من جامعة «كوفلر» بنيويورك: «إننا ندرك تمامًا أن استعمال سكان حوض البحر المتوسط لزيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون في الغذاء هو السبب وراء ندرة مرض شرايين القلب التاجية عندهم».

وينبه «د. كاستلي» إلى فوائد استعمال زيت الزيتون في حوض البحر المتوسط فيقول: «رغم أن الناس في حوض البحر المتوسط يتناولون بعض الدهون المشبعة (السيئة) المتوافرة في لحم الخروف والقشدة والسمن والجبن، إلا أنهم يستعملون زيت الزيتون بشكل رئيس في طهي الطعام. وهذا ما يجعل أمراض شرايين القلب التاجية قليلة الحدوث عندهم».

ويقول أيضًا: «إن أفضل طريقة لطهي الطعام وتحضير المأكولات هي باستعمال زيت الزيتون بشكل أساسي، واستعمال كميات قليلة من زيت الذرة أو دوار الشمس. فالجسم لا يحتاج إلا إلى كميات قليلة من النوعين الأخيرين». ويمتاز زيت الزيتون بغناه بالدهون اللامشبعة.

أما «د. تريفيسان» من جامعة نيويورك فقد لخص فوائد زيت الزيتون في بحث نشر في مجلة (جاما) عام ١٩٩٠ فقال: «لقد أكدت الدراسات الحديثة التأثيرات المفيدة لزيت الزيتون في أمراض شرايين القلب، ورغم أن البحث قد تركز أساسًا على دهون الدم، إلا أن عددًا من الدراسات العلمية قد أشارت إلى فوائد زيت الزيتون عند مرضى السكري والمصابين بارتفاع ضغط الدم»^(١).

زيت الزيتون

ما هو زيت الزيتون؟

زيت الزيتون ليس عصير فاكهة ولكن له ميزة خاصة وهي الوحيدة التي لا تستخرج بواسطة التكرير ولكن بواسطة طريقة حيليات. هذه الطريقة تجعل جميع الفيتامينات والمواد الدالة على الذوق الموجودة في الفاكهة أو الثمر توجد بدون أي تحويل في الزيت المستخرجة. وقطرات الدهنية التي تشكل زيت الزيتون توجد في خلايا لب الثمرة.

وثمار الزيتون من الثمار الغنية بالزيت، وكما هو معلوم فإن الزيت يتكون من الأحماض الدهنية (Fatty Acids) والجليسول (Glycerol).

وفيما يلي القيمة الغذائية لكل ١٠٠ جرام من الزيتون:

- ١- بروتينات ١,٥ جرام
- ٢- زيت ١٣,٥ جرام
- ٣- مواد سكرية ٤ جرام
- ٤- بوتاسيوم ٩١ مليجرام
- ٥- كالسيوم ٦١ مليجرام
- ٦- ماغنسيوم ٢٢ مليجرام
- ٧- فوسفور ١٧ مليجرام
- ٨- حديد ١ مليجرام
- ٩- نحاس ٢٢ مليجرام
- ١٠- ألياف ٤,٤ جرام
- ١١- كاروتين ١٨٠ ميكروجرام
- ١٢- فيتامين أ ٣٠٠ وحدة

وبتحليل الزيت وجد أنه يحتوي الأحماض الدهنية التالية:

- ١- حمض الأوليك *Oleic Acid*
- ٢- حمض البالميتيك *Palmitic Acid*
- ٣- حمض اللينولييك *Linoleic Acid*
- ٤- حمض الاستياريك *stearic Acid*
- ٥- حمض الميرستيك *Myrisitic Acid*

وجدير بالإشارة إلى أن كميات كبيرة من زيت الزيتون عند مرورها بعملية التكرير والتصفية يعرضها لفقدان لبعض مواصفاتها الغذائية والكيميائية، فزيت الزيتون المكرر يفقد تقريباً أغلب خصائصه العالية التي تميزه عن بقية الزيوت النباتية الأخرى.

معلومات غذائية

- كل ١٠٠ غم من الزيتون الأسود المكبوس يعطي ٢١٠ سعر حراري.
- كل ١٠٠ غم من الزيتون الأخضر المكبوس يعطي ١٤٥ سعر حراري.
- كل ١٠٠ غم من زيت الزيتون يعطي حوالي ٩٠٠ سعر حراري وهذا رقم كبير حيث يفسر منعه عن البدنين ومرضى السكري وينصح به لضعفاء البنية والضعفاء مع الخبز والزعر حيث تعطي هذه الوجبة سعرات حرارية عالية لينتج عن ذلك زيادة في الوزن وقوة في البنية الجسمية والعقلية.

استهلاك زيت الزيتون

يقدر استهلاك الفرد من زيت الزيتون في الأردن وفلسطين حوالي ٣ لتر سنوياً وفي سوريا ولبنان حوالي ٢,٥ لتر سنوياً تعتبر هذه النسبة من أعلى النسب في العالم. يمتاز زيت الزيتون بلونه الأصفر الباهت المائل إلى الخضرة، وله رائحة خاصة مميزة ومستحبة، ولا يزنخ بسهولة (أي لا يتلف).

كما يمتاز عن غيره من الزيوت بصفات كثيرة تعود على الإنسان بالصحة والعافية فهو:

١- أسهل هضمًا من جميع الزيوت الأخرى وتركيبه قريب من الدهون الموجودة في حليب الام لذا فإن هضم وجبة مؤلفة من الخبز والزيت والزيتون لا يتطلب سوى نصف المدة المطلوبة لهضم وجبة دسمة لذا يوصى بإطعام الأطفال الزيت عندما يبدأون بأكل الخبز لأن الخبز والزيت يحتويان على جميع العناصر اللازمة لتنمية أجسام الأطفال الغضة هذا بالإضافة لأن الزيت يحتوي على عدد من الفيتامينات الضرورية لجسم الإنسان خلافاً للزيوت الأخرى فشجرة الزيتون تتطلب سنوات طوال حتى تبلغ أشدها وتقضي سنتين طويلتين وهي تمتص أشعة الشمس وتعمل على تهيئة ثمرها فتكسبه فيتامين د. أما زيت الحبوب التي تنمو في باطن الأرض فانها تكاد تكون خالية من هذا الفيتامين.

ونظرا لأن الزيت يحتوي على فيتامين د فإنه يقي الأطفال شر الكساح وتقوس الساقين حتى أنه يمكن تدليك الساقين المتقوسين بقليل من زيت الزيتون صباحا ومساء.

٢- يدخل في تركيب الكثير من المراهم والدهونات الخارجية.

٣- يدخل في الصناعات الدوائية حيث تحل فيه الأدوية التي تستعمل كقطرات للأنف والحقن التي تؤخذ تحت الجلد.

٤- يعتبر من أغلى الزيوت من حيث قيمته الغذائية وتحتوي ثماره على ماء و ٣٠٪ بروتين و ٥٢٪ بروتين بالإضافة لمادة الكاروتين.

٥- زيت الزيتون يحتوي على مادة الليونيد حيث أن لهذه المادة أثر فعال في تغذية النسيج السنجابي في الدماغ ولهذا يمكن اعتبار الزيت عاملاً على زيادة القدرة على التفكير والذكاء.

٦- يعتبر زيت الزيتون مادة مشهية خصوصاً إذا أكل مع الخبز الساخن فهو يحتوي على مادة عطرية تثير في الجهاز الهضمي الشهية للطعام.

- ٧- كما ويعتبر زيت الزيتون مقوي للنسل والإنجاب والشهوة الجنسية للذكور والإناث لاحتوائه على فيتامين E الطبيعي.
- ٨- إذا اخذ بمعدل ملعقة كبيرة قبل الغداء بنصف ساعة وعند النوم يعالج الإمساك المزمن والطارئ.
- ٩- يدهن به العنب عندما يراد صنع الزبيب منه.
- ١٠- يفرك به أوراق الزعر الجافة عند تحضير الزعر والدقة للأكل والخزير كمادة حافظة ولمنع تطاير الزيوت المسئولة عن الطعم اللاذع والخاص بأوراق الزعر.
- ١١- للحصول على قدمين ناعمتين ومحاربة التشقق وخشونة القدمين يمكن تدليكهما بقليل من زيت الزيتون والملح بعد مغطس الماء الساخن ثم يزال الملح بفوطة جافة ويترك الزيت على القدمين حتى الصباح مع لبس الجوارب طوال الليل ونفس الفائدة يمكن الحصول عليها لليدين أيضًا يمكن إعادة هذه العملية مرتين بالأسبوع مع الدهون بالزيت لوحده كل ليلة.
- من خواصه أيضًا واستعمالاته الطبية أنه مفرغ للعصارة الصفراء ومعرض للكبد على الإفراز لذا قد يفيد في طرد وتحريك الحصوات المرارية وخصوصا الصغيرة منها حيث يشرب بمقدار ملعقة صغيرة صباحا على الريق كما ويستخدم للحقن الشرجية بمقدار ٢-٤ ملاعق كبيرة ، كما أنه نافع في تدليك العضلات ويستعمل كمقو للشعر وإذا مزج مع بياض البيض فإنه يسكن الحروق البسيطة ويساعد على الشفاء.

حموضة زيت الزيتون وفساده

جميع أنواع الدهون والزيوت يحصل لها طعم ورائحة غير مستحبة عند تعرضها للهواء لمدة طويلة وهذا دليل على تأكسدها ويحدث ذلك خاصة لزيت الزيتون المعصور من الثمر الناضج والمخزون لحين عصره لذا يفضل عصر الزيتون بعد قطفه مباشرة.

لا تتعدى درجة حموضته ٢٩, ١ علما بان الزيت الصالح للأكل يجب أن لا تزيد درجة حموضته عن ٠٥, ٢ وكلما كانت درجة الحموضة اقل كلما كان الزيت أحسن واغلي حيث أن الزيت الذي تزيد درجة حموضته عن الحدود المسموح بها يصبح مجاله فقط في صنع الصابون.

الطريقة المثلى لخرن الزيت في البيوت

إن تخزين الزيت في قوارير خزفية أفضل من تخزينه في زجاجات أو علب معدنية وإذا كان لا بد من حفظه في زجاجات كما في المطاعم فيجب حفظه في زجاجات قائمة محكمة الإغلاق لأن للضوء والهواء تأثيرا ضارا علي لون الزيت وطعمه ودرجة حموضته. ولا بد من تنبيه الذين يستعملون الزيوت في منازلهم استعمالا يوميا أن يفرغوا محتويات الأوعية الكبيرة في أوعية صغيرة حسب حاجتهم لكي نقلل قدر الإمكان من فتح وإغلاق الأواني الكبيرة ونجنب الزيت الهواء والضوء.

الكولسترول وزيت الزيتون

إن زيت الزيتون وزيت فستق العبيد التي تتألف في معظمها من أحماض دسمة وحيدة غير مشبعة لا يرفع كمية الكولسترول في الدم ولكنه غير قادر على خفضه وان كل ما يشاع في الطب الشعبي وبين الناس من أن الزيتون دواء جيد لمعالجة ارتفاع الكولسترول في الدم وأمراض القلب هو عار عن الصحة ويفضل عدم أخذه وخصوصا بجرعات كبيرة، صحيح أن زيت الزيتون كان المتهم الأول قبل سنين قليلة بتسببه بأمراض القلب وارتفاع نسبة الكولسترول ولكن الدراسات الحديثة كلها أثبتت انه لا يسبب ذلك ولكنه بنفس الوقت لا يعالج ذلك بل كثرته قد تضر بالقلب والشرابين بطريقة غير مباشرة وهي زيادة الوزن والسمنة التي لا يحمد عقباها لذا ننصح كل من يعاني من تصلب الشرايين والسكري والبدانة واليرقان أيضا أن لا يتناولوا إلا القليل من زيت الزيتون.

أما إذا كنت تعاني من تساقط وضعف الشعر فانك تستطيعين إضافة زيت الزيتون مع زيت الجرجير بنسبة ١:١ مع إضافة عصير ليمونتين إلى المزيج وتذلك فروة الرأس

به مساء لمدة ١٠ أيام مع تغطيتها ليلا وغسلها في الصباح كما يمكن استعمال هذا المزيج
ل مداواة تشقق وتيبس اليدين والكعبين.



أنواع زيت الزيتون

يصنف زيت الزيتون بناء على عدة خصائص نوردتها فيما يلي:

- ١- اللون: ويكون على درجات من الأخضر إلى الأصفر (الأخضر المصفر الأصفر الذهبي الأخضر الغامق أو الفاتح وكذلك الاصفر).
 - ٢- المظهر: حيث يكون اللون براقاً أو معتماً.
 - ٣- الشفافية: حيث يكون شفافاً أو لبنياً.
 - ٤- القوام: كثيف بدرجات حتى السيولة.
 - ٥- الرائحة: عطرية مميزة أو معدومة أو روائح غريبة.
 - ٦- الطعم: يميز طعم ثمار الزيتون أو غياب ذلك أو طعم دسم دون نكهة مميزة.
 - ٧- فترة التخزين: حيث يميز:
- زيت جديد: الموسم الحالي. زيت قديم: الموسم السابق. زيت قديم جداً: المواسم الأقدم.
- هناك عدة أنواع من زيت الزيتون من أشهرها:

زيت الزيتون البكر

هو الزيت المستخلص بطرق طبيعية فقط وفي ظروف حرارية مناسبة، بحيث لا تتغير مواصفات الزيت، فهو زيت طبيعي يحتفظ بطعمه الأصلي ورائحته المميزة والفيتامينات الطبيعية ومصحوب بمعلومات خاصة به عن أصله الجغرافي. وهو في نفس الوقت ينقسم إلى:

١- ممتاز *Extra*

يمتاز بطعم ورائحة خارقين للعادة ويحتوي على حموضة (عبارة عن حمض الزيت) ولا تتعدى درجة واحدة. وهذا هو أفضل الأنواع كلها.

٢- نقي *Fino*

يحتوي على طعم لا يعاب وحموضة ما بين ١ - ٥, ١ درجة، جيد جدًا للاستهلاك، غير أنه أقل من سابقه.

٣- نصف نقي *Sem.fino*

حموضته ما بين ٥, ١ - ٣ درجات. وهذا النوع من الزيت ممنوع تعليبه إلا في الحالات المخصصة.

٤- قليل الجودة *Lampante*

ذو حموضة أكبر من ٣ درجات.

وهذا النوع غير مصرح باستهلاكه مباشرة.

زيت الزيتون المكرر

هو عبارة عن زيت زيتون بكر ذي حموضة عالية تم تكريره بطرق كيميائية. وهذه الأصناف من الزيوت فقدت مواصفاتها الأصلية وخواصها الطبيعية من لون ورائحة وطعم الخ...

زيت الزيتون مادة طبيعية ذات قيمة غذائية لا مثيل لها. غير أن مستوى استهلاكه العالمي منخفض جدًا، من جراء المنافسة في السوق العالمي من زيوت نباتية وحيوانية أخرى رخيصة الثمن.



الفوائد الطبية لزيت الزيتون

يحتوي الزيت على نسبة عالية من الدهون الغير مشبعة وفيتامين E،k وفينولات متعددة وكلوروفيل وصبغة *pheophytin* و *sterols* و *squalene* ومركبات تكسبه الرائحة والنكهة.

وبما أن زيت الزيتون يحتوي على زيوت غير مشبعة لذا فإنه لا يتأكسد (يزنخ) لأن هذه الزيوت مكونة من حامض أوليك *oleic acid* التي تقلل نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة *LDL-cholesterol* الضار وتزيد نسبة الكوليسترول مرتفع الكثافة *HDL-cholesterol* النافع، وهذه الدهون جعلت شعوب البحر الأبيض المتوسط التي تتناول زيت الزيتون بوفرة لاتصاب بأمراض الأوعية القلبية، كما يقلل الإصابة بسرطان الثدي.

كما أن وجود الفينولات وفيتامين E وغيرها من مضادات الأكسدة الطبيعية يمنع تأكسد الدهون وتحاشي تكوين الجذور الحرة *Free Radicals* التي تتلف الخلايا بالجسم. وجود الرائحة والكلوروفيل والنكهة الطبيعية وصبغة *pheophytin* تجعل الزيت يزيد من إفرازات المعدة ويسهل عملية امتصاص المواد المضادة للأكسدة الطبيعية التي تحمي أنسجة الجسم من التلف. نسبة فيتامين E كافية وأعلى نسبة موجودة في أي زيت نباتي، لهذا تحافظ علي منع تأكسده بالتخزين.

يساهم تناول زيت الزيتون باستمرار في إبعاد شبح الشيخوخة عن الانسان فهو يحتوي على الكثير من الاحماض الضرورية لجسم الانسان الأمر الذي يساعد على مقاومة شبح الشيخوخة ويسهم في زيادة نسبة الذكاء لدى الأشخاص الذين يتناولونه باستمرار.

يوفر زيت الزيتون القدرة على إعاقة وتعطيل نمو الخلايا السرطانية بل ويساهم في مقاومة أمراض السرطان ويعمل على إزالة المواد الدهنية من الجسم سواء في الدم أو الألياف العضلية للإنسان إذ أن زيت الزيتون يعمل على طرد الكوليسترول من جسم الإنسان.

وزيت الزيتون مُلطّف، ملين، مدر للصفراء، مفتت للحصى ومفيد لمرضى السكر. ولهذا: يُشرب ملعقتان من الزيت مرة في الصباح ومرة أخرى في المساء قبل النوم، ويمكن إضافة عصير الليمون إليه.

لعلاج الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل: يصنع مرهم من رأس الثوم يُبشّر في ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون، وبعد نقعه يومين أو ثلاثة، يُفرك به مكان الألم عدة مرات.

يستخدم زيت الزيتون في المحافظة على جمال البشرة. ولإزالة تجعدات الوجه والرقبة، يطلّى الوجه والرقبة بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت، وصفار بيضة، وبضع نقط من عصير الليمون.. ثم يزال هذا القناع بعد ثلث ساعة بياء فاتر. يستخدم زيت الزيتون لدهان الجسم حفاظاً عليه من أشعة الشمس.

يستخدم زيت الزيتون لوقف تساقط الشعر، وذلك بأن يُدلك به فروة الرأس كل مساء ولمدة عشرة أيام مع تغطيتها ليلاً تُغسل في الصباح.

ذكر عالم الأغذية الأمريكي أندريا ويل أن زيت الزيتون يقي من السرطان. كما أنه استخدمه في علاج سرطان العظم «السرکوما» وذلك بمعدل ملعقة صباحاً ومساءً ووجد أنه يعيد الخلية السرطانية إلى الخلية العادية وذلك عن طريق أنه يعيد الطاقة التعاونية بين خيطي الحمض النووي أو الشفرة الوراثية إلى المسافة الطبيعية وهي ٢٧ أنجستروم بعد أن كانت هذه المسافة في الخلية السرطانية ٣٧ أنجستروم. (والأنجستروم هو وحدة طول وهي تساوي ١ / ١٠٩ متر).

جاء في لسان العرب لابن منظور أن الزيت: عصارة الزيتون والزيتون شجرة معروفة والزيت: دهنه.

وزيت الزيتون، هو الزيت الوحيد الذي كان معروفاً ومشهوراً في الأيام السابقة بالمنطقة العربية فعندما يذكر الزيت فإنهم يعنون زيت الزيتون.

وقد قام الدكتور نظمي خليل أبو العطا مؤلف كتاب (آيات معجزات من القرآن وعالم النبات) بتحليل عينات مختلفة من الزيوت التالية:

- ١- زيت الكتان (*linseed Oil*)
- ٢- زيت الفول السوداني (*Peanut Oil*)
- ٣- زيت السمسم (*Sesame Oil*)
- ٤- زيت بذرة القطن (*Cotton Seed Oil*)
- ٥- زيت فول الصويا (*Soyabean Oil*)
- ٦- زيت الزيتون (*Olive Oil*)

مستخدمًا الفصل الكروماتوجرافي الرقيق *T.L.C* والفصل الغازي السائل *G.L.C* ووجد أن زيت الزيتون من أفضل الزيوت السابقة، حيث أدت إضافته إلى مزارع الفطريات إلى تحسين إنتاج تلك الفطريات، ويرجع ذلك لاحتوائه على كمية عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة، وعلى كمية عالية من الجليسيريدات الثلاثية (*Triglycerides*).

وترجع القيمة الغذائية والطبية العالية لزيت الزيتون لاحتوائه على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية والتي تصل إلى ٨٣٪ من زيت الزيتون وهي تفوق نسبتها في الزيوت الأخرى بكثير.

كما يحتوي زيت الزيتون على نسب عالية من الفيتامينات وخاصة فيتامين *E.B* والكاروتين.

وقد ورد في الكتاب الأمريكي الصادر في ١٩٩٧ بعنوان «٨ أساليب للوصول إلى الصحة المناسبة» (*Week to optimum health 8*) للمؤلف أندرياس ويل - أنه يجب استبدال كل أنواع الدهون التي يتناولها الإنسان، وخاصة بعد سن الأربعين بزيت الزيتون، وأشار إلى أهمية زيت الزيتون بقوله:

«يذيب زيت الزيتون الدهون ويساعد في تقوية الكبد، ويساعد في علاج الكبد الدهني، ويزيد من نشاط الكبد من ناحية أخرى فقد ذكر الكتاب أن الدواء المعروف في الأسواق باسم (*Essential Fort*) يحتوي على نسبة عالية من زيت الزيتون، وهو

الذي يوصف أساساً لمرضى الكبد، كما أنه يُحسّن من وظائف الكبد، وخاصة أنه مضاد للسموم، ومن هنا فهو يزيد من قدرة الكبد على إزالة السُّمِّية (*Detoxication*).



زيت الزيتون والأبحاث العلمية الحديثة

يحتوي زيت الزيتون على أحماض دهنية أحادية عدم التشبع، وهي الأنسب لتغذية جسم الإنسان، ولقد ارتبط «زيت الزيتون» بالحد من الإصابة بارتفاع الكوليسترول، حيث لوحظ على الشعوب التي تستهلك كميات جيدة من زيت الزيتون أن نسبة الكوليسترول السيئ (الضار) منخفضة في الدم، وبالتالي أدى ذلك إلى الحد من تصلب الشرايين الذي له علاقة كبيرة في التقليل من أمراض القلب والجلطة، كما لوحظ أن هناك علاقة مباشرة بين خفض ضغط الدم واستهلاك كميات مناسبة من زيت الزيتون.

وزيت الزيتون يحتوى أيضًا على نسبة جيدة من فيتامين (هـ) والبولي فينول (*Polyphenole*) اللذين يعرفا بمضادات الأكسدة، حيث يقومان بتغليف وربط المواد المؤكسدة وتخليص الجسم منها، وبالتالي تقليل الإصابة بالسرطان وتأخير أعراض الشيخوخة وتخفيض نسبة السكر في الدم، ولهما أيضًا أثرًا كبيرًا في تحريض استقلاب الخلية لإنتاج الدم بسرعة. وفي هذا الصدد يذكر البروفسور «ميجيل جاسول» في دراسة حديثة أشرف عليها بنفسه تقدم دليلًا على أن غذاء يحتوي على ٥ ٪ من زيت الزيتون يقي من الإصابة بالسرطان مقارنة بزيت زهرة العصفور، ويفسر الفريق العلمي بقيادته دور زيت الزيتون بأنه يعرقل تكون مادة يطلق عليها «آركيدونات» مسئولة عند اتحادها مع مادة أخرى هي «بوستجلاندين - إي» عن تحريض الخلايا على الانقسام السرطاني.

كما قدم الدكتور «سموت» من جامعة «هاوارد» الأمريكية بحثًا في المؤتمر الأخير للجمعية الأمريكية لأمراض جهاز الهضم والذي عقد في شهر أكتوبر ٢٠٠٠، أظهر البحث أن الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون، يمكن أن تمنع نمو جرثومة تدعى (*Helicobacter Pylori*) في المعدة. وهذه الجرثومة مسئولة عن العديد من حالات القرحة المعدية، وعدد من حالات سرطان المعدة، وأكد الدكتور «سموت» أن الغذاء الحاوي على هذه الزيوت ربما يكون له تأثير مفيد في الوقاية من سرطان المعدة، والإقلال من نكس القرحة المعدية.

كما توصل علماء بريطانيون إلى أدلة جديدة تثبت المنافع الوقائية لزيت الزيتون في علاج سرطان الأمعاء الذي يذهب ضحيته حوالي (٢٠ ألف شخص) سنوياً في بريطانيا وحدها. فقد وجد باحثون وأطباء في جامعة «أوكسفورد» الإنجليزية أن زيت الزيتون يتفاعل في المعدة مع حامض معوي ويمنع الإصابة بمرض سرطان الأمعاء والمستقيم، ويعزو العلماء ذلك إلى أن الوجبات الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من اللحم يمكنها أن تزيد من إفراز حامض الصفراء أو حامض «ديأوكسيسيكليك» الذي بدوره يقلل من فعالية أنزيم خاص يعتقد بأنه يلعب دوراً هاماً في تجدد خلايا الأنسجة المبطنة للأمعاء، ويعتقد العلماء أن انخفاض الأنزيم الخاص، الذي يسمى «ديامين أوكسيداس» قد يكون سبب تزايد الخلايا السرطانية في الأمعاء، وهنا وجد العلماء الدور المهم الذي يقوم به زيت الزيتون في خفض المادة الحامضية الضارة الناتجة عن تناول كميات كبيرة من اللحم وزيادة إفراز الأنزيم الذي يقي من تكاثر الخلايا غير عادية والسرطانية.

أيضاً اكتشف باحثون من مركز أبحاث في فيلادلفيا في الولايات المتحدة أن ٥٠ جم من زيت الزيتون من العَصرة الأولى تُعادل نحو واحد بالعشرة من جرعة دوائية من الـ «إيبوبروفين» المسكن للألم. أما المادة الفَعَّالة التي عُثر عليها بكميات كبيرة في زيت الزيتون الطازج فتسمى «أوليو كانثال» وتثبط نشاط إنزيمات لها علاقة بالالتهاب بنفس الطريقة التي تعمل بها مادة الـ «إيبوبروفين» المسكن للألم وغيره من العقاقير المضادة للالتهابات. وترتبط الالتهاب بعدد كبير من الأعراض الصحية مثل أمراض القلب والسرطان.

وأخيراً ذكرت دائرة المعارف الصيدلانية الشهيرة «مارتندل» أن زيت الزيتون مادة ذات فعل ملين لطيف، ويعمل كمضاد للإمساك. كما أن زيت الزيتون يلطف السطوح الملتهبة في الجلد، ويستعمل في تطرية القشور الجلدية الناجمة عن الأكزيما وداء الصدف.



زيت الزيتون والسرطان

زيت الزيتون يقي من سرطان الأمعاء

توصل بحث علمي أجري في أسبانيا ونشرته مجلة - جات - المختصة بأمراض الجهاز الهضمي إلى أن استخدام زيت الزيتون في طهي الطعام قد يمنع من سرطان الأمعاء.

ويقول الفريق الطبي الذي أجرى التجربة: أن النتائج أظهرت أن لزيت الزيتون فوائد وقائية، الأمر الذي يفسر سبب كون الغذاء المتوسطي غذاء صحيًا.

وقد أجري البحث على عدد من الفئران المخبرية التي أُطعم بعضها غذاءً غنياً بزيت الزيتون والبعض الآخر بزيت السمك ومجموعة ثالثة بزيت زهرة العصفور.

ثم قسم الباحثون كل مجموعة إلى قسمين أُعطي إحداها مواد تسبب السرطان. وبعد أربعة أشهر وجدوا أن الحيوانات التي أطعمت زيت الزيتون كانت أقلها من حيث الإصابة بأورام سرطانية.

ويقول رئيس الفريق البروفسور (ميجيل جاسول): إن هذه الدراسة تقدم دليلاً على أن غذاءً يحتوي على خمسة بالمائة من زيت الزيتون يقي من الإصابة بالسرطان مقارنة بزيت زهرة العصفور.

ويفسر الفريق العلمي دور زيت الزيتون بأنه يعرقل تكون مادة يطلق عليها (آركيدونات) المسؤولة عند اتحادها مع مادة أخرى هي (بروستجلاندين - إي) عن تحريض الخلايا على الانقسام السرطاني.

وتوصل علماء بريطانيون إلى أدلة جديدة تثبت المنافع الوقائية لزيت الزيتون في علاج سرطان الأمعاء الذي يذهب ضحيته حوالي (٢٠ ألف شخص) سنوياً في بريطانيا وحدها.

فقد وجد باحثون وأطباء في جامعة أوكسفورد الإنجليزية أن زيت الزيتون يتفاعل في المعدة مع حامض معوي ويمنع الإصابة بمرض سرطان الأمعاء والمستقيم.

والجدير بالإشارة أن سرطان الأمعاء هو من أكثر أمراض السرطان شيوعاً في بريطانيا بعد سرطان الرئة، لكن معالجته ممكنة إن اكتشف في وقت مبكر.

وبحثت الدراسة في نسبة الإصابة بمرض سرطان الأمعاء في ثمانية وعشرين بلداً في العالم، يقع معظمها في أوروبا، إضافة إلى الولايات المتحدة والبرازيل وكولومبيا وكندا والصين.

ووجد الباحثون أن عوامل غذائية تلعب دوراً هاماً في إصابة الشخص، وأن الأشخاص الذين يأكلون كميات كبيرة من اللحم والسّمك أكثر عرضة للإصابة بالمرض من الأشخاص الذين يأكلون الخضروات والحبوب.

ووجد العلماء أيضاً أن خطر الإصابة بمرض سرطان الأمعاء تقل مع تناول وجبات غذائية غنية بزيت الزيتون.

ويعزو العلماء ذلك إلى أن الوجبات الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من اللحم يمكنها أن تزيد من إفراز حامض الصفراء أو حامض (ديأوكسي سيكليلك) الذي بدوره يقلل من فعالية أنزيم خاص يعتقد بأنه يلعب دوراً هاماً في تجدد خلايا الأنسجة المبطنة للأمعاء.

ويعتقد العلماء أن انخفاض الأنزيم الخاص، الذي يسمى (ديامين أو أكسيداس) قد يكون سبب تزايد الخلايا السرطانية في الأمعاء.

وهنا وجد العلماء الدور المهم الذي يقوم به زيت الزيتون في خفض المادة الحامضية الضارة الناتجة عن تناول كميات كبيرة من اللحم وزيادة إفراز الأنزيم الذي بقي من تكاثر الخلايا الغير عادية والسرطانية.

وقال أحد الباحثين: إن الدراسة الجديدة تؤكد أن البلدان التي تُستهلك فيها كميات كبيرة من زيت الزيتون لديها حالات سرطان أمعاء ومستقيم أقل نسبياً عما كان يعتقد، آخذين بعين الاعتبار جوانب أخرى من العادات الغذائية لتلك البلدان.

وقالت متحدثة باسم مؤسسة التغذية البريطانية: إنه في السابق كانت فوائد زيت الزيتون تقتصر على أمراض القلب، ولكن منذ شيوخ فوائده في محاربة الأمراض الأخرى ازداد وعي الناس بأهميته وازداد استخدامه في الطعام.

زيت الزيتون يقي من سرطان الجلد

اكتشف علماء يابانيون أن تعريض الجلد لزيت الزيتون ذي النوعية الجيدة بعد التعرض للشمس يقلص من احتمالات الإصابة بسرطان الجلد، وكشف الباحثون عن أن زيت الزيتون ذا الدرجة العالية يساعد على إبطاء ظهور آثار السرطان على الجلد ويقلل من حجم الأورام السرطانية إذا ما نُشر على الجلد.

وقد وضع الباحثون، بقيادة الدكتور ماساميتسو إتشيهاشي من كلية الطب في جامعة كوبي، الفئران تحت ضوء الشمس ثلاث مرات في الأسبوع، وبعد خمس دقائق من تعريضها لأشعة الشمس، قاموا بدهن مجموعة من الفئران بزيت الزيتون العادي وأخرى بزيت الزيتون الجديد ذي الدرجة العالية، وثالثة لم تُعرض إلى نوع من زيت الزيتون، وبعد ثمانية عشر أسبوعاً بدأت أورام سرطانية بالظهور على مجموعة الفئران التي لم تعرض إلى زيت الزيتون، أما الفئران التي عُرضت لزيت الزيتون العادي فكانت أفضل حالاً قليلاً، غير أن مجموعة الفئران التي عُرضت لزيت الزيتون الجديد ذي الدرجة العالية لم تظهر عليها أي آثار لسرطان الجلد إلا بعد أربعة وعشرين أسبوعاً، كذلك فإن الأورام التي ظهرت على فئة الفئران الأخيرة كانت أصغر وأقل كثافة، بل أنها ألحقت ضرراً أقل بتركيبة مادة «دي أن أي» في الجلد.

ويعتبر زيت الزيتون غنياً بالمواد المانعة للتأكسد التي يُعتقد أنها تمتص التأثيرات الضارة للإشعاعات فوق البنفسجية، لكنه لا يمنع الأشعة فوق البنفسجية من اختراق الجلد.

زيت الزيتون يقي من سرطان الثدي

أثبتت دراسة أجريت في اليابان إن النساء اللاتي يتناولن زيت الزيتون أكثر من مرة باليوم يقللن من خطر إصابتهن بسرطان الثدي بنسبة ٢٥٪ بالمقارنة مع النساء اللاتي لا يتناولنه بانتظام وفي هذا الصدد.

يقول الدكتور (ديميتريوس) أستاذ الصحة العامة بكلية هارفارد والذي أسهم بإجراء الدراسة أن الدراسات قد أشارت إلى أن تناول زيت الزيتون لا يساعد على

تفاقم الإصابة بأورام الثدي الذي تنشطها الكيماويات مثلما تفعل بعض الأنواع الأخرى من الدهون وأثبتت دراسة أخرى أجريت على خمسة آلاف شخص أن هناك صلة بين زيت الزيتون وانخفاض كولسترول الدم والضغط والسكر فضلاً عن فعاليته في علاج التهاب المفاصل والإمساك المزمن وآثار الشيخوخة ويقلل من أخطار أمراض القلب وتصلب الشرايين كما ثبت أيضاً أنه يساعد في تعدين العظام.

في تقرير نشره المعهد القومي الأمريكي للسرطان عن فوائد زيت الزيتون، حول دراسة تمت على مصابات بسرطان الثدي، ممن يستهلكن زيت الزيتون بمعدل يزيد عن مرة واحدة في اليوم وكان هذا الدور الوقائي لزيت الزيتون واضحاً بشدة بين النساء اللواتي تجاوزن مرحلة سن اليأس حيث يحتوي زيت الزيتون على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة المفيدة جداً للجسم والتي تفيد لأمراض القلب وسرطان الثدي.

وأكدت دراسة نشرت في مجلة (*Archives of Internal Medicine*) في عدد أغسطس ١٩٩٨ أن تناول ملعقة طعام من زيت الزيتون يوميا يمكن أن تنقص من خطر حدوث سرطان الثدي بنسبة تصل إلى (٤٥ ٪).

وقد اعتمدت هذه الدراسة على بحث نوعية الغذاء لدى أكثر من (٦٠,٠٠٠) امرأة ما بين سن الأربعين والسادسة والسبعين من العمر، وبعد ثلاث سنوات وجد الباحثون أن النساء اللواتي لم يصبن بسرطان الثدي كن يتناولن كميات وافرة من زيت الزيتون في طعامهن. ويقول الباحثون أن زيت الزيتون يعتبر الآن أحد أهم العوامل التي تقي من سرطان الثدي، رغم أنه لا تعرف حتى الآن بدقة الآلية التي يمارس بها زيت الزيتون ذلك التأثير..

«إن المجتمعات التي تستخدم الدهون اللامشبعة الوحيدة (وأشهرها زيت الزيتون) في غذائها كمصدر أساسي للدهون تتميز بقلّة حدوث مرض شرايين القلب التاجية، فزيت الزيتون عند سكان اليونان وإيطاليا وأسبانيا يشكل المصدر الأساسي للدهون في غذائهم، وهم يتميزون بأنهم الأقل تعرضاً لمرض شرايين القلب وسرطان الثدي في العالم أجمع. وليس هذا فحسب، بل إن الأمريكيين الذين يحذون حذو هؤلاء يقل عندهم حدوث مرض شرايين القلب».

ولسنوات طويلة ينظر العلماء إلى زيت الزيتون على أنه يقي من سرطان الثدي، وذلك من ملاحظة صحة سكان البحر الأبيض المتوسط، إلا أنهم لم يعرفوا كيفية حدوث ذلك الآن، أجرى الباحثون تجربة مخبرية (أي في أنبوب اختبار) في المعمل لمعرفة تأثير حامض زيت الزيتون *oleic acid* - وهو المكون الرئيسي في زيت الزيتون - المثبط لنشاط أحد أهم الجينات المسببة لسرطان الثدي وهي جين *HER2*.

حيث تشكل هذه الكلمة من أوائل كلمات:

human epidermal growth factor receptor 2

وتعني مُستقبل عامل النمو البشري، وهو بروتين مغروس في سطح الخلية كالهوائي يستقبل عامل النمو (*growth factor*) لتكاثر ونمو الخلية الطبيعي، ويصنع هذا البروتين جينٌ موجودٌ في نواة الخلية، وهناك نسختان من جين *HER2* في كل خلية سليمة من خلايا الثدي، لضبط نمو الخلايا من ناحية الانقسام والتصحيح الذاتي، وعندما يحدث اضطراب في إحدى خلايا الثدي، تتكون نسخ عديدة من جين *HER2*، تتشكل أعداد كبيرة من مستقبلات عامل النمو البشري على سطح خلايا الثدي السرطانية، وبذلك يزداد نمو وانقسام الخلايا في الثدي بسرعة، ويؤدي إلى تشكيل الورم السرطاني.. وهذا النوع هو أشرس أنواع سرطان الثدي؛ لأن سرطان الثدي ليس نوعاً واحداً، بل هو أنواع مختلفة- حدث أن أدت إضافة حامض زيت الزيتون إلى تخفيض مستوى الجين السرطاني بنسبة ٤٦٪، ومن ناحية ثانية، يبدو أن حامض زيت الزيتون يقوي فاعلية عقار (*Trastuzumab*) هيرسيتين *Herceptin* الذي يخفض الورم السرطاني كما يقول أحد الباحثون وهو أسباني: أنا أسباني، وأتناول كثيراً من زيت الزيتون، وأنا سعيد بهذه النتائج.

زيت الزيتون يقي من أمراض القلب

لبعض أنواع الدهون أهمية كبيرة للجسم ولها العديد من المنافع، إنها مجموعة الدهون التي تعرف بالأحماض الدهنية الأساسية (*Essential Fatty Acids EFAs*) وعلى العكس تماماً من الدهون الحيوانية ودهون منتجات الحليب فإن الأحماض الدهنية

الأساسية قد تكون ضرورية لتقليل مخاطر بعض الحالات المرضية مثل الإصابة بأمراض القلب والجلطة.

ويحتل زيت الزيتون مرتبة مهمة ضمن هذه المجموعة من الدهون فشعوب حوض البحر الأبيض المتوسط تستخدم الكثير منه وهذا قد يكون السبب في كثير من الأحيان في أن شعوب هذه البلدان مثل سكان جنوب إيطاليا واليونان لا تعاني من زيادة ملحوظة في أمراض القلب وتصلب الشرايين.

كما بين التقرير الذي نشر مؤخرًا في المجلة الطبية البريطانية (لا نسيت) أن الكثير من الزيوت النباتية لها نفس التأثير إن لم يكن أفضل من زيت الزيتون وعلى المدى البعيد مثل زيت اللفت *rapeseed*. والسؤال المطروح الآن هو: هل لزيت الزيتون في واقع الأمر ما له من مواصفات فريدة في الحد من الإصابة ببعض الأمراض أم أن العملية لا تعدو أن تكون فرقة اعلامية؟

في دراسة حالة مجموعة من الأشخاص الذين بدلوا غذائهم المعتاد إلى نمط الغذاء الذي يتبعه سكان حوض البحر المتوسط، تبين أن السبب في أن مثل هؤلاء الأشخاص قد تقلصت عندهم فرصة الإصابة بنوبة قلبية ثانية ليس بسبب زيت الزيتون بل بسبب زيت المارجارين الموجود في زيت اللفت *rapeseed*. ومهما كان من أمر، تبقى الحقيقة الماثلة للعيان أن سكان حوض البحر المتوسط أقل فرصة للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين من غيرهم وأن زيت الزيتون هو الزيت الأكثر استخدامًا ضمن الغذاء اليومي لهؤلاء من زيت اللفت.

جاء في كتاب (*Heart Owner Handbook*) الذي أصدره معهد تكساس لأمراض القلب حديثًا:

«إن المجتمعات التي تستخدم الدهون اللامشبعة الوحيدة (وأشهرها زيت الزيتون) في غذائها كمصدر أساسي للدهون تتميز بقلّة حدوث مرض شرايين القلب التاجية، فزيت الزيتون عند سكان اليونان وإيطاليا وأسبانيا يشكل المصدر الأساسي للدهون في غذائهم، وهم يتميزون بأنهم الأقل تعرضًا لمرض شرايين القلب وسرطان الثدي

في العالم أجمع. وليس هذا فحسب، بل إن الأمريكيين الذين يحذون حذو هؤلاء يقل عندهم حدوث مرض شرايين القلب».

زيت الزيتون وارتفاع ضغط الدم

في بحث قام به الدكتور ألدو فرارا في جامعة نابولي الإيطالية ونشر في مجلة (*Archives of Internal Medicine*) بتاريخ ٢٧ مارس ٢٠٠٠ تمت دراسة ٢٣ مريضاً مصاباً بارتفاع ضغط الدم بمعدل يقل عن ١٠٤ / ١٦٥ ملم زئبقي ويتناولون أدوية لارتفاع ضغط الدم. وضع النصف الأول من المرضى على غذاء غني بزيت الزيتون البكر، أما المجموعة الأخرى فوضعت على غذاء غني بزيت دوار الشمس *Sun flower oil* وبعد ستة أشهر، عُلى نمط الغذاء بين المجموعتين لستة أشهر أخرى.

وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض ضغط الدم بمقدار ٧ نقاط عند الذين تناولوا زيت الزيتون، في حين لم يحدث أي انخفاض في المجموعة الأخرى.

وقد استطاع المرضى الذين كانوا يتناولون الغذاء الغني بزيت الزيتون خفض جرعات أدوية ضغط الدم إلى النصف، وذلك تحت إشراف الأطباء بالطبع، كما أن ثمانية من المرضى المصابين بارتفاع خفيف في ضغط الدم لم يعودوا بحاجة إلى الدواء خلال تلك الدراسة، في حين لم يحدث أي تغير يذكر في جرعات الدواء عند المرضى الذين كان غذاؤهم غنياً بزيت دوار الشمس.

ولا بد من التنبيه إلى ضرورة الالتزام بإرشادات الطبيب، فلا ينبغي أن يفهم من هذا أن باستطاعة المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم تناول زيت الزيتون وإيقاف أدويتهم، فهذا أمر في غاية الأهمية، ولا بد من المراقبة الدورية من قبل الطبيب.

زيت الزيتون ومرض السكر

ينجم مرض السكر عن نقص أو غياب في إفراز الأنسولين من البنكرياس، مما يؤدي إلى زيادة مستوى السكر في الدم وقد أوصى الاتحاد الأمريكي لمرضى السكر، المصابين بمرض السكر بتناول حمية تعطى فيه الدهون بنسبة ٣٠٪ من الحريرات على ألا تتجاوز

نسبة الدهون المشبعة (كالدهون الحيوانية) عن ١٠٪. وأن تكون باقي الدهون على شكل زيت زيتون وزيت ذرة، أو زيت دوار الشمس.



فوائد أخرى لزيت الزيتون

ذكرت دائرة المعارف الصيدلانية الشهيرة «مارتنديل» أن زيت الزيتون مادة ذات فعل ملين لطيف، ويعمل كمضاد للإمساك.

كما أن زيت الزيتون يلطف السطوح الملتهبة في الجلد، ويستعمل في تطرية القشور الجلدية الناجمة عن الأكزيما وداء الصدف.

وإذا شرب بالماء الحار سكن المغص، ويعالج القولون، ويطرد الديدان، ويفتت الحصى ويصلح الكلى، والاحتقان به يسكن المفاصل، ويعالج أوجاع الظهر، ويمنع الشيب ويصلح الشعر ويمنع سقوطه، ويقطع العفن ويشد الأعضاء، والاكتحال به يقلع البياض ويحد البصر، وينفع من الجرب السلاق.



زيت الزيتون.. ومعدل الوفيات

وقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة (اللانست) الشهيرة في ٢٠ ديسمبر ١٩٩٩ أن معدل الوفيات في أفقر بلد في أوروبا ألا وهي ألبانيا المسلمة تمتاز بانخفاض معدل الوفيات فيها، فمعدل الوفيات في ألبانيا عند الذكور كان ٤١ شخصًا من كل ١٠٠,٠٠٠ شخص، وهو نصف ما هو عليه الحال في بريطانيا.

ويعزو الباحثون سبب تعمير الناس في ألبانيا ذات الدخل المحدود جدا إلى نمط الغذاء عند الألبانيين، وقلة تناولهم للحوم ومنتجات الحليب، وكثرة تناولهم للفواكه والخضار والنشويات وزيت الزيتون.

فقد كان أقل معدلات الوفيات في الجنوب الغربي من ألبانيا في المكان الذي كانت فيه أعلى نسبة لاستهلاك زيت الزيتون والفواكه والخضراوات.



زيت الزيتون يقتل قمل الرأس

أشارت أحدث الإحصائيات المنشورة في مجلة *Infectious diseases in Children* في شهر أبريل ١٩٩٨ أن قمل الرأس قد عاد ليصيب أمريكا بشكل وبائي من نيويورك إلى لوس أنجلوس، وأنه يصيب حوالي ١٢ مليون أمريكي معظمهم من الأطفال.

وأظهرت الدراسات التي أجريت في جامعة *Hebrew University* الأمريكية وفي المعهد الأمريكي لقمل الرأس أن وضع زيت الزيتون على الرأس المصاب بالقمل لعدة ساعات يقتل القمل الموجود في الرأس.

وأكد الباحثون من جامعة ماسوتشيتس الأمريكية أن المركبات التي كانت فعالة في القضاء على قمل الرأس لم تعد فعالة جداً، وأن قمل الرأس عاد إلى الظهور بشكل أقوى من ذي قبل.

واقترح الباحثون خطة علاجية لقمل الرأس المعاند على خمس خطوات وتستمر لمدة ثلاثة أسابيع.

ففي المرحلة الأولى تعالج الحالة بمركبات *Permethrin* أو الـ *Pyrethium* وهذه يمكن أن تقضي على معظم القمل ولكن لا تقتلها جميعاً.

أما المرحلة الثانية يأتي دور زيت الزيتون على الرأس قبل النوم مباشرة مع وضع غطاء الاستحمام (*ShowerCap*) على الرأس.

أما المرحلة الثالثة وهي مرحلة هامة جداً: حيث ينبغي تمشيط الرأس بمشط معدني خاص قبل غسل الرأس من زيت الزيتون.

وأما المرحلة الرابعة فتكون بالتأكد من عدم وجود القمل في البيئة المحيطة وذلك باستخدام السيشوار الساخن.

والمرحلة الخامسة تكون بالتأكد بالعين مباشرة من خلو فروة الرأس من أية بيوض للقمل وذلك باستعمال مشط خاص يزيل هذه البيوض ويجب التأكد من سلامة الرأس من القمل خلال مدة ثلاثة أسابيع.

زيت الزيتون.. وقرحة المعدة

قدم الدكتور «سموت» من جامعة «هاوارد» الأمريكية بحثاً في المؤتمر الأخير للجمعية الأمريكية لأمراض جهاز الهضم والذي عقد في شهر أكتوبر ٢٠٠٠، أظهر البحث أن الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون وزيت دوار الشمس وزيت السمك، يمكن أن تمنع نمو جرثومة تدعى *Helicobacter Pylori* في المعدة. وهذه الجرثومة مسئولة عن العديد من حالات القرحة المعدية وعدد من حالات سرطان المعدة، وأكد الدكتور «سموت» أن الغذاء الحاوي على هذه الزيوت ربما يكون له تأثير مفيد في الوقاية من سرطان المعدة، والإقلال من القرحة المعدية.



زيت الزيتون.. والإرضاع

وأما ذلك المخلوق الجديد الذي خرج لتوه إلى هذه الحياة، فإنه يتغذى بما تغذت به أمه. فإن هي أحسنت اختيار غذائها منحتة مما اختارت الخير الكثير، وأنشأته على الغذاء السليم.

ففي دراسة نشرت في شهر فبراير ١٩٩٦ من جامعة برشلونة الإسبانية، وأجريت على ٤٠ مرضعاً، أخذت منهن عينات من حليب الثدي، وجد الباحثون أن معظم الدهون الموجودة في حليب الثدي كانت من نوع «الدهون اللامشبعة الوحيدة» (*Monounsaturated Fats*).

ويعتبر هذا النوع من الدهون بحق من أفضل الدهون التي ينبغي أن يتناولها الإنسان. وهو النوع الذي يشتهر به زيت الزيتون.

ويعزو الباحثون سبب تلك الظاهرة إلى كثرة تناول النساء في إسبانيا لزيت الزيتون.



زيت الزيتون وداء المفاصل

وقد افترض العلماء وجود علاقة بين تناول بعض الأغذية وحدوث هذا المرض. فقد نشرت مجلة (*Am J clin Nutr*) في عددها الصادر في شهر نوفمبر ١٩٩٩ دراسة أجريت على ١٤٥ مريضاً مصاباً بداء المفاصل نظير الرثوي في جنوب اليونان، وقورنت هذه المجموعة بـ ١٠٨ شخص سليم.

وأظهرت الدراسة أن تناول زيت الزيتون يمكن أن يسهم في الوقاية من حدوث هذا المرض فالذين يتناولون كميات قليلة جداً من زيت الزيتون في طعامهم كانوا أكثر عرضة للإصابة من أولئك الذين كان غذاؤهم غنياً بزيت الزيتون، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى الدهون غير المشبعة، ومضادات الأكسدة التي يحتوي عليها زيت الزيتون.

كما أظهرت الدراسة ذاتها أن الذين كانوا يكثرون من الخضراوات المطهية كانوا أيضاً أقل عرضة للإصابة بهذا المرض.



زيت الزيتون وأمراض الكبد

زيت الزيتون الأسود الصافي نجده مسجلاً في دستور الأدوية في فرنسا، فهو دواء معترف به رسمياً، يذيب الدهون ويساعد في تقوية الكبد، وعلاج الكبد الدهني، وبذلك يزيد من النشاط.

ومن ناحية أخرى فقد ذكر الكتاب أن الدواء المعروف في الأسواق باسم *Essential Fort* يحتوي على نسبة عالية من زيت الزيتون، وهو الذي يوصف أساسياً لمرضى الكبد، كما أنه يحسن من وظائف الكبد، وخاصة أنه مضاد للسموم، ومن هنا فهو يزيد من قدرة الكبد على القيام بإزالة السممية *Detoxication*.



زيت الزيتون ومنع تجلط الدم

أكد باحثون من أسبانيا وجود فوائد عديدة لزيت الزيتون، وقالت الدراسة بأن عناصر تعرف باسم مركبات الفينول توجد في زيت الزيتون وأطعمة أخرى ربما تكون مسئولة عن فوائد متعددة للجسم لأنها تحتوى مواد مضادة للأكسدة وللالتهابات وتعمل على منع تجلط الدم.

وأظهرت التجارب المعملية التي أجراها فرانيسكو بيريس جيمينيز من مستشفى يونيفريستاريو ريننا صوفيا في قرطبة وزملاؤه أن هذا المركب المعروف يمكن أن يحسن أداء الأوعية الدموية القلبية ويوفر حماية للقلب. وقارن جيمينيز وفريقه بين تأثير تناول زيت زيتون غني بالفينول وبين زيت زيتون منزوع منه معظم مركبات الفينول على مجموعة من ٢١ متطوعاً يعانون من ارتفاع في مستوى الكولسترول في الدم.

وقام الباحثون بقياس قدرة الأوعية الدموية للمشاركين في الدراسة على الاستجابة للتغيرات السريعة في تدفق الدم بعد تناول وجبة غنية بالدهون تحتوى على زيت زيتون غني بالفينول أو النوع الآخر المنزوع منه معظم مركبات الفينول. وخلص الباحثون إلى أن استجابة الأوعية الدموية وأدائها لوظائفها تحسن خلال الساعات الأربع الأولى بعد تناول وجبة تحتوي على زيت زيتون غني بمركبات الفينول. لكن لم يكن هناك فرق في أداء الأوعية الدموية لوظائفها قبل وبعد تناول المتطوعين لوجبة تحتوي على زيت زيتون منزوع منه معظم مركبات الفينول.



زيت الزيتون يخفض خطر الإصابة بالعمى

واشنطن: أثبتت دراسات علمية أن تناول السمك والفاكهة المجففة وزيت الزيتون وتجنب الدهون المهدرجة عوامل قادرة على تقليل خطر الإصابة بفقدان الرؤية، المرتبطة بالعمى.

وكشفت الدراسات أن حوالي ٣ مليون شخص في الولايات المتحدة يعانون من تدهور تحلل البقعة الصفراء، وهي الجزء الموجود في العين ويسمح برؤية التفاصيل الصغيرة.

ويعد هذا المرض السبب الرئيسي في إصابة الأشخاص الذين يفوق عمرهم الـ٦٥ عاما بالعمى، مؤكدين أن تناول السمك أسبوعيا مرتبط بتقليل ٣١ في المائة من التحلل المبكر للبقعة الصفراء، أما عن تناول الفاكهة المجففة أسبوعيا فهو يقلل من خطر تحلل البقعة بنسبة ٣٥ في المائة.

وأثبتت دراسات تم اجراءها من خلال استفتاء حول استهلاك بعض الأطعمة، أن الأفراد الذين يستهلكون نسب عالية من الدهون غير المشبعة، الموجودة في المنتجات المخبوزة ووجبات معدة سلفا، لديهم احتمالية أكبر ليكونوا في مرحلة متقدمة من تحلل البقعة الصفراء، في حين أن أولئك الذين يستهلكون «أوميغا ٣» بشكل أكبر فكانت لديهم احتمالية أكبر في أن تتأخر لديهم أعراض الإصابة بالمرض.

وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الأحماض الدهنية «أوميغا ٣» تحمي من التلف الذي يلحق بالشبكية وبالتالي تحد من خطر تحلل البقعة الصفراء والإصابة بالعمى.

كانبرا: أفاد باحثون بأن السمك والجوز وزيت الزيتون يأتيان في مقدمة المواد المفيدة لصحة العيون خصوصا مع تقدم الإنسان بالسن.

وأشار الباحثون إلى أن الأدلة أظهرت احتواء هذه الأطعمة الثلاثة على دهون مفيدة، من شأنها تخفيف نسبة التعرض لمرض «الضمور البقعي»، المرتبط بتقدم العمر، الذي يصيب كبار السن بضعف الإبصار وربما العمى.

وأوضح الباحثون أن الأشخاص الذين واطبوا على أكل السمك، كانت نسبة تعرضهم لمرض الضمور ٣١ في المئة، أقل من نظرائهم الذين لم يتناولوها، مؤكدين أن الأشخاص الذين كانوا يتناولون الجوز مرتين في الأسبوع تقل نسبة خطر إصابتهم بمرض الضمور بنحو ٣٥ في المئة.

وأكدت الدراسة أن الأشخاص الذين يتناولون أكبر كمية من زيت الزيتون، هم الأقل عرضة للمرض،

وتبرز أهمية زيوت الجوز والزيتون والسمك في احتوائها على أحماض «أوميغا-٣» الدهنية، والتي من شأنها حماية نظر الإنسان.

يذكر أن الدراسات أظهرت أن مرض الضمور البقعي المرتبط بتقدم العمر هو أكثر سبب لإصابة الأفراد بالعمى، بعد تجاوزه سن الـ ٦٥ في الدول المتقدمة، كما يرى الخبراء أن أهم أسباب هذا المرض، هي الجينات والعمر والتدخين.



زيت الزيتون يقوي ذاكرتك

يمكن لقطرات من زيت الزيتون تناولها يوميًا، أن تقيك فقدان الذاكرة وتبقي على أداء دماغك لوظائفه بشكل فعال عند بلوغك سن الشيخوخة، وذلك استنادا إلى ما يقوله فريق علمي من جامعة «باري» والسر في ذلك - حسب ما يقوله الدكتور «أنتونيو كابورسو» الذي يترأس الفريق العلمي الذي قام بالأبحاث اللازمة قبل التوصل إلى هذا الاستنتاج - هو الحوامض الدهنية غير المتشبعة التي يمكن العثور عليها في الزيتون وحبة دوار الشمس وزيت السمسم.

ويعتقد هؤلاء العلماء أن هذه المواد تحافظ على سلامة بيئة الدماغ. ويعبر الدكتور «كابورسو» عن ذلك بقوله: يبدو أن هناك حاجة متزايدة إلى الأحماض الدهنية غير المتشبعة أثناء عملية الشيخوخة». وقد توصل الفريق الطبي إلى نتائج هذه بعد أبحاث شملت ٣٠٠ شخص تراوحت أعمارهم بين ٦٥ و ٨٤ عاما، حيث تبين أن الذين تناولوا كميات أكبر من هذه الأحماض ضمن مكونات وجباتهم الغذائية. تمتعوا بقدرة أفضل على التذكر وكانوا أكثر يقظة من غيرهم. ويوصي الباحثون بتناول كميات إضافية من زيت الزيتون باعتباره فعالا بشكل خاص في هذا المجال. ولا عجب، فشجرة الزيتون مباركة طيبة.



أسرار زيت الزيتون للجمال

ومن كتاب أسرار العلاج بزيت الزيتون نقطف مايلي:

يستخدم زيت الزيتون تجميلياً في عمل مايلي:

أقنعة للوجه:

ماسك للبشرة الدهنية ومعالجة شوائب الجلد

امزجي ٤ ملعقة كبيرة من مسحوق الصلصال وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون...
ضعي طبقة كثيفة من هذا المزيج على الوجه واتركيه ١٠ دقائق ثم اغسله بالماء.

ماسك لمعالجة حب الشباب

افرمي حفنة من أزهار الخزامى (اللافندر) وأضيفي إليها ملعقة كبيرة من القشطة
الطازجة وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون.. ثم ضعيه على الوجه واتركيه ٢٠ دقيقة
ثم اغسله بالماء.

ماسك للبشرة المختلطة

افرمي حفنة من أوراق النعناع الطازج وأضيفي إليها صفار بيضة وملعقة كبيرة من
القشطة وملعقة صغيرة من زيت الزيتون.. امزجي الخليط جيداً ثم يوضع على الوجه
ربع ساعة ثم يغسل بالماء.

ماسك لبشرة نضرة

اخفقي صفار بيضة مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون ثم يوضع على الوجه ويترك
٢٠ دقيقة ثم يغسل بالماء.

ماسك مرطب

أذيبي ملعقة كبيرة من العسل في نصف كوب من الحليب الساخن وأضيفي إليه ٤ م.
ك. من الطحين وملعقة كبيرة من زيت الزيتون... اخلطيهم جيداً ثم يوضع على الوجه

والرقبة ربع ساعة ثم يغسل بالماء.

ماسك مغذ جداً

اهرسي حبة افوكادو ناضجة وأضيفي إليها ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون..
امزجيهم جيداً.. ضعي طبقة متوسطة السمك على الوجه والرقبة واتركيهم عشر دقائق
ثم يغسل بالماء.

ماسك لبشرة تنقصها النضارة

اعصري جزرة واخبطي مع عصيرها ملعقة كبيرة من العسل وأخرى من زيت
الزيتون.. يوضع على الوجه ويترك ٢٠ دقيقة ثم يغسل بالماء.

حليب منظف للبشرة الدهنية

امزجي نصف كوب من زيت الزيتون وكمية مساوية من الفازلين ثم أضيفي له
نصف كوب من عصير الخيار.. يخلط جيداً.. يدهن على الوجه ويزال بقطنة.



زيت الزيتون غذاء ودواء ونافع للشعر والبشرة

لا يعد زيت الزيتون غذاء نافعا للجسم فحسب بل يمكن كذلك استخدامه ظاهرياً للعديد من الأغراض التجميلية والعناية بالشعر والبشرة ولذا يعتبر من المواد المهمة الشائعة التي تدخل في تركيب العديد من مستحضرات العناية والتجميل للشعر والبشرة.. وإليك هذه المواصفات المفيدة.

حمام الزيت الدافئ لقشر الشعر

تسخن كمية مناسبة من زيت الزيتون حتى يصبح دافئاً ثم يدهن بها فروة الرأس. ويراعى الآتي:

تقسيم الشعر إلى أجزاء بالمشط لكي يسهل دهان مختلف أنحاء فروة الرأس.
ويراعى كذلك بل الشعر بالماء قبل الدهان حتى لا يعلق الزيت بالشعر وبالتالي لا يصل لفروة الرأس.
كما يجب لف الشعر بفوطة لمدة نصف ساعة وبعدها يغسل الشعر بالشامبو.

زيت الزيتون لعلاج سقوط الشعر

يفيد استخدام زيت الزيتون كعلاج مقو للشعر ولزيادة هذا المفعول يمكن مزجه بكمية من الكحول وذلك يجعل الشعر أكثر تماسكا وأقل قابلية للسقوط ويفضل أن يلف الشعر بفوطة دافئة بعد استخدام هذا المزيج ثم يغسل في الصباح بعد مرور ساعة بالماء العادي ويكرر هذا العلاج لمدة ١٠ أيام.



عالج نفسك بزيت الزيتون

كشف باحثون من البرتغال عن أحد أسرار منافع زيت الزيتون في الوقاية من الإصابة بأمراض القلب، بعد أن أشارت دراسة أجروها مؤخراً إلى دور واحد من المكونات الهامة لهذا الزيت في منع تعرض خلايا الدم للتلف.

وحسب نتائج الدراسة التي نشرت في دورية «التغذية الجزيئية وبحوث الغذاء»، تعد جزيئات (DHPEA-EDA) الموجودة في زيت الزيتون، من أبرز المواد التي تساعد على منع تلف كريات الدم الحمراء المستولة عن نقل الأوكسجين إلى الأنسجة، الذي ينجم عن تعرضها لجزيئات الأوكسجين النشط، ومنها الجذور الحرة، حيث تلعب دوراً في حدوث تصلب الشرايين.

أعلنت وكالة الأغذية والأدوية أعلنت وكالة الأغذية والأدوية الأمريكية أن الدهون الأحادية غير المشبعة (monounsaturates) الموجودة في زيت الزيتون قد تقلل من احتمال الإصابة بأمراض الشرايين الإكليلية القلبية.

قال باحثون أسبان: إن مادة الفينول (حامض الكربوليك) الموجودة في زيت الزيتون الصافي تكبح ظهور جين «إتش. إي. أر-٢» المسبب لسرطان الثدي. وخلص الباحثان خافيير مينينديز من معهد كاتالونيا للأورام الخبيثة وأنطونيو سيغورا كاريتيرو من جامعة غرناطة الإسبانية اللذان يرأسان فريق البحث، إلى أن زيت الزيتون الصافي الذي يعصر على البارد ولا يعالج بمواد كيميائية يحتوي على مواد كيميائية نباتية غالباً ما تفقد أثناء عملية التكرير.

والإصابة بسرطان الثدي من نوع «إتش. إي. أر-٢» يعني أن الثدي يحتوي على بروتين «إتش. إي. أر-٢» الذي يؤدي إلى نمو الخلايا السرطانية.

إذا كنت تعاني من ألم في الرأس ولم يتوفر لديك الأسبرين أو الإيبوبروفين فلماذا لا تجرب قليلاً من زيت الزيتون؟ فقد خلص فريق من الباحثين الكيميائيين الأميركيين إلى أن زيت الزيتون يحتوي على مركبات تحاكي عمل العقار إيبوبروفين

الذي يستخدم لتسكين الآلام ومضاد للالتهابات. وأطلق الفريق على المركب اسم «أوليوكانثال».

أكد باحثون من أسبانيا وجود فوائد عديدة لزيت الزيتون التي طالما تحدث عنها مستهلكوه في دول حوض البحر الأبيض المتوسط. وقالت الدراسة إن عناصر تعرف باسم مركبات الفينول توجد في زيت الزيتون وأطعمة أخرى ربما تكون مسؤولة عن فوائد متعددة للجسم لأنها تحتوي مواد مضادة للأكسدة وللتهابات وتعمل على منع تجلط الدم.

وأن استجابة الأوعية الدموية وأدائها لوظائفها تحسن خلال الساعات الأربع الأولى بعد تناول وجبة تحتوي على زيت زيتون غني بمركبات الفينول. لكن لم يكن هناك فرق في أداء الأوعية الدموية لوظائفها قبل وبعد تناول المتطوعين لوجبة تحتوي على زيت زيتون منزوع منه معظم مركبات الفينول. وزيادة معدلات أكسيد النيتريك الذي يعمل على توسيع الأوعية الدموية وانخفاض معدلات جزيئات الأكسدة بعد تناول الوجبة الغنية بالفينول.

وحسب نتائج الدراسة التي نشرت مؤخراً في دورية «التغذية الجزيئية وبحوث الغذاء»، بنسختها الإلكترونية الخاصة بالإصدارات المبكرة، تعد جزيئات (DHPEA-EDA) الموجودة في زيت الزيتون، من أبرز المواد التي تساعد على منع تلف كريات الدم الحمراء المسؤولة عن نقل الأوكسجين إلى الأنسجة، الذي ينجم عن تعرضها لجزيئات الأوكسجين النشط، ومنها الجذور الحرة، حيث تلعب الأخيرة دوراً في حدوث تصلب الشرايين.

وأجرى باحثون من جامعة بورتو البرتغالية دراسة تضمنت القيام بتجارب بهدف المقارنة بين أربعة مما يسمى بمركبات «البولي فينول»، التي تتواجد بتركيز عالية في زيت الزيتون، وذلك فيما يختص بتأثيرها على كريات الدم الحمراء عند تعرضها لجزيئات الأوكسجين النشط، من جهة حمايتها من التلف.

وطبقاً للنتائج فقد ظهر من خلال التجارب أن مركب (DHPEA-EDA) كانت الأكثر فعالية في حماية كريات الدم الحمراء حتى عند وجوده بتركيز منخفضة، ما يقدم

أول دلائل تشير إلى مكونات زيت الزيتون المسئولة عن المنافع الصحية الرئيسة التي يمنحها للأفراد الذين يتناولون هذا الصنف من الزيوت، خاصة في ما يتعلق بزيت الزيتون البكر الذي يحوي تراكيز عالية من تلك المادة، قد تصل إلى ٥٠٪ من مجموع تراكيز المواد المضادة للأكسدة في الزيت.

وتعلق على نتائج الدراسة الدكتور فاطمة بافيا-مارتنز المختصة من جامعة بورتو عضو فريق البحث، قائلة «هذه النتائج تقدم الأساس العلمي للفوائد الصحية التي شوهدت عند الأشخاص الذين يستخدمون زيت الزيتون في نظامهم الغذائي».

من جانب آخر، يرى الفريق أن الدراسة قد تمكن المختصين في المستقبل من إنتاج نوع من زيت الزيتون «الوظيفي»، أي زيت يمتلك خصائص تساعد على خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب عند الأفراد خاصة.

أظهرت الأبحاث أن زيت الزيتون له فوائد عديدة في الوقاية من المرض القاتل مرض شرايين القلب، فإن رسول الإنسانية عليه الصلاة والسلام قد أمر بأكله منذ أكثر من ألف وأربعمائة عام.

وقد أظهرت العديد من الدراسات العلمية أن زيت الزيتون يحتوي على مواد كيميائية تمنع تخثر الدم وترفع مستوى الكوليسترول عالي الكثافة HDL وهو من النوع المرغوب فيه، وتقي الشرايين من ترسب الكوليسترول فيها.

ويعطي الأطباء في جامعة ميلانو في إيطاليا مرضى القلب الذين أُجريت لهم عمليات شرايين القلب بشكل روتيني أربع إلى خمس ملاعق من زيت الزيتون يومياً وذلك كجزء من العلاج الذي يتلقونه.

وقد أظهر الدكتور جراندي من جامعة تكساس في الولايات المتحدة الأمريكية في دراسة نشرتها المجلة الطبية الأمريكية الشهيرة عام ١٩٨٦ أن زيت الزيتون يخفض معدل كوليسترول الدم ١٣ ٪ ويخفض معدل الدسم البروتينية المنخفضة بالكثافة بما يعادل ٢١٪، ونصح الدكتور جراندي الأمريكيين بتناول زيت الزيتون بدلاً من الزيوت الأخرى للوقاية من أمراض شرايين القلب

تأملات في فوائد تفل الزيتون

أبان التحليل الميكروبيولوجي أن التفل يحتوي على نسبة عالية من الخماثر والفطريات والبكتريا اللبنية التي لها دور مهم من الناحية التكنولوجية وخاصة عملية التخمير تكتسي عملية إعادة القيمة للتفل بواسطة التخمير أهمية بالغة من حيث حصلنا على ناتج بمكونات ترفع من القيمة الغذائية للتفل كما يمكن لبعض البكتريا إذا تم تعميق الدراسة فيها أن تجعل الأزوت أقل ارتباطا وبالتالي يكون سهلا للهضم عند استعماله في تغذية الأنعام مما يساعد في تخفيض التكاليف وانتاج لبن ولحم ذوا جودة عالية.

وقد توصلت العلم الحديث أن للزيتون ولزيتته فوائد طبية كثيرة نذكر منها على سبيل المثال:

- يحمي الجسم من أمراض تصلب الشرايين القلب.
- يؤدي تناول زيت الزيتون إلى هدوء الأعصاب وانخفاض ضغط الدم المرتفع.
- يؤدي تناول زيت الزيتون إلى تحسين حالة مريض السكر المرضية حيث يحافظ على مستوى سكر الدم والجليسيريدات الثلاثية عند مرضى السكر.
- زيت الزيتون مضاد للإمساك، وملطف للبشرة ودهان ممتاز للشعر، ومانع لقمل الرأس، وهذه الفوائد يمكن للتفل أن يضفر ببعضها فتستفيد منها الأنعام ثم الإنسان الذي يستهلك البانها ولحمها. كما يمكن الاستفادة من التفل في صناعة بعض مواد التنظيف والتجميل وفوائد أخرى كثيرة.

قال تعالى: ﴿يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ﴾^(١).

وقال الرسول ﷺ: «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة».



الزيتون صبغ للأكليين

يقول الله تعالى: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٌ لِّلْأَكْلِيْنَ﴾^(١).
يقول ابن منظور: الصَّبْغُ والصبْغُ ما يُصْطَبَغُ به من الإِدامِ، وَصَبْغٌ لِّلْأَكْلِيْنَ يعني دُهْنُهُ.

وقال الفراء: الْأَكْلُونَ يُصْطَبِغُونَ بالزيت فجعل الصَّبْغُ الزيت نفسه.
وقال الزجاج: أَرَادَ بالصبْغِ الزيتونَ.

وقال الأزهري: وهذا أجود القولين لأنه قد ذكر الدهن قبله، وقوله: تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ. أي: تنبت وفيها دُهْنٌ ومعها دُهْنٌ كقولك: جاءني زيد بالسيف. أي: جاءني ومعه السيف، وَصَبْغَ اللقمةَ يَصْبِغُهَا صَبْغًا دَهْنًا وَغَمَسَهَا وَكُلَ مَا غُمِسَ فَقَدْ صُبِغَ والجمع صِبَاغٌ، وقد مر معنا الحديث: «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة»، وفي هذا الحديث أمران:

الأول: الأمر بأكل الزيت، وكذلك الزيتون لأنه أصل له.

والثاني: الأمر بالادهان به، والادهان لا شك يكون بالزيت.

قال القرطبي في قوله تعالى: ﴿وَصَبْغٌ لِّلْأَكْلِيْنَ﴾ يقال: صبغ وصباغ مثل دبغ ودباغ ولبس ولباس، وكل إدام يؤتد به فهو صبغ، وأصل الصبغ ما يلون به الثوب، وشبه الإدام به لأن الخبز يلون بالصبغ إذا غمس فيه.

وقال مقاتل: الأدم الزيتون والدهن الزيت، وقد جعل الله تعالى في هذه الشجرة أدمًا ودهنًا فالصبغ على هذا الزيتون.

وقال البغوي: هي كثيرة البركة وفيها منافع كثيرة لأن الزيت يسرج به وهو أضوأ وأصفى، وهو إدام وفاكهة ولا يحتاج في استخراجه إلى إعصار بل كل أحد يستخرجه، وهي شجرة تورق من أعلاها إلى أسفلها.

وقال ابن عاشور في التحرير والتنوير: وتخصيصها بالذكر مع طي كون الناس منها يأكلون تنويه بشأنها وإيحاء إلى كثرة منافعها لأن من ثمرتها طعامًا وإصلاحًا ومداواة ومن أعوادها وقود وغيره.

قال الزين العراقي: والمراد بالادهان دهن الشعر به (وقيده في رواية بدهن شعر الرأس) وعادة العرب تدهن شعورهم لثلاث تشعث، لكن لا يحمل الأمر به على الإكثار منه ولا على التقصير فيه بل بحيث لا تشعث رأسه فقط (فإنه) يخرج (من شجرة مباركة) لكثرة ما فيها من القوى النافعة أو لأنها تنبت بالأرض المقدسة التي بورك فيها ويلزم من بركة هذه الشجرة بركة ما يخرج منها من الزيت.

وقال ابن القيم: الزيت حار رطب في الأولى، وأخطأ من قال: يابس.

والزيت بحسب زيتونه فالمعتصر من النضيج أعدله وأجوده ومن الفج فيه برودة وبيوسة ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزيتين ومن الأسود يسخن ويرطب باعتدال، وينفع من السموم ويطلق البطن ويخرج الدود، والعتيق منه أشد تسخينًا وتحليلًا، وما استخرج منه بالماء فهو أقل حرارة والطف وأبلغ في النفع، وجميع أصنافه ملينة للبشرة وتبطئ الشيب، وماء الزيتون المالح يمنع من تنفط حرق النار ويشد اللثة، وورقه ينفع من الحمرة والنملة والقروح والوسخة والشرى ويمنع العرق، ومنافعه أضعاف ما ذكرنا.

يقول الدكتور نظمي خليل أبو العطا أستاذ النبات في الجامعات المصرية في كتابه (آيات معجزات من القرآن وعالم النبات): إذا حللنا ثمار الزيتون بالطرق العلمية الحديثة في التحليل سنجد بها علاوة على الدهون كميات من الأحماض الأمينية (وهي الأحماض التي ترتبط مع بعضها البعض في سلسلة ببتيدية طويلة لتكون البروتين).

بعض هذه الأحماض تسمى بالأحماض الأمينية الأساسية وهي الأحماض الأمينية التي يمرض الإنسان إذا لم يتناولها في طعامه لمدة طويلة أحد هذه الأحماض الأمينية الأساسية هو حمض الفينيل ألانين وهذا الحمض موجود في ثمار الزيتون (وهذا ما استنتجته من الآية نفسها) وله دورًا أساسي في إعطاء لون البشرة ولون رموش العين ولون الشعر في الإنسان.

ولكن كيف يحدث ذلك علمياً؟

يتناول الإنسان الحمض الأميني فنيل ألانين في الطعام فيتحول إلى تيروزين والتيروزين يتحول إلى الميلانين والميلانين هو المادة الكيميائية الحيوية التي تصبغ جلد وشعر ورموش الإنسان عندما تترسب في بعض طبقات الجلد والشعر والرموش.

من الخطوات السابقة نفهم أن شجرة الزيتون تعطي ثماراً، هذه الثمار بكل تأكيد بها الدهن والصبغ للأكلين كما قال الله تعالى في الآية السابقة.

وهذه العظمة في العطاء العلمي القرآني فمن كان يعلم من العباد أن شجرة الزيتون تعطي أصبغاً للأكلين.

ولقد فهمت أيضاً وبعد سنوات من الفهم العلمي السابق أن شجرة الزيتون عندما تنبت في بداية حياتها فإنها تستغل الدهن الموجود بالبذور والذي يحوله الجنين إليمواد كربوهيدراتية خلال دورة جليكزوليت (*Glyxlate*) المكتشفة سنة ١٩٥٧م.

وفي هذه الدورة يعتمد الجنين في إنباته على الدهن المخزن الذي يتحول في الدورة إلى مواد كربوهيدراتية وخلات نشطة وهذا إعجاز آخر في الآية.

ما تقدم خلاصة لأبحاث حديثة ودقيقة كلها تؤكد أهمية هذا النبات وفوائده، وقد أمرنا نبينا الأكرم صلى الله عليه وآله وسلم بتناوله والإدهان به قبل أربعة عشر قرناً من الزمان رحمة بأمته وبالمؤمنين لئلا تصيبهم الأمراض التي ربما تعوقهم عن طاعة ربهم، وحثنا عليه بقوله: «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة» والسؤال إذن من الذي أخبر نبينا محمداً صلى الله عليه وآله وسلم بهذه النتائج المبهرة لزيت الزيتون في زمن لم تكن فيه أي من وسائل البحوث والتقنية المتوفرة اليوم، لا في بلاد الحجاز ولا في أي مكان من العالم؟



حفظ زيت الزيتون

يؤثر الهواء والرطوبة وأشعة الشمس سلباً في زيت الزيتون عند تخزينه، لذا فالأواني المنزلية لا تصلح، إلا إذا كانت معتمدة لمنع تعرض الزيت للضوء، يجب ضبط درجة حرارة الزيتون المخزن ما بين ١٠ - ١٥ درجة مئوية، لأنه بارتفاع درجة الحرارة تتعرض الزيوت والدهون للأكسدة الذاتية، وهو ما يزيد من حموضتها، ويفسد تركيبها، فتتحول إلى مواد سامة، تؤثر سلباً على الكبد والكلية والأوعية الدموية.. ناهيك عن الانحلال السريع والتحلل المائي أثناء استخدامه في الغلي، ولذلك فزيت الزيتون غير صالح للغلي، ولو استخدم مرة أو مرتين فإن خواصه الغذائية تضعف لأن تكرار الغلي قد تسلبه صفاته المميزة.



الفوائد الطبية لثمرة الزيتون

ثمرة الزيتون نفسها شهية الطعم مقبولة المذاق لدى الكبار والصغار، ولم تذكر المراجع الطبية تفصيلات كاملة عن نتائج تحليلها، ولكن إذا كان القرآن قد أقسم بها، وجعلها من طيبات الرزق فلا بد وأن يأتي الوقت الذي يكشف فيه التحليل الكامل لهذه الثمرة عن أسرار لم يكشف عنها العلم من قبل.



الفوائد الطبية لأوراق الزيتون

ورق الزيتون إذا مُضغ أذهب التهابات اللثة والحلق وذلك لأنه عصارة قابضة تنفع في هذه الالتهابات. وإذا دُقَّ وَضُمَّ ببائه أو عصارته نفع في حالات القروح والجروح والدمامل وذلك أيضا لاحتوائه على نفس هذه المادة القابضة المطهرة. ويمكن أيضا استخدام نفس العصارة كحقنة شرجية في حالة قروح الأمعاء.

وقد اهتم المصريون القدماء بزراعة الزيتون لما عرفوه من فوائد الطبية العظيمة. شاع في فرنسا في الآونة الأخيرة أن أخذ ملعقة من مسحوق ورق الزيتون الجاف مفيد في تنظيم ضغط الدم وعلاج ارتفاعه، وذلك لما يحتويه من مواد مدرة للبول، كما أن به مواد دابغة تخفض من سكر الدم.

وبعد فهذا غيض من فيض ما نشر من أبحاث حول زيت الزيتون خلال الأعوام القليلة فطوبى لمن نال من خيرات هذه الشجرة المباركة، وصدق رسول الله ﷺ حين قال: «كلوا الزيت وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة». وهنئنا لمن نال تلك البركات.



المصادر

- الموسوعة العلمية الحديثة في الطب البديل، د. محمد السقا عيد.
- الموسوعة الحديثة للعلاج بالأعشاب والطب البديل، أحمد محمد عوف.
- كتاب أسرار العلاج بزيت الزيتون، وفاء عبد العزيز بدوي.
- كتاب أسرار العلاج بزيت الزيتون، إعداد: أم مودي.
- جنسترا الصحة والتغذية، للدكتور الصيدلاني صبحي العيد.
- معلومات مقدمة من بلدية مورا، ولاية طليطلة، أسبانيا.
- تعريب: المجموعة الدولية الأسبانية العربية.
- إعجاز النبات في القرآن الكريم، د. نظمي خليل أبو العطا، أستاذ النبات في الجامعات المصرية بتصرف.
- «كلوا الزيت وادهنوا به»، الدكتور حسان شمسي باشا.
- موقع الإذاعة البريطانية.
- الزيتون المبارك، مقال للدكتور عبد المجيد بلعابد ومشاركة الدكتور الصابوني إبراهيم.
- زيت الشجرة المباركة، منى السعيد الشريف.



فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
مقدمة.....	٥
شجرة الزيتون.....	٧
وصف تشكيلي للشجرة.....	٧
الجزء الجذري.....	٨
زيت الزيتون في الكتاب والسنة.....	٩
١- في القرآن الكريم.....	٩
٢- في السنة النبوية.....	٩
قالوا عن الزيتون.....	١٠
أقوال أشهر الأطباء عن زيت الزيتون.....	١١
زيت الزيتون.....	١٢
ما هو زيت الزيتون؟.....	١٢
معلومات غذائية.....	١٣
استهلاك زيت الزيتون.....	١٣
حموضة زيت الزيتون وفساده.....	١٥
الطريقة المثلى لحزن الزيت في البيوت.....	١٦
الكولسترول وزيت الزيتون.....	١٦

الموضوع	الصفحة
أنواع زيت الزيتون	١٨
زيت الزيتون البكر	١٨
زيت الزيتون المكرر	١٩
الفوائد الطبية لزيت الزيتون	٢٠
زيت الزيتون والأبحاث العلمية الحديثة	٢٤
زيت الزيتون والسرطان	٢٦
زيت الزيتون يقي من سرطان الأمعاء	٢٦
زيت الزيتون يقي من سرطان الجلد	٢٨
زيت الزيتون يقي من سرطان الثدي	٢٨
زيت الزيتون يقي من أمراض القلب	٣٠
زيت الزيتون وارتفاع ضغط الدم	٣٢
زيت الزيتون ومرض السكر	٣٢
فوائد أخرى لزيت الزيتون	٣٤
زيت الزيتون .. ومعدل الوفيات	٣٥
زيت الزيتون يقتل قمل الرأس	٣٦
زيت الزيتون .. وقرحة المعدة	٣٧
زيت الزيتون .. والإرضاع	٣٨
زيت الزيتون وداء المفاصل	٣٩
زيت الزيتون وأمراض الكبد	٤٠

الموضوع	الصفحة
زيت الزيتون ومنع تجلط الدم	٤١
زيت الزيتون يخفف خطر الإصابة بالعمى	٤٢
زيت الزيتون يقوي ذاكرتك	٤٤
أسرار زيت الزيتون للجمال	٤٥
ماسك للبشرة الدهنية ومعالجة شوائب الجلد	٤٥
ماسك لمعالجة حب الشباب	٤٥
ماسك للبشرة المختلطة	٤٥
ماسك لبشرة نضرة	٤٥
ماسك مرطب	٤٥
ماسك مغذٍ جداً	٤٦
ماسك لبشرة تنقصها النضارة	٤٦
حليب منظم للبشرة الدهنية	٤٦
زيت الزيتون غذاء ودواء ونافع للشعر والبشرة	٤٧
حمام الزيت الدافئ لقشر الشعر	٤٧
زيت الزيتون لعلاج سقوط الشعر	٤٧
عاليح نفسك بزيت الزيتون	٤٨
تأملات في فوائد تفل الزيتون	٥١
الزيتون صبيغ للأكلين	٥٢
ولكن كيف يحدث ذلك علمياً؟	٥٤
حفظ زيت الزيتون	٥٥

الموضوع	الصفحة
الفوائد الطبية لثمرة الزيتون.....	٥٦
الفوائد الطبية لأوراق الزيتون.....	٥٧
المصادر	٥٩
فهرس الموضوعات.....	٦١

