

العنب الساحر !!

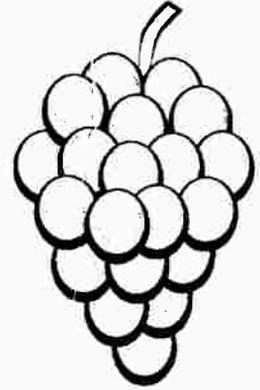
كلُّ العناصر الغذائية .. في العنب !!

استخدامات العنب الطبية .

مصحّات خاصة في "أوروبا" للعلاج بالعنب !!

الزبيب له مميزات العنب الطازج بل وأكثر !!

القيمة الغذائية لورق العنب .





العنب الساحر



أنواع العنب :

يوجد أنواع مختلفة من العنب ، مثل : عنب المائدة ، وعنب الزبيب ، وعنب النبيذ. وتختلف ثمار العنب بصفة عامة من بلدان إلى أخرى على حسب عدة مواصفات ، مثل : حجم الثمرة ، ودرجة الحلاوة ، وسمك القشور ، ووجود البذور أو عدمه . كما يختلف تركيب ثمرة العنب نفسها اختلافاً بسيطاً من نوع لآخر .



كُل العناصر الغذائية .. في العنب !!



نتائج تحليل ثمار العنب :

يحتوي العنب على معظم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم ، فيحتوي على مواد سكرية بحوالي ١٥% .. هي سُكر العنب .
ومنها حوالي ٧% جلوكوز .. وتزداد نسبتها كلما نضجت الثمار .. ويعتبر سكر العنب من أبسط السكريات وأسهلها امتصاصاً وتمثيلاً في الجسم .
وقد وجد أن تناول ١٠٠ جرام من العنب يعطي للجسم كمية من الطاقة تعادل حوالي ٦٨ سعراً حرارياً ، وتُعزى هذه الطاقة أساساً إلى احتراق وتمثيل المواد السكرية الموجودة بالعنب داخل الجسم .

كما يحتوي العنب على بروتين بحوالي (٠,٨%) وعلى دهون بحوالي (٠,٥%) ، بالإضافة إلى مجموعة من أملاح العناصر ، هي : أملاح البوتاسيوم ، والكالسيوم، والفوسفور ، والحديد .. وبعض الفيتامينات ، وأهمها فيتامين "ب" ، وكذلك " أ " و " ج " .

كما أن العنب مصدر غني بالألياف فيحتوي على حوالي (٣,٤%) .

والألياف لا تعتبر عنصراً غذائياً ، لكنه ثبت أن لها فوائد صحية عديدة ، فهي تمنع حدوث الإمساك ، وتنظّم مستوى الجلوكوز والكوليستيرول بالجسم ، بسبب تحمي كذلك من الإصابة بسرطان الأمعاء .

ويوضح الجدول التالي بالتفصيل المواد التي تحتويها ثمار العنب في كل ١٠٠ جرام من الثمار .

العناصر المكونة لثمار العنب ونسبة وجودها في ١٠٠ جرام من الثمار

العنصر	نسبة وجوده
ماء	٨١,٦ جرام
بروتين	٠,٨ جرام
دهون	٠,٤ جرام
كربوهيدرات (سكريات)	١٦,٧ جرام
ألياف	٤,٣ جرام
فيتامين " أ "	٨٠ وحدة دولية
فيتامين " ب ١ "	٠,٠٥ ملليجرام
فيتامين " ب ٢ "	٠,٠٣ ملليجرام
حمض نيكوتينيك	٠,٠٤ ملليجرام
حمض بانتوثينيك	٠,٠٨ ملليجرام
حمض الطرطير	١,١٢ ملليجرام
فيتامين " ج "	٤ ملليجرام
كالسيوم	١٧ ملليجراماً
حديد	٠,٦ ملليجراماً
بوتاسيوم	٢٣٤ ملليجراماً
فوسفور	٢١ ملليجراماً

القيمة الغذائية للعنب :

بذلك نرى أن احتواء العنب على قدر جيد من السكريات يجعله مصدراً غنياً للطاقة التي يحتاجها الجسم لأداء وظائفه الحيوية المختلفة من هضم ومشى وتفكير وخلافه .

كما يحتوي العنب ، خاصة القشر ، على مجموعة من عناصر فيتامين "ب" المركب والذي يحتاجه الجسم في نواحٍ كثيرة ، خاصة لسلامة الجهاز العصبي .
كما يحتوي العنب على كمية وفيرة من فيتامين "ج" الذي يرفع من مناعة الجسم ويقلل من احتمالات الإصابة بالميكروبات والجراثيم .. وكذلك فيتامين " أ " الضروري لسلامة الجلد .
كما يحتوي العنب على البروتينات والتي يستخدمها الجسم في إعادة بناء ما تلف من أنسجة الجسم .
بالإضافة إلى أن العنب مصدر غني بالألياف التي سبق ذكر فوائدها .



العنب في الطب القديم



ماذا قال أطباء العرب عن العنب ؟ :

أطال أطباء العرب الأوائل في ذكر فوائد العنب الطبية ، ومما قالوه : إنه أجود الفواكه غذاء .. يُسَمَّن ويصلح هزال الكلى ، ويصفي الدم ، ويعادل الأمزجة ، وينفع من السوداء، والاحترق ، وقشره يولد الأخلاط الغليظة، وكذا بذره . وقالوا : ولا ينبغي أن يؤكل فوق الطعام . وهو مرطب منظف للقناة الهضمية، نافع للأمراض الانتهازية ، وسدد الكلى والطحال ، والأمراض المعدية والعصبية ، والتهاب الأمعاء ، والإمساك .

وللعنب في حياة العرب مكانة خاصة ، وقد انعكس ذلك على شعرهم ونثرهم .. فهذا "ابن الرومي" يصف العنب فيقول :

وتاهت بالعناقيد الكروم	كأن الرازقي ^(١) وقد تباهي
تَشِفُّ ولؤلؤ فيها يعوم	قوارير بماء الورد مَلاي
إذا اختلفت عليك الطعوم	وتحسبه من العسل المصْفِي
وكل مُفَرَّقٍ منه نجوم	فكل مُجَمَّعٍ منه ثُرَيَّا

(١) الرازقي : ضرب من العنب (عنب الطائف) أبيض طويل الحب .



العنب في الطب الشعبي الحديث



- ثبت أن العنب من الفواكه النافعة لأمراض الصدر ، فيُعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة .
- وشاي أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض .. ولذلك يوصف في حالات: الدوستاريا ، والإسهال ، وانحباس البول ، واليرقان .
- ويوصف العنب علاجًا شافيًا للرمل ، وأمراض الكلى ، والإمساك .
- وقد عرفت للعنب خاصية التقوية منذ القدم ، وقد أثبتت التجارب أن تناول العنب يزيد من إدرار البول ، ويقلل حموضته .. كما يخفف نسبة حمض البوليك .. وهذا الحامض - كما هو معروف - من أعدى المخلفات الغذائية على الصحة .
- والعنب يفعل في الأمعاء فعلاً مليوناً ، ويقلل الاختمارات فيها .. ويزيد في خاصية الجسم لاختزان المواد الدهنية ، وتبنيه وظائف الكبد ، فيزيد من إدرار الصفراء .
- والعنب يساعد الجسم على اختزان المواد الآزوتية والدهنية ، فتزيد بذلك مقاومة السم للضعف .. وتزيد كذلك مقاومته للأمراض .



استخدامات العنب الطبية



- شاع عن العنب استخدامه في الشفاء من بعض الأمراض ، فهو :
- يستخدم في حالات الإمساك ؛ نظراً لتأثيره الملين على الأمعاء .
- يستخدم في علاج مرض النقرس أو "داء الملوك" .. وهو حالة مرضية تنشأ بسبب زيادة حمض البوليك في الدم ، وهو أحد المخلفات الغذائية ذات التأثير الضار بالصحة، وترسبه في بعض مفاصل الجسم يسبب آلاماً كثيرة.. فقد وُجد أن تناول العنب يساعد على تخفيض مستوى هذه المادة بالجسم .
- يستعمل في حالات احتباس البول -حيث يساعد على إدراره .

- يحافظ تناول العنب بصفة عامة على سلامة الكبد وينشط وظائفه ويزيد من إدراره للعصارة الصفراوية .. بفضل احتوائه على كمية وفيرة من المواد السكرية .
- وجد أن عصير العنب له تأثير طارد للبلغم وملطف للسعال .

العنب يقلل من الإصابة بالسرطان !!

يقول أحد المهتمين بالعلاج الطبيعي : إن مما لفت نظري في الإحصائيات الخاصة بمرض السرطان، أن المرض يكاد يكون معدوماً في البلدان التي يكثر فيها العنب، ويُعدُّ عنصراً أساسياً من عناصر غذاء السكان ، وقد بدأت تجاربي مع ليف من المعينين بهذه البحوث في استعمال العنب كعلاج للسرطان ، فوجدت المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام ، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة .. وفي الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال في تنقية الدم وإزالة الاضطراب المفاجئ في نمو أنسجة الجسم .



العنب .. في أوروبا



الأوروبيون أكثر الشعوب استخداماً للعنب في العلاج !!

العلاج بالعنب ليس صحيحة جديدة .. فقد عرفه الناس دواءً لكثير من الأمراض منذ مئات السنين .

وكانت أكثر الشعوب اهتماماً بزراعة العنب وإدراكاً لفوائده الصحية وقدرته على علاج الأمراض هي شعوب أوروبا بصفة عامة والشعب الألماني بصفة خاصة .. وإليك هذه الحقائق التي ذكرت في هذا المجال :

مزارع العنب في ألمانيا :

" المَلِك "

يطلق في ألمانيا على العنب "ملك الفاكهة" .. ويعتبر من الزراعات "المقدسة" حتى أن مزارع العنب تخضع لقوانين ونظم تضعها الحكومة للحفاظ على سلامة المحصول من الأمراض والفساد .

لذلك ليس غريباً أن تُغلق أحياناً مزارع العنب الخاصة بأمر من الحكومة ويحرّم على صاحبها الدخول إليها إذا كانت الضرورة تستدعي ذلك للحفاظ على سلامة المحصول!!

كما تحدد الحكومة ميعاداً معيناً لجمع العنب ، وتلتزم كل مزرعة بالانتهاء من الجمع خلال فترة من ١٠ إلى ٢٠ يوماً .
ويشارك في عملية الجمع كل الفلاحين والأبناء والمسنين وسكان المناطق المحاورة للمزارع .. ابتهاجاً بالموسم السعيد .
وعندما ينتهي جمع المحصول تقام الأفراح والاحتفالات الصاخبة التي تستمر لأسبوع أو أكثر .

كُتِبْ وَكُتِبْ عَنِ الْعِلَاجِ بِالْعَنْبِ !!

هناك كُتِبْ ووثائق قديمة كتبت منذ مئات السنين ، تشير إلى فضل العنب كشفاء لكثير من الأمراض .
ويذكر أن البيوت الملكية في أوروبا قد استعانت بالعنب منذ مئات السنين لعلاج ضحايا مرض الزهري !!
ويذكر أيضاً أنه منذ أكثر من مائة عام ، استعان الدكتور "لامب" ، وهو من الشخصيات الاجتماعية البارزة في المجتمع الإنجليزي، بالعنب في علاج حالات مرض السرطان في إنجلترا !!



والعلاج بالعنب في الوقت الحالي لا يزال يلقي اهتمام الكثيرين من الأطباء ورواد الطب الطبيعي ، وبعضهم يعتمد عليه كدواء طبيعي للكثير من الأمراض .
ومن الأطباء الألمان الذين يستخدمون العنب في العلاج : دكتور "هيرمان ريدير" ودكتور "مارتين زيلر" - بكلية الطب بألمانيا . ومن أحد الأنظمة الغذائية التي يقترحها تناول وجبة من عصير العنب خمس مرات يومياً لمدة ٤ - ٦ أسابيع دون

تناول أي طعام آخر باستثناء الماء . ويقترح الطبيبان أن يكون العلاج خلال شهري سبتمبر أو أكتوبر لضمان جودة العنب ووفرته في ألمانيا طبعاً .

أما المدهش حقاً في مجال العلاج فهو وجود مصحّات خاصة تنتشر في وسط أوروبا للعلاج بالعنب !! .. حيث يُعتمد عليه تماماً من خلال أنظمة غذائية دقيقة في علاج بعض الأمراض .. ومنها السرطانات !!

ماذا قال الطبيب العالمي دكتور فالينييه عن العنب ؟

جان فالينييه (Jean Valnet) هو طبيب فرنسي عالمي وله أبحاث كثيرة في مجال التداوي بالأعشاب والنباتات ، ويعد من رواد الطب الطبيعي .. يقول عن العنب :
العنب هاضم جداً ، منشط للعضلات والأعصاب ، مجدّد للخلايا ، طارد للسموم ، مرطب ، مدر ، مطهر ، مفرغ للصفراء ، وهو ينفع في : فقر الدم ، وزيادة الوزن ، والإرهاق ، ودور النقاهة ، ونقص الغذاء ، والهزال ، وضعف الأعصاب والعظام ، واضطرابات الكبد والطحال ، والحصى ، والتسمم ، والعاهاات الجلدية ، والتهاب الأمعاء ، وهو نافع أيضاً للعناية بالوجه .

بالإضافة إلى ذلك ، فقد أوصى باستعمال العنب في الحالات الآتية :

• يشرب (٧٠٠ - ١٤٠٠) جرام من عصير العنب يومياً لإدرار وتطهير المعدة ، وتخفيف حمض البوليك ، والتخلص من الإمساك ، وبعض حالات التسمم ، وكذا في حالات البواسير وإذابة الحصى .

• للتخلص من السموم يشرب ثلاثة أكواب من العصير يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل .

• الزيب المجرد من البذور فيه خواص العنب الطازج ، وهو منشط جداً ، ومقبو ، وفيه الخصائص اللازمة لتسكين الآلام ، وشفاء أمراض الصدر ، وأمراض المسالك البولية ، والكبد ، والقصة الهوائية .

• يستعمل عصير العنب لغسل الوجه وترطيبه ، وذلك بمسح الوجه باستخدام قطعة من القطن بعد غمسها في العصير ، يترك الوجه مبللاً بالعصير لمدة عشر دقائق حتى يجف .. ثم يغسل بماء فاتر مع قليل من بيكربونات الصوديوم .



الزبيب له خواص العنب الطازج بل وأكثر!

طريقة تحضير الزبيب :

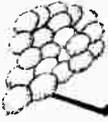
- الزبيب هو العنب المجفف . ويتم تجفيف العنب على النحو التالي :
- (١) يتم اختيار العنب النباتي الناضج وترص العناقيد في صوان خاصة بالتجفيف، تصنع في العادة من الخشب المبطن بالفورمايكا ومقاسها ٦٠ × ٩٠ سم ، وارتفاع الحافة ٥ سم .
 - (٢) توضع الصواني في منطقة مشمسة لمدة أسبوعين تقلب خلالها العناقيد من ٢ - ٣ مرات .
 - (٣) ينقل العنب بعد ذلك لمنطقة ظل ويترك لمدة ١٠ أيام أخرى حتى يتم الجفاف ويظهر ذلك عند الضغط على الحب فلا ينتج أي عصير منه .
 - (٤) تعبأ العناقيد في صناديق خشب وترك لمدة ٢٠ يوماً .
 - (٥) يفصل الزبيب من العناقيد ويجمع في أكياس أو أوعية .
 - (٦) ويمكن اختصار مدة التجفيف - بغمس العنب قبل التجفيف في محلول صودا كاوية ساخن $\frac{1}{4}$ % ، ثم يزال تأثيره بغمره مرة أخرى في الماء .
- كما يمكن الإسراع في التجفيف بأن تتم عملية التجفيف كلها في الشمس والاستغناء عن نقله إلى الظل ، ولكن الزبيب الناتج في هذه الحالة يكون لونه غامقاً .

القيمة الغذائية للزبيب :

يحتفظ العنب المجفف (الزبيب) بأكثر خواص العنب الطازج ، بل ويمد الجسم بسعرات حرارية أكثر ، فتناول ١٠٠ جرام من الزبيب يعطي للجسم ٢٦٨ (كيلو سعر حراري) .. بينما تعطي نفس الكمية من العنب ٦٨ كيلو (سعر حراري) فقط .

الجدول الآتي يبين القيمة الغذائية لكل ١٠٠ جرام من الزبيب بناء على نسبة العناصر الغذائية الموجودة به :

العنصر	نسبة وجوده
ماء	٢٤ جرام
بروتين	٢,٢ جرام
دهون	٠,٥ جرام
كربوهيدرات	٧١,٢ جرام
فيتامين "أ"	٥٠ وحدة دولية
فيتامين "ب ١"	٠,١٥ ملليجرام
فيتامين "ب ٢"	٠,٠٨ ملليجرام
كالسيوم	٧٨ ملليجراماً
فوسفور	١٣٩ ملليجراماً
حديد	٣,٣ ملليجرام



ورق العنب



القيمة الغذائية لورق العنب :

لورق العنب قيمة غذائية عالية تضارع ثمار العنب نفسها .
وقد استخدم ورق العنب في بعض الوصفات الشعبية حيث يحضر كشراب لعلاج
الدوسنتاريا والإسهال وانحباس البول .
والجدول التالي يوضح القيمة الغذائية لأوراق العنب (لكل ١٠٠ جرام من
أوراق العنب) :

العنصر	نسبة وجوده
ماء	٧٥,٥ جرام
بروتين	٣,٨ جرام
دهون	١,٠ جرام
كربوهيدرات	—
فيتامين "أ"	١٧٩٠٠ وحدة دولية

فيتامين " ب ١ "	٠,٢٦	ملليجرام
فيتامين " ب ٢ "	٠,٠٨	ملليجرام
فيتامين " ج "	١٢٠	جراما
كالسيوم	٣٩٢	ملليجراماً
حديد	٣,٩	ملليجرام



تعريفات عن العنب والعلاج به

العنب Grapes :

فاكهة لها فصائل مختلفة تدرج تحت اسم فيتس (*Vitis*) . تنتمي زراعات العنب في العالم القديم إلى فصائل فيتس فينيفيرا (*Vitis vinifera*) ، والتي لها منتجات مهمة مثل: عنب الفاكهة - الزبيب - النبيذ - البراندي - الخـل - كريمة الطرطر . (الموسوعة الدولية) ..

العلاج بالعنب Grape cure :

- طريقة شائعة للعلاج في بعض مناطق فرنسا وسويسرا وألمانيا وتيرول .. من خلال نظام غذائي يعتمد إلى حد ما على العنب وحده .
- نظام علاج طبيعي يعتمد خلاله المريض كلية أو أساساً على العنب كغذاء أو شراب . (قاموس لينيكوتس الطبي الجديد) .
- وسيلة لعلاج الدرن الرئوي (*Pulmonary tuber culosis*) عن طريق أكل كميات من العنب .

(عن القاموس الطبي .. إعداد : George M. Gould, A.M., M.D.) .

- علاج "طبي" للأمراض خاصة مرض السل ، عن طريق الاعتماد على تناول العنب كغذاء أساسي . (موسوعة ويبستر) .

• طريقة لعلاج بعض الأمراض يعتمد فيها على تناول العنب كغذاء رئيسي . وهي طريقة شائعة للتداوي في فرنسا إلى حد ما ، لكنها أكثر شيوعاً في ألمانيا والمجر وكذلك النمسا وسويسرا ، حيث توجد مصحّات خاصة في هذه الدول تستخدم العنب كعلاج للأمراض .

والعلاج بالعنب وسيلة فعّالة لعلاج الإسهال ، والدوستناريا (باستثناء الدوستناريا الأميبية) ، والبواسير ، واحتقان الطحال .. ويُساعد على شفاء مرض السل والنقرس وبعض الأمراض الجلدية .

(الموسوعة الدولية الحديثة : سنة ١٩١٥ ، العدد العاشر ، صفحة ٢٢٥) .

عن بحث نشرته صحيفة الجمعية الطبية الأمريكية - العدد ٩٤ رقم ١٤ :

"Pickens and Hetler examined, among other things, the acidity of the urine in human Subjects who had drunk Large quantities of grape juice. When, under carefully controlled experimental conditions, as much as a quart of grape juice daily was ingested, neither the iron hydrogen acidity nor the titrable concentration of the urine was significantly altered"

(خاص بالأطباء)



العنب في القرآن الكريم



وتتوّج معلوماتنا عن العنب بأنه اختص بالذكر في القرآن الكريم .. ولعل في ذلك ما يكفي للإشادة بفوائده .. التي ما ظهر منها وسبق التعرّض له ، وما قد تكشفه الأيام من فوائد أخرى ليست في الحسبان .

وقد ذُكر العنب في القرآن الكريم في أكثر من موضع .. ففي سورة النحل يقول الحق سبحانه وتعالى : ﴿ يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ ﴾ [النحل : ١١] .. وفي آية أخرى من نفس السورة يقول عز وجل : ﴿ وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ﴾ [النحل : ٦٧] .

[صدق الله العظيم]