

صحتك فى زيت الزيتون

وصفات فعالة وفوائد مذهلة لزيت الزيتون

- * الزيت الفعّال لخفض الكوليسترول ومقاومة الجلطات !
- * وصفات من زيت الزيتون لعلاج حصَى المرارة ...
- * زيت الزيتون وفوائده لمرضى الروماتيزم والنقرس ...
- * كيف ينتفع مريض السكر من فوائد زيت الزيتون ؟
- * وصفات من زيت الزيتون لسقوط الشعر وعلاج البقع الجلدية .
- * زيت الزيتون وورق الزيتون لعلاج ضغط الدم المرتفع ..!
- * غذاء المعمرين الذى يحميك من الإصابة بالسرطان !

دكتور / أيمن الحسينى





للطببع والنشر والتوزيع

٧٦ شارع محمد قريـد - المنزهة -
مصر الجديدة - القاهرة
٦٣٨٠٤٨٢ ف ٦٣٨٩٢٧٢ - ٦٣٧٨٨٢٣

اسم الكتاب

صحتك فى زيت الزيتون

اسم المؤلف

د/ أيمن الحسـينى

تصميم الغلاف

إبراهيم محمد إبراهيم

رقم الإيداع

٢٠٠٠/٩١٢٧

977-271-458-2

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس
أى جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية
أو إلكترونية بدون إذن كتابى سابق من الناشر.

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص. ب. ٦١٩٠ الرياض ١١٥٢٢ - هاتف ٤٢٥٢٧٨١ - ٤٢٥١٩٦٦ فاكس ٤٢٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس ٦٢٩٤٢٧١



طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٢

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

وما أدراك ما زيت الزيتون . . !



نعمُ الله علينا لا تحصى . . جلّ جلاله .
وفى هذا الكتاب أتحدث إليكم أيها القراء الأعزاء عن إحدى هذه النعم
التي زادت حاجتنا لها فى هذا الزمن المتوتر المتقلب الغاضب لتحميننا من
بعض المتاعب الصحية التي زادت مع حياتنا العصرية . . هذه النعمة هي :
زيت الزيتون .

وما أدراك ما زيت الزيتون !

إن فوائد زيت الزيتون عرف بعضها الأولون ، فيرجع تاريخ استخراج
واستخدام زيت الزيتون إلى عصر الفراعنة .
أما فى عصرنا الحالى ، وبالتحديد منذ أوائل السبعينيات ، فقد زاد
الاهتمام بزيت الزيتون بدرجة كبيرة بعد أن أظهرت عدة دراسات أن سكان
حوض البحر المتوسط ، حيث تنتعش زراعة الزيتون ، كما فى اليونان
وإيطاليا وأسبانيا ، تقل قابليتهم بدرجة كبيرة للإصابة بتصلب الشرايين
والأزمات القلبية بسبب اعتمادهم على زيت الزيتون كمصدر أساسى للدهون
الغذائية ، وذلك بالمقارنة لسكان الدول الأخرى التي تعتمد على الدهون
الحيوانية كمصدر رئيسى للدهون الغذائية ويقل تناولها لزيت الزيتون ، وذلك
مثل الولايات المتحدة الأمريكية .

ومنذ الكشف عن هذه الحقيقة وما تبعها من دراسات أخرى كشفت وأكدت الفوائد العظيمة لزيت الزيتون راجت تجارة وتصدير زيت الزيتون بدرجة لم يشهدها العالم من قبل .

فتذكر الإحصائيات أن الولايات المتحدة استوردت كمية من زيت الزيتون خلال موسم ١٩٨٢ - ١٩٨٣ بلغت مقدار عشرة ملايين جالون . . وفى موسم ١٩٩٧ - ١٩٩٨ استوردت خمسة أضعاف هذه الكمية ! .

وفى مجتمعنا العربى ، صار من الملاحظ كذلك انتشار زجاجات زيت الزيتون بالأسواق فنهاها متراصة فوق أرفف المحلات [السوبر ماركت] . . وصار الأطباء فى البرامج الإعلامية ينصحون بتناوله والظهاة يفضلون استخدامه فى الطهى وإعداد العديد من المأكولات .

فما حكاية زيت الزيتون ؟ ولماذا كل هذا الاهتمام الذى أثير حوله ؟ فهذا ما سوف نعرفه من الألف إلى الياء وبأسلوب علمى بسيط من خلال هذا الكتاب عن فوائد زيت الزيتون الكاملة . .

مع تمنياتى بالصحة والسعادة

د / أيمن الحسينى

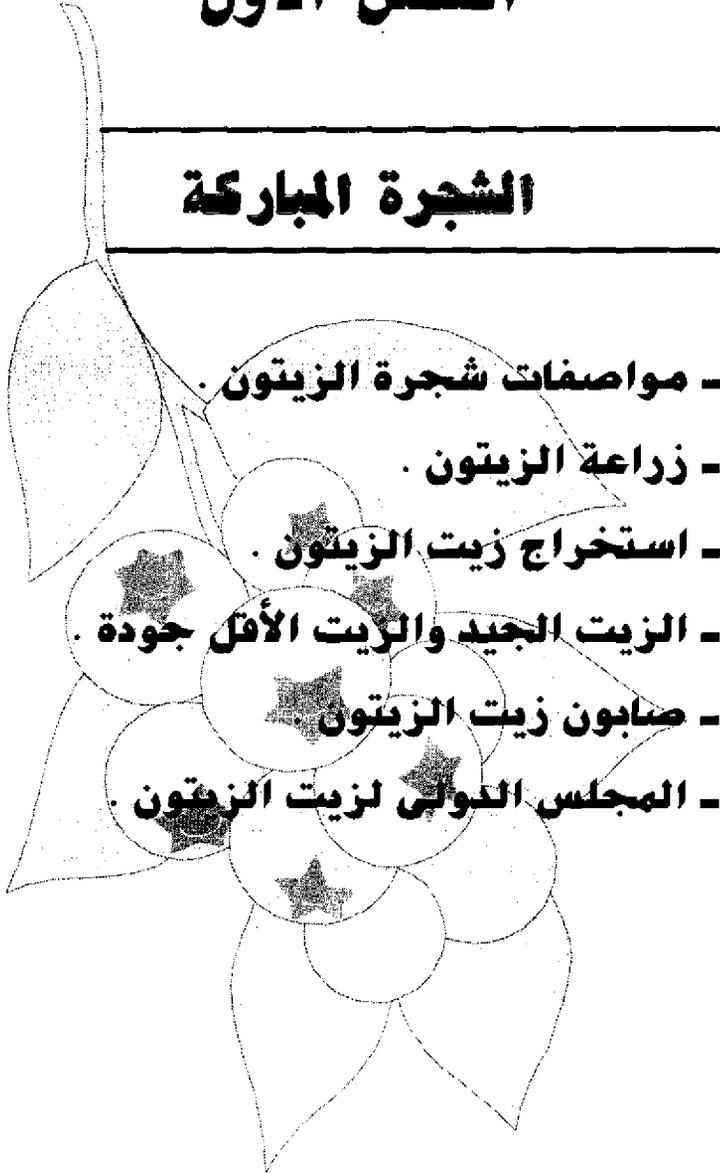
أخصائى الطب الباطنى

وخبير التغذية والعلاج بالأعشاب

الإسكندرية ت : ٥٩٧٦٤٢٨ / ٠٣

الفصل الأول

الشجرة المباركة



- مواصفات شجرة الزيتون .
- زراعة الزيتون .
- استخراج زيت الزيتون .
- الزيت الجيد والريت الأقل جودة .
- صابون زيت الزيتون .
- المجلس الدولي لزيت الزيتون .



الشجرة المباركة



شجرة الزيتون شجرة مباركة . .
أقسم الله تعالى بها حين قال سبحانه :

﴿وَالَّذِينَ وَالزَّيْتُونَ (١) وَطُورِ سَيْنِينَ (٢) وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ﴾

[سورة التين ١ - ٣]

وغصن الزيتون شعار للسلام .

وتحكى كتب التراث أنه فى قصة نوح - عليه السلام - أطلقت حمامة لتستطلع أخبار الطوفان فعادت حاملة غصن زيتون كدليل على انحسار المياه ، مما أدخل الإحساس بالأمان فى النفوس الخائفة من الغرق .

وحتى يومنا هذا لا يزال غصن الزيتون رمزاً للسلام والأمن .

* مواصفات شجرة الزيتون :

إن شجرة الزيتون من الأشجار المعمرة إذ يتراوح عمرها ما بين ٥٠٠ - ١٠٠٠ سنة .
ويبدأ إنتاجها بعد ١٥ سنة تقريباً ، وتستمر فى الإنتاج لعدة قرون .

وهى شجرة مستديمة الخضرة ، يصل أقصى ارتفاع لها إلى حوالى ١٠ أمتار .

وتتميز الأشجار الصغيرة بخشب جامد لكنه مرن ، يمكن ثنيه دون أن ينكسر . .

أما الأشجار الكبيرة فخشبها قوى لا ينثنى .

وتتكاثر الأشجار عن طريق العقل ، أو العقد الكبيرة والتي تنمو على قاعدة الجذع

فى شكل تدرنات أو انتفاخات وتسمى : أوفولى [ovoli] والتي تنمو إذا زرعت فى

التربة لاحتوائها على مبادئ جذور وأفرخ صغيرة .

ولشجرة الزيتون : أوراق ، وأزهار ، وثمار وهى الزيتون .

* الأوراق :

أوراق الزيتون لونها أخضر غامق جلدية النسيج عليها طبقة من الكيوتين والسطح السفلى للأوراق لونه فضي مغطى بشعيرات بيضاء ، ويعتبر هذا التحور لمنع فقد الماء في الجو الجاف . وتتصل الأوراق بالفرع في أزواج في مواجهة بعضها بعضا ، وتستبدل الأوراق كل سنتين أو ثلاث سنوات .

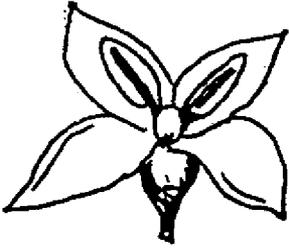
* الأزهار :

وأزهار شجر الزيتون بيضاء صغيرة الحجم لها رائحة عطرية وتحمل في عناقيد زهرية (نورات راسيمية) تخرج من أباط الأوراق وتنمو على الأغصان التي نمت في العام السابق ، ويوجد نوعان من الأزهار في الزيتون : أولها أزهار خنثى تحتوى على أعضاء التذكير والتأنيث معا . . والثاني أزهار مذكرة والمبيض مختزل . وحبوب اللقاح خفيفة في الزيتون وتحمل بواسطة الرياح ، ومن كل مجموعة من الأزهار تنمو عادة ثمرة واحدة .

* الثمار :

بعد حدوث الإخصاب ، يتضخم المبيض ، ويكون الثمرة ، ورغم أن المبيض يحتوى على كريلتين وكل واحدة بها بويضتان إلا أن بويضة واحدة هي التي تخصب .

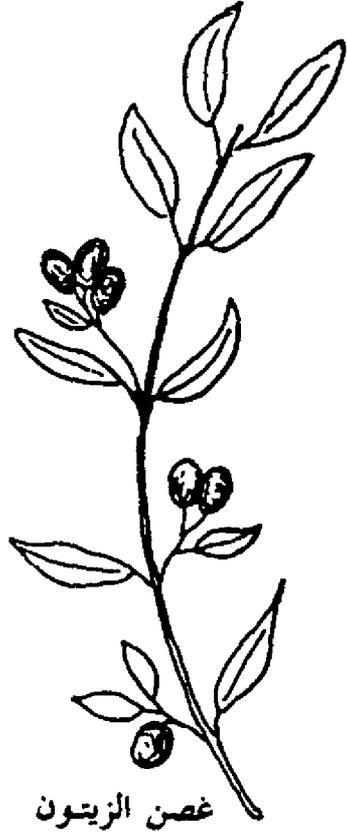
وثمرة الزيتون غضة لها بذور صلبة في وسطها وهي من البذور ذات الفلقتين (Drupe) . والثمرة كاملة النمو لونها أخضر . ولكنها تتحول بعد النضج إلى اللون الأسود ، أو الأرجواني . ومن عادة أشجار الزيتون الحمل المتبادل أى تحمل الأشجار محصولا غزيرا في عام ما ، وقد تحمل في العام التالى محصولا قليلا .



الزهرة



الثمرة



غصن الزيتون

أنواع ثمار الزيتون

* الأصناف المحلية :

(١) التفاحى :

وهو أكبر الأصناف حجما وأكثرها نضجا ، ونسبة الزيت به قليلة . ويستعمل للتخليل رغم ليونة لحمه بعد التخليل . ولون الثمرة أخضر فاتح قبل النضج وأسود مشوب بزرقة عند النضج .

(٢) العجيزى :

ثمرة كبيرة مستطيلة ولها قمة منحنية والقاعدة ضيقة ، والبذرة ملساء ملتصقة باللحم . ونسبة الزيت به قليلة ، ويستخدم للتخليل .

(٣) الحامضى :

ثماره كبيرة الحجم ، ونسبة الزيت متوسطة ويصلح للتخليل بنوعيه الأخضر والأسود . وهو من الأصناف الجيدة للتخليل ، واستخراج الزيت ، ويزرع فى الواحات وخاصة واحة سيوة .

(٤) الوظيفن :

الثمار متوسطة الحجم ، والبذرة ملساء ، والتصاقها باللحم قليل ، ويحتوى على نسبة عالية من الزيت ويصلح للتخليل بنوعيه : الأخضر والأسود ، ويتحمل التخزين لمدة طويلة .

(٥) الملوكى :

من الأصناف التى تصلح لاستخراج الزيت لوجوده بنسبة عالية ، ولا يصلح للتخليل ، وثماره غير متجانسة الحجم .

* الأصناف المستوردة :

(١) الشمالى :

صنف مستورد من تونس تنجح زراعته فى المناطق قليلة الأمطار ذات الشتاء المعتدل ، والثمرة صغيرة إلى متوسطة ، والبذرة « سائبة » عن اللحم ونسبة الزيت عالية جدا ، وتستخدم الثمرة فى استخراج الزيت . وهو من أفضل الأصول البذرية .

(٢) بيكوال :

الأشجار قوية النمو ، وثماره صغيرة الحجم أو متوسطة ، ونسبة الزيت عالية ، وتستخدم الثمرة فى استخراج الزيت منها ، ويعيبه تبادل الحمل .

(٣) خضيرى :

الثمار متوسطة الوزن مستطيلة نوعا ما ، والبذرة سائبة عن اللحم ، ويتحمل التخزين لفترة طويلة . وهو من الأصناف التى تصلح للتخليل واستخراج الزيت نظرا لنسبة الزيت العالية به .

* زراعة الزيتون :

يعتقد أن أشجار الزيتون البرية ظهرت على سطح الأرض منذ ٣٥٠٠ سنة قبل الميلاد . . ويعتقد أن مواطنها الأصلية كانت فى آسيا الصغرى (سوريا) وجزيرة كريت . . ثم انتشرت بعد ذلك إلى شمال أفريقيا ، وتركيا ، واليونان .

وفى وقتنا الحالى تزدهر زراعة أشجار الزيتون فى دول حوض البحر الأبيض المتوسط لملائمة المناخ لزراعة ونمو أشجار الزيتون مثل : اليونان وإيطاليا وأسبانيا وجنوب فرنسا .

أما مصر فهى تعتبر من أعرق الدول التى عرفت زراعة الزيتون . إذ يرجع تاريخ هذه الزراعة إلى عصر الفراعنة . وحالياً تعتبر مناطق واحة سيوة والفيوم ووادى النطرون والواحات البحرية وشمال سيناء من أبرز مناطق زراعة الزيتون فى مصر .

وتحتاج زراعة أشجار الزيتون إلى جو دافئ نسبيا ، ليس به شتاء قارس البرودة ، بينما لا تحتاج عادة إلى تربة معينة إذا يمكن زراعة أشجار الزيتون فى الأراضى التى لا تجدى فى إنتاج محصول آخر مفيد .

ويبلغ معدل « الإنتاج العالمى » للزيتون حوالى مليون طن سنويا . وتستحوذ أسبانيا على أكبر جزء من هذا الإنتاج حيث تنتج حوالى ٢٨ ٪ ، والباقى من إيطاليا واليونان والبرتغال وتونس وتركيا وغيرها من الدول .

* استخراج زيت الزيتون :

إن أغلب الكميات المنتجة من الزيتون تعصر لاستخراج زيت الزيتون نظرا لفوائده الصحية الكبيرة . . أما باقى الإنتاج من الزيتون فيحفظ فى الزيت أو مملحا سواء من الزيتون الأسود أو الأخضر .

ويستخرج الزيت الممتاز من الثمار كاملة النضج ، حيث تجمع الثمار وتكبس أو تعصر باليد على حصر نباتية ثم تعصر الحصر [الطريقة التقليدية] . ثم يتم فصل الزيت عن « الفضالة » بسرعة حتى لا يتزنخ الزيت نتيجة تكون الأحماض الدهنية .

وينتج كل ١٠٠ رطل من الزيتون فى المعدل من ٢٤ - ٢٩ رطلا من الزيت الجيد . ولإنتاج المزيد من الزيت الأقل جودة ، يعصر الزيتون ويضغط مرة أخرى مع الماء الحار والمذيبات الكيميائية .

أما البذور المتبقية من الثمار بعد عصرها فإنها تزال وتحول إلى غذاء للماشية . وزيت الزيتون الجيد يستخدم فى دول حوض البحر المتوسط مثل : اليونان وإيطاليا وأسبانيا كمصدر رئيسى للدهون فيضاف للسلطات ويستخدم فى الطهى .

أما الزيوت الأقل جودة فتستخدم فى تمشيط الصوف ، وفى صناعة النسيج ، وفى صناعة الصابون .

* الزيت الجيد والزيت الأقل جودة :

إن زيت الزيتون الجيد هو الزيت « البكر » أى الزيت الأولى الذى لم يختلط به إضافات ولا كيماويات ولم يعالج بأى مواد (unrefined).

وهو الزيت الذى يستخرج من الثمار جيدة النضج ويستخلص من « العصرة الأولى » حيث إن ثمار الزيتون - كما قلت - تعالج بعد ذلك معالجة خاصة لاستخراج مزيد من الزيت والذى يكون بالتالى أقل جودة .

والزيت النقى الخام أو فائق البكارة ، هو الذى يجب أن نحصر على استعماله واختياره عند الشراء لأنه يحتفظ بقيمة غذائية عالية بفضل احتوائه على قدر مركز من مضادات الأكسدة (antioxidants) ، وهى أنواع من الفيتامينات والمعادن تقاوم الأمراض والمتاعب التى تلعب الشقوق الحرة (free radicals) دورا فى حدوثها مثل : الشيخوخة المبكرة ، وأمراض الجهاز الدورى (القلب والشرابين) ، والإصابة بالسرطانات ، والتهاب المفاصل (الروماتيزم) .

والسؤال الذى قد يتطرق إلى ذهن القارئ هو : كيف يمكننى التمييز بين الزيت النقى الخام أى الزيت البكر والزيت الأقل جودة ؟

إن الزيت البكر (أو زيت العصرة الأولى) يظهر رائقا شفافا خفيفا مائلا للون الذهبى المخضر . وقد تندهب حين تعرف أن مذاقه غير مميز كأنه عديم المذاق . أما الزيت الأقل جودة فله طعم مميز ، ويظهر عكرا بعض الشيء سميكا إلى حد ما ، وله لون أخضر أو مائل للأخضر بدرجة كبيرة ، وبعض الناس يظن أن الزيت الذى له طعم مميز يقترب من طعم الزيتون هو زيت أصلى ، لكن هذا الاعتقاد غير صحيح .

ومن المفروض عند الشراء أن نهتم بقراءة النشرة الموجودة على « عبوة الزيت » ، حيث إنه أصبح من اللازم كتابة مواصفات الزيت المباع على هذه النشرة سواء كان زيتا خاما أو غير خام . . ولكن نظرا لاحتمال وجود غش تجارى فإنه يجب أن نعتمد أيضا عند الشراء على ملاحظة خواص الزيت الذى نشتره بناء على المواصفات السابقة ، ومن البديهي أن الزيت الخام النقى (أو زيت العصرة الأولى) يباع بثمن مرتفع نسبيا بالنسبة للزيوت الأقل جودة .

* غش و خلط زيت الزيتون :

وعامل الغش التجارى موجود أيضا فى تجارة زيت الزيتون .
فبعض الشركات تخلط زيت الزيتون بزيت الكتان ، أو قد تخلط الزيت البكر بكمية من الزيت الأقل جودة ، وتبيعه على أنه زيت « العصرة الأولى » .
وبعض الدول المصدرة للزيت مثل : (إيطاليا واليونان وأسبانيا) تجهز عبوات من الزيت تتفق مع طلب أهل البلد الذى يصدرون الزيت إليه . فالأمريكيون على سبيل المثال يفضلون الزيت الخفيف عديم الطعم ، بينما يفضل كثير من العرب الزيت الذى له طعم ولون مائل للاخضرار لأنهم يعتادون على دهان الخبز به .
ولتجهيز هذه النوعيات المختلفة بناء على رغبة المستهلكين قد يخلط الزيت اليونانى بالزيت الأسبانى أو بالزيت الإيطالى . . وقد يمر الزيت بعمليات معالجة لإكسابه طعما معينا أو لونا معينا . لكن هذه المعالجة تقلل من القيمة الغذائية والصحية للزيت .

* التَّعْصَبُ الزُّيتِي :

ومن الطريف أن أهل أكبر ثلاث دول منتجة لزيت الزيتون وهى : اليونان وإيطاليا وأسبانيا يعتز كل منهم اعتزازا شديدا بزيت زيتون بلده . فاليونانى يرى أن أفضل زيت زيتون هو الزيت اليونانى ، وبعض اليونانيين يقول : « إن الزيت الإيطالى أشبه بالماء » . . وبعض الإيطاليين يتهم الأسبان بأنهم لا يعرفون شيئا عن زيت الزيتون ، وأن زيت بلاده هو الأفضل .

ومن الطريف أيضا أن هذه الدول [مثل اليونان] قد تستورد زيوتا من جهات أخرى ، كالزيت الأسبانى ، وتعيد تصدير هذا الزيت بعد خلطه بكميات بسيطة من الزيت اليونانى للاحتفاظ بزيتها لأهلها باعتبارها فى رأيهم أفضل أنواع الزيوت .

والحقيقة أنه على الرغم من جودة الزيت الأسبانى والزيت الإيطالى إلا أن أفضل موطن لزيت الزيتون الفائق البكاره هو مدينة « كالاماتا » اليونانية المشهورة بزيتونها الأسود اللذيذ فهناك تكثر شركات استخلاص الزيت الذى يصدر بعضه لدول أخرى .

* صابون زيت الزيتون :

وطالما أن هناك شركات لاستخراج زيت الزيتون نجد أن هناك شركات أخرى لصناعة صابون زيت الزيتون . ففي مدينة « كالاماتا » اليونانية تنتشر مصانع إنتاج صابون زيت الزيتون . نظراً لوجود مراكز كثيرة لاستخراج زيت الزيتون من زيتون « كالاماتا » الشهير بجودته .

ويقوم أصحاب مصانع الصابون بشراء الرواسب الزيتية والزيوت القليلة الجودة من مصانع الزيت ويخلطونها بالصودا الكاوية وحجر الصابون لعمل صابون زيت الزيتون . ويمر هذا الخليط بعملية معالجة خاصة حيث يغلى لفترة تصل إلى ١٢ ساعة في خزان مخروطي الشكل ، وعندما يبدأ في الدخول إلى حالة الصلابة تزال الصودا الكاوية ، والتي تكون قد ترسبت في القاع ، ثم يغسل الصابون أو الخليط الناتج بالماء المالح لإزالة أي رواسب به .

وصابون زيت الزيتون صابون جيد لأنه لطيف التأثير على البشرة وينعمها ، ولذا فإنه يناسب خاصة البشرة الجافة لأنه لا يزيل نسبة كبيرة من الدهون الطبيعية بالبشرة عند استعماله ، بل يمددها بقدر من الدهون التي تلينها وتنعمها .

وبعض الناس يعتقد خطأ أن الصابون الجيد تكون له رائحة زكية وتكون رغوته وفيرة . . وهذا غير صحيح . لأن اكتساب الصابون لرائحة زكية جذابة يتم بإضافة مواد كيميائية للصابون ، ونفس الشيء قد يحدث لزيادة رغوته . ومن المعروف أن هذه الكيماويات غير مفضلة لأنها قد تؤذي البشرة ، أو لأنها - بصفة عامة - مواد غير طبيعية .

فالصابون الذي ليس له رائحة محببة أو ليس له رغووة وفيرة قد يكون في الحقيقة هو الأفضل من أنواع كثير من الصابون التي تجذبنا إليها بفضل روائحها الجميلة وألوانها المتعددة .

ولذا فإن صابون زيت الزيتون يعد من هذه الأنواع الجيدة (بافتراض عدم اختلاطه بكيماويات أثناء التصنيع) . وهو يتميز برغووة محدودة ولا تكون له رائحة زكية .

* المجلس الدولي لزيت الزيتون :

نحن فى بلادنا العربية لا نعطى زيت الزيتون قدره الذى يناسبه بالفعل من الاهتمام .

أما فى دول « حوض البحر المتوسط » التى يغزر بها إنتاج الزيتون وزيت الزيتون كاليونان وإيطاليا وأسبانيا فإن زيت الزيتون غذاء مقدس عندهم .

فالكراتوه (سكان جزيرة كريت) يشربون زيت الزيتون فى الكأس .

واليونانيون لا يأكلون الجبن الأبيض بدون زيت زيتون .

والإيطاليون يطبخون معظم أكالاتهم بزيت الزيتون .

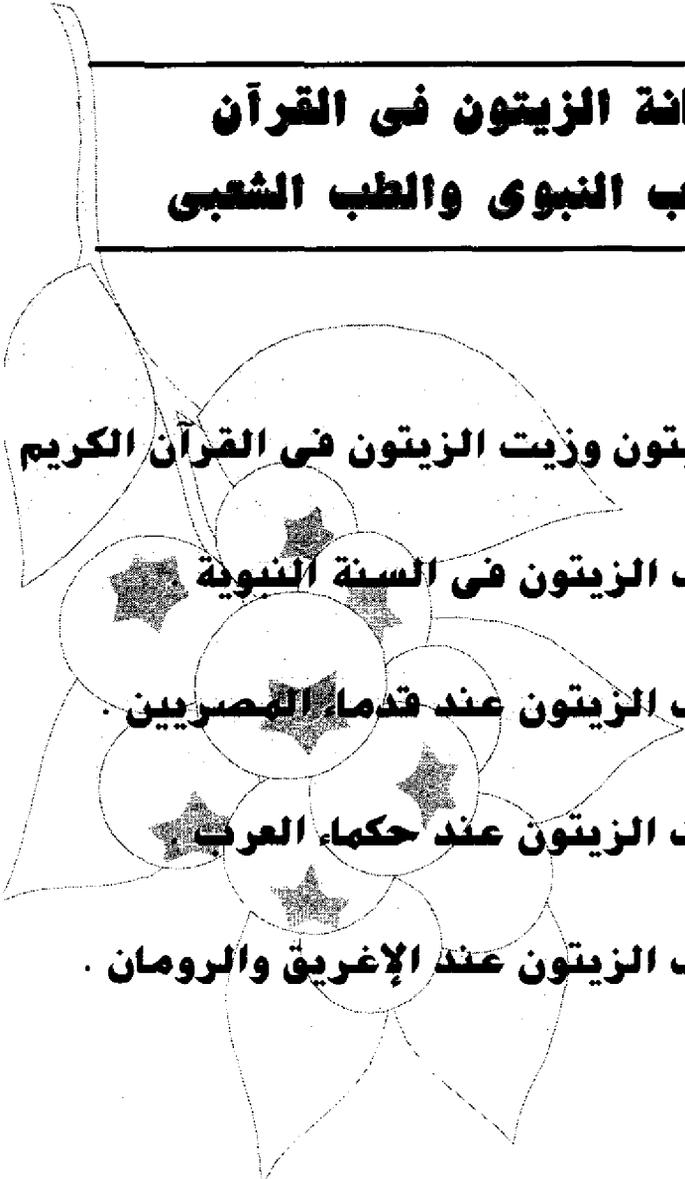
وكل شعب من هذه الشعوب متعصب لزيت زيتون بلاده !

ولذا فإنه ليس غريباً أن ينشأ مجلس دولى لزيت الزيتون - لبحث أمر زيت الزيتون !

وهذا المجلس يوجد فى مدريد بأسبانيا باعتبارها أكبر دولة منتجة لزيت الزيتون .

الفصل الثانى

مكانة الزيتون فى القرآن والطب النبوى والطب الشعبى

- 
- الزيتون وزيت الزيتون فى القرآن الكريم
 - زيت الزيتون فى السنة النبوية
 - زيت الزيتون عند قدماء المصريين
 - زيت الزيتون عند حكماء العرب
 - زيت الزيتون عند الإغريق والرومان

المكانة العالية للزيتون فى القرآن والسنة النبوية

* الزيتون فى القرآن الكريم

الزيتون وزيته كلاهما ذكر فى القرآن الكريم وحظى بمكانة كبيرة .

ففى سورة النور وصف الله زيت الزيتون بالصفاء والجودة ، فهو من الشفافية بذاته ومن الإشراق بذاته ، حتى ليكاد يضىء بغير احتراق .

قال تعالى : ﴿ ... كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ ... ﴾ .

[سورة النور : ٣٥]

كما أشار الله تعالى إلى فوائد شجرة الزيتون ، بقوله تعالى فى سورة المؤمنون :

﴿ ... وَشَجَرَةٍ تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٍ لِلآكِلِينَ ... ﴾ .

[سورة المؤمنون : ٢٠]

فقد قال المفسرون : إن الشجرة المقصودة هى شجرة الزيتون ، والدهن هو زيت الزيتون . . والصبغ : الأدم . أى أن هذه الشجرة فيها ما ينتفع به من الدهن والاصطباغ . وشجرة الزيتون هى أكثر الشجر فائدة بزيتها وطعامها وخشبها ، وأقرب منابتها من بلاد العرب طور سيناء ، عند الوادى المقدس المذكور فى القرآن ، لهذا ذكر هذا المنبت على وجه خاص ، وهى تنبت هناك فى الماء الذى أسكن فى الأرض وعليه تعيش .

وفى سورة التين ، يقول الله تعالى :

﴿ وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ (١) وَطُورِ سِينِينَ (٢) ﴾ .

[سورة التين : ١ - ٢]

وتعرض هذه السورة حقيقة الفطرة القويمة التى فطر الله الإنسان عليها ، ثم هبوط الإنسان وسفوله حين ينصرف أو ينحرف عن سواء الفطرة واستقامة الإيمان ويقسم الله - سبحانه وتعالى - على هذه الحقيقة بالتين والزيتون ، وطور سينين ،

وهذا البلد الأمين . وطور سينين هو الطور الذى نودى موسى - عليه السلام - من جانبه ، والبلد الأمين هو مكة بيت الله الحرام .

وقد كثرت الأقوال المأثورة فى التين والزيتون^(١) .

قيل : إن التين إشارة إلى طور تينا بجوار دمشق .

وقيل : هو إشارة إلى شجرة التين التى راح آدم وزوجته يخصفان من ورقها على سواتهما فى الجنة التى كانا فيها قبل هبوطهما إلى هذه الحياة الدنيا .

وقيل : هو منبت التين فى الجبل الذى استوت عليه سفينة نوح عليه السلام .

وقيل فى الزيتون :

إنه إشارة إلى طور زيتا فى بيت المقدس نقسة .

وقيل : هو إشارة إلى غصن الزيتون الذى عادت به الحمامة التى^(٢) أطلقها نوح عليه السلام من السفينة لترتاء حالة الطوفان . فلما عادت ومعها هذا الغصن عرف أن الأرض انكشفت وأنبئت .

وقيل : بل التين والزيتون هما هذان الأكلان اللذان نعرفهما بحقيقتهما . وليس هناك رمز لشيء وراءهما ، أو أنهما هما رمز لمنبتهما من الأرض .

كما أشار الله تعالى إلى أشجار الزيتون فى صورة النحل ، فقال تعالى :

﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ (١٠) يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (١١) ﴾ .

[سورة النحل : ١٠ - ١١]

فقد ورد ذكر الزيتون ضمن الأشجار التى لها ثمار وذلك فى سرد لبعض نعم الله - سبحانه وتعالى - على العباد .

(١) انظر تفسير سورة « التين » للقرطبي .

(٢) انظر البداية والنهاية للحافظ ابن كثير [١/ ٣٣١] .

* زيت الزيتون في السنة النبوية الشريفة :

أما في السنة النبوية الشريفة وفي تراث الطب النبوي ، فقد كان للزيتون وزيته مكانة كبيرة .

فقد أوصى رسولنا الكريم - صلى الله عليه وسلم - بتناول زيت الزيتون واستخدامه كدهان باعتباره من شجرة مباركة .

فقد روى الإمام أحمد عن مالك بن ربيعة الساعدي الأنصاري قال :

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : « كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة »^(٣) .

وقد جاء في كتاب الطب النبوي لابن قيم الجوزية :

الزيت حار رطب في الأولى ، وغلط من قال يابس . والزيت بحسب زيتونه : فالمعتصر من النضيج أعدله وأجوده ، ومن الفخ فيه برودة ويبوسة ، ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزيتين ، ومن الأسود يسخن ويرطب باعتدال ، وينفع من السموم ، ويطلق البطن ، ويخرج الدود . والعتيق منه أشد تسخيناً وتحليلاً . وما استخرج منه بالماء . فهو أقل حرارة وألطف ، وأبلغ في النفع ، وجميع أصنافه ملينة للبشرة . وتبطن الشيب .

وماء الزيتون المالح يمنع من تنفط حرق النار ، ويشد اللثة ، وورقه ينفع من الحمرة والتملة والقروح الوسخة والشرى ، ويمنع العرق ومنافعه أضعاف ما ذكرناه . ه .

وذكر الإمام الحافظ محمد بن أحمد الذهبي في كتابه الطب النبوي عن الزيتون :

زيت الزيتون هو المعتصر من الزيتون الفخ وهو بارد يابس . . والمتخذ من الزيتون المدرك حار باعتدال مائل إلى الرطوبة ، وكلما عتق قويت حرارته ، والادهان به يقوى الشعر والأعضاء ، ويبطن الشيب ، وشربه ينفع السموم ، ويطلق البطن ،

(٣) الترمذى (١٩١١) ، (١٩١٣) ، الحاكم (٢/٢٩٨) ، صحيح الجامع (٤٢٧٤) .

ويسكن وجعها ، ويخرج الدود ، ومنافعه حمة وجميع الأدهان تضعف المعدة إلا الزيت . ه .

* استخدامات زيت الزيتون في الطب الشعبي والعربي القديم :

دائماً هناك اعتقادات صحيحة وتجارب ناجحة في العديد والعديد من العلاجات التي ابتكرها ومارسها واعتمد عليها أجدادنا الأولون . . ذلك لأنها نتاج خبرة وتجربة في مقاومة الأمراض والمتاعب الصحية في وقت لم يكن هناك سوى الأعشاب والنباتات كوسيلة للتداوى من الأمراض .

وإذا كنا قد توصلنا حتى الآن للعديد من العقاقير الكيميائية والمستحضرات العلاجية إلا أن ذلك لا ينبغي أن يجعلنا نستهن بالطب الشعبي القديم أو نقلل من قدره .

ومن الطريف أن يكشف لنا الباحثون بين وقت وآخر وفي دول العالم المتقدمة عن نجاح بعض الوصفات القديمة والعلاجات البدائية في علاج بعض المتاعب الصحية بعدما استطاع الباحثون استخلاص مواد معينة فعالة من نباتات أو أعشاب بسيطة استخدمها الأولون في العلاج ، والآن تعال لنرى كيف استفاد أجدادنا القدامى بزيت الزيتون في مداواة أمراضهم ومتاعبهم الصحية .

* زيت الزيتون عند قدماء المصريين :

عرفت زراعة الزيتون في مصر منذ عهد الفراعنة حيث كانت هناك زراعات لأشجار الزيتون بمناطق الفيوم ، وواحة سيوة ، ووادي النطرون الحالية ، وتشير بعض النقوش والرسومات التي تركها قدماء المصريين على جدران المعابد القديمة إلى أن ثمار الزيتون كانت مقدسة : « وأن الفضل في تعليم البشر زراعة أشجار الزيتون والاستفادة بالفوائد الصحية للزيتون يرجع إلى « إيزيس » .

ولكن في الحقيقة لم يعرف قدماء المصريين استخلاص زيت الزيتون إلا بعد فترة طويلة : فقد قاموا بزراعة أشجار الزيتون منذ حوالى ستة آلاف سنة ، ولكنهم لم يعرفوا كيفية استخلاص زيت الزيتون إلا بعد مرور ألفى سنة على زراعته .

وقد استخدم قدماء المصريين زيت الزيتون كشراب نافع لعلاج متاعب الكبد والمرارة . واستخدموه أيضا كدهان مقو ومجمل للشعر .

* زيت الزيتون عند حكماء العرب :

وكان لزيت الزيتون عند العرب مكانة كبيرة ، واستخدموه لعلاج العديد من المتاعب الصحية ، وأفضل ما نذكره في هذا المجال هو ما ذكره أكبر اثنين من حكماء العرب عن زيت الزيتون ، وهما : ابن سينا ، وداود الأنطاكي .

فيقول ابن سينا في كتابه « القانون » في الطب :

« يحفظ الشعر ، ويمنع سرعة الشيب ، إذا استعمل كل يوم ، ومفيد للجرب والقوباء . . ويعالج الجراح والقروح . . ويقع في مراهم آلام المفاصل . . والزيت المغسول يوافق أوجاع العصب وعرق النسا ، وزيت العتيق ينفع للمنقرسين . . وزيت الزيتون البرى ينفع اللثة الدامية تمشمضا به ، ويشد الأسنان المتحركة ، وورقه المحروق بدل التوتيا للعين ، وصمغه للغشاوة والبياض وغلظ القرنية ، وعصاره ورقه للجحوظ ولقروح القرنية ، وزيت الأنفاق جيد للمعدة يؤكل مع المرء قبل الطعام فيلين ، ويؤخذ ٩ أوراق بماء حار أو بماء الشعير فيسهل » .

ويقول داود الأنطاكي في تذكرته :

« . . . وجميع أجزائه قابضة إذا حرقت أغصانه الغضة مع ورقه في كوز حديد ثم سحقت وعجنت بشراب ، وأعيد حرقها كانت أجود من التوتيا في جميع أفعالها في العين ، وإن مضغ ورقه ، أذهب فساد اللثة والقلاع وأورام الحلق ، وإن دق وضمد به أو بعصارتها منع الجمرة^(١) والتملة^(٢) والقروح والأورام وختم الجراح وقطع الدم حيث كان مجربا ، وإن ضمدت به السرة قطع الإسهال ، ورماده بماء ثمرته والعسل يذهب داء الثعلب والحية ، وإن دقت الأوراق والأطراف الغضة ووضعت فوق العرقوب بأربعة أصابع من الجانب الوحشى حتى يقرح جذب ما في عرق النسا

(١) الجمرة : التهابات في الجلد .

(٢) التملة : قروح تخرج في الجنب . النهاية لابن كثير ج ٥ .

وأبراه ، وإن طبخ بالشراب حتى يتهرى سكن النقرس والمفاصل ، وعصارتة إذا حقن بها أذهبت قروح الأمعاء والمعدة وإن طبخت أجزاءه كلها بماء الكراث والصبر حتى تمتزج كان الدواء لأمراض المعدة ، خصوصاً الباسور ، ويقطع السعال المزمن والخراج البلغمى . . أما ثمرته فإن أخذت فجأة واستعملت بالملح والحوامض مع الأطعمة جددت الشهية وقوت المعدة ، وفتحت السدد وحسنت الألوان
 وزيت الزيتون ينعم البشرة ، وإذا شرب بالماء الحار سكن المغص والقولنج^(١) ، وفتح السدد ، وأخرج الدود ، وأدر البول ، وقتت الحصى ، وأصلح الكلى ، والاحتقان به يسكن المفاصل والنسا وأوجاع الظهر والورك ، ويقع فى المراهم فيدمل ويصلح ، والدهان به كل يوم يمنع الشيب ، ويصلح الشعر ، ويمنع سقوطه ، والاكتحال به يقلع البياض ويحد البصر » .

**كما ذكر الشيخ أبو القاسم بن محمد بن إبراهيم العسالى فى كتابه
 « حديقة الأزهار والعقار » عن زيت الزيتون :**

إن شجر الزيتون من جنس الشجر العظام المعمر ، وهو نوعان : بستانى ، وبرى .
 فالبستانى يعظم كثيراً ، وثمره أعظم من ثمر البرى وهما معا معروفان ، وتسمى شجرة البرى الزبُوج ويعتصر منها زيت يقال له : الركابى لكونه مركباً للأدهان والحشائش ، والذى يعتصر من الزيتون الفخ يقال له : زيت الأنفاق .

وذكر فى منافعه وخواصه : زيت الأنفاق جيد للمعدة وهو أجود الزيت للأصحاء ، وزيت الزيتون البرى هو كدهن الورد فى كثير من المعانى ويحفظ الشعر من سرعة الشيب إذا استعمل كل يوم ، وزيت الزيتون المدرك التام النضج حار باعتدال ورطب كذلك . وجميع أنواع الزيتون مقو للأبدان منشط للحركة وورقه نافع للقلع والدااحس ولسيلان العرق ، وعكر الزيت^(٢) دواء للأورام الحارة والغدد ، والزيت العتيق ينفع من ظلمة العين ، وزيت الزيتون البرى منجف لسيلان الرطوبة من الأذن نافع للثة الدامية والأسنان المتحركة .

(١) القولنج : التهاب القولون .
 (٢) العكر : الراسب من كل شيء .

* زيت الزيتون عند الإغريق والرومان

الزيتون عند الإغريق كان غذاء مقدسًا . . واعتقد الإغريقيون أن « أثينا » . . [ومعناها : ربة الحكمة] هي التي وهبت الزيتون للبشر^(١) . وهناك أسطورة شاعت تتضمن أن « أثينا » فازت في مسابقة بين الآلة بعدها قدمت للبشر أعظم العطايا وأفضل الأغذية وهي شجرة الزيتون .

ولذا اعتبر الإغريقيون أن أشجار الزيتون أشجار مقدسة ، ومن دواعى ذلك أيضا تميزها بجذور قوية ومقاومتها للطقس السيئ واحتفاظها بعمر طويل . وهناك رواية قديمة عن الزيتون ارتبطت بمعبد « الأكروبول » الشهير الذى لا يزال يمثل أهم معالم مدينة أثينا عاصمة اليونان . فيذكر أن الفرس قاموا فى سنة ٤٨٠ ق.م بأعمال حرق وتخريب فى المدينة وأشعلوا النار فى معبد الأكروبول ، مما اضطر سكان المدينة لتسلق جدران المعبد المحترق لترضية الآلهة . وفى أثناء ذلك أصيب الناس بدهشة كبيرة عندما وجدوا داخل المعبد المحترق شجرة زيتون خضراء حديثة النمو ، واعتقدوا أنها نمت من بقايا شجرة الزيتون المقدسة التى قدمتها « أثينا » لسكان مدينة « أثينا » . وقام السكان بأخذ أجزاء صغيرة من تلك الشجرة وزرعوها بمختلف أنحاء البلاد (أتیکا) لتكون حارسا مقدسا لأشجار الزيتون بالبلاد .

أما الرومان فقد قدسوا كذلك شجر الزيتون . . وكانوا يدهنون أجسامهم بزيت الزيتون ليظهرهم من النجاسة والخطايا . ولعل من أبرز ما يدل على تقدير الرومان والإيطاليين حتى اليوم لأشجار الزيتون أن رئيس وزراء إيطاليا السابق « رومانو برودى » قد اختار اسم « شجرة الزيتون » كشعار لائتلافه الوزارى . . وقد اتخذ هذا الاسم للدلالة على قوة ائتلافه كقوة جذور أشجار الزيتون .

(١) هكذا كان معتقدتهم ، والله سبحانه - هو واهب النعم وهو الإله الواحد - لا رب غيره ولا معبود سواه .

الفصل الثالث

تركيب الزيتون وزيت الزيتون

- القيمة الحرارية .

- القيمة الغذائية .

- نسبة المعادن والفيتامينات بالزيتون .

- أوراق الزيتون وسرُّها المكنون !

تركيب الزيتون وزيت الزيتون

* القيمة الحرارية :

يتراوح مقدار السعرات الحرارية الناتجة عن كل ١٠٠ جرام من الزيتون ما بين ١٦٠ - ٢٠٠ سعر حرارى . . وهذه الكمية من السعرات الحرارية تختلف بين أنواع الزيتون ، سواء كان أسود أو أخضر ؛ فالنوع الأخضر أكثر احتواءً على سعرات حرارية بالنسبة للنوع الأسود . . كما تختلف باختلاف نوع الزيتون نفسه أو موطن زراعته .

وبذلك يعتبر زيت الزيتون غذاءً غنياً إلى حد ما بالسعرات الحرارية ولذلك يمكن أن يؤدي الإفراط في تناوله إلى زيادة في الوزن . وقد يؤدي ذلك أيضاً لإسهال خفيف . ولذا يجب على الذين يتبعون نظاماً غذائياً لإنقاص الوزن استخدام زيت الزيتون بكميات قليلة مثله في ذلك مثل كل أنواع الدهون .

* القيمة الغذائية :

لكل من ثمار الزيتون وزيت الزيتون قيمة غذائية عالية ومتشابهة . . ويعتبر الزيت البكر هو أفضل أنواع الزيوت من حيث القيمة الغذائية ، حيث تتركز به نسبة جيدة من الفيتامينات بصفة خاصة . . بينما تقل القيمة الغذائية ، وبالتالي الفوائد الصحية للزيوت الأقل جودة كما سبق التوضيح .

* أهو الفوائد لزيت الزيتون من حيث :

- تركيبه :

• أغلب الأحماض الدهنية (أى : المركبات الأساسية للزيت كمادة دهنية) تكون من نوع الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع (monounsaturated fatty acids) حيث تبلغ نسبتها بكل ١٠٠ جرام حوالى ٧٢ ٪ ، بينما يفتقر زيت الزيتون

الأحماض الدهنية المشبعة (saturated fatty acids) .. وهى الأحماض الرئيسية بالدهون الحيوانية (كاللحوم ومنتجات الألبان والقشدة وخلافه) .

ولكن ما فائدة ذلك ؟

الفائدة عظيمة ومؤكدة ، فقد ثبت أن الدهون أحادية اللاتشبع تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) والحفاظ على مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) .

بينما تؤدى الدهون المشبعة إلى رفع مستوى الكوليستيرول ، الضار وخفض مستوى الكوليستيرول النافع .

• يحتوى زيت الزيتون على نسبة عالية من اثنين من أهم مضادات الأكسدة (antioxidants) وهما :

- فيتامين (هـ) .

- البوليفينول .

ومعنى المفعول المضاد للأكسدة هو حرمان الشقوق الحرة (مركبات كيميائية ضارة) التى تتولد بالجسم من الأكسيجين للقيام بتفاعلاتها المدمرة للخلايا . ولذا يحمى زيت الزيتون من الإصابة بالشيخوخة المبكرة والسرطان .. كما يحمى هذا المفعول نفسه من تأكسد الأحماض الدهنية .. هذا التأكسد الذى يزيد من قابليتها للترسب بالشرابين وإحداث تصلب الشرايين .

* الفيتامينات والمعادن الموجودة بالزيتون وزيت الزيتون :

وتحتوى ثمار الزيتون على نسبة جيدة من أنواع أخرى من الفيتامينات [غير فيتامين (هـ) والبوليفينول] والتي تتركز بزيت الزيتون البكر .

والجدول التالى يوضح أهم هذه الأنواع ونسبة وجودها فى الزيتون الأخضر والزيتون الأسود بالملييليجرام لكل ١٠٠ جرام من الثمار .

نسبة المعادن والفيتامينات بثمار الزيتون		
زيتون أسود	زيتون أخضر	نوع المعدن أو الفيتامين
—	٤	فيتامين (أ)
٠,٠٢	٠,٠٢	فيتامين (ب١)
٠,٠٦	٠,٠٨	فيتامين (ب٢)
—	٢٧	كبريت
١٨	١٥	فوسفور
—	١٢٨	صوديوم
نسبة أقل	حوالي ١ جرام	بوتاسيوم
—	٢	ماغنسيوم
٨٠	١٠٠	كالسيوم
—	٢	حديد
٠,٦٠	٠,٣٠	نحاس

* تركيب ثمرة الزيتون (العناصر الأساسية) :

وبصفة عامة يمكن أن نقول : إن ثمرة الزيتون تتركب من المواد الأساسية

التالية :

- ماء : النسبة العظمى .
- مواد آزوتية : (منها البروتينات بنسبة ٥%) .
- مواد دهنية : (دهون مشبعة وغير مشبعة مثل : حمض الأوليك واللينوليك والترايجلسريدات) .
- مواد مستخلصة .
- سليولوز .
- فيتامينات ومعادن .
- مواد أخرى مختلفة .

كما تحتوى أوراق الزيتون على معادن مختلفة (مثل : الكالسيوم والفوسفور والماغنسيوم والسليكون والكبريت والبوتاسيوم والصوديوم والحديد والكلور) وعلى حمض التانيك (الموجود بالشاي) وتحتوى كذلك مركبات أخرى عديدة مثل : السكريات (سكروز وماتيتول) والأحماض العضوية . مثل : (المالك والطرطريك واللاكتيك وجلوكوليك) والأحماض الدهنية (أوليك وصابونيك) .

أما بذر الزيتون فله قيمة غذائية كذلك حيث يحتوى على نسبة من الزيت (فى حدود ١٠ - ٢٥ %) . ومن المواد الأخرى بثمار الزيتون : فيتامين (ج) والليسيثين والكلوروفيل .

. لا تندهىس .. هناك ما يزيد على ١٠٠٠ مركب فعال بزيت الزيتون !!

وليست كل المركبات السابقة هى جميع المركبات الموجودة بثمار الزيتون أو بزيت الزيتون .

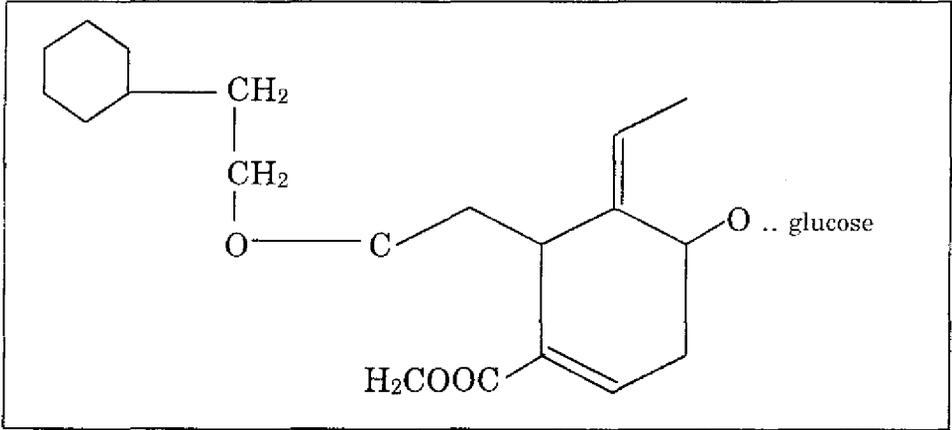
فمن خلال دراسة حديثة قام بها الباحثون بجامعة « ميلانو » الإيطالية اتضح أن زيت الزيتون يحتوى على كم هائل من المركبات الفعالة والتي يزيد عددها على ١٠٠٠ مركب !! . ومن هذه المركبات الأخرى مادة كيميائية تسمى : سيكلوراثانول (Cyclorathanol) ووجد أن هذا المركب يعادل أو يخفف الكوليستيرول خلال دورة امتصاصه مما يقلل بالتالى من نسبته فى الدم .

* أوراق الزيتون وسرّها المكنون !

حتى أوراق شجر الزيتون لها فوائد عظيمة ، مما دعا إلى استخدامها كعلاج لبعض المتاعب الصحية فى الطب الشعبى لدول مختلفة سواء فى الماضى البعيد أو فى الحاضر القريب .

- ضغط الدم المرتفع :

وعندما قام الباحثون بتحليل أوراق شجر الزيتون والكشف عن المواد الفعالة بها ، وجدوا أنها تحتوى على مادة مخفضة لضغط الدم المرتفع . . وهذه هى مادة : أولوربيوزيد . . والتي يتضح لك تركيبها الكيميائى فى الشكل التالى :



- صحة الفم والأسنان :

كما شاع بين بعض الشعوب مضغ أوراق الزيتون كعلاج لاحتقان الحلق والتهاب ونزف اللثة . . وهذا المفعول ثبت صحته لاحتواء الأوراق على نسبة مرتفعة من مادة التانين والتي تتميز بمفعول مطهر وقابض للأنسجة .

- السخونة (الحمى) :

كما تتميز أوراق الزيتون (وكذلك لحاء شجر الزيتون) باحتوائها على مواد مساعدة على خفض درجة حرارة الجسم ، ولذا فإنه في الطب الشعبي للدول التي تكثر بها زراعة الزيتون (دول حوض البحر المتوسط) يُشرب مغلى الأوراق أو مغلى اللحاء الداخلى لأشجار الزيتون كشراب مخفف للحمى .

- هدئ أعصابك بهذا الشراب !

كما يفيد تناول مغلى أو منقوع أوراق الزيتون كشراب مهدئ للتوتر والأعصاب المضطربة .

- كيف تجهز أوراق الزيتون للتناول ؟

- المغلى :

يغلى حوالى ٢٠ ورقة (أو ملء قبضة يد) فى مقدار ٨٠ جراماً من الماء غليانا وافينا

حتى تختزل نصف كمية الماء تقريبًا . ويشرب هذا المغلى (بعدما يبرد قليلاً) صباحاً ومساءً .

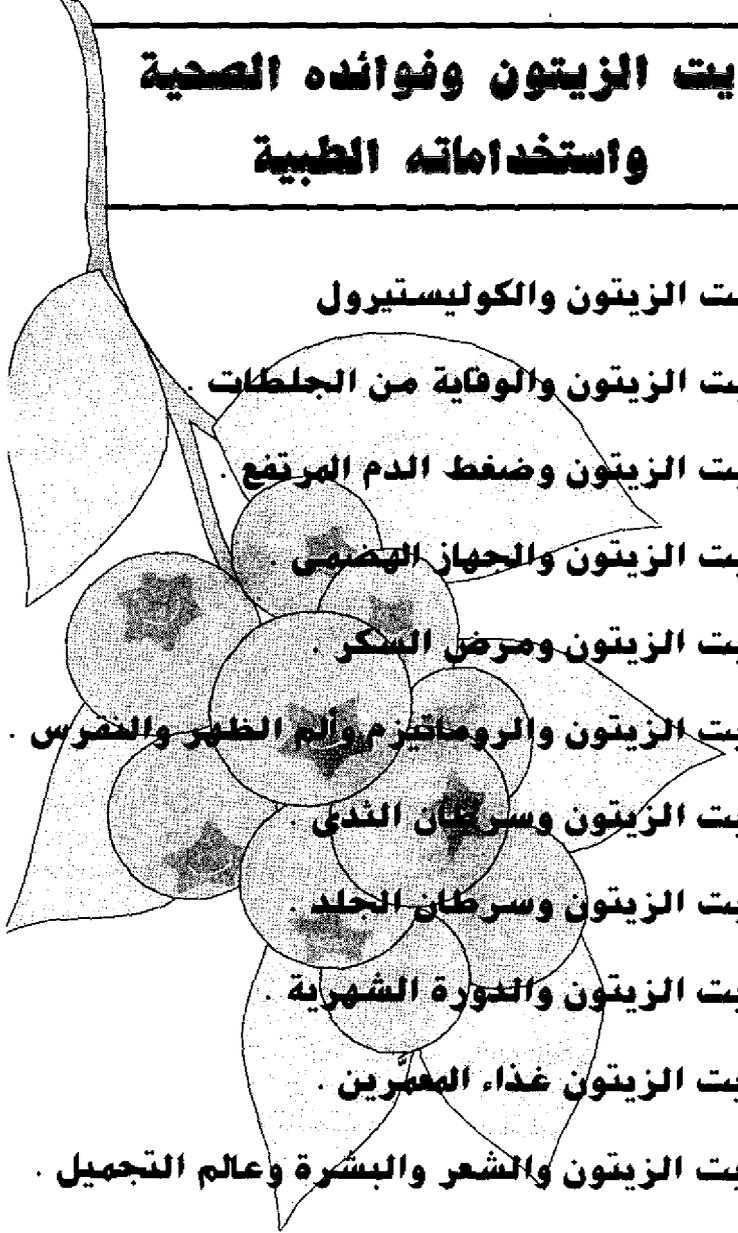
ويجهز مغلى اللحاء بنفس الطريقة السابقة .

- المنقوع (الشاي) :

تنقع كمية من أوراق الزيتون تعادل ملء ملعقتين صغيرتين فى مقدار من الماء المغلى يعادل ملء فنجان ، ثم يغطى لمدة ١٠ دقائق ، ثم يشرب من هذا المنقوع .

الفصل الرابع

زيت الزيتون وفوائده الصحية واستخداماته الطبية

- 
- زيت الزيتون والكوليستيرول
 - زيت الزيتون والوقاية من الجلطات
 - زيت الزيتون وضغط الدم المرتفع
 - زيت الزيتون والجهاز الهضمي
 - زيت الزيتون ومرض السكر
 - زيت الزيتون والروماتيزم وآلام الظهر والعمود الفقري
 - زيت الزيتون وسرطان الثدي
 - زيت الزيتون وسرطان الجلد
 - زيت الزيتون والدورة الشهرية
 - زيت الزيتون غذاء المعمرين
 - زيت الزيتون والشعر والبشرة وعالم التجميل

زيت الزيتون والكوليستيرول

الكوليستيرول هو أحد أنواع الدهون التي يحملها تيار الدم الذى يسرى بأجسامنا .

وهو أهم هذه الدهون التى يجب أن نحتاط من ارتفاع مستواها نظراً لما يسببه ذلك من مشكلات قد تكون خطيرة .

* قيمة الكوليستيرول :

والكوليستيرول ليس مادة غير مرغوب فيها ، كما قد يعتقد البعض ، فأجسامنا تحتاج للكوليستيرول ، ويقوم الكبد بتكوينه بصورة طبيعية بالإضافة للكوليستيرول الذى نحصل عليه من خلال الغذاء .

ولكن ما فائدة الكوليستيرول لأجسامنا ؟

الكوليستيرول ضرورى لأداء هذه الوظائف والخدمات لنا :

- مادة ضرورية لإنتاج الهرمونات الجنسية التى تتكون فى الخصية عند الرجل وفى المبيض عند الأنثى .

- مادة ضرورية لإنتاج الكورتيزون من الغدة الكظرية (فوق كلوية) .

- مادة ضرورية لإنتاج أحماض العصارة المرارية والضرورية لهضم الطعام .

- مادة ضرورية بوجه عام لقيام خلايا الجسم بوظائفها الحيوية . ويدخل الكوليستيرول فى بناء جدار الخلايا .

- مادة ضرورية لتوصيل الذبذبات الكهربائية بين الخلايا . . ولذا تزيد نسبة الكوليستيرول فى الأنسجة العصبية أكثر من غيرها من أنسجة الجسم .

- يعتبر الكوليستيرول - كأحد أنواع الدهون - مصدراً للطاقة التى يحتاجها الجسم .

يساعد الكوليستيرول ، كغيره من الدهون ، فى إذابة بعض الفيتامينات التى نحصل عليها من الطعام وهى : (أ) ، و (د) ، و (هـ) ، و (ك) . . وبدون هذه الإذابة لا يستطيع الجسم امتصاص هذه الفيتامينات والاستفادة منها .

* أنواع الكوليستيرول :

وكتا فى الماضى نعتقد أن هناك نوعا واحدا من الكوليستيرول . . ولذا كانت التحاليل الطبية تكشف عن مستوى الكوليستيرول ككل .

ولكن فى الحقيقة أن الأمر ليس كذلك ، فقد اتضح أن هناك نوعين من الكوليستيرول وليس نوعا واحدا ، فهناك نوع ضار وهناك نوع مفيد ! ولذلك فإن تحليل مستوى الكوليستيرول ككل لا يعتبر كافيا وإنما لابد كذلك للكشف عن مستوى الكوليستيرول بنوعيه ، الضار والمفيد .

ولكن ما هذا الاختلاف ؟ . . أو لماذا كان هناك نوعان مختلفان من الكوليستيرول ؟

* هذه هى الإجابة :

إن مادة الكوليستيرول ، كغيرها من الدهون ، غير قابلة للذوبان فى الماء ، وهذا ما تدركه جيدا ربات البيوت حيث يلاحظن أن الدهون المترسبة بقاع أوانى الطهى لا تذوب بالماء .

ولذلك فإن مادة الكوليستيرول عندما تدخل تيار الدم تتحد مع جزيئات من المواد البروتينية لتحملها معها خلال تيار الدم مكونة بذلك جزيئات قابلة للذوبان فى الماء ، وتسمى فى هذه الحالة : البروتينات الدهنية (Lipoproteins) ووفقا للخواص الطبيعية لهذه البروتينات الدهنية ، فإنها تقسم إلى ثلاثة أنواع ، وهى :

- نوع مرتفع الكثافة (HDL) .

- نوع منخفض الكثافة (LDL) .

- نوع منخفض الكثافة جدا (VLDL) .

وبذلك فإن هناك ثلاثة أنواع من البروتينات الدهنية (أو الكوليستيرول) . . ولكن فى الحقيقة أن النوع الثالث (VLDL) ليس له أهمية كبيرة بينما هناك اختلاف واضح كبير بين الكوليستيرول من النوع مرتفع الكثافة (HDL) والنوع المنخفض الكثافة (LDL) . . فقد وجد الباحثون أن النوع المنخفض الكثافة هو الذى يميل للالتصاق بجدران الشرايين مسبباً تصلب الشرايين ، أما النوع المرتفع الكثافة فإنه يقاوم التصاق النوع المنخفض الكثافة بجدران الشرايين ، ويقلل من مستواه بالدم ، أى يقاوم تصلب الشرايين .

وبناء على ذلك ، فإنه يمكننا أن نقول : إن هناك نوعين من الكوليستيرول : نوع ضار وهو النوع المنخفض الكثافة (LDL) ، ونوع نافع وهو النوع المرتفع الكثافة (HDL) . وبناء على ذلك فإن معرفة قيمة الكوليستيرول ككل ليس أمراً كافياً للاستدلال على مدى وجود خطورة على صحة القلب أو الشرايين ، وإنما لابد كذلك من معرفة مستوى كل من الكوليستيرول الضار والكوليستيرول النافع .

والمستويات المفضلة ، أى التى يجب أن نعمل على تحقيقها لأنواع الكوليستيرول ، يوضحها هذا الجدول التالى . فتحقيق القيم التالية لمستوى الكوليستيرول يعنى أننا فى منأى عن خطورة الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .

المستويات المثالية للكوليستيرول بالدم	
أقل من ٢٠٠ مجم / ديسلتر	قيمة الكوليستيرول الكلى
أقل من ١٣٠ مجم / ديسلتر	قيمة الكوليستيرول الضار (LDL)
أكثر من ٣٥ مجم / ديسلتر	قيمة الكوليستيرول النافع (HDL)

*** ولكن ما علاقة زيت الزيتون بالكوليستيرول ؟**

لقد وجد أن تناول زيت الزيتون يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) ويحمى من ترسبه بجدران الشرايين ، بينما يحافظ على مستوى الكوليستيرول النافع .

وهذا المفعول يرجع إلى احتواء زيت الزيتون على أحماض أحادية اللاتشبع .

كما يحتوى زيت الزيتون كذلك على مركبين غاية فى الأهمية وهما : فيتامين (هـ) والبوليفينول ؛ وكلاهما يعمل كمضاد قوى للأكسدة حيث يقاومان تأكسد الأحماض الدهنية ، ويقاومان ترسيبهما بجدران الشرايين .

ولذا يرى الباحثون أن تناول ملعقة واحدة يوميًا من زيت الزيتون يعد من أفضل الوسائل الطبيعية لضبط مستوى الكوليستيرول ، والحفاظ على صحة وسلامة الشرايين وفى مقدمتها الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب .

وأيهما أفضل فى هذا التأثير : زيت الزيتون أم زيت الذرة أم زيت دوار الشمس ؟

فى الحقيقة أن التأثير المخفض للكوليستيرول يكون أقوى فى حالة استخدام الزيوت أحادية اللاتشبع (Monounsaturated) مثل : زيت الزيتون وزيت الجوز بالنسبة له مع استخدام الزيوت متعددة اللاتشبع (Polyunsaturated) مثل : زيت الذرة وزيت دوار الشمس .

وبناء على ذلك فإنه من الأفضل أن نفسح حيزًا أكبر من غذائنا اليومى لزيت الزيتون بالنسبة لزيت الذرة أو زيت دوار الشمس . فإذا شئت أن تحتفظ بشرايينك « نظيفة » خالية من الرواسب الدهنية لأطول فترة ممكنة من عمرك مما يجنبك بالتالى خطر الإصابة بتصلب الشرايين ، وما يعقب ذلك من مشكلات أخرى ، كالإصابة بالأزمات القلبية ، فاحرص على تنظيف شرايينك يوميًا بتناول زيت الزيتون .

هذا وتذكر إحدى الدراسات أن إضافة زيت الزيتون لوجبة دهنية دسمة يقلل من خطورتها فى حدوث ارتفاع بمستوى الكوليستيرول . ولذا يلاحظ أن من العادات الغذائية لبعض الشعوب إضافة زيت الزيتون لبعض المأكولات الغنية بالكوليستيرول ربما لإدراكهم لهذه الحقيقة . فمن الشائع فى لبنان ، على سبيل المثال ، إضافة زيت الزيتون لبعض منتجات الألبان الدسمة (مثل اللبنة) ، وفى اليونان يأكلون الجبن الأبيض بزيت الزيتون ، ولكن لا يجب أن تعتبر أن ذلك حلاً بديلاً يمكنك باتباعه

تناول ما تشاء من الأغذية الدسمة .

* الكمية المناسبة من زيت الزيتون لخفض مستوى الكوليستيرول :

إليك هذه النتائج بناء على ما ذكرته الدراسات الحديثة :

- تناول عدد ٢ - ٣ ملاعق كبيرة يوميا من زيت الزيتون يساعد بدرجة واضحة وملموسة على خفض مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) .

- تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يقاوم أو يمحو التأثير الناتج عن ارتفاع مستوى الكوليستيرول بعد تناول بيضتين (من المعروف أن صفار البيض غنى بالكوليستيرول) .

- تناول عدد ٤ - ٥ ملاعق من زيت الزيتون يوميا يحدث تحسنا كبيرا وسريعا فى صورة دهون الدم (lipid profile) عند المصابين بالذبحة الصدرية الذين يعانون من سوء صورة دهون الدم بصفة عامة .

* احترس من هذه الأغذية الغنية بالكوليستيرول :

إذا كنت ممن يعانون من ارتفاع مستوى الكوليستيرول فلتكن حذرا من تناول هذه الأطعمة بوجه خاص لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الكوليستيرول :

- الألبان الدسمة ومنتجاتها .

- اللحوم وخاصة السمينة (مثل الضأن) .

- الطيور : البط والإوز .

- المأكولات البحرية : الجمبرى والصبيط والاستاكوزا .

- المأكولات المحمرة فى السمن ، والحلويات المعدة بالسمن (البقلاوة والهريسة والبسبوسة ...) .

تحذير خطير

لا تتخذ فى أنواع السمن التى يقال : إنها خالية من الكوليستيرول فأغلبها ليس

كذلك !.. !

* ما هو تصلب الشرايين ؟

بعدها كان الشريان مرناً طرئاً نظيفاً من الداخل أصبح جامداً « ناشفاً » متسخاً بالرواسب الدهنية على جدرانه من الداخل . . هذا هو ببساطة معنى تصلب الشرايين (astherosclerosis) .

إن جزيئات الكوليستيرول (أخطر أنواع الدهون) أشبه بالإبر ، تحت الميكروسكوب ، ولذا فإن فرصة تعلقها وترسبها بجدران الشريان أثناء مرور الكوليستيرول مع تيار الدم داخل الشريان تكون كبيرة نسبياً . ومع زيادة رواسب الكوليستيرول بجدار الشريان يضيق مجراه الداخلى ويفقد جزءاً من خاصيته المرنة أى يتصلب .

ولكن ما تأثير ذلك ؟

هذا يتوقف على نوع العضو المغذى بالشريان المصاب بالتصلب وضيق المجرى . . فإذا كان أحد الشرايين التاجية (المغذية لعضلة القلب) شكت عضلة القلب ، وانزعجت من نقص وصول الدم لها بما يحمله لها مغذيات وأكسجين . . وجاءت هذه الشكوى فى صورة انبعاث ألم عند الحركة ، أى عندما تكلف عضلة القلب بما لا طاقة لها به من مجهود ، وهذا الألم الذى يتوسط الصدر غالباً هو ما يسمى بحالة الذبحة الصدرية .

وإذا استمر الحال كما هو عليه ، وظل مستوى الكوليستيرول مرتفعاً ، وظل المصاب يلتهم من الدهون ما يملأ البطن زادت فرصة حدوث جلطة داخل الشريان التاجى المصاب (جلطة القلب . . والعياذ بالله) وهنا قد يحدث انسداد تام للشريان ويحرم جزء من عضلة القلب ، وهو الجزء المغذى بهذا الشريان المصاب بالجلطة ، من وصول الدم إليه . . وعواقب ذلك خطيرة وتتوقف على مدى أهمية وفاعلية الشريان التاجى المصاب والجزء المتأثر من عضلة القلب .

من هنا تتضح خطورة ارتفاع الكوليستيرول وترسبه داخل الشرايين . . ومن هنا أيضاً تتضح فائدة زيت الزيتون فى مقاومة ذلك بالإضافة لضرورة الالتزام بنظام غذائى يساعد على خفض مستوى الكوليستيرول .

وليس زيت الزيتون هو الغذاء الوحيد المفيد لهذا الغرض إذ إن هناك أغذية ومكملات غذائية وأعشاب طبية كشفت الأبحاث الحديثة النقاب عن فوائدها لهذا الغرض . . فليحاول كل مصاب بارتفاع الكوليستيرول الانتفاع بفوائدها ، ولا ينبغي الاعتماد الكلي في مقاومة ارتفاع الكوليستيرول على العقاقير الكيماوية إذ إن تأثيرها محدود بدون تنظيم غذائي جيد .



زيت الزيتون والوقاية من الجلطات

* لا تخف من الجلطات طالما كان هناك زيت زيتون !

التصاق الصفائح الدموية بعضها ببعض هو ما يعرف باسم تكون جلطة . . فكلما يحدث التصاق للصفائح الدموية لسد جرح بالجلد قد تهيأ لها الفرصة كذلك ، بسبب وجود عوامل معينة خطيرة وأهمها ارتفاع الكوليسترول وتصلب الشرايين ، لأن يلتصق بعضها ببعض . وتلتصق بجدار شريان ما ، وهنا تحدث مشكلات خطيرة . . فإذا كان هذا الشريان مثلاً هو أحد الشرايين التاجية الرئيسية المغذية للقلب حدثت الحالة التي نسميها باحتشاء عضلة القلب (Myocardial infarction) أو التي يمكن أن نسميها ببساطة : « جلطة بالقلب » وذلك يعنى حدوث انقطاع لتيار الدم المغذى لجزء من عضلة القلب فيصاب بالتالي بالضمور ووقف النشاط .

وزيت الزيتون غذاء مفيد جداً للوقاية من حدوث الجلطات ، لأنه يقلل من فرصة حدوث التصاق للصفائح الدموية بعضها ببعض ، ولذا يعتبره الباحثون أفضل غذاء لتنظيف الشرايين وحمايتها من حدوث التصاقات أو جلطات بها .

* دراسات وتجارب :

وفى إحدى الدراسات التي أكدت صحة ذلك ، قام الباحثون بكلية الطب بلندن ، بتقديم زيت الزيتون لجموعة من المتطوعين بمقدار ملعقة صغيرة وبمعدل مرتين يومياً لمدة ٨ أسابيع .

ووجد الباحثون بعد انتهاء تلك المدة أن جدران الصفائح الدموية (platelet membranes) صارت محملة بقدر أكبر من حمض الأوليك (oleic acid) . (وهو الحمض الدهنى الرئيسى فى زيت الزيتون) بينما انخفضت نسبة الحمض الدهنى : أراكيدونك (arachidonic fatty acid) .

ومن المعروف أن هذا الحمض الأخير يشجع على حدوث التصاق بالصفائح الدموية ، بينما يقاوم ذلك الحمض الأول . ولذا وجد الباحثون أنه حدث انخفاض ملحوظة في فرصة حدوث جلطات دموية بين هؤلاء المتطوعين .

كما وجد الباحثون من خلال دراسات أخرى أن الصفائح الدموية المغذاة بزيت الزيتون تنتج كميات أقل من الثرومبوكسين (thromboxane A₂) وهى المادة التى تسيطر على حدوث الجلطات أو تسيطر على عمليات التصاق الصفائح الدموية بعضها ببعض .

من خلال الإحصائيات المختلفة التى أجريت على الشعوب التى تتناول زيت الزيتون بوفرة والتى تتركز بحوض البحر المتوسط [مثل اليونان وإيطاليا] وجد أن هناك انخفاضا ملحوظا فى القابلية للإصابة بالجلطات سواء القلبية أو المخية بسبب وجود زيت الزيتون كغذاء تقليدى لهذه الشعوب ، وذلك على الرغم من أن هناك عوامل أخرى ملحوظة تهيئ الفرصة لحدوث الجلطات أو الأزمت القلبية : كالعصبية الشديدة التى يتميز بها بعض الناس فى هذه الدول ، وكإقبال بعض الناس على تناول وجبات دهنية دسمة ! .

* أغذية أخرى مفيدة للوقاية من الجلطات والمحافظة على سيولة الدم

- البصل والثوم : كلاهما يقاوم حدوث الجلطات ويفضل الجمع بين تناول النيئ والمطبوخ منهما .

- الكنتالوب : وجد أن تناول الكنتالوب (أو الأنواع الصفراء من جنس فاكهة الشامام) يقاوم حدوث الجلطات ، وأن هذا المفعول يعادل تقريبا مفعول الأسبرين فى الوقاية من الجلطات . وقد استخلص الباحثون مادة تسمى : أدينوزين (adenosine) من جنس هذه الفاكهة ، وإليها يعزى هذا المفعول المقاوم للجلطات (anticoagulant) .

- الزنجبيل : وهو يساعد كذلك على خفض مستوى الكوليستيرول وضغط الدم المرتفع .

زيت الزيتون وضغط الدم المرتفع

* هل هناك علاقة بين زيت الزيتون وضغط الدم ؟

أو هل يمكن لمرضى ضغط الدم المرتفع الاستفادة بزيت الزيتون فى السيطرة على ارتفاع الضغط ؟

نعم . .

إن زيت الزيتون ليس فى الحقيقة أحد الأسلحة الغذائية المهمة والفعالة فى السيطرة على ارتفاع ضغط الدم فهو ليس بمكانة الثوم مثلاً كغذاء فعال فى السيطرة على ارتفاع ضغط الدم الخفيف والمتوسط ، ولكنه فى الحقيقة يساعد مرضى الضغط المرتفع من ناحيتين : الأولى : أنه يساعد إلى حد ما فى السيطرة على ضغط الدم فقد يوفر الوقاية من ارتفاعه لدرجة كبيرة .

وتذكر الدراسات الحديثة التى أجريت حول هذا التأثير أن هذا المفعول المخفض لضغط الدم يحدث بين الرجال بدرجة أوضح عنه بالنسبة للنساء .

أى أن الرجال المرضى بضغط الدم المرتفع أكثر استفادة من زيت الزيتون من النساء المريضات بضغط الدم المرتفع .

والأمر الثانى : هو أن زيت الزيتون يعد من أفضل الأغذية للحفاظ على سلامة القلب والشرايين لأنه يقلل من ارتفاع مستوى الكوليستيرول ، ويقاوم حدوث جلطات دموية بالشرايين (كالشرايين التاجية التى تغذى عضلة القلب) . . وبما أنه من المعروف أن اجتماع ارتفاع ضغط الدم مع ارتفاع مستوى الكوليستيرول يمثل خطراً كبيراً ، أو تهديداً شديداً لصحة القلب حيث إن هذين العاملين قد يكونان كافيين لحدوث حالة الذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجى) ، ولذا فإن تناول مرضى الضغط المرتفع ، سواء من الرجال أو النساء لزيت الزيتون يقاوم حدوث هذا العامل الثانى (ارتفاع مستوى الكوليستيرول) مما يوفر الوقاية لصحة القلب .

* مقدار ما تحتاجه من زيت الزيتون :

والجرعة المناسبة اليومية من زيت الزيتون لمساعدة السيطرة على ارتفاع ضغط الدم تكون في حدود ثلثي ملعقة كبيرة .

ويجب اختيار زيت الزيتون الخام النقي (العصرة الأولى) للاستفادة بهذا التأثير المساعد في السيطرة على ضغط الدم المرتفع .

* لماذا يرتفع ضغط الدم ؟

إن أغلب حالات ضغط الدم المرتفع تحدث بعد سن الأربعين ودون سبب واضح أو محدد ، ولذا نسمى ضغط الدم المرتفع (Hypertension) في هذه الحالات بارتفاع ضغط الدم الأولى . . أى الذى يحدث دون سبب واضح أو الذى لا يحدث نتيجة وجود سبب معين .

ومن الواضح أن هناك عوامل تساعد فى حدوث هذا النوع الشائع من ارتفاع ضغط الدم ، مثل : السمنة ، ووجود الميل الوراثى ، والتوتر الزائد ، أو الضغوط النفسية المتكررة ، والتدخين ، واستخدام حبوب منع الحمل ، وربما كثرة تناول الملح ، وربما كثرة تناول الكافيين (القهوة والشاى) خاصة مع وجود عادة التدخين ، هذا بالإضافة لعامل التقدم فى العمر .

وفى حالات قليلة من مرض ارتفاع ضغط الدم يكون هناك سبب موجود أدى لارتفاع ضغط الدم ، ولذا نسمى هذا النوع من مرض ضغط الدم المرتفع بارتفاع ضغط الدم الثانوى . . أى الناتج تبعا لوجود سبب . . وهذا السبب مثل : وجود مشكلة بالكلىة أو ضيق بالشريان الكلى ، أو وجود ورم بالغدة الكظرية (فيوكر وموسيتوما) ، أو بسبب كثرة تناول الكورتيزون ، وغير ذلك ، وفى هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم قد يحدث ضغط الدم المرتفع فى سن مبكرة (قبل سن ٤٠ سنة) . ويمكن علاجه والشفاء منه بعلاج السبب المؤدى إليه .

وهناك حدود لقيمة ضغط الدم الطبيعية فيتراوح معدل القيمة العليا ما بين ١٤٠ - ٩٠ مم زئبق . ويتراوح معدل القيمة السفلى ما بين ٦٥ - ٩٠ مم زئبق . . ويمكن

القول بأن متوسط قيمة ضغط الدم الطبيعي هو ١٢٠ / ٨٠ مم زئبق .

ويعالج ارتفاع ضغط الدم بعلاج السبب المؤدى إليه متى كان هناك سبب محدد (ارتفاع ضغط الدم الثانوى) . . وبالحبوب المخفضة لضغط الدم ، وبتقليل تناول ملح الطعام والأطعمة المملحة عموماً ، وبالتخلص من الوزن الزائد ، وبممارسة الرياضات المناسبة ، وبالامتناع عن التدخين ، وكما يفضل زيادة الاعتماد على الأطعمة الغنية بالكالسيوم والبوتاسيوم ، وبتقليل تناول الشاى (وخاصة المغلى) والقهوة (وخاصة المركزة) ، وبمحاولة التكيف مع الضغوط النفسية . . فكل هذه الوسائل تشترك بعضها مع بعض للمساعدة على خفض ضغط الدم المرتفع والوقاية من بطشه ومشكلاته .

زيت الزيتون والجهاز الهضمي

* الصديق الوفي للحوصلة المرارية والكبد :

نحن نحتاج للعصارة المرارية فى عملية هضم الدهون وعندما يقل إفرازها فإننا بالتالى لا نستطيع هضم الأغذية الدهنية (كالتبيخ المسبك والأطعمة المحمرة فى الزيت أو السمن) فنشكو بالتالى من ألم بالبطن وانتفاخ وغسر هضم .

وهذه العصارة المرارية تتكون فى الكبد وتخزن فى الحوصلة المرارية ، وتخرج منها عند الحاجة إليها فى عملية الهضم .

وقد وجد أن زيت الزيتون يتميز بمفعول منشط لخلايا الكبد لإفراز العصارة المرارية ، ومنشط للحوصلة المرارية لإدرار هذه العصارة . ومعنى ذلك أنه يساعدنا بشكل غير مباشر على هضم المواد الدهنية التى نأكلها . وليس ذلك فحسب ، فهو من ناحية أخرى يوفر الوقاية من تكون حصيات المرارة . نظراً لتحفيز المرارة على إدرار العصارة الصفراوية . ففى حالة وجود كسل أو ضعف فى إدرار الحوصلة المرارية للعصارة الصفراوية يحدث تراكم للعصارة بها ، وهذا يمكن أن يؤدى لتكون حصيات المرارة وما يتبعها من مشكلات تؤدى لحدوث التهاب مزمن بالحوصلة المرارية .

وقد يتطلب علاج هذه الحالة استئصال الحوصلة المرارية . إذن فزيت الزيتون بفضل تنشيطه لإدرار العصارة الصفراوية يعد صديقاً حميماً للحوصلة المرارية ، ويمكن بالاهتمام بتناوله بين وقت وآخر أن يجنبنا مشكلة تكون الحصيات المرارية ويجنبنا بالتالى الاضطرار لفقد هذا العضو المهم . . وهو المرارة .

* تخلص من حصيات المرارة بزيت الزيتون :

ولكن هل يمكن أن يعمل زيت الزيتون على تفتيت « حصيات المرارة » أو التخلص

منها ؟

جاء في الطب العربي القديم ، مثل ما ذكره داود الأنطاكي في تذكرته ، أن ذلك أمر ممكن .

وفى طب الأعشاب الحديث ، هناك أنظمة غذائية تساعد على التخلص من « حصيات » المرارة ، وأغلبها يعتمد على زيت الزيتون .

وقبل عرض هذه الأنظمة ، يجب أولاً تحديد حجم « الحصيات » الموجودة وذلك بعمل أشعة على المرارة (أشعة أكس) أو أشعة بالموجات فوق الصوتية .

فإذا كان حجم « الحصيات » صغيراً أمكن الاستفادة من النظم الغذائية فى التخلص منها . . أما فى حالة الحصيات الكبيرة فإنها تحتاج لعلاجات طبية أخرى (كاستئصال المرارة) خاصة وأنها قد تؤدى لانسداد القناة المرارية مما يتسبب فى آلام شديدة وظهور إصابتة بالصفراء . وهذه بعض النماذج لطرق المعالجة بزيت الزيتون للتخلص من حصيات المرارة وتهدف إلى مساعدة طرد الحصيات الصغيرة خارج الحوصلة المرارية إلى الأمعاء لتخرج مع البراز^(١) .

* الوصفة الأولى :

على معدة خالية (فى الصباح) يشرب مقدار ٤ أوقيات (4 oz) من زيت الزيتون الخام غير المكرر ممزوجاً مع مقدار ٤ أوقيات (4 oz) من عصير الليمون الطازج [الأوقية = ٢٨,٣٥ جرام] .

وبعد ذلك يرقد المريض على جانبه الأيمن مع رفع الحوض (الردفين) على وسادة مرتفعة وذلك لمدة ساعتين .

* الوصفة الثانية :

الساعة ٧ مساءً : تناول ٤ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون وملعقة كبيرة من عصير الليمون (ممزوجين أو غير ممزوجين) ويكرر ذلك كل ١٥ دقيقة حتى تنتهى كمية الزيت .

(١) مأخوذة عن كتاب Natural healing . تأليف Ross Tratter ND, DO .

[يحتاج ذلك لكمية من زيت الزيتون تبلغ $\frac{1}{8}$ جالون (1 pint) . . ومقدار من عصير الليمون يساوى تقريباً الكمية الناتجة عن عصر ٨ - ٩ ليمونات] .

* الوصفة الثالثة :

يؤخذ فى الماء وقبل الدخول إلى الفراش مقدار $\frac{1}{4}$ فنجان من زيت الزيتون الخام ، ومقدار $\frac{1}{4}$ فنجان من عصير الليمون (ممزوجين أو غير ممزوجين) .

* لتنشيط إدرار العصارة المرارية ومساعدة

هضم الدهون (للشاكين من متاعب المرارة) :

يؤخذ صباحاً على الريق ملعقة من زيت الزيتون ممزوجة بكمية مناسبة من عصير الليمون (عصير ١ - ٢ ليمونة) ، ويكرر ذلك كل صباح .

* استخدام زيت الزيتون لحالات الإمساك وعسر الهضم :

ويمتاز زيت الزيتون كذلك بمفعول منشط للحركة الدودية للأمعاء (intestinal peristalsis) وهى الحركة الإيقاعية المنتظمة التى تدفع بها الأمعاء الغذاء المهضوم والمخلفات لأسفل . ولذلك فإن تناول زيت الزيتون يعد دواءً طبيعياً للشاكين من عسر الهضم والإمساك . ولكن كيف تتناول زيت الزيتون لهذا الغرض ؟ يمكن تناول ملعقة كبيرة فى الصباح على الريق وأخرى فى المساء . ويمكن مزج زيت الزيتون بعصير الليمون (على غرار الوصفة السابقة) وفى حالات الإمساك الشديد يمكن إضافة زيت الزيتون للحقنة الشرجية .

كما يساعد تناول زيت الزيتون كذلك على تلييف ألم قرحة المعدة أو الإثنى عشر .

* ما هى حصيات المرارة ؟

حصيات المرارة عبارة عن أجسام صغيرة صلبة تتكون داخل الحوصلة المرارية ، وربما داخل القناة المرارية التى تختص بنقل العصارة المرارية ، ويحدث ذلك بسبب ترسيب بعض مكونات العصارة المرارية وهذا الترسيب ينتج عنه تكون هذه الحصيات .

وهناك عوامل وظواهر تزيد من فرصة حدوث هذا الترسيب . . مثل كثرة تناول الدهون أو وجود التهاب مزمن بالحوصلة المرارية .

كما لوحظ أن نسبة حدوث حصيات المرارة تكون أكبر بدرجة واضحة بين النساء البدينات المنجبات (كثيرات الإنجاب) قليلات الاهتمام بالنظافة ، وتكون نسبة الإصابة أكبر بعد سن الأربعين .

وقد تظل حصيات المرارة كامنة دون حدوث أعراض وتظهر أعراض تكون مشابهة لأعراض الالتهاب المزمن ، وتكون في صورة ما يلي :

- نوبات من الألم بأعلى البطن ، والجانب الأيمن (حيث توجد المرارة) ، مع امتداد الألم إلى الكتف المقابل ويصحب ذلك غثيان أو قيء وتعب عام بالجسم .

- وجع شبه دائم بضم المعدة ، والجانب الأيمن ، يزداد بتناول الطعام خاصة المأكولات الدهنية .

- انتفاخ وغازات ، وحرقان القلب وغثيان خاصة في الصباح .

- تؤدي حصيات القناة المرارية إلى نوبات من لألم الشديد المصحوب بالقيء . وفي حالة انسداد القناة بالحصيات قد تحدث إصابة بالصفراء وربما التهاب البنكرياس .

ومن الأغذية الأخرى المفيدة في علاج حصيات المرارة (بالإضافة لزيت الزيتون) ما يلي :

* **عصير الليمون** : يضاف ثلاث ملاعق من عصير الليمون إلى نصف كوب ماء دافئ ، ويؤخذ هذا الشراب ثلاث مرات يوميا قبل الأكل بنصف ساعة ولمدة أسبوع .

فيعمل عصير الليمون على « تنظيف » المرارة وتنشيط خروج الإفرازات منها وتخفيف المتاعب المصاحبة للحصيات مثل : الغثيان واضطراب الهضم والإحساس بالخمول .

* **الفجل الأحمر** : للحفاظ على سلامة الحوصلة المرارية وكفاءة وظيفتها ينصح بتناول جذور الفجل الأحمر . ويمكن تناوله في صورة عصير ويؤخذ منه ملء ٢.١ ملعقة قبل كل وجبة طعام .

* سن الأسد : هذا عشب شائع الانتشار فى أمريكا ودول الغرب يخفف احتقان المرارة والتهابها ، ويساعد فى التخلص من حصيات المرارة ويؤخذ العشب فى صورته الطبيعية مجففاً وطازجاً .

وحديثاً ظهر عقار يضم ضمن مركباته هذا العشب المهم ويفيد فى حالات متاعب المرارة والتهاب الكبد .

زيت الزيتون ومرض السكر

* كيف يستفيد مريض السكر من تناول زيت الزيتون ؟

يحتاج مريض السكر إلى المحافظة على شرايين جسمه أكثر من غيره ، وذلك لأنه أكثر عرضة للإصابة بتصلب الشرايين ، كما حدى مضاعفات مرض السكر ، وخاصة فى حالة إهمال السيطرة على مستوى السكر بالدم . وتعتبر الشرايين التاجية (المغذية لعضلة القلب) من أبرز هذه الشرايين التى تتعرض لحدوث التصلب (أى يضيق مجراها الداخلى لوجود رواسب دهنية وتقل خاصيتها المرنة) . . ونفس الشيء قد يحدث لشرايين أخرى مهمة ورئيسية بالجسم كالشرايين المغذية للمخ والشرايين المغذية للساقين .

ويعتبر زيت الزيتون أحد الأسلحة الغذائية المهمة التى يمكن الاعتماد عليها لتوفير الوقاية ضد حدوث مشكلة تصلب الشرايين والتى قد تؤدى بدورها لمشكلات أخرى خطيرة مثل حالة الذبحة الصدرية .

وذلك لأن زيت الزيتون يعمل على تحقيق الآتى :

. خفض مستوى الدهون بالدم (الكوليستيرول) .

. خفض مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) وتقليل فرصة حدوث ترسيب له بالشرايين .

. الوقاية من حدوث جلطات بالدم بسبب التصاق الصفائح الدموية بعضها ببعض أو بجدران الشرايين مما يؤدى لانسدادها .

يساعد تناول زيت الزيتون على خفض ضغط الدم المرتفع (لكنه لا ينبغى الاعتماد عليه كعلاج للضغط !) . . ومن المعروف أن اجتماع مرض السكر مع مرض الضغط المرتفع يمثل تهديداً قوياً لصحة القلب والشرايين . ولذا فإن محاولة تخفيف ضغط الدم المرتفع بتناول زيت الزيتون يعد فائدة أخرى من الفوائد التى يكتسبها مريض السكر المصاب كذلك بارتفاع ضغط الدم .

يحتوى زيت الزيتون على مضادات للأكسدة وأهمها فيتامين (هـ) والبوليفينول . وهو بذلك يحمى خلايا الجسم من الأضرار التى تلحق بها بسبب تولد الشقوق الحرة (Free radicals) والتى تعتبر فى الوقت الحالى أحد الأسباب المهمة التى تفسر حدوث عملية الشيخوخة وحدوث الإصابة ببعض السرطانات .

ولذا يعتبر زيت الزيتون غذاء مضادا للشيخوخة (أو يعمل على تأخير ظهورها) ومساعدًا فى الوقاية من السرطان . ومن المعروف أن مرض السكر ، خاصة غير المنضبط ، يقلل من حيوية ومناعة الجسم مما يعجل بشيخوخته .

هناك دراسة تذكر أن تناول زيت الزيتون (أو مغلى أوراق شجر الزيتون) يمكن أن يساعد فى التخلص من الدهون الزائدة التى تترسب بالكبد . . هذه المشكلة التى تسمى « بالكبد الدهنى » (fatty liver) والتى يتعرض للإصابة بها مريض السكر بدرجة أكبر من غيره .

* ما هو مرض السكر ؟ وكيف تروّضه ؟

المشكلة فى مرض السكر تكمن فى غدة البنكرياس وهى العضو المختص بإفراز هرمون الأنسولين الضرورى لتتمكن الخلايا من حرق واستهلاك الجلوكوز (السكر) فقد يتوقف البنكرياس تماما عن إفراز الأنسولين لسبب غير معروف قد يرتبط بالجهاز المناعى ، وهنا يحدث ما نسميه بسكر الأطفال وصغار السن . . ولذا فإن هذا النوع لا يمكن علاجه إلا بالأنسولين عن طريق الحقن لتعويض غياب هذا الهرمون .

وقد يفرز البنكرياس الأنسولين ولكن بكميات ضعيفة أو قد يكون الأنسولين طبيعيا فى كميته لكنه ضعيف فى مفعوله . . وهنا يحدث ما نسميه بسكر الكبار والذى يحدث عادة بعد سن الأربعين . وحدث هذا النوع يرتبط بعوامل مختلفة مثل : الوراثة ، وزيادة وزن الجسم ، والضغط النفسى الشديدة ، وهذا النوع لا يشترط علاجه بحقن الأنسولين ، وإنما يمكن علاجه بالحبوب المنخفضة للسكر والتى يعمل أغلبها على تحفيز البنكرياس على زيادة إفرازه للأنسولين .

وفى كل من النوعين ، إذا لم يعالج السكر بالأنسولين أو الحبوب ، يظل مستوى الجلوكوز (السكر) مرتفعاً بالدم ويزيد تركيز الجلوكوز بأنسجة الجسم ، ويؤدى ذلك مع الوقت لمضاعفات مختلفة (مثل : التأثير على شبكية العين ، والتأثير على الأوعية الدموية الدقيقة بالكليتين ، وزيادة القابلية لحدوث تصلب الشرايين ، واحتمال حدوث ضعف فى انتصاب العضو ، وحدوث التهاب بالأعصاب الطرفية يؤدى للشكوى من تميل أو « شكشكة » بأصابع القدمين أو اليدين ، وغير ذلك) . . هذا بالإضافة للمضاعفات الحادة التى قد تحدث بسبب الارتفاع الشديد أو الانخفاض الشديد بمستوى الجلوكوز بالدم . . ما قد يؤدى لغيوبة سكرية قد تكون نهايتها خطيرة .

والعلاج المثالى لمرض السكر يعتمد على ثلاث ركائز وهى : الدواء (الحبوب أو الأنسولين) ، وتنظيم الغذاء (الحد من تناول السكريات والدهون) ، وممارسة الرياضة بما يناسب الحالة الصحية للمريض (مثل رياضة المشى) .

وفى بعض حالات سكر الكبار ، قد لا يحتاج المريض لاستخدام الحبوب ، إذا نظم الناحية الغذائية ومارس بعض الرياضات الخفيفة . . أى يمكن علاج السكر أحيانا بدون دواء !

والأبحاث الحديثة كشفت لنا عن العديد من الأعشاب والمكملات الغذائية (Nutritional supplements) التى يمكن أن تساعد بدرجة كبيرة فى ترويض السكر وربما الاستغناء عن الدواء .

ومن خلال خبرتى بهذا المجال لمست فى الحقيقة تحسنا ملحوظا لبعض مرضى السكر من خلال استخدامهم لهذه المكملات أو الإضافات الغذائية وبعض الأعشاب المعينة بالإضافة لاتباعهم نظاما غذائيا مناسب لمرض السكر ، وقد استطاع بعضهم الإقلاع عن تناول حبوب السكر أو تقليل جرعة الأنسولين المعتادة .

زيت الزيتون والروماتيزم وآلم الظهر والنقرس

* النوع المثالى من الدهون لمرضى الروماتيزم :

بعض المرضى بالروماتيزم (وجع والتهاب المفاصل) والشاكين من آلام الظهر والنقرس استفادوا من استخدام زيت الزيتون سواء عن طريق تناوله أو استخدامه موضعياً .

إن النظم الغذائية الحديثة لمرضى الروماتيزم تنصح بالإقلال من تناول الدهون المشبعة (الحيوانية) . . ويعتبر استخدام زيت الزيتون بديلاً مناسباً عن هذه النوعية من الدهون ، خاصة وأنه يقاوم أكسدة الشقوق الحرة التى تلعب دوراً فى الإصابة بالتهاب المفاصل .

وقد أشاد حكماء العرب القدامى بفوائد زيت الزيتون فى حالات أوجاع المفاصل والنقرس ، ولكن فى الحقيقة لا توجد دراسات علمية حديثة كافية تكشف بوضوح عن هذه العلاقة . ولكن هناك صفات وتجارب تعتمد على زيت الزيتون استفاد منها بعض الناس .

* علاج ألم الظهر على طريقة سكان جزيرة كريت :

بعض المزارعين فى جزيرة كريت يتبعون هذه الوصفة كعلاج لألم الظهر ، ويشيدون بفعاليتها ، وهى :

تناول ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون يومياً على الريق لمدة عشرة أيام .

* مرهم زيت الزيتون لوجع المفاصل (مثل مفصل الركبة) :

تقطع وتُهرس مجموعة من فصوص الثوم وتنقع فى كمية مناسبة من زيت الزيتون لمدة يومين أو ثلاثة أيام . ثم يؤخذ الخليط الناتج بعد التصفية ويُدلك به مكان الألم .

* زيت الزيتون مع زيت الكافور :

يجهز مزيج دافئ من زيت الزيتون وزيت الكافور بكميتين متساويتين ، ويستخدم كدهان لموضع الألم (مثل : مفصل الركبة أو الظهر) . . كما يفيد هذا الدهان فى حالات التواء المفاصل .

* زيت الزيتون ومرض النقرس :

فى مرض النقرس تزيد نسبة حمض البوليك بالدم (uric acid) وترسب أملاحه بالمفاصل مما يؤدي لالتهاب بالمفاصل . وغالبا ما تظهر أعراض الإصابة فى مفصل الأصبع الكبير بالقدم حيث يلتهب ويتورم وينبعث منه ألم شديد فى الحالات الحادة .

وقد وجود أن تناول مريض النقرس لزيت الزيتون يمكن أن يقلل من فرصة تكوين أو ترسيب هذه الأملاح (أو البلورات) .

* كما تفيد هذه الوصفة فى تخفيف ألم المفصل الملتهب :

تنقع كمية من عشب البابونج فى قدر مناسب من زيت الزيتون فى الشمس لمدة أربعة أيام . ويستخدم هذا المنقوع كدهان لموضع الألم والالتهاب .

زيت الزيتون وسرطان الثدي (والعياذ بالله)

زيت الزيتون هو فى النهاية نوع من الدهون . . وكما أصبح معروفًا لنا الآن أن الإفراط فى تناول الدهون يرتبط بحدوث بعض السرطانات وخاصة سرطان الثدي . . . فما حقيقة ذلك ؟ وما علاقة زيت الزيتون بسرطان الثدي ؟

لقد أكدت بعض الدراسات أن هناك علاقة بين الدهون الغذائية (dietary fats) والإصابة بسرطان الثدي ، وبعض السرطانات الأخرى كسرطان البروستاتا .

ومن الواضح من جملة هذه الدراسات أن نوع الدهون هو العامل الرئيسى فى هذه العلاقة فليس كل أنواع الدهون يمثل خطرًا وراء حدوث الإصابة بسرطان الثدي .

* الدهون الخطرة والدهون الآمنة :

فتشتمل الدهون الخطرة أساسًا على الدهون المشبعة (saturated fats) وهى الدهون الحيوانية [مثل : دهن اللحوم ، والدهون الموجودة بالألبان الدسمة ومنتجاتها] . . كما توجد أيضا الدهون المشبعة فى عدد محدود جدا من الأغذية النباتية [مثل : زيت النخيل وزيت جوز الهند] .

فقد وجد أن تناول كميات كبيرة من الدهون الحيوانية يحفز على نمو الإصابة السرطانية بل وعلى انتشارها بسرعة فى الجسم .

* تحذير من زيت الذرة :

ويلى هذه الدهون فى درجة الخطورة الدهون متعددة اللاتشبع (polyunsaturated fats) أو الزيوت النباتية من نوع أوميغا - 6 (omega - 6 - type vegetable oils) . ومن أمثلتها زيت الذرة .

فإذا كنا ننصح بالاستغناء عن السمن البلدى واستعمال الزيوت النباتية فى الطبخ مثل زيت الذرة ، نظرا لأنه لا يتسبب فى رفع مستوى الكوليستيرول إلا أنه لا ينبغى

الإفراط فى استخدامه لأن هذه النوعية من الزيوت ترتبط كذلك بحدوث السرطانات مثل سرطان الثدي !

أما الزيوت الآمنة فإنها تشتمل على الزيوت السمكية من فصيلة أوميغا - ٢ (omega - 3 fish oils) . . وهذه تتوافر فى الأسماك الزرقاء الدسمة على وجه الخصوص مثل : السردين والتونا والماكريل . . ونظرا للفوائد الصحية المختلفة لهذه النوعية من الزيوت [مثل : فائدتها فى علاج الروماتويد وفائدتها فى خفض مستوى الكوليستيرول والترايجلسريدات بالدم] فقد قامت بعض شركات الدواء باستحضارها فى صورة كبسولات لتسهيل تناولها بجرعات مركزة .

كما تشتمل الدهون الآمنة على زيت الزيتون والذى يعد من الدهون الأحادية اللاتشبع (monounsaturated fats) . . وقد وجد من الدراسات أن كلا النوعين السابقين من الزيتون يعمل على تثبيط الإصابة السرطانية ومقاومتها . كما أن استخدام النساء لزيت الزيتون كمصدر أساسى للدهون يقلل بدرجة واضحة من فرصة الإصابة بسرطان الثدي .

* دراسات وإحصائيات :

وفيما يلى أقدم نتائج لعدة دراسات وإحصائيات مختلفة أجراها الباحثون لتوضيح العلاقة بين الدهون الغذائية وسرطان الثدي وخاصة علاقة زيت الزيتون بسرطان الثدي :

- النساء اللاتى يتناولن زيت الزيتون أكثر من مرة يوميا تقل فرصة إصابتهن بسرطان الثدي بحوالى ٤٥ ٪ بالنسبة لغيرهن .

- فى دول حوض البحر المتوسط تنخفض نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين النساء اللاتى يقبلن على تناول زيت الزيتون ضمن غذائهن اليومى . . ونفس الحال ينطبق على النساء اليابانيات اللاتى يتناولن الزيوت السمكية بوفرة . . بينما يختلف الحال بين نساء دول أخرى ممن يتناولن كميات كبيرة من الدهون الحيوانية حيث ترتفع بينهم نسبة الإصابة بسرطان الثدي .

من أهم ما يفسر علاقة الدهون الحيوانية بحدوث سرطان الثدي أنها تشجع على زيادة إنتاج الجسم للهرمون الأنثوي « استروجين » والذي أصبح من المعروف أن زيادة مستواه أو زيادة تعرض أنسجة الثدي لتأثيره لفترة طويلة يزيد من القابلية لحدوث تحول سرطاني بخلايا الثدي .

قامت الجمعية الأمريكية القومية للسرطان (The American National cancer institute) بإجراء دراسة على ٧٢ سيدة بعد سن اليأس . . ووجد أن خفض تناول الدهون بينهن من ٢٨ ٪ إلى ٢٠ ٪ من إجمالي قيمة السعرات الحرارية أدى لخفض مستوى الأستروجين (استراديول) بنسبة ١٧ ٪ .

يعتقد كذلك أن الوجبات الدهنية الدسمة تقلل من كفاءة الجهاز المناعي مما يجعل الجسم أقل قدرة على مقاومة الإصابة السرطانية . . وهذا يعد تفسيراً آخر لعلاقة كثرة تناول الدهون بسرطان الثدي .

يرى بعض الباحثين أن تأثير الدهون الغذائية على فرصة الإصابة بسرطان الثدي يكون أقوى بين النساء ممن تعدين سن اليأس (postmenopausal) بالنسبة للنساء ممن لم يبلغن بعد سن اليأس (premenopausal) .

من خلال دراسة حديثة ، اتضح لمجموعة من الباحثين أن تناول زيت الزيتون يمكن أن يوفر الحماية من السرطان عموماً كما أنه يعمل كمضاد للشيخوخة ؛ وذلك لأن زيت الزيتون يمتص بدرجة عالية ويصل إلى خلايا الجسم ويجعل جدار الخلية أكثر ثباتاً ضد التكسير أو التلف الذي تسببه الشقوق الحرة (free radicals) والتي تتولد في الجسم بطرق مختلفة مثل تولدها من عمليات التمثيل الغذائي . وهذه الشقوق الحرة هي عبارة عن مركبات كيميائية غير ثابتة تحدث تلفاً بخلايا الجسم من خلال سعيها لاكتساب صفة الثبات حيث تقوم بتفاعلات كيميائية مدمرة للخلايا ، ونظراً لأن حدوث هذه التفاعلات يحتاج لوجود الأكسجين (أكسدة) فإنه نظراً لاحتواء زيت الزيتون على نسبة جيدة من اثنين من أهم مضادات الأكسدة وهما : فيتامين (هـ) وبوليفينول فإنه يحرم هذه الشقوق الحرة من الأكسجين ، وبالتالي يمنعها من القيام بتفاعلاتها المدمرة للخلايا ، أى أنه يمكن

اعتبار زيت الزيتون أحد مضادات الأكسدة (antioxidants) بفضل تركيبه الغنى بفيتامين (هـ) و بوليفينول .

* النساء الأكثر قابلية للإصابة بسرطان الثدي :

بعض النساء أكثر قابلية عن غيرهم للإصابة بسرطان الثدي بناء على عدة عوامل ومسببات . . فالمرأة التي لها بعض أو كل الظروف التالية أكثر قابلية للإصابة بسرطان الثدي :

- التي أصيبت بالسرطان في أحد الثديها
- (حيث تزيد قابليتها للإصابة بالثدي الآخر) .
- التي أصيبت بورم حميد بالثدي قابل للتغير السرطاني .
- التي أصيبت أمها أو أختها أو ابنتها بسرطان الثدي وخاصة قبل بلوغ سن اليأس .
- التي جاءها الحيض مبكراً نسبياً (قبل سن ١١ سنة) . . أي التي ابتدأت مرحلة الخصوبة مبكراً وبالتالي طالت فترة تعرض أنسجة الثدي لتأثير الاستروجين .
- التي تناولت حبوب منع الحمل لمدة ٤ سنوات على الأقل ، وقبل ولادتها الأولى .
- التي ولدت لأول مرة بعد سن ٣٥ سنة .
- التي لم تنجب (العقيم) أو لم تتزوج (كالراهبات والعوانس) .
- التي بلغت سن اليأس متأخراً نسبياً (بعد ٥٤ سنة) .
- التي عولجت بعلاج هرموني تعويض (HRT) .
- التي تميل للأغذية الحيوانية الدسمة .
- التي تتميز بالبدانة .
- التي تشرب الخمر (والعياذ بالله) .

وبناء على ذلك ، يجب أن يهتم مثل هؤلاء النسوة بتوفير الوقاية الممكنة من الإصابة بسرطان الثدي وعمل فحص ذاتي للثديين شهرياً ، وعمل فحص للثدي بالأشعة (ماموجرافي) بمعدل مرة واحدة سنوياً .

زيت الزيتون وسرطان الجلد

* السرطان الذي بدأ يصعد إلى القمة !

أصبح هناك تخوف بين الناس في بعض المجتمعات من الإصابة بسرطان الجلد (melanoma) بعدما زادت درجة الإصابة به بدرجة كبيرة بعد أن كان حدوثه في الماضي قليلا . وهو يعتبر في الوقت الحالى واحدا من السرطانات الخطيرة المسببة للوفاة . ففي أمريكا ، على سبيل المثال ، ومنذ سنة ١٩٨٠ تضاعفت نسبة الإصابة بهذا النوع من السرطانات .

وقد أصبح من المعروف أن الإفراط في التعرض لأشعة الشمس ، أو بالتحديد للأشعة فوق البنفسجية وخاصة لذوى الجلود البيضاء أو الرقيقة يساعد على حدوث سرطان الجلد .

واتضح كذلك أن الناحية الغذائية وخاصة الدهون الغذائية والتي تشتمل كذلك على الزيوت التي نستخدمها فى غذائنا لها علاقة بحدوث سرطان الجلد .

* دراسات وإحصائيات :

والدراسات الحديثة عن هذا الموضوع تقول : إنه لابد من ترشيد الناحية الغذائية وخاصة فيما يتعلق بتناول الدهون لتوفير الوقاية من هذا السرطان .

وهذه أهم التوصايا والنتائج التى أظهرتها هذه الدراسات :

- لابد من الإقلال من الزيوت النباتية متعددة اللاتشبع ؛ أى : الغنية بالأحماض الدهنية من فصيلة أوميغا ٦ . . ومن أمثلتها زيت الذرة وزيت دوار الشمس .

- يجب الاهتمام بتناول الدهون من فصيلة أوميغا ٣ وهى الدهون السمكية التى تتوافر بصفة خاصة فى أسماك المياه الباردة مثل الماكريل والسردين .

يعلل الباحثون هذه النصيحة الغذائية بأنهم قد وجدوا أن خلايا الجسم عندما

تحصل على كميات كبير من أوميغا - ٦ [زيت الذرة مثلاً] بينما لا يتوافر لها قدر مناسب من أوميغا - ٢ [الزيوت السمكية] يزيد إفرازها للبروستاجلاندينات (prostaglandins) مما يشجع على نشوء ونمو سرطان الجلد .

فى فئران التجارب ، وجد أن تقديم كميات كبيرة من الزيوت الغنية بأوميغا - ٦ (زيت الذرة وزيت دوار الشمس) أدى إلى زيادة نمو سرطان الجلد (melanoma) عند الفئران المصابة .

فى دراسة أخرى ، وجد أن المرضى بسرطان الجلد يتميزون بتناول كميات مضاعفة من الزيوت النباتية متعددة اللاتشبع الغنية بأوميغا - ٦ بالنسبة لمجموعة أخرى من الأصحاء .

ويقول دكتور « جيمس دوك » الباحث فى موضوع الدهون الغذائية بإحدى الجامعات الأمريكية بالنسبة لتوفير الوقاية ضد سرطان الجلد : « اجعل حصيلتك من أوميغا ٣ تفوق حصيلتك من أوميغا ٦ » فكل الأسماك والمأكولات البحرية بمعدل مرتين أسبوعياً على الأقل ، وقلل من تناول الزيوت النباتية مثل : زيت الذرة وزيت دوار الشمس » .

- يجب الاهتمام كذلك بتوفير مضادات الأكسدة فى الغذاء اليومى وهى مجموعة من الفيتامينات والمعادن مثل فيتامينات (أ) ، (هـ) ، (جـ) ، ومعدن الزنك ومعدن السيلينيوم . . ولذا يجب الاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه لاحتوائها بصفة عامة على نسبة جيدة من مضادات الأكسدة .

فقد وجد أن توفير مضادات الأكسدة بالجسم يقلل من قدرة الدهون من نوع أوميغا - ٦ على تحفيز نمو سرطان الجلد .

وجد من خلال بعض التجارب التى أجريت على فئران التجارب أن تقديم فيتامين (جـ) فى ماء الشرب للفئران [والذى يعد واحداً من أهم مضادات الأكسدة] أدى إلى وقف نمو سرطان الجلد ، وانكماش حجمه ، وتقليل فرصة أو درجة انتشاره بالجسم ، كما أدى لزيادة العمر الافتراضى .

ولكن ما علاقة زيت الزيتون بموضع سرطان الجلد ؟

لقد اتضح أنه الزيت النباتي الآمن الذي لا يرتبط تناوله بحدوث سرطان الجلد بل إنه يمكن أن يقاوم حدوث هذا السرطان . إن الأطباء ينصحون بتجنب السمن البلدي . . ونحن الآن ننصح بالإقلال من زيت الذرة وزيت دوار الشمس . . إذن فماذا تبقى لنا من زيوت أو دهون لإعداد الطعام وإكسابه النكهة !!؟

لقد تبقى لنا زيت الزيتون . . فكل زيت الزيتون وحاول استخدامه في إعداد وطبخ أغلب ما تأكله . إن زيت الزيتون الجيد قد يكون مرتفع الثمن لكنه في الحقيقة يمنح أجسامنا فوائد كبيرة لا تضاهى بالمال !

واحرص كذلك على تناول الأسماك للحصول على قدر كاف من أوميغا - ٣ فهذان النوعان من الزيوت أفضل ما يمكن أن تتناولهما لتجنب خطر الإصابة بسرطان الجلد .

كما ينصح الباحثون بتوفير هذه الأغذية للوقاية من سرطان الجلد :

- زيت اللوز أو الجوز (زيت أحادي اللاتشيع مثل زيت الزيتون) .

- الثوم .

- البصل .

- بذور الكتان .

زيت الزيتون والدورة الشهرية

* العلاقة بين الكوليستيرول وزيت الزيتون والدورة الشهرية :

نحن ندعو للإقلال من تناول الدهون ونتهمها بتسبب كذا وكذا من الأمراض والمتاعب الصحية إلا أننا فى الحقيقة لا نستطيع الاستغناء عنها . فبالنسبة للمرأة ، تساهم الدهون فى إنتاج الهرمون الأنثوى المعروف باسم استروجين ، حيث يساهم فى تكوينه الدهون عموماً والكوليستيرول بوجه خاص .

وإذا كنا نعرف أن المبيض عند المرأة هو العضو المختص بإنتاج هرمون الاستروجين ، إلا أن النسيج الدهنى بجسم المرأة يقوم كذلك بإنتاج جزء من هرمون الاستروجين .

ومن المعروف أن هرمون الاستروجين هو المهيمن والمسيطر على الدورة الشهرية . وبالتالي فإنه إذا حدث خلل بمستواه الطبيعى أدى بالتالى لحدوث خلل بانتظام الدورة الشهرية ، كما أن توقف إنتاجه من المبايض بعد بلوغ سن اليأس يؤدى لتوقف الدورة الشهرية .

وبناء على ذلك ، فإنه إذا حرم الجسم من الدهون أو ضعف مخزونونه منها بدرجة كبيرة فإن ذلك سوف يؤثر على مستوى الاستروجين ، وسوف يؤثر بالتالى على الدورة الشهرية والوظائف التناسلية . وليس ذلك فحسب ، بل إنه إذا انخفض مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) إلى درجة كبيرة جداً فإن ذلك سوف يؤثر أيضاً على مستوى الاستروجين نظراً لأن هذا الكوليستيرول الضار تحتاجه المرأة بنسبة معقولة لأنه يشارك أيضاً فى تكوين الاستروجين .

إذن ، فإن الأمر يبدو وكأننا نستعين بسلاح ذى حدين . . فإذا قلت المرأة من الدهون وانخفض مستوى الكوليستيرول الضار بدرجة كبيرة أدى ذلك إلى التأثير على مستوى الاستروجين وضعفت الوظائف التناسلية وحدث اضطراب أو عدم انتظام

بالدورة الشهرية . وإذا زادت كمية الدهون فى الغذاء فإن ذلك يدعم مستوى الاستروجين لكنه يعرض المرأة من ناحية أخرى لأضرار ارتفاع مستوى الكوليستيرول وزيادة القابلية للإصابة بالسرطانات مثل سرطان الثدي .

وهذا هو الحل .

لابد أن توازن المرأة هذه الناحية . . بمعنى أن تحصل على قدر مناسب من الدهون ليدعم مخازن الدهون عندها دون أن تصبح زائدة فى الوزن وبحيث يكون مستوى الكوليستيرول طبيعيا أو بحيث تكون كميته كافية لانتظام الدورة الشهرية والوظائف التناسلية .

ولكن ما علاقة زيت الزيتون بهذا الموضوع ؟

نعود مرة أخرى ونقول : إن زيت الزيتون هو أفضل أنواع الدهون التى يمكن الاعتماد على تناولها بأمان بحيث يصير لدى الجسم مخزون كاف لتكوين الاستروجين وبالتالي لانتظام الدورة الشهرية .

وإذا أضفنا إلى ذلك فائدة زيت الزيتون فى توفير الوقاية من سرطان الثدي لاتضح لنا أنه غذاء مهم للمرأة لابد أن تحرص على تناوله كنوع من الوقاية من هذا السرطان بالإضافة لفوائده الأخرى الكثيرة سواء للرجل أو للمرأة .

زيت الزيتون غذاء المعمرين

* هناك فرق . .

لا تزال الأزمات القلبية هي السبب الأول للوفاة على مستوى العالم .

والإحصائيات تقول إن أكلى زيت الزيتون بوفرة تقل بينهم نسبة الوفاة بسبب مرض القلب (الذبحة الصدرية) والأزمات القلبية .

ففى إحدى الدراسات التى أجريت حول سكان حوض البحر المتوسط فى : اليونان وإيطاليا وأسبانيا وجنوب فرنسا ، وجد أن نسبة الوفاة بينهم بسبب الأزمات القلبية بلغت النصف تقريبا بالنسبة للشعب الأمريكى . وكان من أهم أسباب ذلك النظام الغذائى الذى يتبعه سكان هذه الدول والذى يتميز بكثرة الاعتماد على زيت الزيتون هذه الميزة التى لم يعتد أغلب الشعب الأمريكى على الأخذ بها . فسكان هذه الدول - دول حوض البحر المتوسط - يأخذ أغلبهم حاجته من الدهون من نوع الدهون « أحادية اللاتشبع » أى من زيت الزيتون . أما أغلب الدهون التى يحصل عليها الأمريكيون فتكون من نوع الدهون المشبعة أى الدهون الحيوانية .

* زيارة إلى جزيرة كريت :

ومن الطريف فى هذه الدراسة أنه لوحظ أن بعض سكان هذه المناطق يشرب زيت الزيتون مثلما يفعل بعض سكان جزيرة كريت حيث يشربونه بالكأس . . ولذا لاحظ الباحثون أن سكان جزيرة كريت يمثلون أقل فئة تتعرض للإصابة بالأزمات القلبية ، بل إنه من النادر حدوث الأزمات القلبية بينهم . وفى إحدى الإحصائيات التى أجريت على سكان جزيرة كريت ، وجد أنه من بين ١٠ آلاف مواطن يموت فقط ٢٨ مواطنا متأثرا بأزمة قلبية . . بينما يناظر هذا العدد ٧٧٣ مواطنا أمريكيا من كل ١٠ آلاف مواطن . . أى : أن نسبة الوفاة بسبب الأزمات القلبية فى الولايات المتحدة تزيد بحوالى ٢٠ مرة بالنسبة لسكان جزيرة كريت .

* استخدام « المونو » يُطيل عمرك !

كما تشير الدراسات التي أجريت عن الإصابة بالسرطان بين سكان دول حوض البحر المتوسط (البلاد السابق ذكرها) أن هناك أيضا انخفاضًا ملحوظًا في نسبة الإصابة بالسرطانات بالنسبة للشعب الأمريكي ويعلل بعض الباحثين ذلك بقوله : « إنه المونو » . . والمقصود الدهون أحادية اللاتشبع (monounsaturated) ، والتي يتمسك بها أغلب سكان هذه الدول كمصدر أساسي للدهون الغذائية والتي يمثلها زيت الزيتون ولهذا السبب أيضا يعتبر زيت الزيتون غذاءً نافعًا للعمر الطويل ، أو كما يسميه بعض الباحثين غذاء المعمرين (longevity food) .

* تمسك بـ « المونو » :

بالإضافة لزيت الزيتون كأحد أنواع الدهون الغنية بالأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع (. . = monounsaturated) تعتبر الأغذية التالية من المصادر الغنية أيضا بهذه الأحماض الدهنية المفيدة ، ولذا فإن من الحكمة أن نحرص على تناولها بين وقت وآخر لتوفير السلامة للشرايين والوقاية من حدوث الأزمات القلبية . ويوضح الجدول التالي نسبة الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع بكل منها .

أهم مصادر الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع (المونو)

الغذاء	:	النسبة المئوية للأحماض الدهنية
البندق	:	٨١ %
فاكهة الأفوكادو	:	٨٠ %
زيت الزيتون	:	٧٢ %
اللوز و (الجوز)	:	٧١ %
زيت بذور العنب	:	٦٠ %

[لاحظ أن زيت بذور العنب بدأ ينتشر في الأسواق الغربية نظرًا لفوائده الصحية

العظيمة . . والتي قد نتطرق لها في كتاب آخر إن شاء الله] .

زيت الزيتون والشعر والبشرة وعالم التجميل

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

* حمام الزيت الدافئ لقشر الشعر :

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

ويراعى الآتى : تقسيم الشعر إلى أجزاء بالمشط لكى 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 بقطعة لمدة $\frac{1}{3}$ ساعة . . وبعدها يغسل الشعر بالشامبو ويفضل أن يكون من الأنواع المضادة لقشر الشعر .

* مستحضر زيتى لقشر الشعر :

- زيت الزيتون .

- زيت الحصابان (Rosemary oil) .

تُدلك فروة الرأس بمزيج من الزيتين ، ثم يلف الشعر بقطعة دافئة ، ويغسل بعد نصف ساعة بالشامبو . ويمكن عمل هذا الحمام الزيتى مساءً ثم يغسل الشعر فى الصباح .

* زيت الزيتون لعلاج سقوط الشعر :

يفيد استخدام زيت الزيتون كعلاج مقو للشعر ، ولزيادة هذا المفعول يمكن مزجه بكمية من الكحول ، وذلك يجعل الشعر أكثر تماسكاً وأقل قابلية للسقوط .

ويفضل أن يلف الشعر بفضة دافئة بعد استخدام هذا المزيج ، ثم يغسل فى الصباح أو بعد مرور ساعة بالماء العادى ، ويكرر هذا العلاج لمدة ١٠ أيام .

* تشقق حلمة الثدي :

- زيت الزيتون .
- زلال البيض .

يجهز خليط من الاثنين ، ويستخدم كدهان لحلمة الثدي يوميا ، ويفضل استخدام زيت الزيتون دافئا .

* تشقق الأيدي والأرجل :

- زيت الزيتون .
- الجلسرين .

لمقاومة تشقق الجلد والقشف وخاصة الناتج عن البرودة ، يدهن الجلد بزيت الزيتون . أو يفضل دهان الجلد بمزيج من زيت الزيتون أو الجلسرين بمقدارين متساويين .

* قناع (ماسك) لنضارة البشرة :

- زيت الزيتون .
- صفار بيضة واحدة .
- عصير ليمون .
- بضع نقاط .

يجهز الخليط من المكونات الثلاثة ، ويفرد على بشرة الوجه ، ثم يشطف بعد حوالى نصف ساعة بماء فاتر .

يساعد هذا الخليط على تليين البشرة وإكسابها نضارة وحيوية .

* لمساعدة نمو الشعر (لعلاج سقوط الشعر) :

- زيت الزيتون .

- زيت الحصالبان (Rosemary oil) .

سبق ذكر هذه الوصفة كعلاج لقشر الشعر (أو الشعر الدهنى) .

كما يفيد دهان فروة الرأس بمزيج من هذين الزيتين بكميتين متساويتين فى تحفيز نمو الشعر . ويستخدم هذا المزيج مساء ، ثم يلف الشعر بفضة دافئة ، ثم يشطف بالماء فى الصباح .

(من الشائع فى أوروبا بين مجتمع المراهقين استخدام نفس هذا المزيج لتحفيز نمو شعر اللحية والشارب بسرعة لاكتساب مظاهر الرجولة !) .

* بقع الوجه البيضاء (القوباء) :

أحيانا يظهر عند بعض الناس وخاصة فى مرحلة المراهقة والشباب بقع بيضاء أو أفتح من لون الجلد وخاصة بالوجه مما يعطى لبشرة الوجه منظرا غير محبب .

ويعتقد أن سبب هذه البقع البيضاء أو هذه الحالة التى تسمى : قوباء (Dartre) وجود نقص فى فيتامين (أ) ، وبالتالي فإنه يفيد فى علاجها بتناول أحد مستحضرات هذا الفيتامين مع الحرض على تناول الأغذية الغنية به . (مثل : الجزر والبطاطا والمشمش والزبدة والزيوت والخضراوات الورقية) . . كما يساعد على زوال هذه المشكلة اتباع هذه الوصفة :

- زيت الزيتون .

- ورق زيتون أخضر .

ينقع ورق الزيتون فى زيت الزيتون لمدة أسبوع ثم يستخدم هذا المستحضر (المنقوع) كدهان للأماكن المصابة . ويكرر هذا العلاج يوميا .

* استخدام زيت الزيتون كحاجب لأشعة الشمس :

من المعروف أن هناك مستحضرات تستخدم كدهان أو كطلاء للبشرة لحمايتها من تأثير الأشعة فوق البنفسجية المساعدة على حدوث النمش والتجاعيد المبكرة وربما

سرطان الجلد (والعياذ بالله) ، وهذه المستحضرات تسمى بحاجبات أشعة الشمس (sunscreen) ، وهي تعمل عن طريق امتصاص الأشعة فوق البنفسجية أو عمل انعكاس لها ، وبالتالي لا تصل للجلد .

وإذا لم تجد أمامك مستحضرًا مناسبًا من هذه المستحضرات فجرب (أو جرّبي) استخدام زيت الزيتون كطلاء للأماكن المكشوفة من الجلد والتي تتعرض لأشعة الشمس ، فتذكر بعض الدراسات أنه يحمي الجلد من تأثير أشعة الشمس الضارة .

* صفات أخرى لتشقق الحلمة :

- عسل النحل .

- زيت الزيتون .

تدهن الحلمة يوميًا بطبقة خفيفة من خليط من عسل النحل وزيت الزيتون .

- عصير الليمون .

- زيت الزيتون .

تدهن الحلمة خلال فترة الحمل ومع بدء ظهور الكولستروم (لبن السرسوب) بطبقة خفيفة من عصير الليمون الطازج مع زيت الزيتون للوقاية والعلاج من التشققات .

* حمام زيت الزيتون للشعر الجاف والخشن :

هذه وصفة قد تكون قديمة لكنها مفيدة جدًا للتغلب على مشكلة جفاف الشعر والمساعدة على تطرية الشعر وإكسابه بعض النعومة .

تدلك فروة الرأس والشعر بزيت الزيتون ، وذلك بعد غسل الشعر بالشامبو ، ثم يلف الشعر بمنشفة (فوطة) دافئة ، ثم يشطف بالماء العادي بعد نصف ساعة (أو يشطف في صباح اليوم التالي في حالة عمل الحمام في المساء) .

ويمكن استخدام زيوت أخرى مع زيت الزيتون مثل : زيت اللوز أو زيت السمسم أو زيت الذرة .

* كريم الزيوت (المضاد للتجاعيد والمغذى للبشرة) :

- زيت الزيتون	- ملعقة كبيرة .
- زيت اللوز	- ملعقة كبيرة .
- زيت السمسم	- ملعقة كبيرة .
- زيت المشمش	- ملعقة كبيرة .
- زيت جنين القمح	- ملعقة كبيرة .
- لانولين	- ملعقة كبيرة .
- عصير ليمون	- ٤ ملاعق صغيرة .

يسخن اللانولين والزيوت كل في إناء منفصل تسخينًا خفيفًا . . وبعد الذوبان يتم خلطهما مع إضافة عصير الليمون ، ويقلب الخليط حتى يبرد .

هذا المستحضر غذاء جيد للبشرة . . ويجب استعماله على وجه نظيف تمامًا . . أى بعد غسل الوجه جيدًا وإزالة أى آثار للماكياج ، ويراعى توزيعه على كافة أنحاء الوجه بما فى ذلك منطقة تحت العينين والرقبة . . ويجب أن يظل على البشرة مدة كافية للامتصاص تقدر بحوالى ساعة إلى ساعتين .

* كريم زيت الزيتون وشمع النحل (المضاد للتجاعيد) :

- زيت الزيتون	- $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة .
- شمع النحل	- $1\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة .
- جلسرين	- ٢ ملعقة كبيرة .
- ماء ورد	- ٦ ملاعق كبيرة .
- زيت اللوز	- $1\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة .
- لانولين	- ١ ملعقة صغيرة .

يذاب الشمع واللانولين بالتسخين الهادئ ، ثم يضاف إليهما زيت اللوز وزيت الزيتون . ينقلب الجلسرين فى ماء الورد الدافئ ، ثم يضاف الاثنان للخليط السابق . يقلب الخليط حتى يبرد تمامًا فيكون جاهزًا للاستعمال .

* كريم زيت الزيتون (لنضارة البشرة وتجديد شباب الوجه) :

- زيت الزيتون . ٨ ملاعق كبيرة .

- صفار بيضة واحدة .

- ملعقة كبير من خل التفاح .

- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من السكر .

يضرب صفار البيض ويخلط جيدا مع الخل والسكر . ثم يضاف الزيت للخليط

تدريجيا ، ويقلب جيدا لصنع كريم متماسك .

يعمل هذا المستحضر على إكساب بشرة الوجه النضارة والحيوية إذا ما استخدم

بصورة منتظمة ، ولذلك فهو يفيد خاصة النساء اللاتي فى أزمة . . مثل الأرملة

والمرأة فى سن اليأس .

* كريم زيت الزيتون واللانولين (المنظف والمرطب للبشرة) :

- زيت الزيتون ٢ ملعقة كبيرة .

- شمع أبيض ١ ملعقة كبيرة .

- لانولين ٢ ملعقة كبيرة .

- زيت أطفال ٢ ملعقة كبيرة .

يذاب الشمع فى إناء على نار هادئة ، ثم يضاف إليه اللانولين والزيت ، ثم يرفع

الإناء من على النار ، مع استمرار تقليب الخليط ، وعندما يبرد الخليط يكون جاهزا

للاستعمال .

* قناع (ماسك) النشا وزيت الزيتون (لعلاج المسام الواسعة) :

- كمية مناسبة من زيت الزيتون .

- ملعقة كبيرة من الدقيق (القمح أو الذرة) .

- كمية مناسبة من الماء الدافئ .

يدهن الوجه أولاً بطبقة رقيقة من زيت الزيتون ، ثم توضع عجينة الدقيق والماء

على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ .

* حمام « المليونيرات » الزيتى (لتجميل الجلد) :

زيت زيتون	١٦ ملعقة كبيرة .
زيت ذرة .	٨ ملاعق كبيرة .
زيت اللوز	٨ ملاعق كبيرة .
لبن	١٦ ملعقة كبيرة .
كحول نقى	٨ ملاعق كبيرة .
بيض	٢ بيضة .
صابون مبشور	٢ ملعقة صغيرة .
عسل نحل	٢ ملعقة صغيرة .

يُضرب البيض مع العسل والزيت ثم يقلب الخليط مع إضافة الكحول واللبن والصابون .

يُعبأ المستحضر فى زجاجة ، ويحفظ بالثلاجة . تضاف كمية صغيرة من هذا الخليط لماء الحمام الدافئ ، ويخلط بالماء ، مع تجنب استخدام ماء ساخن .

هذا الحمام قد يكون مرتفع التكاليف ، إلا أن له فوائد جمالية عظيمة تفوق بكثير فوائد المستحضرات التى تباع لعمل الحمامات . . حيث تعمل الزيوت والبيض على ترطيب الجلد وتغذيته ، بينما يعمل العسل على تليين الجلد وإكسابه نعومة وحيوية . . كما يساعد الكحول على التقوية والتنشيط . . أما اللبن فهو من أعرق وأقوى وسائل التجميل المعروفة . . ولذا فهو يستحق حقاً أن يكون حمام المليونيرات !

* حمام زيت الزيتون (لتجميل البشرة) :

يمكن الاستفادة من العديد من الزيوت النباتية والعطرية بإضافتها لماء الحمام . . فمن خلال عمل هذه الحمامات بصفة منتظمة تعمل هذه الزيوت على تجميل الجسم لما تضيفه على البشرة من نعومة ونضارة وحيوية . . ذلك بالإضافة لانتفاع الجسم ببعض الفوائد الصحية المعروفة عن هذه الزيوت .

ويكون عمل هذه الحمامات بإضافة بضع نقاط من الزيت لماء الحمام سواء كان بارداً أو دافئاً .

ويعتبر زيت الزيتون من أفضل الزيوت التي يمكن استخدامها لعمل الحمامات .

كما يمكن استخدام زيوت أخرى مثل : زيت اللوز ، زيت الأفوكادو ، زيت الخروع ، زيت الياسمين ، زيت كبد الحوت ، الجلوسرين ، زيت السمسم .

* صابون العسل وزيت الزيتون (لجمال ونعومة البشرة) :

- عسل نحل ١ $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة .

- زيت الزيتون $\frac{3}{4}$ ملعقة صغيرة .

- صابون مبشور ٩ ملاعق كبيرة .

يُسخن الصابون المبشور على نار هادئة ، ويقلب بملعقة خشبية . . وبعد أن يذوب ، يضاف إليه تدريجياً زيت الزيتون نقطة نقطة ويخلط معه جيداً . . ثم يضاف عسل النحل مع استمرار التقليب لبضع دقائق للحصول على خليط سميك متماسك . . ثم يرفع الإناء من على النار . . ويصب الخليط في وعاء مناسب . . وعندما يجف تماماً ويصبح صلباً يكون عندئذ جاهزاً للاستعمال . . ويستغرق ذلك بضعة أسابيع .

ويفضل عدم إضافة زيوت عطرية لهذا النوع من الصابون حيث إن وجود عسل النحل يعد كافياً لإكسابه رائحة منعشة مقبولة .

ويمتاز هذا الصابون بمفعول مرطب للبشر وملين للجلد . . ويعتبر الاستحمام به متعة حيث يجرى الماء على الجسم المدهون بالعسل وكأنه يتراقص عليه ! .

* كريم زيت الزيتون وزبدة الكاكاو (لنضارة جلد العنق) :

- زيت الزيتون ١ ملعقة كبيرة .

- زبدة الكاكاو ٢ ملعقة كبيرة .

تسخن زبدة الكاكاو تسخيناً خفيفاً على لهب . . وعندما تذوب يرفع الإناء من على اللهب ، ويضاف إليه زيت الزيتون . . ويقلب الخليط حتى يبرد تماماً . . ثم يعبأ في زجاجة ويحفظ بالثلاجة .

* كريم من زيت الزيتون (للأيدي الخشنة) :

- زيت الزيتون ٢ ملعقة كبيرة .
- زيت السمسم ١ ملعقة كبيرة .
- زيت لوز ١ ملعقة كبيرة .
- جلسرين $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة .
- عسل نحل ١ ملعقة صغيرة .

يسخن العسل على نار هادئة حتى يصير سائلاً جارياً ، ثم يضاف إليه الجلسرين وباقي الزيوت ، ويقلب الخليط جيداً ، ثم يحفظ في زجاجة . يدلك جلد اليدين (أو القدمين) بهذا المستحضر كل مساء . . ويلاحظ أثره الطيب على بشرة اليدين بعد أول مرة من الاستعمال .

* مستحضر من زيت الزيتون (لتغذية الأظافر وزيادة صلابتها) :

- زيت الزيتون ٣ ملاعق صغيرة .
- خل التفاح ٢ ملعقة صغيرة .
- صفار بيضة واحدة .

تخلط المكونات جيداً ، وتحفظ في زجاجة . ويستخدم هذا المستحضر بصفة متكرر كدهان للأظافر . . ويمكن الاستعانة في ذلك بقطعة قطن لدهان الأظافر والأنسجة المحيطة بها .

* زيت الزيتون (كعلاج لحروق الشمس) :

- زيت الزيتون ١ ملعقة كبيرة .
- جلسرين ١ ملعقة كبيرة .
- زيت كافور ٨ نقط .

يخلط زيت الزيتون مع الجلسرين جيداً ، ثم يضاف زيت الكافور للخليط مع التقليب . . تستخدم طبقة من هذا المستحضر كدهان للأماكن المصابة .

* دهان مركز للوقاية من أشعة الشمس :

- زيت زيتون ٣ ملاعق كبيرة .
- زيت جوز الهند ٣ ملاعق كبيرة .
- زبدة كاكاو ٣ ملاعق كبيرة .
- زيت سمس ٦ ملاعق كبيرة .
- زيت لوز ٢ ملعقة كبيرة .
- شاي هندي مركز بارد حوالي ٥٧٠ مل .

يُسخن زيت جوز الهند مع زبدة الكاكاو على نار هادئة حتى الذوبان . ثم يضاف باقي الزيوت مع التقليب ثم يرفع الإناء من على النار ، ويُصب عليه الشاي . يقلب الخليط لعدة دقائق ، ثم يحفظ في زجاجة مع مراعاة رج الزجاجة قبل الاستعمال .

* زيت الزيتون (كمضاد للتجاعيد حول العينين) :

تتعرض زاوية العين الخارجية لظهور التجاعيد بصورة أكثر من غيرها من مناطق الوجه ، وذلك لتعرض الجلد بهذه المنطقة للشد المتكرر أثناء عمل تعبيرات الوجه المختلفة ، كالضحك مثلاً . ويفيد للوقاية من هذه التجاعيد أو لتخفيف ظهورها المتداومة على دهان هذه المنطقة بصورة متكررة بزيت الزيتون حيث إنه يساعد على تليين الجلد مما يجعله أكثر تحملاً وأكثر مقاومة لظهور التجاعيد والانكماشات .

ملخص للفوائد الصحية والطبية لزيت الزيتون

- يقلل من مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) ويحفظ مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) .
- يقى من تصلب الشرايين (للسبب السابق) .
- يقاوم حدوث جلطات دموية .
- يقلل من فرصة الإصابة بالذبحة الصدرية والأزمات القلبية والحوادث المخية (مثل جلطة المخ) . . وذلك للأسباب السابقة .
- يفيد فى الوقاية والعلاج من حصيات والتهاب المرارة .
- ينبه خلايا الكبد لإنتاج العصارة المرارية .
- ينبه حركة الأمعاء ويلطفها .
- يقاوم الإمساك (للسبب السابق) .
- يساعد فى تخفيف ضغط الدم المرتفع .
- يفيد مريض السكر من أوجه مختلفة .
- له أهمية كبيرة فى عالم التجميل بالنسبة للشعر والبشرة .
- يفيد فى علاج بعض مشكلات الجلد كالحروق والقوباء والدمامل .
- يفيد فى تخفيف التهاب ونزف اللثة .
- يفيد فى حالات الروماتيزم والنقرس وآلم المفاصل ووجع الظهر .
- يفيد المرأة بصفة خاصة فى الوقاية من سرطان الثدي .
- يفيد فى تأخير مظاهر الشيخوخة بعمر طويل (بإذن الله) .
- يفيد فى الوقاية من السرطانات عموماً .
- يعتبر أفضل مصدر للدهون الغذائية يمكن الاعتماد عليه .

المراجع

- المراجع الأجنبية :

- THE FOOD PHARMACY, JEAN CARPER.
- FOOD YOUR MIRACLE MEDICINE, JEAN CARPER.
- THE DOCTORS BOOK OF HOME REMEDIES,
PREVENTION MAGAZINE HEALTH BOOKS.
- BETTER HEALTH THROUGH NATURAL CURE, ROSS
TRATTLER, ND, DO.
- SUPER FOODS, MICHAEL VAN SRATEN AND
BARPARE GRIGGS.
- LET'S EAT RIGHT TO KEEP FIT, ADELLE, DAVIS

- المراجع العربية :

- خطر يهدد حياتنا اسمه : ارتفاع الكوليستيرول . د / أيمن الحسينى .
- دافع عن صحة قلبك تعيش طويلاً . د / أيمن الحسينى .
- هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم ؟ د / أيمن الحسينى .
- ٥٠٠ نصيحة لصحة أسرتك . د / أيمن الحسينى .
- طبيب اسمه الغذاء . د / أيمن الحسينى
- جمالك بدون ماكياج . د / أيمن الحسينى
- تذكرة داود . د / أيمن الحسينى
- بساتين الفاكهة مستديمة الأوراق . مهندس / محمد أحمد الحسينى
- أسرار العلاج بزيت الزيتون . د / وفاء عبد العزيز بدوى .
- وجهات نظر . . فى الثقافة والسياسة والفكر / العدد التاسع ، أكتوبر ١٩٩٩ .
- الأبحاث والنشرات والمجلات العلمية .

الفهرس

الصفحة	العنوان
٣	★ مقدمة
٥	★ الشجرة المباركة
٦	- مواصفات شجرة الزيتون .
٩	- أنواع ثمار الزيتون .
١٠	- زراعة الزيتون .
١١	- استخراج زيت الزيتون .
١٢	- الزيت الجيد والزيت الأقل جودة .
١٣	- غش وخلط زيت الزيتون .
١٣	- التعصب الزيتى ! .
١٤	- صابون زيت الزيتون .
١٥	- المجلس الدولى لزيت الزيتون !
١٧	★ مكانة الزيتون فى القرآن والطب النبوى والطب الشعبى .
١٨	- الزيتون فى القرآن الكريم .
٢٠	- زيت الزيتون فى السنة النبوية الشريفة .
٢١	- زيت الزيتون فى الطب الشعبى والعربى القديم .
٢١	- زيت الزيتون عند قدماء المصريين .
٢٢	- زيت الزيتون عند حكماء العرب .
٢٤	- زيت الزيتون عند الإغريق والرومان .
٢٥	★ تركيب الزيتون وزيت الزيتون .
٢٦	- القيمة الحرارية .
٢٦	- القيمة الغذائية .
٢٧	- الفيتامينات والعادن الموجودة بالزيتون وزيت الزيتون .
٢٨	- تركيب ثمرة الزيتون (العناصر الأساسية) .

- ٢٩ - أوراق الزيتون وسرها المكنون !
- ٢٩ - ضغط الدم المرتفع .
- ٣٠ - صحة الفم والأسنان
- ٣٠ - السخونة .
- ٣٠ - هدى أعصابك بهذا الشراب !
- ٣٣ * زيت الزيتون وفوائده الصحية واستخداماته الطبية .
- ٣٤ - زيت الزيتون والكوليستيرول .
- ٤١ - زيت الزيتون والوقاية من الجلطات .
- ٤٣ - زيت الزيتون وضغط الدم المرتفع .
- ٤٦ - زيت الزيتون والجهاز الهضمي .
- ٥١ - زيت الزيتون ومرض السكر .
- ٥٤ - زيت الزيتون والروماتيزم وألم الظهر والنقرس .
- ٥٦ - زيت الزيتون وسرطان الثدي .
- ٦٠ - زيت الزيتون وسرطان الجلد .
- ٦٣ - زيت الزيتون والدورة الشهرية .
- ٦٥ - زيت الزيتون غذاء المعمرين .
- ٦٧ - زيت الزيتون والشعر والبشرة وعالم التجميل .
- ٧٧ * ملخص للفوائد الصحية والطبية لزيت الزيتون
- ٧٨ * المراجع