مقدمـــة

الحمد لله الذي علم بالقَلَم، وأرسل محمدا ﷺ هاديـا ومُعَلِّمـا، من مشى على نهجه وسلك طريقه سَلِم وغَنِم، ومن خالف دينـه خَسِـر ونَدِم، واختص بعلمه من يشاء من عباده وألْهَم.

وبعد، فما يزال زخم الفيض الرباني على الإنسان وما سخره الله له أجَلّ وأعظم من أن يُدرَك دفعة واحدة، بل تتجلـى لنـا بعـض إعجازاته في وقت وغيرها في وقت آخر.

وبعد، لم تبخل الطبيعة على الإنسان بعطاياها وخيراتها فهـي دائما تنضح بالمفيد وتجود بسخاء وتعطي بلا حـدود وبكـرم منقطـع النظير دون انتظار لشكر أو امتنان بل كل ما ترجوه أن يحافظ عليهـا من أنشطته الملوثة لها العابثة بعذريتها والكابحة لحريتهـا وأن يتـذكر خالق الكون ويشكره على نعمائه حتى لا تـرد عليـه هـي الأخـرى وتصيبه بأنواع شتى من العلل والأمراض.

وتعج الطبيعة بألوان كثيرة من الخيرات التي وهبها الله تعـالى وسخرها ليستفيد منها الإنسان كما أخبرنا الله سبحانه وتعالى في كتابـه العزيز ﴿ وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْـهُ ﴾ (سورة الجاثية: الآية ١٣).

وقد أمرنا الله سبحانه وتعالى بأكل أو شرب كل ما يطيب لنـا من نبات الأرض أو حيوانها بشرط أن يكون طيبا من غير الحرام الذي نهانا الله سبحانه وتعالى عنه كأكل لحم الخنزير أو الميتـة أو الـدم أو

حتى تعاطي الخمور التي هي في أصلها نباتية ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾ (سورة البقرة: الآية ١٧٣).

وتتضح الحكمة الإلهية من هذا التحريم في الحفاظ على صحة الإنسان والحفاظ على عقله ووعيه حتى تستقيم أمور الحياة ويبتعد الإنسان عن كل ما يرديه المهالك.

وقد سيق في القرآن الكريم من الآيات القرآنية وفي السنة النبوية العطرة من أقوال رسول الله ﷺ فيما يزيد على الألف وأربعمائة عام بعض النباتات التي أثبت العلم الحديث أهميتها الصحية وفوائدها الطبية مما يجعل رؤوسنا تطاول الجوزاء وتعانق السحاب وتمتلئ صدورنا بالكبرياء والفخر ونطل برؤوسنا قائلين للملحدين الضالين الذين ينسبون كل الفضل للعلم ناسين بأن للكون ربا خالقا مدبرا وحكيما ﴿ الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ ﴾(سورة السجدة: الآية ٧) بأن هذا ليس فخرا للعلم في حد ذاته أو إنجازا لصانعيه بل هو فخرنا نحن المسلمون الذي بين لنا ديننا كل هذه الإعجازات في وقت كان العالم يعيش في ظلمات الجهل بل كان يعيش على الخرافات.

ولنضرب مثالا على سَبْقِ الإسلام في الحديث وبيان الأهمية الطبية لبعض النباتات؛ فمن يستطيع أن يرد أو يلمس عيبا في قوله تعالى ﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ ﴾ (سورة المؤمنون: الآية ٢٠).

إذ، فقد ذكر الله تعالى منافع إحدى الأشجار، والشجرة المقصودة هنا في هذه الآية هي شجرة الزيتون والدهن هو دهنها.

وعن رسول الله ﷺ أنه قال: **"كلوا الزيت وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة"**.

وبالنظر إلى الآية القرآنية الكريمة وإلى قول النبي ﷺ بشأن شجرة الزيتون وزيتها فقد أوردت الآية الكريمة صفة الشجرة وأنها تنبت بالدهن والصبغ وما أمر به النبي ﷺ أي أكلها والدهان بها.

وهنا نطرح سؤالين هامين:

١- هل تخفى على أحد منافع زيت الزيتون من الناحية الغذائية ؟

٢- ألا يدخل الزيت في بعض الدهانات المتعلقة بحيوية وصحة الشعر؟

وقد ذكر ربنا سبحانه وتعالى نبات الزنجبيل ﴿ **وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا** ﴾ (سورة الإنسان: الآية ١٧). وقد أصبح الزنجبيل الآن من النباتات الطبية التي دخلت في إنتاج بعض الأدوية إضافة طبعا إلى استخدامها في الطب الشعبي.

ويعج القرآن بالعديد من أمثلة النباتات التي مازال العلم يكشف عنها النقاب كل يوم كالتمر والطلح والعنب والرمان وغيرها.

وقد تحدث النبي ﷺ عن بعض النباتات التي أثبت العلم هذه الأيام أهميتها الطبية مثل حبة البركة (الحبة السوداء) والثوم والتمر والشعير وغيرها.

إذًا، فالتداوي بالنباتات أو استعمالها بطريقة ما لحفظ الصحة ليس ببدعة أو سبق للعلم أو فضل للشعوب المتقدمة على من هم دونها بل قد أورد الإسلام ذلك.

إضافة إلى فوائد النباتات من الناحية الطبية والصحية، لا ينكر أي منصف ذو عقل متزن وفكر رشيد فوائد النباتات التي تقيم أوَد الإنسان وتَسُد رَمَقَه وتحفظ صحته.

ومن حكمة الخالق سبحانه وتعالى أن جعل المرض وكذلك العلاج في ذات البيئة لحكمة تظهر قدرته وحكمته لأهل كل عصر ومصر حتى يفيق الغافل من سباته والجاحد من ظلمه وغيه.

فما من داء إلا جعل الله له دواء وجهلنا بالدواء لا ينفي كون وجوده ولا أدَلُّ على ذلك من الاختلاف في تشخيص مرض ألَمَّ بمريض ما.

وقد يحار الأطباء ويفشلوا في علاجه حتى يصادف طبيبا يأخذ بالأسباب ويصف الدواء النافع فيجعل الله الشفاء على يديه بإذنه على الرغم من أنه قد وصف دواءً موجودا بالفعل من قبل.

وعندئذ، يبرأ المريض بعد أن استيأس هو وأهله من الشفاء وأعدوا أنفسهم لاستقبال لحظة الفراق وسماع الخبر المفجع.

وعلى النقيض تمامًا فقد توافي المنية شابًا وهو بين أهله لاهيًا عابثًا يأمل في الحياة ويخطط لغده وهو لا يعلم بدنو أجله واقتراب لحظة مفارقته الحياة.

وتتجلى حكمة الله سبحانه وتعالى في أن يجعل نباتا ما موجودا في أوقات معينة من السنة متزامنا مع ظهور أمراض معينة في نفس الوقت لارتباط هذه الأمراض بالتغيرات المناخية.

فمثلا، تزداد الإصابة بأمراض البرد والزكام والأنفلونزا في الشتاء، ولهذا جعل الله بعض نباتات هذا الفصل كالبرتقال واليوسفي والليمون غنية بفيتامين "ج" المضاد للأكسدة والذي يكسب الجسم مناعة تجعله صامدا كما ترفع مناعته ضد الإصابة بهذه الأمراض.

والأمثلة في هذا المجال كثيرة والأدلة لا تحصى. والنبات هو مصدر الغذاء الأولي أو الكائن الذي يقبع في بداية السلسلة الغذائية، حيث يُكَوِّن مواده من مصادر أو مواد أولية بسيطة متاحة في بيئته.

والمصادر الأولية التي يستغلها النبات هي ثاني أكسيد الكربون والماء وذلك في وجود الطاقة الضوئية المستمدة من الشمس.

ويستغل النبات المواد ليُكَوِّن المواد الغذائية سواء التي يستهلكها في أنشطته المختلفة أو تلك التي تختزن فيه.

ويُكَوِّن النبات مواده بعملية البناء الضوئي في وجود مادة الكلوروفيل وينطلق الأكسجين كناتج من عملية البناء الضوئي. والأكسجين هو الذي يبقي الجو منعشا ونقيا ولذلك ينصح بالإكثار من المساحات الخضراء حتى تكون البيئة صحية ونظيفة.

وتأتي الحيوانات لتتغذى على النباتات وتنمو وتتكاثر أي أنه في غياب النباتات تختفي الحيوانات.

وقد يقول قائل كيف تختفي بعض الحيوانات وهي تتغذى على غيرها من الحيوانات.

نقول حسب تطور السلسلة الغذائية، أن الحيوانات تتغذى على حيوانات أخرى هي في أساسها تتغذى على النباتات، وإلا فكيف يتغذى الأسد على الأرنب، أو على الغزال فإذا نفقت هذه الحيوانات اختفت الحيوانات الكبيرة هي الأخرى تبعا لذلك.

وللإنسان مآرب أخرى في النباتات غير التي ذكرت. فالنباتات مصدر للزينة تدخل البهجة والسرور على النفس.

وقد استغل العلماء النباتات في إجراء بعض التجارب العلمية عليها.

وكانت بداية استخدام النباتات في المناحي العلمية المسجلة راجعا إلى الراهب مندل الذي يعتبر مُبْدأ علم الوراثة بأبحاثه على نبات اللوبيا.

إضافة إلى ذلك، فالنباتات يستغلها الإنسان في تصنيع أثاثه وأدواته المنزلية وتصنيع بعض أدوات الزينة.

ولا ننسى أن فوائد النباتات التي ذكرنا هي فوائد دنيوية خاصة بنا نحن ولكن الشجر هو خلق من خلق الله خلق لهدف وغاية ﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَسْجُدُ لَهُ مَن فِي السَّمَاوَاتِ وَمَن فِي الْأَرْضِ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ وَالْجِبَالُ وَالشَّجَرُ وَالدَّوَابُّ وَكَثِيرٌ مِّنَ النَّاسِ ﴾ (سورة الحج: الآية ١٨) وقوله تعالى ﴿ وَالنَّجْمُ وَالشَّجَرُ يَسْجُدَانِ ﴾ (سورة الرحمن: الآية ٦).

هذا، وقد اخترت لكتابي إحدى النباتات التي ذاع صيتها وعلى شأنها في الآونة الأخيرة وهو الشاي الأخضر:
سردت تاريخه ومنافعه بل لم أتعمد أن أغفل أضراره والمتعارض في الدراسات التي أجريت عليه حتى تكون الصورة واضحة ولا أحمل عبئ التقصير في إبلاغ المعلومة.

وقد قُسِّم الكتاب إلى عدد من الفصول بلغت في مجملها اثني عشر فصلا موزعة ما بين تاريخ الشاي الأخضر وأنواعه الشاي على العموم وفوائده الطبية على وجه الخصوص تأثير على مرض السكر وضغط الدم وتصلب الشرايين وأمراض القلب والتأثير على معدل الفهم والتأثير على الكلية والكبد وغيرها من الأعضاء.

وقد أفردت فصلا خاصا عن فوائد الشاي وبخاصة الأخضر منه في مقاومة مرض السرطان مع التفسير العلمي لقدرة الشاي الأخضر على الحد من الإصابة بالسرطان.

هذا، وقد اختتمت الكتاب بخاتمة تلخص الحال وأخيرا ذيلت الكتاب بالمراجع.

والله سبحانه وتعالى أسأل أن يجنبنا مواطن الزلل وأن يعلمنا ما ينفعنا وينفعنا بما علمنا وأن يكتب ما سطرت في هذا الكتاب في صحائف العلم النافع، وأسأل كل من قرأ ما كتبت في هذا الكتاب الدعاء.

ونسأل الله العظيم أن يديم الصحة والعافية للجميع وأن يعيش الكل حياة طيبة.

obeikandl.com

وأختتم قولي مؤكدا أننا مهما علمنا ووصلنا في العلـم وبلغنـا الذروة فسيظل علمنا بسيطا قاصرا.

فكما قيل كلما ازددت علما أحسست أنني أزداد جهـلا ﴿وَمَـا أُوتِيتُم مِّن الْعِلْمِ إِلاَّ قَلِيلاً﴾ (سورة الإسراء: الآية ٨٥).

دكتور/ هاني عبد الحميد

obeikandl.com

مقدمة عن الشاي الأخضر

obeikandl.com

obeikandl.com

الشاى الأخضر Green Tea

مقدمة عن الشاي الأخضر

تعالت الأصوات ودق الأطباء نواقيس الخطر وتشدقت الألسنة بين العامة من غير المتخصصين وبين الخاصة من العالمين والمتعلمين وخطب العلماء على منابر الحلقات العلمية وفي وسائل الإعلام موضحين بل ومحبذين العودة إلى الطبيعة البِكْر التى حبانا الله تعالى إياها نستنشق عبقها ونتداوى بنَبْتِها ونقي أنفسنا من بوائقها بما وهبتنا إياه محذرين وداعين إلى ترك التداوي بالعقاقير الكيميائية التى ثبت بالأبحاث العلمية والتجارب المعملية على الحيوانات وما جمعت من إحصائيات وبيانات على الإنسان بما لا يدع مجالا للشك في أنها تفسد بقدر ما تصلح وتهدأ بقدر ما تثير وتخرب بقدر ما تعمر بل إن البعض يقول بأن الأدوية الكيماوية تهدأ عرض ولا تشفى مرض.

ونحن لا نتفق مع هذا الرأى بالكلية ولا نختلف معه بالكلية ولا يستميلنا هوى فنؤيد أحدهما ونهمل الآخر فلا يمكننا الجزم بأن كل الأدوية الكيماوية لا تقوم إلا بالقضاء على العرض فقط.

فإذا عالج عقار ما داءًا عصف بالكُلْيَة مثلا فهو يُفْسد وظائف الكبد ويعطله عن أداء مهامه بكفاءة بل قد يدمر بعض خلاياه، وإذا خدر العقار ألمًا أو سكن وجعًا أثر سلبًا على الجهاز العصبى والكُلْية والكبد وغيرها من أعضاء الجسم.

وقد يعتاد الجسم على العقار بل ويدمنه وعندها تظهر مشكلة تتفاقم في بعض الأحيان لتصبح كارثة فمن منا ينكر تعود بعض الأشخاص على الأقراص المنومة التي ما عادوا يستطيعون النوم من دونها أو إدمان البعض للمهدئات التي ربما وُصِفَت لهم في أعقاب ظروف نفسية صعبة أو إدمان المخدرات العلاجية التي توصف للمرضى في المراحل المتأخرة لمرضهم.

هذا، ويجب أن نعلم أنه لا يمكن علاج الأمراض كافة بالنباتات في صورتها الأولية أو الخام، فهناك بعض الأمراض لا يمكن أن نجتثها من جذورها ونستأصل شأفتها كالسرطان مثلا إلا بالأدوية الكيميائية (هذا على قدر ما أوتينا من العلم في الوقت الحاضر، على الرغم من بعض النباتات قد استُخْلِصَت منها موادًا مضادة للسرطان مثل تلك التي تم الحصول عليها من نبات الوينكا vinca).

وإذا أردنا أن نخدر مريضا لإجراء عملية جراحية فلا يمكن أن نخدره بعشب وإذا أردنا أن نخمد ألما فاتكا ونطفئ لهيبه كالمغص الكُلَوي الذي لا يصبر على لهيبه وقسوته أحد "اللَّهُم إلا الذين صبرهم الله" فالسبيل السريع والمتاح هو استخدام المسكنات الكيميائية القوية.

ولا يعني قولنا هذا أن النباتات قاصرة في عملها ولا يمتد تأثيرها كالمواد الكيميائية، بل نقول أن علاج أمراض بني آدم موجود معه ولكن علمنا هو ما يكون قاصرا في بعض الأحيان ولا يمكنه إدراك في أي مكان يكون العلاج.

ولا أدل على ذلك من أن العلم يكتشف يوميا المنافع الطبية لنبات ما لم تكن معروفة من قبل.

فلو قيل منذ مائة عام أن الثوم سيكون متاحا في أماكن بيع الدواء (الصيدليات) في صورة مجففة جنبا إلى جنب مع العقاقير المخلقة كيميائيا أو أن غذاء ملكات النحل سوف يجفف ويجهز في كبسولات لقيل أن هذا الشخص في عقله لوثة أو اعتراه شيء من جنون أو أصابه مس من الشيطان.

ولو قيل كذلك أن حبة البركة التي تكلم النبي ﷺ بشأنها وقال فيها أنها دواء لكل داء لتعجَّب البعض بما لا يأخذه عليه الشرع.

ولو خطب عالم أو علا صوت مجرب واصفا فوائد فطر عيش الغراب الصحية لربما اتهمه الناس بفساد عقله وربما بالجنون.

وقد حجب الله تعالى عنا معرفة أمور معينة مثل موعد الموت وغيره من الأمور التي احتفظ بعلمها لنفسه وأعطانا معرفة أمور أخرى ولكن بقدر اعتمادا على مدى تقدم العلوم واتساع المدارك ومقدار الفهوم فتتضح فائدة أو تظهر مضار شيء ما في وقت معين.

إذاً، فقصور النباتات عن آداء وظائف معينة نتوقع أن تلبي حاجة معينة من وجهة نظرنا ليس عيبا في النباتات في حد ذاتها بل قد يكون قصورا في معارفنا في هذا التوقيت وهذا ما تؤكده المشاهدات والنتائج التي يتوصل إليها العلماء يوما بعد يوم لذا لابد من إجراء دراسات متأنية مستفيضة حول هذا الموضوع.

ولنضرب مثالا يوضح ذلك. اكتشف العلماء أن نبات النيم لـه قوة مؤثرة على الحشرات ألم يوجد هذا النبات منذ سنين لا يعلم عددها إلا الله فلماذا اكتشف ذلك الآن. وهل يصدق أحدا أن الشيح لـه تـأثيرا قويا على الحشرات كما اكتشف فيه العلماء مادة مضادة للسرطان.

أليس فيما ذُكِر من الإعجازات دليل على عظمة الله وقدرته في تدبيره لشئون الدنيا وتجلية الحقيقة في وقت محدد بينما نحـن نكتشـف ذلك في الوقت الذي أراده الله وقدره.

هذا، ويجب علينا أن نفرق بين نبـات يحفـظ الصـحة مـن الاعتلال والمرض ويكسب الجسم حيوية ونشـاطا ويحفـظ وظـائف أعضاء الجسم من العطب والتفريط في وظائفها وبين نبات آخر يعـالج مرضا عندما يظهر. ولنضرب مثلا على نوعية لهذا النبات وذاك.

فنباتات تحافظ على الصحة مشهورة ومحببـة لـدينا وشـائعة الاستخدام كالليمون والبرتقال اللّذان يحتويان على ڤيتـامين "ج" الـذي يرفع مناعة الجسم ضد بعض العلات والأمراض كالبرد. والأمثلة فـي هذا المضمار كثيرة منها على سبيل المثال الثوم والبصل وغيرها.

ومن النباتات التي يُلْجَأ إليها عند المـرض كالجوافـة حيـث يُشْرب مغلي الأوراق لعلاج الكحة أو استعمال زيت الكـافور لعـلاج الالتهاب أو زيت الخروع كنوع من الشربة لتطهير القناة الهضـمية ولا يصح أن نقول أن الناس يشربون زيت الخروع بشكل روتيني للحفـاظ على حيوية الجسم.

وهنا، ينادي الكثير في وسائل الإعلام، بل ويهمس بعضنا إلى بعض لماذا لا نترك هذه الكيماويات اللعينة كلية ونتجه إلى الطبيعة فلابد من أن العلاج موجود مصداقا لقوله تعالى ﴿ **وَإِن مِّن شَيْءٍ إِلاَّ عِندَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنَزِّلُهُ إِلاَّ بِقَدَرٍ مَّعْلُومٍ** ﴾ (سورة الحجر: الآية ٢١).

وروى مسلم في "صحيحه": من حديث أبي الزبير عن جابر بن عبد الله عن النبي ﷺ أنه قال: " **لكل داء دواء فإذا أصاب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل** ".

وفي "الصحيحين": عن عطاء عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: " **ما أنزل الله من داء إلا أنزل له شفاء** ".

والعلم الوحيد الذي حجبه الله تعالى عن البشر هو علاج السأم أو تأخيره (السأم: هو الموت) فلا يمكن لطبيب متمكن أو شخصا يدعي القدرة أن يهب حياة أو يستطيع كائنا من كان مهما بلغ علمه ومهما تكبر وتجبر وادعى أن يقدر أن يطيل عمرا أو أن يؤخر أجلا.

وقد أكد الله تعالى ذلك مذكرا الإنسان بأنه هو الخالق القادر حتى لا يأخذه الكبر والغرور وينسى قدرة رافع السموات بغير عمد بقوله في عدد من الآيات القرآنية في كتابه العزيز الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه ﴿ **لِكُلِّ أَجَلٍ كِتَابٌ** ﴾ (سورة الرعد: الآية ٣٨) وقوله تعالى ﴿ **وَلَن يُؤَخِّرَ اللَّهُ نَفْسًا إِذَا جَاء أَجَلُهَا** ﴾ (سورة المنافقون: الآية ١١) وقوله ﴿ **إِنَّ أَجَلَ اللَّهِ إِذَا جَاء لَا يُؤَخَّرُ لَوْ كُنتُمْ تَعْلَمُونَ** ﴾ (سورة نوح: الآية ٤).

وقد أدلى الشاعر بدلوه في خضم الإعجاز الرباني والقدرة الإلهية التي لا تدانيها قدرة ولا يحدها شيئ ووصف الموقف بأبيات معبرة عن واقع الحال عندما قال:

كم من سليم مات من غير علة ... وكم من سقيم عاش حينا من الدهر
وكم من فتى همي ويصبح لاهيا ... وقد نسجت أكفانه وهو لا يدري

فما من علاج كيماوي أو طبيعي أو إكسير محضر من نبات يمتلك قوة تطيل العمر فإذا جاء الأجل تساقطت كل العلوم وانهزمت كل المعارف الإنسانية وتعطلت أسبابها وظهر عجزها أمام قدرة الله حتى لو فر الشخص وتحصن وراء قضبان من حديد أو في قلاع مشيدة شامخات فسوف تصله يد المنية ﴿ أَيْنَمَا تَكُونُواْ يُدْرِككُّمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشَيَّدَةٍ ﴾ (سورة النساء: الآية ٧٨).

ولقد وهب الله سبحانه وتعالى الإنسان نِعَمٌ لا تعد ولا تحصى فقد قال سبحانه وتعالى في كتابه العزيز ﴿ وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَةَ اللّهِ لاَ تُحْصُوهَا ﴾ (سورة النحل: الآية ١٨) وقد أفاض وأسبغ علينا نعمه ظاهرة وباطنة ﴿ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً ﴾ (سورة لقمان: الآية ٢٠).

ومن بين الأنعم التي أسبغها الله على بني آدم هي الصحة التي يجب الحيلولة دون فقدها أو إهدارها أو على الأقل اعتلالها، إما بالمحافظة عليها وإما بعلاجها إذا اقتضت الضرورة ذلك فكما قيل " الصحة تاج على رؤوس الأصحاء فإن حافظت عليها فقد تجملت بها" ولا يحس بنعمة الصحة إلا من فقدها.

ومن بين النعم التي سخرها الله للبشر هي نبات الأرض التي يطيب لنا أكلها أو شربها أو حتى استخدامها في اللبخات والوصفات الطبية التي تحفظ الصحة من الاعتلال وتنشط أجهزة جسمه وتمده بالطاقة والحيوية وتحسن من حالته النفسية ومزاجه المعتل. فما أجمل ما قيل:

تأمل في نبات الأرض ... وانظر إلى آثار ما صنع المليك
عيون من لجين شاخصات ... بأبصار هي الذهب السبيك
على قضب الزبرجد شاهدات ... بأن الله ليس له شريك

وقد أفردنا هذا الكتاب البسيط للحديث عن الشاي الأخضر الذي شاع استخدامه حديثا وأحدث دويا هائلا في المجال الطبي ومجال الصحة العامة حتى إن بعض شركات إنتاج الدواء قامت بتحضير واستخلاص مكوناته كيميائيا وأعدتها في تحضيرة دوائية وطرحتها في الأسواق كنوع من العلاج لبعض الاعتلالات الجسمية أو بغرض الحفاظ على صحة الجسم ومناعته في صورة طبيعية أو لرفعها ضد بعض الأمراض التي قد تصل في بعض الأحيان إلى السرطان.

واستخدام الشاي الأخضر ليس جديدا على البشرية كما سنسرد من الأدلة التاريخية ما يؤكد قدم استخدام هذه النبتة.

وقد أثار الشاي الأخضر green tea شغف الكثيرين ومس أوتار قلوبهم وأثار فضولهم بعد الجلبة التي قادت مسيرتها وتزعمت حركتها وسائل الإعلام.

وللشاي بكل أنواعه شهرة عالمية تفوق بل وتقارب شهرة وانتشار أي مشروب آخر فهو ثاني أكبر مشروب مستخدم على مستوى العالم حيث يأخذ المرتبة التي تلي الماء مباشرة.

وقد يتسائل البعض لماذا أُطْلِقَت لفظة الشاي الأخضر على فئة معينة من الشاي .... وهل كلمة أخضر أطلقت عشوائيا ؟ أم أنه راجع مرجوعه إلى لون الشاي أم أن هناك عدة أنواع متباينة الألوان من الشاي ..... أم ... ؟ أسئلة عديدة تدور في خلد الكثيرين وارهاصات تتجول في عقولهم موحية إليهم بأفكار وَرُئَى قد تكون بعيدة كل البعد عن الواقع بينما تبدو الإجابة عليها بسيطة ومقتضبة.

يطلق على نوعية الشاي موضع الحديث اسم الشاي الأخضر تمييزا لها عن الشاي الأسود الذي يظهر بلون بني بعد غليه في الماء أما الشاي الأخضر فيظهر بلون مُخْضَر وكذلك تمييزا له عن بعض نوعيات الشاي الأخرى كالشاي الأبيض كما سيرد ذكره في حينه.

ولعل قائل يقول لماذا كتاب عن الشاي الأخضر ؟ والإجابة على هذا السؤال أو التساؤل الذي يدور في خلد الكثيرين بل ويستثير فضولهم واضحة وضوح الشمس في يوم صاف من أيام الربيع المشرقة خالية الغمام واضحة المعالم ولا تقبل المزايدة.

فالشاي مشروب شعبي عالمي فهو ثاني مشروب بعد الماء يحبه بل ويعشقه الكبير والصغير، والغني والفقير، والعظيم والأقل رفعة بل يوصف من قديم الأزل كعلاج لبعض الأمراض مثل الصداع.

بل الأدهى من ذلك أن تقام على شرف الشاي الحفلات التي اشتقت اسمها من اسمه ومكانتها من مكانته في نفوس الخلق وتُدْعَى إليها الضيوف والزوار بل أنه في بعض الدول يقدم الشاي للضيوف دون حتى أن يسألوا عما يودون احتسائه.

وللشاي الأخضر تاريخ طويل حافل بالعديد من المواقف والطرائف التي يستمتع الشخص بسماعها أو قرائتها عن مكانته بين الطوائف الدينية وأهميته التاريخية والإجتماعية فقد كانت تعرف مرتبة الشخص الإجتماعية من قدرته على شراء الشاي من عدمه.

وللشاي الأخضر فوائد عديدة بدايةً من تنشيط جهاز المناعة المسئول عن حفظ صحة الجسم من الاعتلال وتقليل نسبة الكوليستيرول وتنظيم سكر الدم وتقليل أمراض القلب والحفاظ على حيوية الأوعية الدموية وتقليل احتمالية إصابة الجسم ببعض أنواع السرطانات.

ومن الضروري أن نوضح للقارئ العزيز الشغوف بمعرفة المزيد والطامح إلى الغوص في أعماق محيط هذه النبتة الفريدة في تأثيرها وطريقة عملها أن المعلومات العلمية في هذا الكتاب مدعمة وستندة لحائط قوي وأساس متين لا يلين ولا يقبل الطعن أو التشكيك.