

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

إن القرآن الكريم كلام لا يعلم الإنسان كل إعجازه، فكلما ترقى العلم وتطور، تبينت وجوه من الإعجاز فيه أكثر، وجاءت السنة النبوية لبيان ما ورد في القرآن الكريم وتفسيره، إذ أنه ﷺ لا ينطق عن الهوى، وإني كلما تدبرت في آية، وتفكرت في حديث نبوي ازددت إيماناً بكمال هذا الدين وعظمة هذا القرآن، وكنت أدعو الله الكريم أن يوفقني لخدمة أي الذكر الحكيم والحديث النبوي ولو ببضع كلمات.

ويجد القارئ الكريم في هذا الكتاب أيضاً موضوعاتٍ عن أغذية أوصانا الرسول ﷺ بتناولها، وهي مفيدة جداً لصحة الإنسان.. وقد قارنت فوائد هذه الأغذية، بأحدث ما توصلت إليه الأبحاث العلمية، ومن بين الأغذية التي ذكرت فوائدها في كتابي هذا، اليقطين (القرع)، والخل، والثوم. وقد سألني زملائي كثيراً عن فوائد الثوم قبل الطبخ وبعده، فبعد التفتيش عن أبحاث جديدة في هذا المجال وفُتتُ بفضل الله للحصول على آخر الأبحاث العلمية في هذا المجال، وقد ثبت علمياً أن تناول الثوم الطازج يسبب الإصابة بفقر

الدم، أما المطبوخ منه، فقد يكون فعل الحرارة فيه معجزة بحد ذاته وذلك للفوائد التي تنجم منه عادة بعد الطبخ، كما ذكرت فوائد الثوم والتفاح، وكيف نحمي بهما أجسامنا من خطر الزرنيخ السام وكذلك من بعض العناصر الثقيلة الأخرى، كذلك دونت في كتابي عن قدرة الثوم لمقاومة السرطان والملاريا. وقد تجد الكثير حول صفات الثوم المطبوخ في هذا المؤلف.

كما ذكرت في كتابي هذا أثر تناول السمك وعلاقته بتقليل الإصابة بمرض السكر.

كذلك ذكرت في هذا الكتاب عن فئات الدم المختلفة والغذاء المناسب لها، وكيف أن هذه النظرية دحضت جزئياً من قبل العلماء. إن تناول اليقطين (القرع) النبات المبارك له فوائد جمة، وقد دخلت بذوره في تركيب بعض الأدوية الحديثة وخاصة لمن لديهم تضخم البروستات غير السرطاني.

ثم إن كعكة اليقطين تبعث رائحة مشهورة بحيث أنها تجعل حالة المرء مليئة بالاشتفاء إلى الجنس، وقد أكدت الدراسات أن نكهة كعكة اليقطين تثير الشهوة الجنسية بشكل غريب.

كما ذكرت في كتابي هذا عن الرمان وفوائده، حيث أنه يعدُّ مصدراً مهماً للأستروجينات النباتية، وأن تلك الأستروجينات تقي المرء من خطر الإصابة بالسرطان، إضافة إلى ما جاء آنفاً يعدُّ الرمان مصدراً ممتازاً لمضادات التأكسد والأحماض الدهنية غير المشبعة.

وقد ورد في مؤلفي هذا فوائد كثيرة للزنجبيل حسب الأبحاث العلمية الحديثة، حيث يمكن استخدامه للسيطرة على أعراض الصباح الباكر للمرأة

الحامل، وكذلك في حالات التهاب المفاصل. وذكُرَتْ في هذا المؤلف فوائد العنب ومنتجات عصيره الطازجة، خاصة لصحة القلب وخفض مستوى الكولسترول في الدم. وقد وجد العلماء أن جلد العنب (أي الغشاء الرقيق الذي يحيط بثمرة العنب) وكذلك بذور العنب يُعدان من المصادر الغنية بمركبات تدعى بـ (بروأنتوساينيدات)، حيث تعتبر هذه المركبات من مضادات الأكسدة القوية التي تعمل على إزالة (الأصول الحرة للاوكسجين) الضارة بالخلايا.

وقد ذكر في هذا الكتاب موضوع (الحجامة) وأول بحث علمي يُنفَّذ في مختبرات كلية الطب بجامعة الأزهر حول علاج الروماتويد بالحجامة، وقد بينت نتائج ذلك البحث بإسهاب.

وأريد أن أنبّه القارئ العزيز على أن تناول تلك الأغذية لمعالجة الأمراض، لا يعني في بعض الأحيان ترك العلاج الدوائي الذي يصفه الطبيب المختص، لما ينطوي عليه هذا العمل من محاذير قد تعرّض المريض لمخاطر تفاقم المرض، ولا أشك في أن الاستمرار على تناول هذه الأغذية سيقى المرء من الإصابة بأمراض ذكرتها في مواضيع هذا الكتاب بالتفصيل.

وأريد أن أنبّه القارئ الكريم أيضاً على أنني تبسّطت في الكتابة جداً لتكون مفهومة لقارئها على اختلاف مستوياتهم العلمية أو اللغوية، ومما يجدر ذكره هو أنني وجدت في بعض ما نقلت من الأبحاث والمقالات باللغة العربية والمترجمة أصلاً من اللغات الأجنبية شيئاً من الركاقة فلم أتصرّف فيها للأمانة العلمية، وتوخّيت التفصيل، والبيان في كتابي هذا عندما عرضت لما قام به

الباحثون، ولما توصلت إليه ، وقد تكون في الإعادة إفادة. أدعو الله العلي
القدير أن يتقبل عملي هذا، ويجعله خالصاً لوجهه الكريم.. وآخر دعوانا أن
الحمد لله رب العالمين.

المؤلف

دلاور محمد صابر

2007 / 2 / 12