

رَكْتَوَةٌ وَفَاءُ عَبْدُ الْغَزِيْرِ بِدَوِي

أَمْرَارُ الْعِلَاجِ

بِالْفَوَاحِ وَالْخَضِرَوَاتِ

السَّابَّانُخَ وَالرَّمَّانُ لِلْأَنِيْمِيَا وَفَقْرِ الدَّمِ .
التَّفَّاحُ وَاللِّيمُونُ لِلنَّقْسِ وَالْتِهَابِ الْوَرْتَيْنِ .
الْقَرْعُ وَالْجَرَجِيرُ لِلتَّوْتِ لِلضَّعْفِ الْجَنْسِيِّ وَالْقُدْرَةِ الْجَنْسِيَّةِ .
الْقَرْبِيْبِطُ لِتَغْذِيَّةِ الْعِظَامِ وَالْأَسْنَانِ .
الْبَطِيْخُ لِحُمُوضَةِ الْمَعْدَةِ وَعَسْرِ الْهَضْمِ .
الشَّمَامُ لِمَرْضِ الْكَسَّاحِ وَنَمُو الْأَطْفَالِ .
الْخِيَارُ لِلْإِمْسَاكِ وَالْكَرْفَسُ لِالْتِهَابِ الْمَفَاصِلِ .
الْمَوْزُ لِسُوءِ التَّغْذِيَّةِ وَنَقْصِ الْفِيْتَامِيْنَاتِ .
الْبَرْتَقَالُ لِلصَّدَاعِ وَالْإِقْلَاعِ عَنِ التَّدْخِيْنِ .
الْكَرْنَبُ لِلضَّعْفِ الْعَامِ وَمَرْضِ السَّكْرِ .
الْجَزْرُ لِلضَّعْفِ النَّظَرِ وَحَبِّ الشَّبَابِ .

مَكْتَبَةُ ابْنِ سِيْنَا



للطببع والنشر والتوزيع

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة -
مصر الجديدة - القاهرة
٦٣٨٠٤٨٣ ف ٦٣٨٩٣٧٢ - ٦٣٧٩٨٦٣

اسم الكتاب

أسرار العلاج
بالفواكه والخضراوات

اسم المؤلف

د/ وفاء عبد العزيز بدوى

تصميم الغلاف

زكريا عبد العال

رقم الايداع

١٩٩٣/٩٣٥٩

977 - 271 - 075 - 7

جميع الحقوق محفوظة للناسر

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 الناسر.

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص. ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٢٢ - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس : ٦٢٩٤٣٦٧



طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣

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

مقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبع هديه إلى يوم الدين.

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان، وكرمه وفضله على جميع المخلوقات، وسخر ما في الوجود لخدمته. قال تعالى في سورة [الإسراء : ٧٠] : ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾.

وخلق الله أيضا الطيبات من الرزق، وأمر الإنسان أن يأكل من هذه الطيبات ولا يتعدها حتى لا يصيبه الضرر والهلاك، فقال تعالى في سورة [المؤمنون : ٥١] : ﴿كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا﴾.

وهذه الطيبات التي جعلها الله لعباده تشمل كثيرا، فقال تعالى في سورة [عبس : ٢٤ - ٣٢] : ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ * أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا * ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا * فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا * وَعَنْبًا وَقَضَبًا * وزَيْتُونًا وَنَخْلًا * وَحَدَائِقَ غُلْبًا * وَفَاكِهَةً وَأَبًّا * مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنعَامِكُمْ﴾.

وقد قمت في هذا البحث - بعون من الله تعالى - بتناول بعض الخضراوات والفواكه، موضحا التركيب التحليلي لها، والقيمة الغذائية، ومبينا الاستخدامات الطبية لها كدواء، وذلك في ضوء ما أظهره العلم الحديث، وما كشفت عنه التجارب المعملية الجديدة.

إن استخدام الأشياء الطبيعية للعلاج والاستشفاء ليست دعوة للتخلف أو النظر للوراء، وليست إنكارا لما وصل إليه العلم، ولكنها

دعوة للأخذ بالأسباب الطبيعية في الشفاء إلى جانب ما وصل إليه العلم .

إنها دعوة للتقليل مما تعانيه البشرية من ويلات الكيماويات والدواء، فلقد أثبتت الدراسات والأبحاث أن السبب الرئيسي لتدهور صحة الإنسان ونفسي الأمراض يرجع إلى الوسط أو البيئة التي تحيط بنا والتي تزدخر بالمواد الكيماوية والصناعية والمواد السامة والغازات الضارة .

والعالم المتحضر اليوم يأخذ بأسلوب الوقاية قبل العلاج ، فالمواد الحافظة والتي تعطي للمعلبات الغذائية صلاحية البقاء لشهور عديدة هي سبب عسر الهضم وأمراض القولون والمعدة التي انتشرت في العالم، وكذلك أيضاً التوابل غير الطبيعية والمشهيات التي لا نعلم مصدرها، هي الآن مصدر أكيد وعامل رئيسي لكثير من الأمراض.

والباحث في التركيب التحليلي والقيمة الغذائية لكثير من الخضراوات والفواكه يدرك تماماً مدى فائدتها في الوقاية من كثير من الأمراض والعلاج أيضاً، وقد ثبت ذلك بالتجربة على مر العصور والأزمنة .

إننا لا ننكر على العلم الحديث ما وصل إليه من تركيبات كيماوية تساعد على الشفاء من كثير من الأمراض، ولكننا ننكر تلك الآثار الجانبية والمضاعفات التي تسببها هذه الكيماويات، ولا سبيل للخلاص منها إلا باستخدام كيماويات أخرى !

وإننا لا ندعي أيضاً أن الخضراوات والفواكه تعالج وحدها الأمراض الكثيرة التي أشرنا إليها في بحثنا هذا، ولكننا نقول: إن المداومة على تناول الخضراوات والفواكه الطازجة يقي ويحمي الجسم من كثير من الأمراض بإذن الله تعالى .

أما في حالة حدوث المرض فإن الطبيب الحاذق (الحكيم) يستطيع أن يعالج مريضه بأقل قدر ممكن من الكيماويات بالإضافة إلى المصادر الطبيعية لهذه الأدوية الموجودة في الخضراوات والفواكه الطازجة .

إننا لا ندعو كل من أصابه المرض إلى أن يتجه من تلقاء نفسه إلى تشخيص مرضه بنفسه ثم يفتح الكتاب ويأكل من الخضراوات والفواكه التي درجت تحت اسم هذا المرض من تلقاء نفسه ثم ينتظر الشفاء!! إننا نكون بذلك فعلاً قد وجهنا ظهورنا للعلم الحديث وبدأنا نخطو نحو البدائية والجهالة ولكننا ندعو كل من أصابه المرض إلى أن يأخذ بهذه الأسباب:

- لا بد أن يستشير طبيباً حاذقاً حكيماً، حتى يشخص المرض .
- إن الطبيب الحاذق الحكيم عليه أن يصف الدواء وذلك في حدود أقل قدر ممكن من الكيماويات، والقدر الأكبر من مصادر الدواء الطبيعية من الخضراوات والفواكه وعليه أن يرشد مريضه إلى ما يتناوله من هذه الأصناف الطازجة حتى يتغلب بها على مرضه. فلا بد إذن عند استخدامه هذه الخضراوات والفواكه كمصدر للعلاج أن يكونا جنباً إلى جنب مع ما يصفه الطبيب من علاج حديث فهي عوامل مساعدة ومقوية .

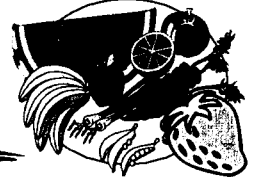
- على المريض أن يدعو الله ويسأله الشفاء ويصبر في مرضه ويحتسب الأجر عند الله، وعلى الطبيب أيضاً أن يدعو الله أن يكون في وصفته الشفاء. لأن لا شفاء إلا بأمر الله سبحانه وتعالى .

﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ [الشعراء: ٨٠]

دكتورة وفاء عبد العزيز السيد بدوي

obeikandi.com

هل هناك اختلاف بين الزيوت النباتية والزيوت الحيوانية ؟



تنقسم أنواع الزيوت أو الدهون إلى نوعين:

١- زيوت حيوانية: وهي عبارة عن أحماض دهنية مشبعة (Saturated Fatty acids)، وهي المسئولة عن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وهو الذى يترسب داخل جدران الأوعية الدموية ويؤدى إلى تصلبها وفقدانها القدرة على التمدد والانبساط، وهذا ما يعرف بمرض تصلب الشرايين (arteriosclerosis) ومن أخطاره: ارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية، والفشل الكلوى، وكثير من المضاعفات التي سبق ذكرها، ويمكن الرجوع إليها عند الحديث عن زيت الزيتون.

٢- زيوت نباتية: وهي عبارة عن أحماض دهنية غير مشبعة (unsaturated Fatty acids)، وهي لا تؤدي إلى هذه الأضرار بل على النقيض من ذلك فإن تناولها يساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم وبالتالي الوقاية من أخطار وأضرار كثيرة. والزيوت النباتية كثيرة، منها: زيت الزيتون، وزيت الذرة، وزيت بذرة القطن، وزيت النخيل، والزيوت الطيارة الموجودة بالبصل والثوم، والزيوت الموجودة في أوراق الخس وزيت عباد الشمس وزيت جوز الهند. ولعل ما يؤكد ذلك أن نسبة الإصابة بأمراض الشرايين التاجية أو الذبحة الصدرية منخفض في دول البحر المتوسط عن غيرها من الدول ويرجع ذلك إلى تناول هذه الشعوب زيت الزيتون ضمن الأطعمة اليومية.

نصيحة:

لذلك ينصح الأطباء بعدم تناول الزيوت الحيوانية أو بالإقلال منها بقدر المستطاع واستبدالها بالزيوت النباتية وخاصة عند المرضى المصابين بارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم أو الذين يعانون من ارتفاع في ضغط الدم أو نوبات من الذبحة الصدرية.

المعادن الموجودة في الفواكه والخضراوات:

يوضح الجدول الآتي بعض المعادن الموجودة في بعض الفواكه والخضراوات:

المعدن	اسم الفاكهة أو الخضار
الكالسيوم	يوجد في الليمون واليوسفي واللفت، ويحتاج إليه الجسم لتكوين العظام والأسنان ويساعد على تقوية جدران الأوعية الدموية ويمنع الالتهابات، فنقص عنصر الكالسيوم يؤدي إلى الكساح في الأطفال ومرض لين العظام في الكبار.
البوتاسيوم	يوجد بكثرة في العنب واليوسفي والليمون والسبانخ والبطاطس والموز. وهذا العنصر هام بالنسبة لوظائف الأعصاب حيث يؤدي إلى تسهيل مرور الإشارات العصبية كما أنه هام لانقباض العضلات، كما أنه مضاد للحموضة بالمعدة. فنقص عنصر البوتاسيوم يؤدي إلى ارتخاء العضلات ومنها عضلة القلب والأمعاء والعضلات الإرادية.
الصوديوم	يوجد في البنجر والكرز والخوخ وله دور أيضا في انقباض العضلات.
المغنسيوم	يوجد في الليمون والفراولة ويحتاج إليه الجسم للمحافظة على هدوء الأعصاب ومساعدة العضلات في أداء عملها.
الفسفور	يوجد في الليمون والفراولة والعنب والسبانخ والمشمش ويلعب دوراً حيوياً وهاماً في بناء العظام ويدخل في تركيب الإنزيمات الضرورية للجسم.
الحديد	يوجد في الفراولة والسبانخ والبلح والمشمش والتفاح ، وهو عنصر ضروري لتكوين المادة الحمراء بالدم "الهيموجلوبين" وبالتالي فإن نقصه يسبب فقر الدم "الأنيميا"
النحاس	يوجد في الزبيب والبطاطس ويساعد على امتصاص الحديد وضروري لتكوين المادة الحمراء بالدم "الهيموجلوبين".
المنجنيز	يوجد في الفراولة والمشمش والبرتقال والخس والسبانخ ويدخل ضمن عناصر أخرى للمحافظة على القدرة التناسلية.
الزنك	يوجد في التفاح والكمثرى والخس ، وهو عنصر هام بالنسبة للأعصاب وله دور كبير في المحافظة على وظيفة غدة البروستاتا ومضاد للالتهابات.
الكوبالت	ويوجد في التفاح والبصل ويساعد على تكوين هيموجلوبين الدم.
الكبريت	يوجد في الزيت والسبانخ وضروري لبناء خلايا الجلد.

الفيتامينات والإنزيمات الموجودة في الفواكه والخضراوات:

الجدول الآتي يوضح بعض الفيتامينات والإنزيمات الموجودة في بعض الفواكه والخضراوات:

الفيتامينات	اسم الفاكهة أو الخضار
فيتامين (أ)	يوجد هذا الفيتامين في الفواكه والخضراوات على شكل مادة الكاروتين التي يحولها الجسم إلى فيتامين (أ) ويوجد الكاروتين في الجزر والسبانخ والفلفل والبرتقال. وهذا الفيتامين هام جداً لسلامة الجلد والأغشية المخاطية كما أنه يدخل في تركيب مستقبلات الرؤية الموجودة في شبكية العين لذلك فإن نقص هذا الفيتامين يسبب أمراضاً للجلد والأغشية المخاطية وعدم القدرة على الإبصار خاصة في الظلام وهو ما يسمى بالعشى الليلي (night Blindness)، كما يسبب نقصاً في النمو خاصة في الأطفال.
فيتامين ب ١	يوجد في الجريب فروت والسبانخ ويدخل في العمليات الكيميائية بالجسم وضروري للحفاظ على الأعصاب.
فيتامين ب ٢	يوجد في البقدونس والسبانخ.
فيتامين ب ٣	يوجد في البقدونس والبطاطس.
فيتامين ب ٥	يوجد في الكرنب والقرنبيط.
فيتامين ب ٦	يوجد في الكمثرى والسبانخ والبطاطس والليمون والجزر، ومجموعة فيتامين ب المركب تدخل في عمليات وتفاعلات التمثيل الغذائي للجسم كما أنها ضرورية وهامة لسلامة الأعصاب والجهاز العصبي ولذلك فنقص هذه الفيتامينات يحدث خللاً واضطراباً في التفاعلات الكيميائية ويصيب الأعصاب والجهاز العصبي بأمراض مختلفة.
حمض الفوليك	يوجد في السبانخ والبقدونس والبطاطس والبرتقال وهو ضروري وهام لتكوين كرات الدم الحمراء، لذلك فنقص هذا العنصر يسبب فقر الدم "الأنيميا".

الفييتامينات	اسم الفاكهة أو الخضار
فيتامين (ج)	يوجد بكثرة في الموالح مثل الليمون والبرتقال واليوسفي والفلفل والبقدونس والمأنجو. وهذا الفيتامين هام وضرورى لسلامة الجلد والأغشية المخاطية وجران الأوعية الدموية ، حيث إنه يدخل في تركيب المادة الأسمتية اللاصقة للخلايا بعضها ببعض، لذلك فإن نقص هذا الفيتامين يسبب ارتشاحاً للسوائل الموجودة في الأوعية الدموية إلى الأنسجة المحيطة مسبباً تورماً بها (Oedema) كما يلعب هذا الفيتامين دوراً في المحافظة على مناعة الجسم كما يسبب نقص هذا الفيتامين مرض الأسقربوط.
فيتامين (ك)	يوجد في السبانخ والكرنب. وأهمية هذا الفيتامين تكمن في أنه يلعب دوراً هاماً في عملية تجلط الدم وبذلك يمنع النزيف عند حدوث جروح أو بعد العمليات الجراحية، ولذلك فإن نقص هذا الفيتامين يسبب عدم تجلط الدم مما يؤدي إلى حدوث نزيف في أنسجة الجسم وأجهزته المختلفة وعدم تخثر الدم بعد الجروح أو العمليات الجراحية.
فيتامين (هـ)	يوجد في الزيوت النباتية وله أهمية كبيرة في المحافظة على الخلايا التناسلية، لذلك نقص هذا الفيتامين قد يكون من أحد أسباب العقم أو عدم الإنجاب. كما يلعب هذا الفيتامين دوراً هاماً في المحافظة على سلامة الشعر.

الإنزيمات:

ما هي الإنزيمات؟ وما فائدتها؟

الإنزيمات هي مواد كيميائية متخصصة توجد في الجهاز الهضمي وأنسجة الجسم المختلفة.

وتقوم هذه الإنزيمات بتحويل المواد الغذائية الخام التي تدخل جسم الإنسان إلى مواد بسيطة وغنية تفوق في فاعليتها وقيمتها المواد الخام ذاتها، ويتم ذلك التحول بواسطة عمليات كيميائية معقدة ودقيقة.

ما هو مصدر الإنزيمات؟:

هناك مصدران للإنزيمات.

المصدر الأول: من إنتاج الجسم، حيث يستطيع الجسم أن يقوم بتصنيع عدة إنزيمات من الأطعمة التي يتناولها الإنسان والماء الذي يشربه.

المصدر الثاني: هو ما يأتي للجسم عن طريق الأطعمة غير المطهورة، أى الخضراوات والفواكه الطازجة والبقول والحبوب، لذلك عندما تؤكل هذه المواد طازجة فإنها تمد الجهاز الهضمي بالإنزيمات اللازمة لهضم وامتصاص المواد الغذائية الموجودة بها، وعندما تنتهي الإنزيمات من عملها فإنها تكون قد استهلكت ثم يعمل الجسم على تكوين إنزيمات أخرى جديدة.

ورغم اختلاف مصدر النوعين إلا أن لهما نفس الخصائص، ومن البديهي أن زيادة نسبة الإنزيمات التي نتناولها مع طعامنا تسهل مهمة الجسم في القيام بوظائف أخرى. وعندما يمرض الجسم أو يضعف وبالتالي تقل قدرته على إنتاج الإنزيمات فإن الأطعمة غير المطهورة تقوم بتعويض الجسم من هذه الإنزيمات.

كيف يمكن الحفاظ على الإنزيمات الموجودة بالخضراوات والفواكه؟

توجد الإنزيمات في الخضراوات والفواكه الطازجة التي لم تتعرض لعمليات الطهو أو التعليب أو البسترة. وزيادة درجة الحرارة عن ٥١° م يعرض هذه الإنزيمات للتلف. ولذلك فإن طهو الطعام يؤدي إلى تلف الإنزيمات والفيتامينات الموجودة به مما يجعل هضم المواد الدهنية والبروتينية أكثر صعوبة بالنسبة للجهاز الهضمي وذلك أحد الأسباب الرئيسية لعسر الهضم ومتاعب القولون.

وعلى ذلك فإنه للحصول على أكبر قدر ممكن من الإنزيمات اللازمة لأجسامنا فإنه يجب الحصول على الأطعمة غير المطهورة ضمن غذائنا كما يجب عدم تخزين الأطعمة وتناولها طازجة بقدر الإمكان، وعندما يقل أو ينذر وجود الفواكه والخضراوات فإنه يمكن الاستعانة بالتجميد لأنه يحافظ على الإنزيمات، وإذا كان لابد من طهو بعض الخضراوات فلنحاول طهوها بسرعة ولنحاول أن نبقي عليها متماسكة كما هي .

ومما هو جدير بالذكر أن عصارة الخضراوات والفواكه الطازجة تحتوى على كثير من الإنزيمات فلذلك يجب أن نتناول هذه العصائر كلما أتاحت لنا الفرصة لذلك. وعلى الرغم من أن الشعب الأمريكى يعتبر من أكثر شعوب العالم إقبالاً على عصير الفواكه والخضراوات إلا أنه أكثر عرضة للإصابة بالأمراض عن بقية الشعوب الأوروبية. ويرجع السبب في ذلك إلى حفظ هذه العصائر بطريقة صناعية تدخل فيها الحرارة والمواد الكيماوية والمواد الحافظة التي تعمل على أن يفقد العصير قيمته الغذائية الموجودة به وخاصة الإنزيمات والفيتامينات وذلك بالإضافة إلى التأثير السام لهذه المواد على الجسم. فإذا كنا نبحث عن الفائدة ونريد الابتعاد عن الأمراض فيجب أن يكون العصير طبيعياً وطازجاً بل ومن الأفضل أن تؤكل الفواكه والخضراوات بحالتها الطبيعية كما هي وذلك لاحتوائها على السليلوز الذى يقوم بتنبيه حركة الأمعاء والتخلص من الفضلات، وذلك لأن العصير يفتقد وجود هذه المادة إذا ما تم تقشيرها.

نصائح عامة عند استخدام الخضراوات والفواكه :

- يجب الحصول على أكبر قدر ممكن من الأطعمة غير المطهوه ضمن غذائنا، وليكن ذلك يمثل نصف ما نأكله على الأقل تقريبا وبذلك نحصل على الإنزيمات اللازمة لأجسامنا.
- يجب عدم تخزين الأطعمة وتناولها طازجة بقدر الإمكان.
- عندما يقل أو يندر وجود الفاكهة والخضراوات فإنه يمكن الاستعانة بالتجميد لأنه يحافظ على الإنزيمات.
- إذا كان لابد من طهو بعض الخضراوات فلنحاول أن يكون ذلك سريعاً ونبق عليها متماسكة كما هي، ولذلك ننصح باستخدام الأواني المحكمة الغلق أثناء عملية الطبخ.
- عند تقطيع الخضراوات والفواكه التي تؤكل طازجة فإننا ننصح بعدم تقطيعها إلى قطع صغيرة بل يفضل أن تكون القطع كبيرة وذلك للمحافظة على عصارتها التي تفقد إذا قطعت إلى قطع صغيرة. وذلك أيضاً للمحافظة على الفيتامينات التي تتأكسد بالهواء.

- يفضل عدم تقشير الخضراوات والفواكه التي تؤكل طازجة، وإذا لزم الأمر فليكن التقشير رقيقاً، وذلك لأن معظم المواد الغذائية والفيتامينات تتركز في منطقة تحت القشرة فإذا كان التقشير غليظاً فإن هذه المواد المفيدة سوف تفقد قطعاً مع القشرة.

- يذوب فيتامين ج في ماء السلق، لذلك يفضل السلق بالبخار، كما أن هذا الفيتامين سريع التأكسد في وجود المعادن الثقيلة مثل الحديد والنحاس، لذلك ننصح باستخدام أواني الألومنيوم أثناء عمليات الطهي.

- يجب تجنب نقع الخضراوات في الماء قبل طبخها... حيث يؤدي النقع إلى فقد كمية كبيرة من الفيتامينات التي تذوب في الماء مثل فيتامين ج.

- يجب أن تجهز الخضراوات والفواكه الطازجة قبل تناولها مباشرة، ونحذر من تجهيزها قبل تناولها بفترة طويلة، حيث إن ذلك يؤدي إلى أكسدة بعض الفيتامينات الموجودة بها مثل فيتامين ج نظراً لطول فترة تعرضه للهواء.

- يجب استخدام أقل كمية ممكنة من الماء عند الطبخ.

- يجب تقطيع الخضراوات التي سوف تطهى إلى قطع صغيرة حتى يتم نضجها في أقصر وقت ممكن.

- يجب ألا يهمل ماء الطهي "ماء السلق" فإنه غني جداً بالفيتامينات الذائبة فيه والمعادن.

أمراض يمكن علاجها باستخدام عصير الفواكه والخضراوات



إن احتواء عصير الفواكه أو الخضراوات (في حالته الطازجة) على كثير من العناصر المعدنية الهامة والفيتامينات الهامة وكذلك الإنزيمات يجعل منه وسيلة مناسبة وطبيعية وفعالة في علاج كثير من الأمراض أو على الأقل في الوقاية منها.

ومما هو جدير بالذكر أن تأثير هذه العصائر يختلف من فرد إلى آخر بل قد يختلف أثره لدى الفرد الواحد حسب مراحل عمره وحسب حالته الصحية أو المرضية. وكما

ذكر سابقاً فإن استخدام هذه الطرق في العلاج لابد أن يكون متوازماً مع استشارة الأطباء لاختيار العلاج المناسب، وقد تستخدم هذه العصائر في العلاج بمفردها أو مجتمعة مع أدوية أخرى وفي هذه الحالة سيؤدي الاستعانة بالعصائر إلى الإقلال حتماً من الأدوية الخارجية الأخرى وبذلك الإقلال من أضرارها وآثارها الجانبية. فاستخدام عصير الفواكه والخضراوات في العلاج ما هو إلا إحدى وسائل العلاج. والله سبحانه وتعالى هو الشافي.

وفيما يلي أمثلة لمثل هذا العلاج.

الآلام الروماتيزمية:

العصائر القلوية لها تأثير إيجابي على الروماتيزم حيث يستطيع هذا العصير أن يحل محل الترسيبات المترakمة على المفاصل. وأفضل أنواع العصير بالنسبة لهذا المرض هو العصير المكون من الجزر والبنجر والكرفس. وللحصول على فائدة أكبر يمكن تدليك الأجزاء المصابة في الجسم وذلك للإسراع في عملية الشفاء.

حصوات الكلى:

تنتج حصوات الكلى نتيجة ترسب بعض الأملاح في حوض الكلى أو الحالب أو المثانة البولية. وأهم هذه الأملاح هي أملاح اليوريا (urea). واستخدام عصير الجزر والكرفس والليمون يعمل على إذابة هذه المادة، ولا بد أن يكون العصير طازجاً، حيث إن تخزينه في الثلاجة يفقده كثيراً من قيمته الغذائية.

الأمراض المعدية:

يستخدم العصير المكون من الزبيب والليمون والبرتقال والبنجر والجزر والطماطم في علاج التهاب اللوزتين والقصبه الهوائية والشعب الهوائية، كما أنه أيضاً يفيد في علاج التهابات الحلق.

أمراض الأمعاء:

ينصح باستخدام عصير الكرنب لعلاج قرحة المعدة، ويمكن التغلب على عسر الهضم والإمساك بتناول عصير من السبانخ والجزر والخيار والطماطم والبنجر، وذلك لاحتواء هذا العصير على كميات كبيرة من الإنزيمات التي تساعد على الهضم والإخراج.

أمراض الدم:

إن تناول عصير السبانخ يفيد في علاج حالات الأنيميا وذلك لاحتوائه على الكثير من الحديد والكلوروفيل.

وتناول عصير العنب والبنجر يساعد على زيادة إنتاج كرات الدم الحمراء لاحتوائهما على العناصر والمعادن اللازمة.

ارتفاع ضغط الدم:

العصائر المحتوية على عنصر البوتاسيوم تفيد جداً في علاج حالات ضغط الدم المرتفعة، وذلك لأن عنصر البوتاسيوم يساعد على التخلص من عنصر الصوديوم. ويستمر العلاج بهذه العصائر لمدة أربعة أسابيع، حيث يظهر في خلال ذلك الانخفاض التدريجي لضغط الدم المرتفع، وبعد انقضاء هذه المدة يمكن العودة إلى نظام الأكل العادى على أن يستأنف العلاج بالعصير كل ستة شهور للمحافظة على المعدل الطبيعى لضغط الدم. وعصائر الجزر والسبانخ والبقدونس والعنب من أفضل أنواع العصائر لعلاج ضغط الدم المرتفع.

يمكن استخدام منقوع بذور البطيخ والذي سبق الحديث عنه كما يمكن استخدام منقوع ورق التوت أيضاً.

حبوب الوجه:

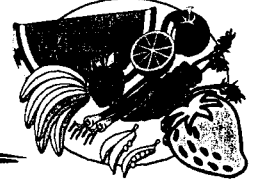
يستخدم مغلى البقدونس لتقوية البشرة وإزالة ما بها من حبوب وبثور. ويحضر بغلى قبضة من البقدونس في لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ثم تدهن بها البشرة مرتين يومياً لمدة أسبوع.

ويمكن استخدام عصير العنب لهذا الغرض حيث يجهز نصف كوب من عصير العنب ونصف كوب من الماء ويخلطان معاً ثم يغسل الوجه بقطعة قطن مبللة بهذا المحلول، ويحفظ المحلول في مكان بارد لحين استخدامه مرة أخرى.

علاج ضغط الدم المنخفض:

يمكن استخدام نصف فنجان من عصير البنجر الناتج عن هرس الثمار النيئة ويمكن للأشخاص الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم بصفة مزمنة الحرص على تناول الماء والسوائل بصفة عامة.

الاستخدامات والفوائد الطبية في العنب



العنب في القرآن الكريم:

قال الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم:

﴿ يُنبِتْ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾
[النحل: ١١]

﴿ وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا
إِنَّ ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾
[النحل: ٦٧]

﴿ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا * وَعِنَبًا وَقَضْبًا * وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا * وَحَدَائِقَ
غُلْبًا * وَفَافِكِهَةً وَابًّا ﴾
[عبس: ٢٧-٣١]

فلقد ذكر الله سبحانه وتعالى العنب في مواضع عدة في كتابه الكريم في جملة نعمه التي أنعم بها على عباده في هذه الدار، وفي الآخرة ، وهو من أفضل الفواكه وأكثرها نفعاً ، وهو أحد الفواكه الثلاث التي هي ملوك الفواكه : العنب والرطب والتين .

التركيب التحليلي للعنب:

يوضح الجدول الآتي التركيب التحليلي لثمرة العنب ونسبة وجودها في ١٠٠ جرام من الثمار.

العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده
ماء	٨١,٦ جرام	فيتامين ج	٤ ميللجرام
بروتين	٠,٨ جرام	كالسيوم	١٧ ميللجراما
دهون	٠,٤ جرام	حديد	٠,٦ ميللجرام
سكريات	١٦,٧ جرام	بوتاسيوم	٢٣٤ ميللجراما
ألياف	٤,٣ جرام	فوسفور	٢١ ميللجراما
فيتامين أ	٨٠ وحدة دولية	فيتامين ب ١	٠,٥ ميللجرام
فيتامين ب ٢	٠,٣ ميللجرام	حمض نيكوتينك	٠,٤ ميللجرام
حمض بانتوثينيك	٠,٨ ميللجرام	حمض الطرطريك	١,١٢ ميللجرام

يحتوى العنب على مواد سكرية وتبلغ قيمتها ١٥%، منها حوالى ٧% جلوكوز، وتزداد نسبته كلما نضجت الثمرة، ويعتبر الجلوكوز من أسهل المواد السكرية تركيباً، وأسهلها هضماً وامتصاصاً وتمثيلاً بالجسم.

وقد وجد أن تناول ١٠٠ جرام من العنب يعطى الجسم كمية من الطاقة تعادل حوالى ٦٨ سعراً حرارياً، وترجع هذه الطاقة أساساً إلى احتراق وتمثيل المواد السكرية الموجودة بالعنب داخل الجسم.

والعنب غنى بالمواد السكرية التي يعتمد عليها الكبد اعتماداً كبيراً في تخزينها للاستفادة منها عند الحاجة إليها كالصيام مثلاً.

ويحتوى العنب كذلك على بروتينات ٠,٨% وعلى دهون ٠,٥% كما يحتوى على الأملاح مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد.

وقشر العنب غنى بفيتامين (ب) المركب الذى يدخل في عمليات حيوية كثيرة في جسم الإنسان، وهو عامل مهم لسلامة الجهاز العصبى.

وكذلك يحتوى العنب على كمية لا بأس بها من فيتامين (ج) الذى يحافظ على مناعة الجسم ويقلل من احتمالات إصابته بالميكروبات والجراثيم.

والعنب مصدر غنى بالألياف النباتية التي تمنع حدوث الإمساك وتنظم مستوى الجلوكوز والكوليسترول بالجسم بل تحمي كذلك الجسم من الإصابة بمرض سرطان الأمعاء.

الاستخدامات الطبية والعلاجية للعنب:

١ - علاج الإمساك وعسر الهضم:

يستخدم العنب في علاج حالات الإمساك نظراً لتأثيره الملين على الأمعاء، ولاحتوائه على ألياف نباتية تعمل على تنبيه حركة الأمعاء،

٢ - العنب يحافظ على سلامة الكبد:

نظراً لما يحتويه العنب من مواد سكرية (الجلوكوز) فإنه يساعد على حفظ سلامة الكبد وتنشيط وظائفه، وزيادة إدراره من عصارة الصفراء.

٣ - في علاج حالات احتباس البول:

العنب يزيد من إدرار البول وبذلك يمكن استخدامه في علاج احتباس البول لتلافي الأخطار والأضرار المترتبة على ذلك، حيث قد يؤدي احتباس البول إلى زيادة مادة البولينا (Urea) في الدم التي تؤثر على الجهاز العصبي والمخ. كما يؤدي احتباس البول إلى زيادة تراكم الأملاح وتركيزها في المسالك البولية مما يساعد على تكوين الحصوات البولية (stones).

٤ - في علاج مرض النقرس (Gout):

يستخدم العنب في علاج مرض النقرس أو داء الملوك.. وهي حالة مرضية تنتج من زيادة حمض البولييك في الدم (uric acid) وهو أحد نواتج مخلفات عملية التمثيل الغذائي وتترسب بلورات حمض البولييك في المفاصل خاصة مفصل الإصبع الكبير للقدم مسببة الآماً مبرحة.

٥ - عصير العنب طارد للبلغم ومسكن للسعال:

حيث إن العنب من الفواكه النافعة لأمراض الصدر، فيُعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة.

٦ - العنب مضاد للسرطان :

لاحظ الأطباء والباحثون في مجال العلاج بالنباتات أن مرض السرطان يكاد يكون معدوماً في البلاد التي يكثر فيها العنب، وعندما شرعوا في استخدام العنب كعلاج للسرطان وجدوا أن المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام ولم يعد يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة، وفي الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء وقد يرجع ذلك إلى تأثير العنب في تنقية الدم وإزالة سموم النمو السرطاني الخبيث...

وعلى الرغم من أن العلماء لم يتوصلوا إلى وجود المادة الفعالة في العنب والتي تضاد النمو السرطاني، إلا أنه يمكن القول بأن هناك ثلاثة عناصر أساسية وضرورية في ثمار العنب وهي: أملاح البوتاسيوم، والبروتين، والحديد، وقد وجد أن مرضى السرطان تفتقر أجسامهم لهذه العناصر الثلاثة.

ويمكن أيضاً القول بأن قدرة العنب على إيقاف النمو السرطاني قد ترجع إلى مقدرته على إذابة النمو السرطاني وتحويل أنسجته إلى جزئيات دقيقة تخرج إلى تيار الدم، حيث يتخلص منها الجسم عن طريق البول والعرق والبراز وبذلك يتم تنقية الدم من هذه المخلفات والسموم، ويعود للمريض الحيوية والنشاط.

وهناك بعض الأعراض التي قد تظهر على المريض أثناء مروره في فترة العلاج بالعنب وهذه الأعراض يأتي توقيتها مع خروج السموم من النمو السرطاني إلى تيار الدم، ومن هذه الأعراض: حدوث ارتفاع في درجة حرارة الجسم وظهور الطفح الجلدي مع زيادة العرق.

وبعد أن يجتاز المريض هذه الفترة العلاجية ويتخلص من السموم، تبدأ أعراض وعلامات الشفاء، حيث يتحسن لون الجلد ويعود بريق العينين ويستعيد المريض حيويته ونشاطه وقدرته على التركيز.

واستخدام العنب للعلاج من السرطان يحتاج إلى نظام غذائي معين يعتمد أساساً على العنب، ويبدأ هذا النظام أولاً بفترة من الصيام لمدة يومين أو ثلاثة يكتفي خلالها بشرب كميات كبيرة من الماء مع عمل حقنة شرجية يومياً بحوالى لترم من الماء الدافئ

ثم يلي فترة الصيام هذه تناول أول وجبة من العنب وذلك بعد تناول (١-٢) كوب من الماء البارد على الريق في الصباح، ويفضل أن تبدأ أول وجبة في الثامنة صباحاً ثم تكرر كل ساعتين حتى الثامنة مساءً (أى ٧ وجبات يومياً) ويستمر هذا النظام الغذائي لفترة تتراوح من أسبوعين إلى شهرين، وتتكون الوجبة من حوالي ٣٠-٩٠ جراماً^(١).

٧ - استخدام العنب في علاج التهابات اللثة والأسنان:

يحتوى العنب على أحماض عضوية تساعد على تطهير اللثة ومقاومة البكتيريا، لذلك يمكن استخدام العنب لعلاج حالات تقرح اللثة (Pyorrhea)

٨ - استخدامات عامة للعنب في مجال الطب:

تعتمد هذه الاستخدامات على القيمة الغذائية العالية لثمرة العنب لما تحتويه من عناصر غذائية تدخل في تركيب خلايا الجسم وأنسجته، ومن هذه الاستخدامات :

- يفيد في حالات علاج الأنيميا.

- سرعة التئام الجروح وخاصة بعد العمليات الجراحية.

- العنب منشط للأداء الجنسي.

- العنب مذيّب للحصوات.

- العنب يساعد على التئام قرحة المعدة بشرط أن يتناوله المريض بعد إزالة القشور والبذور عنه.

الاستخدامات الطبية لعصير العنب :

١- يستخدم عصير العنب لغسل الوجه وترطيبه، ويتم ذلك بمسح الوجه بقطعة من القطن مبللة بعصير العنب (بعد عصرها)، حيث تترك على الوجه قليلاً (١٠ دقائق) حتى تجف، ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر مع قليل من بيكربونات الصوديوم.

٢- يستخدم أيضاً عصير العنب في علاج الحالات التي سبق ذكرها والتي تستخدم فيها الثمار ، وذلك إذا كان المريض غير قادر على المضغ ، فإنه يمكن استبدال الثمار

(١) للحصول على المزيد من المعلومات حول موضوع التداوى بالعنب ننصح بالاطلاع على كتاب (العلاج بالعنب) للدكتور / أيمن الحسيني من إصدار دار الطلائع ١٩٩٢م.

بالعصير الذى له نفس مفعول الثمار . وفي هذه الحالة يتناول المريض حوالى كوب من العصير المخفف بالماء (٥٠%) ويؤخذ في ميعاد تناول وجبات العنب.

٣ - إن تناول نصف كوب من عصير العنب (ويستكمل الكوب بالماء الساخن) يعتبر من أفضل المشروبات الصحية التي تهدئ الأعصاب وتزيل الأرق وتساعد على النوم الهادئ.

٤ - إن تناول حوالى $(\frac{1}{4} - 1)$ لتر من عصير العنب يوميا يساعد على إدرار البول وتطهير المعدة، والتخلص من حمض البوليك والتخلص من الإمساك وكذلك يساعد على علاج حالات البواسير وإذابة الحصى.

٥ - للتخلص من السموم يشرب ثلاثة أكواب من العصير يوميا بعد تناول الطعام بوقت طويل.

الاستخدامات والفوائد الطبية للزبيب:

الزبيب هو العنب المجفف، ويحتفظ الزبيب بمعظم خواص العنب الطازج، بل يمد الجسم بسرعات حرارية أكثر من العنب الطازج حيث يعطى ١٠٠ جرام من الزبيب ٢٦٨ كيلو سعرا حراريا بينما يعطى ١٠٠ جرام من العنب الطازج ٦٨ كيلو سعرا حراريا فقط.

وفي الحالات التي تسمح بتناول العنب أو العصير يمكن الاعتماد على الزبيب فقط كبديل عنها. ويؤخذ الزبيب في هذه الحالة كل ساعتين كما هو الحال في الغذاء بالعنب ، وللتغلب علي الحلاوة الزائدة للزبيب المنقوع بالماء يمكن إضافة قليل من عصير الليمون إلي المنقوع.

ومما هو جدير بالذكر أن الزبيب المجرد من البذور منشط جدا ومقو، وفيه الخصائص اللازمة لتسكين الآلام ويساعد على أمراض الصدر والقصبة الهوائية وكذلك يساعد علي تنشيط الكبد ويعالج أمراض المسالك البولية.

الاستخدامات والفوائد الطبية لورق العنب



استخدام ورق العنب في الوصفات الشعبية كشراب لعلاج الدوسنتاريا والإسهال وانحباس البول.

ولورق العنب قيمة غذائية عالية تضارع ثمار العنب نفسها.

ولا يزال العلاج بالعنب في الوقت الحالي يلقي اهتمام الكثيرين من الأطباء ورواد الطب الطبيعي، وبعضهم يعتمد عليه كدواء طبيعي لكثير من الأمراض فيقول "د/ج. فالينييه" الطبيب الفرنسي العالمي وأحد رواد العلاج بالنباتات: "العنب هاضم جدا، منشط للعضلات والأعصاب، مجدد للخلايا، طارد للسموم، مرطب، مدر، مطهر، مفرغ للصفراء، وهو ينفع في فقر الدم، وزيادة الوزن والإرهاق، ودور النقاة، ونقص الغذاء، والهزال، وضعف الأعصاب، والعظام، واضطرابات الكبد، والطحال، والحصى، والتسمم والعاهات الجلدية، والتهابات الأمعاء، وهو نافع أيضا للعناية بالوجه".

ومن الأطباء الألمان الذين يستخدمون العنب في العلاج:

د/ هيرمان ريدير، د/ مارتين زيلر بكلية الطب بألمانيا، ومن أحد الأنظمة الغذائية التي يقترحها: تناول وجبة من عصير العنب خمس مرات يوميا لمدة ٤-٦ أسابيع دون تناول أي طعام آخر باستثناء الماء.

ومنذ أكثر من مائة عام استعان "د/ لامب" (وهو من الشخصيات الاجتماعية البارزة في المجتمع الإنجليزي) بالعنب في علاج حالات مرض السرطان في إنجلترا. وهناك كتب ووثائق قديمة منذ مئات السنين تشير إلى فضل العنب كشفاء لكثير من الأمراض.

الاستخدامات الطبية للجوافة



تعتبر الجوافة psidium guajava واسمها بالإنجليزية (Guava tree) من الفواكه الشعبية واسعة الانتشار وفي متناول أيدي الجميع. وتحتوي الجوافة على مواد كربوهيدراتية "سكريات" وألياف نباتية بالإضافة إلى كميات كبيرة من فيتامين (ج).

الفوائد الطبية لثمار وأوراق الجوافة:

على الرغم من أن الجوافة ليست نباتاً طبيّاً بالمعنى المعروف، إلا أنه بالإضافة إلى فائدة ثمار هذا النبات كفاكهة مغذية رخيصة، فإن له فوائد طبية، أهمها:

- ١ - مغلى الأوراق ومنقوعها يفيد جداً في حالات السعال والزلات الشعبية حيث ثبت أن الأوراق تحتوي على بعض المضادات الحيوية..
- ٢ - ثمار الجوافة غنية جداً بفيتامين (ج) (vitamin c) الأمر الذي ينصح معه الإكثار من أكلها وبشرب عصيرها بالنسبة لفوائد هذا الفيتامين المعروف (Ascorbic acid).

أهمية فيتامين (ج) في الجسم:

- يلعب فيتامين (ج) دوراً هاماً في بناء المادة الأسمنتية (cement Substance) التي تربط بين الخلايا وبعضها، وبذلك تتكون الأنسجة، وبالتالي فإن نقص هذا الفيتامين يسبب تآكل الأسنان وتورم اللثة وكذلك يؤثر كثيراً على سلامة الأنسجة الغضروفية، كما يسبب حدوث التزيف لفقدان المادة الأسمنتية التي تربط خلايا جدران الأوعية الدموية بعضها ببعض وجميع هذه الأعراض تسمى مرض الأسقربوط.

- يسبب نقص فيتامين (ج) حدوث الأنيميا "فقر الدم"، وبذلك تصبح الخلايا المكونة للدم في نخاع العظام غير قادرة على تأدية وظيفتها، بالإضافة إلى حدوث النزيف الذي قد يكون سطحياً أو يكون في تجويف المفاصل. وعلاج مثل هذه الحالات من الأنيميا يتطلب إعطاء فيتامين (ج).

- يساعد فيتامين (ج) على تكوين العظام والأسنان والتئام الجروح.
- يساعد فيتامين (ج) على زيادة قدرة الجسم على مقاومة البكتيريا كما يلعب دوراً هاماً في مقاومة السموم البكتيرية، كما لوحظ أيضاً قدرته على إفساد التأثيرات السمية لبعض السموم كالرصاص والزئبق والزرنيخ ، حيث يتحد معها ويكون مركبات يمكن للجسم أن يطردها ويتخلص منها..
- فيتامين (ج) يحفظ خلايا الكبد من التلف خاصة في أمراض الكبد الفيروسية.
- يساعد فيتامين (ج) على إدرار البول.
- فيتامين (ج) عامل مهم للنمو خاصة عند الأطفال، ويساعد على تكوين كرات الدم الحمراء.

أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن فيتامين (ج) يساعد على تحصين الإنسان ووقايته من الأورام السرطانية مثل سرطان عنق الرحم عند النساء وسرطان الثدي. كما أن لهذا الفيتامين أيضاً دوراً هاماً في منع الإصابة بسرطان الجلد، وقد يرجع ذلك إلى الدور الذي يلعبه هذا الفيتامين في فاعلية الجلد لامتصاص الأشعة فوق البنفسجية (ultra violet).

يستخدم فيتامين (ج) ضمن الأدوية المساعدة على العلاج ضد الإدمان، ويشير العلماء إلى أن تعاطى المخدرات أثناء فترة العلاج بالفيتامين يجعل من هذا المخدر شيئاً عديم الأثر سواء في المزاج أو الجسم ويتحول إلى مركب عديم السمية فاقد المفعول.

من مزايا الجوافة الطازجة:

تعتبر الجوافة من الفواكه التي تؤكل ثمارها طازجة كما هي دون أن تتعرض لعمليات الطهي أو التصنيع، وحيث إن هذه الثمار تحتوى على نسبة عالية جداً من فيتامين (ج) فإن علماء التغذية ينصحون بعدم تصنيعها وعدم تعريضها للطهي حتى لا يفقد فيتامين (ج) الموجود بها فاعليته أو تأثيره، ومن العوامل التي تؤثر على هذا الفيتامين:

١ - الطهي والتصنيع:

- يذوب فيتامين (ج) في ماء السلق، لذلك يفضل سلق الفواكه أو الخضراوات بالبخار، لأن عملية الغلي بالحرارة المرتفعة تؤدي إلى فقد حوالي ٨٠% من كمية الفيتامين الموجود بها .

هذا الفيتامين سريع التأكسد في وجود الأكسجين وخاصة في الوسط القلوي، كما أنه سريع التأكسد في وجود المعادن الثقيلة مثل الحديد والنحاس، لذلك يفضل الطهي في أوان من الألومنيوم.

٢ - تأثير عملية الحفظ:

يتأثر هذا الفيتامين بعمليات الحفظ والتجميد والتجفيف، ويظهر هذا بوضوح عند مقارنة كمياته في الأغذية الطازجة والأغذية التي أجريت لها عمليات الحفظ المختلفة.

أفضل الطرق لاستخدام الجوافة:

أفضل الطرق لتناول الجوافة هي أكلها طازجة، كما يمكن تناولها على هيئة عصير طازج، ومرور فترة طويلة على تجهيز العصير قبل تناوله يؤدي إلى تلفه، حيث إن ذلك يؤدي إلى أكسدة فيتامين (ج) الموجودة به نظراً لطول فترة تعرضه للهواء.

التوت

(Morus nigra & morus alba)



ثمّار التوت (Mulberry) ذات قيمة غذائية كبرى ويعد من الفواكه الشعبية الرخيصة في متناول الجميع، وورق التوت غذاء كامل لدودة الحرير.

الاستخدامات والفوائد الطبية لثمّار التوت:

- ١ - ثمّار التوت لها تأثير هرموني ذكري لذلك يمكن تناولها في حالات الضعف الجنسي للرجال ولزيادة الشهوة الجنسية.
- ٢ - تنشيط الأمعاء وتزويد من حركتها وبذلك تمنع الإمساك وتساعد على طرد المخلفات والفضلات خارج الجسم.

٣ - يساعد على خفض نسبة السكر في الدم والبول. أى أنه مفيد في حالات مرض السكر.

٤ - جذور نبات التوت مسهلة وطاردة للديدان.

التوت الأحمر (Rubus idacus) :

واسمه بالإنجليزية (Rosberry)، ويطلق عليه توت العليق وينمو كثيراً في غابات المنطقة الشمالية والمرتفعات.

ومن فوائده الطبية أن أزهاره وثماره وأوراقه الحديثة مطهرة للالتهابات الفم والأمعاء والجهاز الهضمي عموماً.

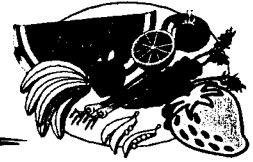
منقوع ورق التوت علاج لضغط الدم المرتفع:

يؤخذ ملء حفنة يد من أوراق التوت وتوضع في فنجان مغلى من الماء وتترك حوالى نصف ساعة، ويشرب من هذا الفنجان يومياً ساخناً أو بارداً.

منقوع أوراق التوت علاج لمرض البول السكرى:

يؤخذ من المستحضر السابق حوالى (٣٠-٥٠) نقطة قبل تناول الوجبات، حيث يساعد ذلك على خفض نسبة السكر بالدم.

البطيخ Citrullus Vulgris



واسمه بالإنجليزية (Water Melon)

ورد عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم أنه كان يأكل البطيخ بالرطب ويقول: "يدفع حر هذا برد هذا، وبرد هذا حر هذا" ^(١). وكان - صلى الله عليه وسلم: "يجب من الفاكهة العنب والبطيخ" ^(٢).

وعن ابن عباس مرفوعاً: "البطيخ طعام وشراب وريحان يغسل المثانة، وينظف البطن، ويكثر ماء الظهر، ويعين على الجماع وينقى البشرة ويقطع الإبردة" ^(٣).

(١) أبو داود ((٣٨٣٦))، الترمذي (١٩٠٤)، صحيح الجامع (٤٧٥٤) وقال: صحيح .

(٢) ضعيف الجامع (٤٥٤٦) وقال: ضعيف، وعزاه السيوطي لأبي نعيم في الطب .

(٣) قال ابن القيم : في البطيخ عدة أحاديث لا يصح منها شيء غير هذا الحديث الواحد، يقصد الحديث رقم (١) . أورده أبي شجاع الديلمي في الفردوس حديث (٤٣٧١) وقوله (الإبردة): أي كسر الوهج والحرارة.

وقيل عن الرسول - صلى الله عليه وسلم:

"البطيخ يغسل البطن غسلاً ويذهب بالداء أصلاً".

وقال أبو مسهر الغساني: كان أبي إذا اشترى البطيخ قال: يا بني عد الخطوط التي فيها فإن تكن بالفرد فخليق أن تكون حلوة والبطيخ نبات معروف، وله كثير من الفوائد غير المشكوك فيها نظراً لطبيعة اللب الخاص به، حيث إنه ذو طعم مقبول جداً ويعتبر من الفواكه الصيفية الممتازة.

استخدامات وفوائد البطيخ الطبية:

١ - نظراً لأن لب البطيخ قلوي فإنه ينصح بتناوله للذين يشعرون بمحموضة في المعدة أو عسر في الهضم ، حيث إن قلويته تستطيع معادلة الحموضة الزائدة في المعدة، ويعد البطيخ من أفضل الأغذية لمرضى قرحة المعدة.

٢- ملين خفيف: لذلك يمكن تناوله في حالات الإمساك.

٣- مدر للبول ويغسل المثانة، وقد ذكر أنه إذا أكل على الريق يساعد على إنزال الحصى الصغير من الكلى والحالب.

٤- علاج ضغط الدم المرتفع:

منقوع بذور البطيخ:

يؤخذ ملعقتان من بذور البطيخ المجففة وتطحن جيداً ثم توضع في فنجان مملوء بالماء المغلي ثم تترك لمدة ساعة ثم يُشرب المنقوع الناتج (دون تناول البذور المطحونة) ويكرر ذلك ثلاث مرات يومياً بعد الأكل.

الشمام Sweet melon

CuCu mis melo, Var Aegyptiacus



يحتوى الشمام على سكريات (١٨-٢٠%) وثماره فقيرة نوعاً في الفيتامينات خاصة فيتامين أ، ج. إلا أن كمية فيتامين (ج) الموجودة به تعتبر أكبر من الكمية الموجودة في البطيخ.. كما يمتاز الشمام باحتوائه على نسبة عالية من الماء.

الاستخدامات الطبية للشمام:

- ١ - نظراً لاحتواء الشمام على كميات كبيرة من المعادن الآتية:
الحديد والنحاس والكبريت والفوسفور فإنه يستخدم في علاج الأنيميا "فقر الدم".
- ٢ - يحتوي الشمام على عنصر الكبريت ، لذلك يمكن استخدامه في تحميل بشرة الوجه حيث يكسبها نضارة ونعومة. ويغسل الوجه بمقادير متساوية من الماء المقطر، الحليب الطازج غير المغلى، عصير الشمام.
- ٣ - نظراً لاحتواء الشمام على عنصرى الكالسيوم والفوسفور فهو علاج مفيد في حالات الكساح وينصح بإعطائه للأطفال في طور النمو.
- ٤ - احتواء الشمام على البوتاسيوم القلوى يساعد على التلطيف وتخفيف حموضة المعدة الزائدة.
- ٥ - ينفع الشمام في حالات الإمساك والبواسير ، حيث إن له طبيعة ملينة.
- ٦ - نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من الماء فإنه يساعد على إدرار البول.

العلاج باستخدام الموالح



عرفت الموالح قديماً قبل الميلاد في مناطق الهند وجنوب الصين ومنها انتقلت إلى دول البحر الأبيض المتوسط ثم أوروبا، ومن الأنواع التي عرفت من الموالح قديماً هي الترنج وظل هذا الصنف هو النوع الوحيد حتى ظهور النارج والبرتقال في الصين. ونالت هذه الفاكهة استحسان الكثير من الملوك والأمراء حتى أنهم كانوا ينقلونها أثناء غزواتهم إلى بلادهم لزراعتها في حدائقهم وقصورهم ثم تولى العرب نشر تلك الفواكه المحبوبة إلى مناطق نفوذهم من إيران حتى إسبانيا .

(الليمون) (Citrus Limonum)



واسمه بالإنجليزية (Spanish Lemon)

التركيب التحليلي للليمون:

يعتبر الليمون من أغنى الثمار احتواءً على فيتامين (ج) الواقى من مرض الأسقربوط. كما يحتوى أيضاً على فيتامين (ب).

والجدول الآتي يوضح التركيب التحليلي لكل ١٠٠ جرام من الليمون:

العنصر	نسبته	العنصر	نسبته
فيتامين ج	٥٢ ملليجراما	ريبوفلافين	٤٠ ميكروجراما
فيتامين ب	٥٠ ميكروجراما	السترين	نسبة عالية
نياسين	٨٠ ميكروجراما	مواد كربوهيدراتية	٨,٣ %
		كالسيوم، بوتاسيوم	نسبة عالية
		حديد	نسبة عالية

ومما هو جدير بالذكر أن فيتامين (ب) يقى الجسم من التهاب الأعصاب أما النياسين فهو يقى الجسم من مرض البلاجرا والريبوفلافين هام جداً لتنظيم عمليات الأكسدة والتمثيل والنمو بالجسم. أما السترين فهو يعمل على تقوية جدران الأوعية الدموية حيث يساعد على سلامة وجود المادة الأسمنتية (Cement substance) التي توجد بين الخلايا وبعضها.

الخواص العلاجية للليمون:

١ - نظراً لاحتواء الليمون على نسبة عالية من فيتامين (ج) فإنه يعتبر علاجاً ناجحاً جداً لآثرات البرد والزكام والتهابات الحلق والقصبه الهوائية والشعب الهوائية، كما يمكن استخدام عصيره كغرغرة بعد تخفيفه بالماء وإضافة كلورات البوتاسيوم بنسبة ٢%.

٢ - ضد مرض الأسقربوط (Scurvey):

كان من المعروف قبل اكتشاف الفيتامينات قديماً، أن الموالح تشفي وتمنع الإصابة بمرض الأسقربوط، لذلك قرر المسئولون في البحرية البريطانية أن شـرب عصير الليمون أمر إجباري حتى اختفي المرض تماماً من البحارة والذي كان يتفشى بينهم لعدم تناولهم أي فاكهة أو خضر.

ومن أعراض مرض الأسقربوط: الصداع، ضعف عام بالجسم وتآكل الأسنان والغضاريف. ظهور نزيف تحت الجلد، سوء الهضم، تضخم الأطراف والمفاصل أنيميا (فقر الدم) ، تورم في اللثة.

٣ - زيت ليمون الأضاليا (Citrus Limonum) طارد للرياح.

٤ - عصير الليمون طارد للديدان:

تُهرس ليمونة كاملة بجميع محتوياتها، وتنقع في الماء لمدة ساعتين، ثم تعصر الليمونة بعد ذلك في المنقوع ويصفى، ويضاف إليه العسل ويشرب قبل النوم، وتكرر العملية إذا لزم الأمر.

٥ - الليمون منشط للكبد والكلى:

مما هو معروف أن الجسم لا يستطيع أن يخزن كمية كبيرة من فيتامين (ج) لذلك فهو يحصل عليه أولاً بأول من مصادره الطبيعية.

والوصفة التالية تستخدم لعلاج احتقان الكبد: تقطع ثلاث ليمونات وتغمر في الماء المغلي مساءً ثم يشرب هذا الماء صباحاً على الريق..

٦ - عصير الليمون يعالج مشكلة مسام الجلد الواسعة:

يمكن استخدام الوصفة التالية لمعالجة اتساع الجلد سواء في بشرة الوجه أو في مناطق أخرى من الجلد مثل الساقين. ومن مشاكل المسام الواسعة للجلد أنها تعرض البشرة لتجمع القاذورات والإفرازات الدهنية كما تكسب المكان شكلاً غير مقبول.

وعصير الليمون يناسب البشرة الدهنية حيث يعمل على انقباض الجلد مما يؤدي إلى ضيق المسام، بالإضافة إلى إزالة البقع أو النمش.

٧ - لعصير الليمون أثر فعال في علاج مرض النقرس (Gout) حيث إنه يذيب الأملاح المترسبة في المفاصل.

٨ - لعصير الليمون أثر فعال أيضاً في علاج انتفاخ المعدة والأمعاء حيث تؤخذ (١٠-٥) نقط من عصير الليمون وتمزج مع قليل من العسل وتؤخذ على جرعات.

٩ - لعصير الليمون القدرة على طرد السموم من المعدة والكبد وحماية خلايا الجسم وتقوية أجهزة الدفاع وتنقية الدم. ولهذا الغرض يُشرب حوالى ١٠٠ جرام من عصير الليمون يومياً.

ومما هو جدير بالذكر أن عصير الليمون المركز حامض مما يجعله مهيجاً لأغشية الجهاز الهضمي مما قد يسبب زيادة في حموضة المعدة وحرقاً بها، كما أنه قد يؤدي إلى تآكل في الطبقة الخارجية للأسنان "المينا" لذلك ينصح بأن يُتناول العصير مع الماء الفاتر صباحاً.

البرتقال



البرتقال من الفواكه الشعبية المحبوبة والرخيصة، وأول من نقل البرتقال إلى بلاد العالم هم البرتغاليون حيث نقلوه من بلاد الصين إلى باقي بلاد العالم.

التركيب التحليلي لثمرة البرتقال:

مواد كربوهيدراتية (١١,٢ %) منها ٨,٨ % مواد سكرية أهمها "الفركتوز، والجلوكوز، والسكروز"، أملاح معدنية "كالبوتاسيوم، والحديد، والصوديوم". أحماض نباتية "حمض الستريك" (Citric acid).

الفوائد العلاجية للبرتقال:

١ - البرتقال من الفواكه الغنية جداً بعنصر البوتاسيوم، لذلك فهو مفيد جداً لمرضى ضغط الدم المرتفع والقلب حيث يعمل البوتاسيوم على طرد الصوديوم من الدم والإحلال محله (وزيادة الصوديوم في الدم تؤدي إلى زيادة ضغط الدم). ويمكن إعطاء البرتقال أيضاً لهؤلاء المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم والذين يتناولون

أقراص مدرة للبول ، حيث إن ذلك يؤدي إلى فقدان البوتاسيوم في البول أيضاً،
فلذلك يجب تعويضه بإعطاء برتقالة يومياً على الأقل لهؤلاء المرضى.

٢ - نظراً أيضاً لغنى البرتقال بعنصر البوتاسيوم الذي يعادل الحموضة في المعدة فإن
البرتقال يُعد علاجاً ناجحاً لحموضة الجسم التي قد تنشأ من تراكم المواد الحمضية
التالفة داخل الأنسجة نتيجة لعمليات الأكسدة والتمثيل وهضم الأغذية الدهنية
والبروتينية.

٣ - البرتقال مثل الليمون من المواد الغنية جداً بفيتامين (ج) ويستخدم في نفس
استخدام الليمون التي يدخل فيتامين ج فيها مثل أمراض البرد والزكام والرشح
والتهابات الحلق والقصبه الهوائية ونزيف اللثة، وتقوية جدران الأوعية الدموية ونمو
الجسم خاصة الأطفال.

٤ - البرتقال يقاوم الرغبة في التدخين:

ينصح أستاذ علم الكيمياء د/ لينسى يولنج بأن أفضل وسيلة للإقلاع عن التدخين
هي أن يتناول المدخن برتقالة عندما يشعر برغبة ملحة في التدخين. وعموماً فإن تناول
عصير المواد والبرتقال بصفة خاصة يعمل على مقاومة الرغبة في التدخين، ولا يزال
السبب غير واضح حتى الآن.

٥ - لصقة قشر البرتقال:

تفيد لبخة قشر البرتقال في علاج الصداع وآلام الرأس وبعض الحالات العصبية
ويمكن استخدامها بوضع الجزء الظاهر من القشرة (الوجه الخارجى) على الجبهة ثم
ربطها جيداً وتركها لمدة ربع ساعة. كما تفيد أيضاً في علاج جزعة القدم.

المانجو



التركيب التحليلي للمانجو:

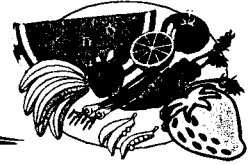
تتميز المانجو باحتوائها على كميات كبيرة من الكربوهيدرات والبروتين والأملاح
المعدنية وهي في ذلك تتفوق على التفاح.

ويعطى كل ٦٠٠ جرام من المانجو ٣٧ سعراً حرارياً وتحتوى ثمار المانجو الخضراء غير الناضجة على حمض الطرطريك والخليك والماليك بنسب عالية.

الفوائد الطبية للمانجو:

- ١ - ثمار المانجو مدرة للبول وملينة للأمعاء.
- ٢ - تستخدم النواة في علاج الإسهال الحاد ولطرد الديدان وذلك بتناول نصف نواة مرتين لمدة ٣ أيام.
- ٣ - تستخدم الثمار غير الناضجة والمجففة لمرضى الأسقربوط.
- ٤ - تستخدم الأوراق في تنظيف الأسنان وتقوية اللثة، وعند حرق الأوراق يتصاعد منها دخان يستخدم لعلاج أمراض الحلق.

التفاح



التفاح أحد ملوك الفواكه: "العنب - التين - التفاح".

التركيب التحليلي لثمرة التفاح:

يتركب التفاح أساساً من مواد سكرية (١٠%) وهي من السكريات البسيطة "سكر العنب" لذلك فهي سهلة الهضم والامتصاص. ويحتوى التفاح على مادة البكتين والتي تتركز أساساً في القشرة، والتفاح غني جداً بفيتامين (ج) وبعض المعادن مثل الحديد والنحاس والبوتاسيوم.

الاستخدامات الطبية للتفاح:

- ١ - نظراً لاحتواء التفاح على مادة البكتين وهي مادة معروفة بفائدتها في مقاومة الإسهال فإنه يمكن استعمال التفاح كعلاج للإسهال المزمن والحاد.
- ٢ - يوصى الأطباء بتناول التفاح لعلاج أمراض الكبد وزيادة ضغط الدم وذلك لاحتواء التفاح على البوتاسيوم.

٣ - تساعد مادة البكتين الموجودة في التفاح على امتصاص المخلفات الضارة ، مثل حمض البوليك من الجسم وطردها خارجه ، لذلك يوصف التفاح كعلاج لمرض النقرس، وكذلك أيضاً لعلاج أمراض الجهاز البولي.

٤ - لعلاج النزلات الشعبية والتهاب الرئة.

تقطع تفاحتان أو ثلاث تفاحات بقشورها، وتغلى في لتر من الماء لمدة ربع ساعة ويشرب من هذا المغلي مقدار أربعة أو ستة أكواب يومياً.

٥ - شراب التفاح: يستخدم شراب التفاح في علاج الحالات الآتية:

- فقر الدم والضعف العام.

- داء النقرس وآلام المفاصل.

- أمراض الكبد وحصوات الجهاز البولي.

٦ - الاستخدامات الطبية لخل التفاح:

يمكن عمل خل التفاح بالطريقة الآتية:

تغسل ثمار التفاح جيداً ثم تجفف، ثم تقطع هذه الثمار دون تقشيرها أو نزع بذورها إلى قطع متوسطة متماثلة الحجم وتوضع في إناء ثم يغطى الإناء جيداً بقطعة نظيفة من القماش القطنى أو الكتان ذات المسام، ثم يحفظ هذا الإناء في مكان دافئ فترة من الزمن (بضعة أسابيع) حتى تتم عملية التفاعل بفعل البكتيريا الموجودة في الهواء.

وبعد إتمام عملية التفاعل يكون عصير التفاح الناتج قد تحول إلى خل التفاح وله رائحة نفاذه وطعم لاذع. ثم يصفى هذا العصير ويوضع في زجاجات مناسبة.

ويستخدم خل التفاح في العلاجات الآتية:

- لعلاج القيء والإسهال والمغص.

- لعلاج الحصوات وتطهير المسالك البولية.

- لمحاربة السمنة.

حيث يساعد خل التفاح على إزالة الشحم الزائد بالجسم تؤخذ ملعقتان صغيرتان في كوب من الماء مع كل وجبة طعام لمدة شهرين.

لعلاج الصداع المزمن والمتكرر:

حيث يوضع مزيج متساوٍ من الخل والماء في إناء فوق النار حتى يغلي ثم يستنشق البخار الناتج، حتى تخفّف الآلام تدريجياً.

- لعلاج الدوخة:

تؤخذ ملعقة من خل التفاح في كوب من الماء مع كل وجبة طعام.

- لعلاج تصلب الشرايين.

- كمادات خل التفاح لعلاج جزمة القدم:

تبلل قطعة من خل التفاح وتستخدم في عمل كمادات للمنطقة المصابة لمدة خمس دقائق مع تكرار ذلك كل ساعة.

الاستخدامات الطبية للموز



يوضح الجدول الآتي التحليل التركيبي لكل ١٠٠ جرام من الموز الناضج:

العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده
ماء	٧٣,٥ جراما	بروتين	١,٣ جرام
دهون	٤,٥ جرام	كربوهيدرات	٢٤ جراما
ألياف	٥,٥ جرام	فيتامين (أ)	٤٣٠ وحدة دولية
فيتامين (ب ١)	٠,٩ ميللجرام	فيتامين (ب ٢)	٠,٦ ميللجرام
حمض نيكوتينك	٦,٦ ميللجرام	فيتامين (ج)	١٠ ميللجرام
حمض بانتوثينيك	٢,٢ ميللجرام	حمض ستريك	١٥٠ ميللجراما
بوتاسيوم	٤٢٠ ميللجراما	كالسيوم	٨ ميللجرام
منجنيز	٣١ ميللجراما	ماغنسيوم	٠,٦٤ ميللجرام
حديد	٠,٦ ميللجرام	فوسفور	٢٨ ميللجراما

ويعطى كل ١٠٠ جرام من الموز حوالي ٨٨ سعراً حرارياً.

الاستخدامات والفوائد الطبية لثمرة الموز:

١ - الموز يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع:

يحتوى الموز على نسبة عالية من البوتاسيوم ونسبة ضئيلة من الصوديوم وهي خالية تماماً من الكوليسترول ، وكل هذه العوامل تعمل على خفض ضغط الدم المرتفع، لذلك يعتبر الموز من الأغذية المسموح بها بل والمفضلة لدى مرضى ضغط الدم المرتفع.

٢ - الموز مضاد للحموضة:

ويرجع ذلك أيضاً لاحتواء الموز على نسبة عالية من الأملاح القلوية مثل البوتاسيوم التي تعادل حموضة المعدة. ونظراً لسهولة هضم الموز وقدرته على معادلة حموضة المعدة فإنه يمكن استخدامه كغذاء وعلاج لمرضى القرحة.

٣ - الموز يعالج الاضطرابات الهضمية والإسهال:

٤ - الموز يعالج أمراض سوء التغذية ونقص الفيتامينات:

يحتوى الموز على كميات كبيرة من فيتامين (أ)، (ب) المركب، (ج) بالإضافة إلى المواد السكرية لذلك يمكن استخدامه في علاج أمراض سوء التغذية عند الأطفال، بالإضافة إلى أنه لا يسبب السمنة.

٥ - الموز يعالج مرض البلاجرا (Pellagra):

يعتبر الموز من الفواكه الغنية بفيتامين حمض النيكوتين (Nicotinic acid) وهو المعروف باسم نياسين (Niacin) ويعرف هذا الفيتامين بالفيتامين الواقى من البلاجرا، ويكثر هذا المرض في الأوساط الفقيرة التي تعتمد في غذائها على عناصر غذائية محدودة القيمة الغذائية.

ومن أعراض مرض البلاجرا:

- تشققات الجلد وجفافه وظهور بقع سمراء عليه، وتظهر هذه الأعراض في ظهر اليدين وجبهة الوجه والرقبة والقدمين ويصبح سطح الجلد خشناً، ويشعر المصاب بعد ذلك بحرقان في هذه المناطق فيضطر إلى حك جلده فيحدث بذلك تقرحات والتهابات.

- التهابات في الأغشية المخاطية المبطنة للفم والأنف والبلعوم والتهابات في اللسان حيث يتشقق وتحدث به تقرحات.

- ارتباكات في الجهاز الهضمي: حيث يشعر المريض بفقد شهيته للطعام، وغالباً ما يصاحب ذلك إسهال وقيء شديد.

- آلام في الرأس وصداع مستمر مع حدوث تنميل وشلل في الأطراف، وقد تحدث إصابات في الحبل الشوكي ونوبات من التشنج والهذيان والجنون.

ومما هو جدير بالذكر أن هذا الفيتامين يتحمل درجات الحرارة العالية ولا يتأثر بالضوء أو القلويات أو العوامل المؤكسدة ، كما أنه يتحمل التخزين والحفظ، وهو سهل الامتصاص خلال القناة الهضمية.

العلاج بالتين



قال الله تعالى في كتابه الكريم:

﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ * وَطُورِ سَيْنِينَ﴾ [التين : ١-٢].

ويذكر عن أبي الدرداء: أهدى إلى النبي - صلى الله عليه وسلم - طبق من تين فقال: "كلوا"، وأكل منه وقال: "لو قلت: إن فاكهة نزلت من الجنة، لقلت هذه. لأن فاكهة الجنة بلا عجم، فكلوا منها فإنها تقطع البواسير وتنفع من النقرس". قال ابن لقيم في "الطب النبوي": وفي ثبوت هذا نظر ولم يكن التين معروفاً بأرض الحجاز والمدينة، ولم يأت ذكره في القرآن إلا مرة واحدة فقط وفي موضع واحد فقط، حيث أقسم الله به في كتابه الكريم، والصحيح أن المقسم به هو التين المعروف.

التركيب التحليلي لثمرة التين:

يحتوي التين على نسبة عالية من المواد السكرية، كما يحتوي على أملاح معدنية، مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد.

والتين غنى بفيتامين (ك) الذى يساعد على تجلط الدم وإيقاف النزيف. كما يحتوى على فيتامين (أ)، (ب) ونسبة بسيطة من فيتامين (ج).

وترجع القيمة الغذائية لثمرة التين لما يحتويه من نسبة عالية من المواد السكرية وعنصرى الكالسيوم والحديد.

والتين غنى بالألياف النباتية التي تساعد على تنبيه الحركة الدودية للأمعاء ومنع حدوث الإمساك.

الفوائد الطبية لثمرة التين:

١- لعلاج الإمساك:

يُنقع (٣-٤) ثمار من التين الجاف في كوب من الماء البارد في المساء. وفي الصباح تؤكل هذه الثمار المنقوعة ويشرب ماؤها على الريق. ولعلاج الإمساك أيضاً: تطبخ ثلاث أو أربع ثمار طازجة مقطعة في قرح من الحليب مع ١٢ حبة زبيب، ويشرب الخليط صباحاً على الريق.

٢- لعلاج كسل الأمعاء:

يقطع (٦-٧) ثمار من التين الجاف إلى شرائح، وتغمس في زيت الزيتون مع إضافة بضع شرائح من الليمون، وترك لمدة ليلة كاملة، وفي الصباح تؤكل هذه الشرائح على الريق.

٣- لعلاج الجروح والحروق:

تضمّد الجروح بثمار التين المجففة والمغلية بالحليب، لهذا الغرض تُشق بضع ثمار من التين الجاف. بحيث يُفتح داخلها تماماً.. وتغلى لمدة بضع دقائق بالحليب العادى. وبعد أن تبرد قليلاً يُغطى بها الجرح بحيث يكون سطحها الداخلى فوق الجرح مباشرة، وتثبت فوقه برباط من القطن، مع تجديد هذا الضماد ٣-٤ مرات يومياً.

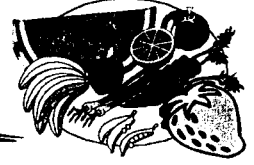
٤ - لعلاج اضطراب الحيض:

يُغلى (٢٥-٣٠) من أوراق التين في لتر من الماء ويشرب من المغلى لعلاج السعال واضطراب الحيض، وإدرار الطمث ويؤخذ قبل ميعاد الدورة الشهرية.

٥ - لعلاج التهابات الحلق واللثة:

يستخدم المستحضر السابق كغرغرة وغسول للفم والتهابات اللثة.

٦ - منقوع التين المحفوظ (المجفف) يساعد على إدرار البول واللبن.



العلاج بالتمر والرطب

قال الله تعالى في كتابه الكريم:

﴿ وَهَزَيْ إِلَيْكَ بِجَذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا * فَكُلْ مِنْهُ وَأَشْرَبْ وَفَرِّ عَيْنًا ﴾ [مریم: ٢٥-٢٦].

كما ورد ذكر النخل والنخيل في القرآن الكريم كثيراً، ونذكر منها على سبيل المثال الآيات الآتية:

﴿ وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ ﴾ [الشعراء: ١٤٨].

﴿ وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ ﴾ [ق: ١٠].

﴿ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَانٌ ﴾ [الرحمن: ٦٨].

﴿ وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ ﴾ [يس: ٣٤].

وعن عائشة - رضى الله عنها - قالت: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: "بيت لا تمر فيه جياع أهله"^(١).

وفي الصحيحين، عن عبد الله بن جعفر: رأيت رسول الله - صلى الله عليه وسلم: "يأكل القثاء بالرطب"^(٢).

وفي سنن أبي داود عن أنس، قال: كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم: "يفطر على رطبات قبل أن يصلى، فإن لم يكن رطبات فتمرات، فإن لم يكن تمرات حسا حُسوات من ماء"^(٣).

(٢) أخرجه ابن ماجه (٣٣٢٥).

(١) أخرجه أحمد في مسنده (١٨٨/٦).

(٣) أخرجه أحمد في مسنده (١٦٤/٣).

وعن عائشة — رضى الله عنها — قالت: قال رسول الله — صلى الله عليه وسلم: "إن في العجوة العالية شفاء"^(١).

وروى عن سلمة بنت قيس قالت: قال رسول الله — صلى الله عليه وسلم: "أطعموا نساءكم في نفاسهن التمر فإنه من كان طعامها في نفاسها التمر خرج ولدها حليماً فإن كان طعام مريم حين ولدت ولو علم الله طعاماً خيراً من التمر لأطعمها إياه"^(٢).

التركيب التحليلي للتمر والرطب:

يحتوى البلح على المركبات الآتية:

١ - السكريات: يحتوى البلح على سكر الجلوكوز والفركتوز والسكروروز وتصل نسبة السكريات في البلح إلى ٧٥%.

٢ - الألياف الخام: تتراوح نسبة الألياف في البلح ما بين ٢-٤% على أساس الوزن الجاف وتكون هذه الألياف من البكتين واللجنين والسليلوز، وهذه الألياف دور هام في تقليل كثير من الأمراض مثل سوء الهضم والإمساك.

٣ - البروتينات والأحماض الأمينية: تتراوح نسبة البروتينات في البلح ما بين ١,٥-٢% . كما يحتوى البلح على الأحماض الأمينية الأساسية (essential amino acids) وهي التي لا يستطيع الجسم تصنيعها مثل الليسين (Lysine) والليوسين (Leucin) والفالين (Valine) والأرجنين (Arginine) والمهستيدين (Histidine). كما يحتوى أيضاً على الأحماض الأمينية غير الأساسية مثل الأسبارتيك (Aspartic) والسيستين (cystine) والجلوماتيك (Glumatic) وجليسين (Glycine) والبرولين (Proline) والسيرين (Serine).

٤ - الدهون: تتراوح نسبة الدهون في البلح من ٢,٢٢% إلى ٧,٤٢% ويحتوى البلح أساساً على الأحماض الدهنية ذات السلسلة الطويلة مثل أوليك (Oleic) والپالميتيك (Palmitic).

(١) أخرجه مسلم عن عائشة (٣/١٦١٩).

(٢) أخرجه الخطيب البغدادي في تاريخه.

٥ - الأحماض العضوية: مثل حمض الفوسفوريك والستريك.

٦ - الفيتامينات: تنقسم الفيتامينات الموجودة في البلح إلى فيتامينات ذائبة في الماء مثل مجموعة فيتامين (ب) المركب وفيتامين (ج) وفيتامينات ذائبة في الدهن مثل فيتامين (أ)، وفيتامين (د) وتصل نسبة فيتامين (أ) بالبلح إلى ٦٠٠ وحدة دولية/كيلو جرام من البلح.

٧ - العناصر المعدنية: الكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والكبريت والمغنسيوم والصوديوم والكلور والحديد. ويعتبر البوتاسيوم هو أكثرها وأوفرها. وقد وجد أن ارتفاع نسبة البوتاسيوم وانخفاض نسبة الصوديوم مناسب جداً للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

٨ - إنزيمات: يحتوي البلح على بعض الإنزيمات التي يحتاج إليها الجسم في إتمام كثير من العمليات الكيميائية. ومن هذه الإنزيمات الانفرتاز والإنزيمات البكتينية والإنزيمات المحللة للسليولوز.

الاستخدامات العلاجية للبلح والرطب:

١ - التمر يقوى الرحم:

يقوى التمر الرحم خاصة عند الولادة، حيث ثبت عن البحوث الحديثة أن له تأثيراً منبهاً (Stimulant) لحركة الرحم وزيادة فترة انقباضه، وقد أشار الله سبحانه وتعالى إلى مريم بأن تأكل البلح فيغذيها من جهة، ويزيد من انقباض الرحم بانتظام من جهة أخرى فتضع وليدها بسهولة، فقال تعالى في سورة مريم: {وَهَزَى إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا * فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا} .

وقد جاءت الأبحاث الطبية الأخيرة لتكشف عن آثار الرطب التي تعادل آثار العقاقير الميسرة لعملية الولادة، والتي تكفل بسلامة الأم والجنين معاً. ولانقباض الرحم بعد الولادة مباشرة أهمية كبيرة حيث يمنع ذلك التزيف الحادث بعد الولادة، ويعود الرحم إلى حجمه ومكانه الطبيعي قبل الحمل. وفي ذلك يقول عمرو بن ميمون: ما من شيء خير للنفساء من التمر والرطب.

٢ - التمر مهدئ للأعصاب:

للتمر تأثير مهدئ للأعصاب، وذلك بتأثيره على الغدة الدرقية، ولذلك ينصح الأطباء بإعطاء الأطفال والكبار العصيين ثمرات من التمر في الصباح من أجل حالة نفسية أفضل.

وقد أثبتت الدراسات الطبية مدى تأثير الغذاء على سلوك الأطفال، حيث أعطى عدد من الأطفال ذوى السلوك الشاذ أو العدوانى، أطعمه صحية تحتوى على التمر، فأحدث ذلك تحسناً كبيراً في سلوكهم حيث تحولوا تماماً من سلوك المشاغبة والعدوان إلى أطفال هادئين يستجيبون للقواعد المنشودة والسلوك المهذب الذى يتفق مع مراحل حياتهم.

وقد يرجع التوتر العصبى للأطفال إلى نقص عنصر الحديد في الغذاء مما يسبب نقص بعض الإنزيمات بالمخ، وتوافر عنصر الحديد في البلح أو التمر يساعد على عدم نقص هذه الإنزيمات التي لها علاقة وثيقة بوسائل الإرسال العصبى.

٣ - البلح منبه للأمعاء:

البلح مفيد في تقوية العضلات المعوية، حيث يساعد في علاج حالات الإمساك، ويرجع السبب في ذلك إلى احتواء البلح على الألياف النباتية التي تعمل على تنبيه حركة الأمعاء.

٤ - القيمة الغذائية للتمر: يستطيع الإنسان أن يعيش على التمر مدة طويلة من الزمن، حيث إنه غنى بالمادة السكرية، وهي موجودة في البلح في صورة سهلة الهضم والامتصاص والتمثيل بالجسم. والاقتصار في الغذاء على البلح يؤدي إلى النحافة، أما إذا تناوله المرء مع قذح من اللبن فإنهما يكونان معاً غذاءً كاملاً من جميع الوجوه، حيث يقوم اللبن بتعويض النقص الموجود في البلح من البروتين والدهون. وكثير من البدو يعيشون على التمر المجفف ولبن المعز، وصحتهم أجود ما يكون، ونادراً ما يصابون بالأمراض الخبيثة أو المزمنة، وقليلاً ما تشاهد البدانة بينهم.

٥ - التمر غذاء للنفساء:

والرطب غنى جداً بعنصرى الحديد والكالسيوم، لذلك فضله الله تعالى للنفساء — وأمر السيدة مريم العذراء أن تتناوله في فترة النفاس، وكمية عنصرى الحديد والكالسيوم الموجودين بالرطب كافية جداً وهامة لتكوين لبن الرضاعة، وتعويض الأم عما ينقص منها بسبب الولادة أو الرضاعة، والحديد والكالسيوم أيضاً عنصران حيويان هاما في نمو الطفل الرضيع، حيث يعتبران من أهم العناصر الداخلة في تكوين الدم ونخاع العظام.

٦ - التمر يعالج فقر الدم (الأنيميا):

نظراً لاحتواء التمر على نسبة عالية من الحديد فإنه يمكن استخدامه في علاج حالات فقر الدم وخاصة عند الأطفال والتي تكون سببها نقص عنصر الحديد. وقد وجد أن منقوع التليو مع غسل البلح مفيد في علاج حالات الأنيميا.

٧ - التمر يعالج السعال ونزلات البرد:

المستحضر السابق من منقوع التليو وغسل البلح يفيد أيضاً في علاج السعال المصحوب بتقلصات، كما أن المشروب المحضر من غلي أزهار الزعتر وأوراقه مع البلح يفيد السعال الديكى ونزلات البرد.

وقد وصف التمر كعلاج للسعال والبلغم والتهاب القصبة الهوائية وذلك بعمل شراب مكون من ٥٠ جراماً من التمر، ٥٠ جرام من الزبيب، ٥٠ جراماً من التين المجفف، ٥٠ جراماً من العناب ثم يغلى على النار ويشرب. كما أن عصير الليمون بعسل البلح (الدبس)، مشروب ناجح له أثر فعال في حالات نزلات البرد.

٨ - منقوع البلح مدر للبول وملين للأمعاء:

وترجع هذه الخاصية إلى قدرة البلح على تنبيه عضلات المسالك البولية والأمعاء. وقد أشاد قدماء المصريين باستخدام البلح في أمراض المثانة والمعدة والأمعاء.

٩ - استخدام البلح كمضاد للحموضة:

نظراً لأن التمر غنى بالأملاح المعدنية القلوية كالكالسيوم والبوتاسيوم، فهو خير ما يؤكل لمعادلة الحموضة الموجودة بالمعدة، وكذلك لأنه يخلف رماداً قلويّاً بعد هضمه

وتمثيله، وعلى ذلك فإن التمر خير ما يؤكل لمعادلة الحموضة التي تتولد من أكل البروتينات المركزة كما هو الحال في السمك والبيض.

١٠ - التمر يزيد من القدرة الجنسية:

كثيراً ما يوصف التمر لزيادة القدرة الجنسية، ويمكن تفسير ذلك بناءً على العوامل الآتية:

يحتوى التمر على الحامض الأميني الأرجنين (Argenine) وهو من الأحماض الأمينية التي يؤدي نقصها في طعام الذكور إلى حدوث نقص في تكوين الحيوانات المنوية. يحتوي التمر على فيتامينات (أ)، (ب) المركب وهي الفيتامينات الضرورية لتقوية الأعصاب.

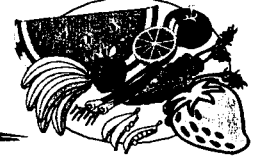
يحتوى التمر على العديد من المعادن مثل الماغنسيوم الذي يعمل على تهدئة الأعصاب، والبوتاسيوم الذي يعمل على تنظيم الإرسال العصبي وانقباض العضلات.

١١ - التمر إفطار لطيف للصائم:

كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يفطر على رطبات قبل أن يصلّى، وفي إفطار الرسول - صلى الله عليه وسلم - على التمر أو الرطب تدبير لطيف جداً، ذلك لأن الصوم يُخلّي المعدة تماماً من الغذاء، فلا يجد الكبد فيها ما يجذبه ويرسله للأعضاء. ولما كانت المواد السكرية أسرع شيء وصولاً إلى الكبد وأحبّه إليها، ولاسيما إذا كان رطباً فيشتد قبولها لها، فتتفع به وتسارع بحرقه وإرسال الطاقة الناتجة عنه إلى الأعضاء والمخ، فالثابت طبيّاً أن السكر والماء أول ما يحتاج إليهما الصائم بعد فترة الصوم، لأن نقص السكر في الجسم يسبب ضيق الخلق واضطراب الأعصاب، ونقص الماء في الجسم يسبب قلة مقاومته وضعفه، وذلك بعكس الصائم الذي يملأ معدته مباشرة بالطعام والشراب عند الإفطار فإنه يحتاج إلى ثلاث ساعات أو أكثر حتى تمتص أمعاؤه السكر، وعلى هذا تبقى عنده أعراض ذلك النقص ويكون كمن واصل صومه، أو كما قال الشاعر العريق القديم:

كالعيس في البيداء يقتلها الظمأ والماء فوق ظهوره مجهول

الرمّان



الرمّان من فاكهة الجنة

قال الله تعالى: ﴿ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ [الرحمن: ٦٨].

﴿ وَجَنَّاتٌ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ ﴾ [الأنعام: ٩٩].

وقال تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأنعام: ١٤١].

وروى أبو نعيم عن أنس: أنه سأل رسول الله — صلى الله عليه وسلم — عن الرُّمَّان؟ فقال: "ما من رمانة إلا وفيها حبة من رمان الجنة"^(١).

وفي رواية: "ما لقحت رمانة إلا بقطرة من ماء الجنة".

وفي رواية: "ما أكل رجل رمانة إلا ارتد قلبه إليه وهرب الشيطان منه".

وفي رواية عن علي قال: "من أكل رمانة نور الله قلبه"^(٢).

وكان ابن عباس إذا وجد الحبة من الرمان أخذها فأكلها؛ ف قيل له في ذلك فقال: "إنه بلغني أن ليس في الأرض رمانة تلقح إلا بحبة من حب الجنة فلعلها هذه"^(٣).

وفي بعض الأثر: "عليكم بالرمّان وكلوه بشحمه فإنه دباغ المعدة"^(٤).

وحكى الآمدي عن ابن مطلق أنه قال: "من أكل ثلاثة أيام أقماع الرمان أمن رمد عينيه سنة".

(١) الجامع الكبير (٧١٩/١) وعزاه لابن عدي وابن عساكر، عن ابن عباس، وقال ابن عدي، هذا حديث باطل، الطب النبوي (ص/٢٩١) لابن القيم وقال: يذكر عن ابن عباس موقوفاً ومرفوعاً، والموقوف أشبه ميزان الاعتدال (٥٩/٤) وقال: باطل.

(٢) الفردوس (٥٨٤٢) وما تفرد به فهو ضعيف.

(٣) مجمع الزوائد (٤٥/٥) وقال: رواه الطبراني ورجاله رجال الصحيح.

(٤) مجمع الزوائد (٤٥/٥) وقال: رواه أحمد ورجاله ثقات وهو موقوف على علي — رضي الله عنه —.

التركيب التحليلي لثمرة الرمان:

يحتوى عصير الرمان على سكر المانتول، وغيره من السكريات كما يحتوى على نسبة عالية من عنصر الحديد. وتحتوى القشرة الخارجية للثمرة على حمض التنيك (Tannic acid) وهي مادة قابضة، كما أنها توجد في أجزاء الثمرة. كما يحتوى العصير على نفس هذه المادة القابضة.

الاستخدامات الطبية لثمرة الرمان:

١ - نظراً لاحتواء الرمان على نسبة كبيرة من عنصر الحديد وهو ضرورى وهام لتكوين كرات الدم الحمراء ولذلك فهو مفيد في حالات فقر الدم "الأنيميا" حيث يدخل في تكوين المادة الحمراء "الهيموجلوبين" Haemoglobine التي تحمل الأكسجين إلى أنسجة الجسم المختلفة.

٢ - نظراً لاحتواء الرمان بكثرة على حامض التنيك، وهي مادة ذات خاصية قابضة فإنه يستخدم في الحالات الآتية:

أ - تستخدم القشور في علاج الإسهال والبواسير.

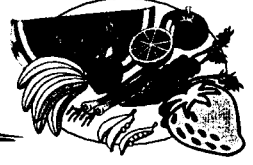
ب - يستخدم عصير الرمان كنقطة للأنف حيث يساعد على انقباض الأوعية الدموية والغشاء المخاطى المبطن للأنف وبذلك يساعد على فتح الأنف في حالة انسدادها مثل حالات الزكام والرشح.

ج- أما "الجلنار" الذى يطلق على زهر الرمان فإن مغليه يفيد في علاج اللثة.

٣ - أمكن استخراج مادة فعالة طاردة للديدان من الرمان، وعلى هذا فإن غلى قشور جذور الرمان (بنسبة ٦٠ جراما في لتر ماء لمدة ربع ساعة) وإذا شرب منه كوب في كل صباح أسقط الدودة الشريطية (Tinea Saginata)، وننصح باستخدام شربة مسهلة معه.

٤ - ذكر ابن القيم في كتاب الطب النبوى عن الرمان: أنه جيد للمعدة مقو لها، نافع للحلق والصدر والرئة، جيد للسعال، وأنه يدر البول، ويطفئ حرارة الكبد، وحامضه ينفع المعدة الملتهبة، وإذا استخرج ماؤه بشحمه وطبخ بيسير من العسل حتى يصير كالمرهم واكتحل به قطع الصفرة من العين، نقاها من الرطوبات الغليظة، وإذا لطح على اللثة نفع من الأكلة العارضة لها، وحب الرمان مع العسل طلاء للداحس والقروح الخبيثة.

الكمثرى



تحتوى الكمثرى على مواد سكرية سهلة الهضم والتمثيل، كما تحتوى على نسبة عالية من الأملاح المعدنية والفيتامينات وخاصة فيتامين (ج)

الاستخدامات الطبية للكمثرى:

- ١ - تستعمل الكمثرى في علاج ضغط الدم المرتفع وتصلب الشرايين.
- ٢ - تستعمل الكمثرى في علاج أمراض القلب والكلى والكبد.
- ٣ - تستعمل الكمثرى كمدرّة للبول والعصارة الصفراوية.
- ٤ - للكمثرى خواص ملينة ومسهلة لذلك فهي تكافح الإمساك.
- ٥ - أزهار الكمثرى معروفة بقدرتها على إدرار البول وعلاج التهابات المثانة واضطرابات المسالك البولية.

الخوخ *Prunus Persiea*



واسمه بالإنجليزية Peach وهو نبات شجرى معروف ومن فوائده الطبية أن مغلى أوراق الخوخ يفيد أيضاً كمسهل، وعصير أزهاره ملين خفيف للأطفال، ويصنع منه شراب يباع مجهزاً لهذا الغرض. كما تحتوى على مواد سكرية سهلة الهضم ونسبة عالية من أملاح البوتاسيوم وفيتامين (ج).

المشمش *Cerasus Vulgaris*

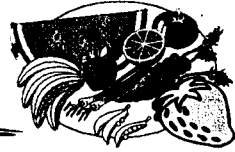


واسمه بالإنجليزية Apricot يحتوى المشمش على نسبة عالية من المواد السكرية ١٣% ونسبة عالية أيضاً من الحديد وأملاح الكالسيوم والفوسفور ولكنه فقير في المواد الدهنية والبروتينية. والمشمش غنى جداً بفيتامين (أ)، (ج).

الفوائد الطبية للمشمش:

- ١ - تستخدم سيقانه وأوراقه في علاج السعال والتهاب الحلق.
- ٢ - مضاد للإسهال.
- ٣ - يقوى الجسم ويزيد من قوته الدفاعية ويهدئ الأعصاب ويزيل الأرق.
- ٤ - يستخدم في علاج فقر الدم والنقاهة بعد الأمراض.

الفوائد الطبية للخضراوات الكرفس (Apium graveoiens)



واسمه باللغة الإنجليزية (Celery)

ويحتوى على مادة طبية اسمها (Apiole) وهي مادة خافضة للحرارة ومنظمة للعادة الشهرية. وقال إمام الحفاظ محمد بن أحمد الذهبي في كتابه الطب النبوى عن الكرفس: حار يابس يهيج الباه للرجال والنساء، إذا أكله الحبالى خرج الجنين أحرق ضعيف العقل، ويجنب أكله من خاف لدغ العقارب لأنه يفتح السدد. ويروى مرفوعاً: "من أكل الكرفس ونام طابت نكته، وأمن من وجع الضرس"^(١).

التركيب التحليلى لنبات الكرفس:

يحتوى الكرفس على أملاح ومعادن مثل: اليود، الحديد، النحاس، المنجنيز، الماغنسيوم، البوتاسيوم، الفوسفور.

يحتوى الكرفس على عناصر مهدئة وزيت طيارة.

يحتوى الكرفس على فيتامينات أ، ب، ج.

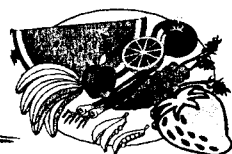
الاستخدامات الطبية للكرفس:

- ١ - الكرفس مدر للبول، وبذلك يمكن استخدامه في أمراض الكبد.
- ٢ - يستعمل الكرفس خارجياً لعلاج الجروح والقروح والدمامل وتشققات الجلد. وذلك بغسل الجروح بعصير عروق الكرفس أو يوضع كمادات منه على الجروح والدمامل.

(١) قال ابن القيم: حديث لا يصح، وهذا باطل على رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: انظر الطب النبوى (ص/٣٤٣).

- ٣ - يمكن عمل غرغرة من الكرفس تستخدم في علاج حالات التهاب الحلق واللوزيتين وتقرحات الفم، ويتم ذلك بغلى حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو من الكرفس (عروق الأوراق) في لتر ماء لمدة ساعة ثم تترك لتبرد ويستخدم كغرغرة.
- ٤ - شرب $\frac{1}{4}$ قدح يوميا من عصير الكرفس يفيد في علاج الزكام والسعال والبلحة، والتهابات المفاصل والنقرس.
- ٥ - يوصف الكرفس بأنه مفيد في علاج حالات الانقباض النفسى والكآبة والعجز الجنسي.
- ٦ - يوصف الكرفس كذلك لإزالة السمنة وبذلك فهو مفيد في حالات البول السكرى.

الكزبرة Coriandrum Sativum



واسمها بالإنجليزية Cariander

وهي نبات عشبي متفرع، أزهارها لونها أبيض والثمار مزدوجة كروية ومن فوائدها الطبية: أنها تحتوى على زيوت طيارة طاردة للأرباح ولها القدرة على تخفيف آلام المغص، كما تستخدم هذه الزيوت الطيارة أيضا في العطور.

وقد قامت إحدى شركات الأدوية البريطانية بإجراء بحوث على هذا النبات فأتضح أنه يستحضر من النبات الأخضر دواء ثبت فائدته في علاج الربو والسعال الديكى.

تحتوى الكزبرة على نسبة عالية من فيتامين (ج)، حيث تحتوى ١٠٠ جرام من الكزبرة الخضراء على ٧٥ ميلليجرام من هذا الفيتامين وللاستفادة الكاملة من هذا الفيتامين فإنه يجب تناول الكزبرة خضراء وطازجة حتى لا يفقد هذا الفيتامين تأثيره بعمليات التجفيف والحفظ وقد وجد أن هذا الفيتامين تقل قيمته في الخضراوات الورقية كلما طالت المدة بين جمعها وتسويقها واستهلاكها، وتعرضها أثناء ذلك للعوامل الجوية المختلفة، خاصة الحرارة.

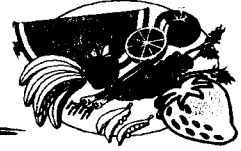
الشبت *Anethum graveolens*



واسمه بالإنجليزية Dill

نبات عشبي حولي ويزرع بالبذور في أحواض صغيرة أو على خطوط في فصل الخريف، وتؤخذ أول حشة بعد ٤٠-٥٠ يوماً من الزراعة. ومن فوائد الشبت الطبية أنه يحتوى على زيوت طيارة (٢-٤%) تحوى ليمونين وكارفون وبروتينات، وهو طارد للآرياح، ويفيد في حالة انتفاخ البطن.

الكرنب (*Brassica Oleracea Var Capitata*)



واسمه بالإنجليزية Cabbage

نبات الكرنب من الخضراوات الشعبية المنتشرة والرخيصة، وهو أيضا من أشهى المؤكولات إذا ما أحسن إعداده وتجهيزه.

التركيب التحليلي للكرنب:

الكرنب غنى بالعناصر والملاح المعدنية منها: الكبريت والفوسفور والكالسيوم والحديد والزرنيخ والنحاس والصوديوم واليود والكرنب أيضا غنى بفيتامين ا، ب، ج بل يعد من أغنى الخضراوات بهذه الفيتامينات.

الفوائد والاستخدامات الطبية للكرنب:

- ١ - تحتوى عصارة الكرنب على نسبة عالية من الكبريت وبذلك تعمل على خفض نسبة السكر بالدم مما يجعله غذاء مفيدا لمرضى البول السكرى.
- ٢ - في علاج حالات الإجهاد والإرهاق الذهني نظرا لاحتوائه على نسبة عالية من الفوسفور الذى يعتبر من العناصر الأساسية والهامة في عمليات التمثيل الغذائي والجهاز

العصبى، وبالتالي فإنه يعمل على تزويد الجسم بطاقة بدنية وعقلية ويساعد على أداء وظائفه الحيوية ويجعل الجسم أكثر قدرة على مقاومة الإجهاد والتعب.

٣ - في علاج حموضة المعدة: وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الأملاح القلوية كالبيوتاسيوم، وبذلك يمكن وصفه في أمراض الجهاز الهضمى وخاصة التقرحات والمغص.

ويتم الحصول على عصير الكرنب بترع الأوراق الجافة الخارجية لكرنبه صغيرة وتعصر في المعصرة حتى نحصل على ملء كوب من العصير ويؤخذ من هذا العصير بعد كل وجبة طعام مباشرة، ثم كوباً آخر قبل ميعاد النوم.

٤ - في علاج الأنيميا: إن تناول عصير الكرنب يفيد في علاج الأنيميا الناجمة عن نقص في الحديد أو الفيتامينات أو العناصر المعدنية النادرة.

٥ - الكرنب مقو عام: ويوصف في حالات الضعف والشيخوخة المبكرة كما أنه يزيد من تقوية دفاعات الجسم الطبيعية ويساعده على التصدى للعدوى، وذلك لما يحويه من عناصر وأملاح معدنية تزيد من المناعة الطبيعية للجسم.

٦ - عصاراته تخفض نسبة السكر ويعمل ذلك بأنه غنى بالكبريت.

٧ - يستخدم في علاج حموضة المعدة.

عصير الكرنب لعلاج قرحة المعدة والإثنا عشرى:

تشير الدراسات الحديثة إلى أن عصير الكرنب يعتبر علاجاً ناجحاً لقرحة المعدة حيث تختفي الآلام خلال ٢-٣ أسابيع منذ بدء العلاج بعصير الكرنب.

ويتم ذلك بأخذ كرنبة صغيرة طازجة وتترع أوراقها الجافة الخارجية ثم تعصر بواسطة معصرة حتى نحصل على ملء كوب من العصير ويؤخذ من هذا العصير بعد كل وجبة طعام مباشرة وكوب آخر قبل ميعاد النوم.

٨ - يمتاز الكرنب بقدرته على تطهير وتقوية أنسجة الجسم، مما يعمل على سرعة التئام الجروح.

٩ - الكرب الطازج يعمل على تزويد الجسم بالطاقة البدنية والعقلية ويزيد من مقدرة الجسم على مقاومة الإجهاد والتعب لذلك فهو يستخدم في حالات الضعف العام والشيخوخة المبكرة.

١٠ - عصير الكرب مفيد في علاج الأنيميا وأمراض الجهاز الهضمي والبولي.

قرنبيط (قنبيط)



يعتبر القرنبيط من أغنى الخضراوات احتواء على المادة الفوسفورية وعنصر الفوسفور يلعب دوراً هاماً في بناء العظام والأسنان، كما أنه هام جداً في عمليات التمثيل الغذائي للمخ والجهاز العصبي.

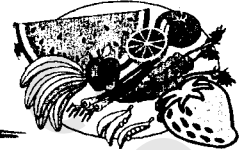
الفوائد الطبية للقرنبيط:

١ - مقو عام وينفع في حالات النمو وخاصة في الأطفال لما يحتاجونه من عنصر الفوسفور لبناء العظام والأسنان.

٢ - في تعويض الجسم بعد حالات الإجهاد الذهني أو الإرهاق نظراً لوجود الفوسفور الذي يحتاجه المخ في عملياته الغذائية.

٣ - ذكر بعض العلماء أن القرنبيط من الخضراوات التي تحلل حمض البولييك وبذلك فهو يفيد في حالات مرض النقرس (Gout) ويمنع تكوين حصوات الكلى.

القرعيات Cucurbita SP



القرع الكوسى - القرع العسلى - القرع الأبيض.

ذكر الله تعالى في قصة يونس عليه السلام: {وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ} ^(١). وقال أنس: كان النبي - صلى الله عليه وسلم - : "يجب الدباء" ^(٢).

(١) الصافات: ١٤٦.

(٢) أحمد: (١٧٧/٣، ٢٧٤، ٢٩٠)، ابن ماجه (٣٣/٢)، صحيح الجامع (٤٧٩٦) وقال: صحيح والدباء بمعنى القرع/المعجم الوسيط.

التركيب التحليلي لثمار القرعيات:

ثمار القرعيات لها قيمة غذائية عالية حيث يحتوى على إنزيمات الببتيد (Peptides) التي تحلل البروتين وتضمه.
وتحتوى ثمار القرعيات على الكاروتين وهي المادة الخام لمصدر فيتامين (أ)، وذلك بمعدل ١٦-١٧%.

الاستخدامات الطبية لثمار القرعيات:

- ١ - نظراً لاحتواء ثمار القرعيات على إنزيمات الببتيد وهي التي تقوم بتحليل البروتين الغير ذائب في محلول البيثون فإن لهذه الثمار أهمية كبرى في تغذية مرضى الكلية، كما أن ذلك يجعل هذه الثمار سهلة الهضم مما يجعلها مناسبة للمرضى الذين يعانون من الانتفاخ وعسر الهضم.
- ٢ - تحتوى الكوسة على البوتاسيوم بنسبة عالية وبذلك فهي تفيد في حالات الحموضة الزائدة بالمعدة.
- ٣ - احتواء الكوسة على سرعات حرارية منخفضة يجعلها مناسبة للأشخاص الذين يرغبون في إنقاص أوزانهم ويبحثون عن الرشاقة.
- ٤ - حالات نقص فيتامين (أ): ويمكن الاطلاع عليه تحت بند الاستخدامات الطبية للحزر حيث إنه من أشهر الخضراوات الغنية بفيتامين "أ".
- ٥ - القرعيات مليئة للأمعاء. مدرة للبول.
- ٦ - القرع العسلى منشط للأداء الجنسي: تشير الدراسات الحديثة إلى أن تناول هذه البذور يزيد من نشاط الرجل الجنسي، ويعزى السبب في ذلك إلى أن تناول بذور القرع العسلى يزيد من مستوى الهرمونات الجنسية "التستوستيرون" (Testosterone)، وتؤخذ هذه البذور على صورتها الطبيعية دون تجهيز بعد إزالة القشور عنها، وذلك بكمية في حدود ٣ ملاعق كبيرة يوميا.
- ٧ - القرع العسلى يفيد في الوقاية من متاعب البروستاتا: تحتوى بذور القرع العسلى على عناصر الزنك والفوسفور والحديد والكالسيوم والبروتين وبعض الأحماض الأمينية، وذلك بالإضافة إلى فيتامين ا، فيتامين ب١، وكل هذه العناصر مطلوبة

للحفاظ على سلامة وصحة غدة البروستاتا. ولهذا الغرض يؤخذ من بذور القرع العسلى يومياً كمية في حدود ثلاث ملاعق.

٨ - الحكة حول فتحة الشرج:

مشكلة الشعور والرغبة في الحكة حول منطقة الشرج لها أسباب كثيرة من أهمها الإصابة بالديدان الدبوسية وخاصة عند الأطفال، لذلك ينصح دائماً بتحليل البراز لاكتشاف وجود هذه الديدان الدبوسية (Oxyurus) ومعالجتها. كما ينصح أيضاً بقص الأظافر حتى لا تؤدي إلى حدوث ما يعرف باسم العدوى الذاتية (Auto-Infection) حيث تنتقل بويضات هذه الديدان من فتحة الشرج إلى الفم عن طريق الأظافر. ويمكن تخفيف حدة الهرش أو الاحتكاك حول منطقة الشرج بالدهان ببعض المواد اللطيفة والمراهم. كما يمكن أيضاً استخدام كمية من بذور القرع العسلى يومياً وذلك بتدفئة البذور على نار هادئة لمدة دقيقتين حيث يسهل إزالة القشور عنها قبل تناولها.

الجزر *Dacus Sativa*



واسمه بالإنجليزية (Carrot)

التركيب التحليلي لنبات الجزر:

يتركب الجزر أساساً من الكاروتين (Carotin) وهي المادة الأصلية (Precursor) لفيتامين (أ). بمعنى أنها تتحول في الجسم إلى هذا الفيتامين. كما يتركب الجزر من مواد سكرية وألياف نباتية.

الفوائد الطبية للجزر:

نظراً لأن الجزر يعتبر من أغنى الخضراوات بفيتامين (أ) فإن الحديث عن الاستخدامات الطبية للجزر هو في الواقع حديث عن فوائد فيتامين (أ) الطبية والعلاجية، والأضرار الناجمة من نقص هذا الفيتامين، وعموماً فإن الأغذية النباتية ذات اللون الأصفر والأخضر تعتبر مصدراً أساسياً لمكونات وأصول هذا الفيتامين.

١ - في مجال الإبصار والرؤية:

يدخل فيتامين (أ) في تركيب المادة الصفراء الذهبية والتي تسمى بالرتينين (Retinin) وهي أحد مكونات الشبكية (الطبقة الحساسة بالعين) المسؤولة عن الإبصار، وتتوقف القدرة على الرؤية في الظلام أو الضوء الخافت على مدى توفر فيتامين (أ)، ولذلك فإن نقص هذا الفيتامين يسمى بالغشى الليلي (night blindness) ومعناه عدم القدرة على الإبصار في مثل هذه الظروف، ومن هذا جاء المثل الشعبي المعروف "أكل الجزر يحسن النظر".

٢ - فيتامين (أ) من العوامل الهامة والمساعدة على النمو خاصة للأطفال، لذلك ينصح بتناول الأطفال ثمار الجزر، حيث يحتوى ١٠٠ جرام من الجزر الأصفر على ٣٣٤١ وحدة دولية من فيتامين (أ).

٣ - فيتامين (أ) من العوامل الهامة لسلامة الجلد والأغشية المخاطية. وبالتالي فإن نقص هذا الفيتامين يسبب جفاف خلايا البشرة وتشقق الجلد، ومعلوم أن الجلد هو خط دفاع الجسم الأول ضد غزو هذه الميكروبات للجلد، وعند ذلك تحدث القروح والتآليل.

أما الأغشية المخاطية المبطنة لجميع أجهزة الجسم فإنها أيضا تصاب بالتلف، وخاصة الغشاء المخاطي المبطن للقناة التنفسية حيث تجف خلاياه، ويصبح سطحها خشنا وتتوقف إفرازاتها الطبيعية من المادة المخاطية التي تحميها، كما تفقد خلايا هذا الغشاء المخاطي أهدابها التي تساعد بحركتها على حفظ سطح الأنسجة نظيفا وتطرد الأجسام الغريبة كالغبار والتراب وتمنعها من الدخول إلى الحويصلات الهوائية بالرئة.

كما يصاب الغشاء المخاطي المبطن للتحمة العين (Con Junctiva) بنقص فيتامين (أ) حيث يؤدي ذلك إلى جفاف ملتحمة العين وإصابتها بالتقرحات وتبدأ البكتيريا في مهاجمة كيس الملتحمة وإصابتها بأضرار. وقد تمتد الإصابة إلى قرنية العين.

ومن ذلك يتضح أهمية تناول الجزر في الغذاء لإمداد الجسم باحتياجاته من فيتامين (أ) وقد وجد أن أقل ما يحتاج إليه الجسم من فيتامين (أ) هو ٢٠ وحدة دولية لكل

كيلو جرام من وزن الجسم، ومما هو جدير بالذكر أن فيتامين (أ) لا يتلف في غياب الهواء. أما عملية الطبخ التي تستغرق وقتاً طويلاً فتؤدي إلى إتلاف هذا الفيتامين.

٤ - فيتامين (أ) يساعد على نمو الأسنان ويحافظ عليها في صورة سليمة وصحيحة.

٥ - فيتامين (أ) مضاد للسرطان:

أثبتت التجارب التي أجريت على حيوانات التجارب أن إعطاء فيتامين (أ) في جرعات تصل إلى ٥ آلاف وحدة دولية وذلك مرتين أسبوعياً عن طريق الفم يقى الجسم من التأثير السرطاني لمادة البتروبيرين (Benzopyrine) الناتجة من الاحتراق وتتساعد الأدخنة والعوادم وتصل إلى الجهاز التنفسي فتحدث سرطان الرئة.

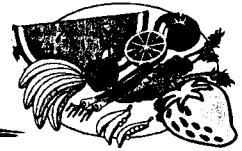
الجزر يقلل من ظهور حب الشباب، لما يحتويه من نسبة عالية من الكاروتين.

الجزر يفيد في علاج حالات الأنيميا.

الجزر يمنع تكوين الحصى في الكلى.

الجزر يفيد في علاج أمراض الغدة الدرقية.

البطاطس Solunum Tuberosum.L



واسمها بالإنجليزية Potato، ويطلق عليها في مصر البطاطس بينما في بعض البلاد العربية تسمى البطاطا. وتعتبر البطاطس من أهم محاصيل الخضار حيث تحال مساحة كبيرة في العالم، كما أنها من الأغذية الرخيصة في متناول الجميع. وتذكر معظم المراجع أن الموطن الأصلي للبطاطس هي أمريكا الجنوبية بينما ذكر آخرون، مثل يوكاسف، كاميراز أن الموطن الأصلي كان يوجد في مصر طبقاً للبيانات التاريخية في الكتب القديمة ثم ظهرت بعد ذلك في بيرو ثم انتشرت زراعتها في أوروبا، ويحتل الاتحاد السوفيتي المرتبة الأولى بين دول أوروبا المنتجة للبطاطس.

التركيب التحليلي للبطاطس :

النسبة	العنصر
١٢-٢٥%	كربوهيدرات
١,٥-٢,١%	بروتين
٠,٦-٣,٠%	دهون
١,٥٠-٥,٥٠%	سليلوز
١,٠مليجرام%	الثيامين
٤,٠مليجرام%	ريبوفلافين
١,٥مليجرام%	ثياسين
٦,٠مليجرام%	حديد
٣,٠مليجرام%	صوديوم
٧,٠مليجرام%	كالسيوم
٤,٧مليجرام%	بوتاسيوم
٢٢مليجراما%	ماغنسيوم
٢٠مليجراما%	حمض الأسكوربيك
٢٣مليجراما%	فيتامين (ج)

وتحتوى البطاطس أساساً ٢٠-٣٠% من المركبات الجافة، وذكر شوفان ١٩٤٨ أن البطاطس تحتوى على قليل من السكريات: حوالى ٧٠%, وهي عبارة عن ٣٠% سكريات عديدة، ٤٠%, سكريات ثنائية.

وعلى الرغم من أن كمية البروتينات في البطاطس أقل من البسلة الجافة وأوراق الكرنب في نفس وحدة المساحة، إلا أن السعرات الحرارية أو الكالورى يوجد في البطاطس بمعدل يزيد مرتين عن الجزر وثلاث مرات عن القنبيط.

الفوائد الطبية للبطاطس :

تعتبر البطاطس من أشهر الخضراوات لتي تحتوى على نسبة عالية من المواد الكربوهيدراتية والسكريات لذلك فهي تستخدم أساساً لعلاج النحافة حيث تعمل على زيادة الوزن.

ونظراً لأن المواد السكرية الموجودة بها أساساً مواد بسيطة يسهل هضمها وامتصاصها فإنها تعد من أفضل الأغذية في فترة الفطام حيث تقدم للأطفال الرضع بعد سلقها وهرسها.

ويزداد استهلاك البطاطس في خلال أشهر الشتاء وذلك لتعويض الجسم عما يفقده من طاقة نتيجة انخفاض درجة الحرارة والعمل المستمر طوال اليوم. وفي أوروبا تفوق البطاطس رغيف الخبز ويتم تجهيزها في أكثر من صورة بحيث تتلاءم مع ذوق المستهلك الأوربي.

وإضافة البقدونس والشبت إلى البطاطس عند تقديمها للمائدة يعوض نقص البطاطس في فيتامين(ج).

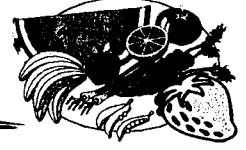
البطاطس من أغنى الخضراوات في عنصر البوتاسيوم حيث تحتوى ١٠٠ جرام من البطاطس على ٤,٧ ميللجرام% وهذا العنصر هام جداً لانقباض العضلات الإرادية واللاإرادية لذلك يسبب نقص هذا العنصر ارتخاء في عضلات القولون وانتفاخاً ، كما أنه قد يؤثر على انقباضات عضلة القلب، ونظراً لأن عنصر البوتاسيوم ذو خاصية قلبية فإنه يعتمد عليه لمعادلة حموضة المعدة.

تتركز المواد الغذائية في البطاطس أساساً في طبقة تحت القشرة (Subcortical) لذلك فإن نزع القشرة وما تحتها يفقد البطاطس معظم قيمتها الغذائية - فإذا كان لابد من التقشير فليكن ذلك بصورة رقيقة ومخففة.

لبخة البطاطس لعلاج هرش الجلد :

حيث تؤخذ شريحة من البطاطس النيئة وتحك بها المنطقة المثيرة للهرش أو تثبت في المكان المراد بضمادة واستبدالها بأخرى من وقت لآخر.

الخيار Cucumis Sativus.L



تعتبر مصر والصين والهند الموطن الأصلي للخيار حيث وجد منذ أكثر من ثلاثة آلاف عام.

التركيب التحليلي لثمرة الخيار:

يوجد بالقشرة الخارجية للخيار نسبة من الفوسفور والكالسيوم والصوديوم والمغنسيوم والبوتاسيوم والكبريت والسليكون والحديد، ونسبة من فيتامين (أ).

النسبة	العنصر	بذور الخيار
٩٦%	ماء	
٣-٢٤ ميللجراما %	فيتامين ج	
٢٥%	دهون وزيوت	
٢,٢%	سكريات	
نسبة عالية	نتروجين	

الفوائد والاستخدامات الطبية لثمرة الخيار:

- ١ - يفيد الخيار في انقاص الوزن "الرجيم" حيث إن ١٠٠ جرام من الخيار تحتوي على ٢٠ وحده حرارية وبذلك يمكن تناول كميات كبيرة منه أثناء التنظيم الغذائي، فهو بطيء الهضم يمكث في المعدة فترة طويلة حتى يتم هضمه (٨ ساعات)، فهو يملأ المعدة ويسد الجوع بدون سعرات حرارية مرتفعة، لذلك فهو مفيد لراغبي الرشاقة.
- ٢ - الخيار مدر للبول وينقي الدم في حالات التسمم لذلك يوصى بأكله لمرضى البول السكري لتنقية الجسم من السموم كما يوصى باستخدامه أيضاً في حالات مرض النقرس.

٣ - الاستخدام الخارجى للخيار:

- يستخدم الخيار خارجياً لعلاج بعض الأمراض الجلدية مثل القوباء والحرب والحكة الشديدة، وخشونة الجلد.

- يحتوى الخيار على نسبة عالية من الكبريت الذى يحفظ جمال الجلد والشعر وبذلك يستخدم عصير الخيار الطازج لتنقية الجلد وكسبه نضارة.

- تستعمل قشرة الخيار لعمل كمادات فوق الجبهة لتخفيف حدة الصداع.

- كمادات من حلقات الخيار فوق العين يفيد في إزالة علامات الإرهاق بعد السهر.

٤ - نظراً لاحتواء ثمرة الخيار على نسبة عالية من الماء فإنه يمكن عمل مشروب من اللبن والخيار لكسر حدة العطش خلال أشهر الصيف الشديد الحرارة.

ويقول الإمام الذهبي عن الخيار في كتابه الطب النبوى: "أبرد وأغلظ من القثاء، أجوده ما كان متلذذ الجسم صغير الحب. وينبغى أن يؤكل بالاعسل، وأفضله لبه".

الزيتون

قال الله سبحانه وتعالى في سورة التين: {وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ وَطُورِ سِينِينَ}.

وطور سينين: هو الطور الذى نودى موسى — عليه السلام — من جانبه، والبلد الأمين هو مكة بيت الله الحرام.

وقد كثرت الأقاويل المأثورة في التين والزيتون^(١).

قيل: إن التين إشارة إلى طور تينا بجوار دمشق.

وقيل: هو إشارة إلى شجرة التين التي راح آدم وزوجه يخصفان من ورقها على سواتهما في الجنة التي كانا فيها قبل هبوطهما إلى هذه الحياة الدنيا.

وقيل في الزيتون: إنه إشارة إلى طور زيتا في بيت المقدس نفسه.

وقيل: إنه إشارة إلى غصن الزيتون الذى عادت به الحمامة^(٢) التي أطلقها نوح -

عليه السلام - من السفينة لترتاد حالة الطوفان، فلما عادت ومعها هذا الغصن عرف أن الأرض انكشفت وأنبئت.

(١) انظر تفسير سورة "التين" للقرطبي. (٢) انظر البداية والنهاية للحافظ ابن كثير (١/١١٦).

وقيل: بل التين والزيتون هما هاتان الأكلتان اللتان نعرفهما بحقيقتهما، وليس هنالك رمز لشئ وراءهما، أو أكلهما رمز لمنبتهما من الأرض.

وقال الله تعالى في سورة النور: الآية: ٣٥ {يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ}

لقد سماها المولى تبارك وتعالى بالشجرة المباركة، ونور زيت الزيتون كان أصفى نور يعرفه المخاطبون. وشجرة الزيتون شجرة مغمورة، وكل ما فيها ينفع الناس. نبتها وخشبها، وورقها وثمرها، وزيتها ليس زيتاً من هذا المشهود المعهود، إنما هو زيت آخر عجيب، {يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ} فهو من الشفافية بذاته، ومن الإشراف بذاته، حتى ليكاد يضيئ بغير احتراق {ولو لم تمسه نار}.

وقال تعالى في سورة "المؤمنون": الآية: ٢٠.

{ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَنِيعٌ لِلْآكِلِينَ }

فقد ذكر المولى سبحانه وتعالى شجرة الزيتون عندما ذكر عباده بنعمه التي لا تحصى. وقال المفسرون: الشجرة هي شجرة الزيتون والدهن هو زيت الزيتون.. والصنيع: الآدم. أى أن هذه الشجرة فيها ما ينتفع به من الدهن والأصطباغ وشجرة الزيتون هي أكثر الأشجار فائدة بزيتها وطعمها وخشبها، وأقرب منابتها من بلاد العرب طور سيناء. عند الوادى المقدس المذكور في القرآن. لهذا ذكر هذا المنبت على وجه خاص، وهي تنبت هناك من الماء الذى أسكن في الأرض وعليه تعيش.

وفي سورة النحل الآية (١٠-١١) قال الله تعالى: {هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ* يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ }

فقد ورد ذكر الزيتون ضمن الأشجار التي لها ثمار وذلك في سرد لبعض نعم الله سبحانه وتعالى على العباد.

التركيب التحليلي لثمرة الزيتون:

تحتوى ثمرة الزيتون على المعادن الآتية:

الفوسفور — الكبريت — البوتاسيوم (١ جم%) — الماغنسيوم — الكالسيوم — الكلور — الحديد — المنجنيز — النحاس.

وقد عُرف الزيتون منذ سنين عديدة بخواصه العلاجية، وهو موجود بكثرة في حوض البحر الأبيض المتوسط، وتعد أسبانيا وتونس من الدول المشهورة بزراعة الزيتون وإنتاج الأنواع الجيدة منه. كما يوجد الزيتون أيضاً في أمريكا الوسطى، وجنوب كاليفورنيا بالولايات المتحدة وجنوب إفريقيا وأستراليا. والزيتون الأسود أكثر نضوجاً من الأخضر. والأشجار المزروعة تعطي ثماراً أكثر من الأشجار البرية.

والجدول الآتي يوضح بعض التركيبات الأساسية لثمرة الزيتون:

العنصر	الزيتون الطازج	الزيتون الأخضر
الماء	٧٤,٥	صفر
مواد أزوتية	٠,٧٦	٣,١٠
مواد دهنية	١٤,٤٨	٥٨,٨٥
مود مستخلصة	٨,٠٤	٣٢,٦٧
سليولوز	٠,٩٠	٣,٦٨
مواد مختلفة	٠,٤٢	١,٧٠

متوسط ما تحتويه ثمرة الزيتون من الماء ٦٧% (بالوزن)

متوسط ما تحتويه ثمرة الزيتون من الدهون (زيت الزيتون) ٢٣%

متوسط ما تحتويه ثمرة الزيتون من أملاح معدنية ١%

متوسط ما تحتويه ثمرة الزيتون من البروتين ٥%

كما تحتوي ثمرة الزيتون على الفيتامينات الآتية:

فيتامينات تذوب في الدهون: فيتامين (أ)، فيتامين (د)

فيتامينات تذوب في الماء: فيتامين (هـ)، فيتامين ج، فيتامين ب المركب.

وذكر د/ج فالينييه في كتابه "علاج الأمراض بالفواكه والحبوب" أن بذر ثمرة الزيتون يحتوى على نسبة تتراوح من ١٠-٣٥% من الزيت.
بينما يحتوى الجزء اللحمى من الثمرة على مقدار يتراوح أيضاً من ٢٥-٥٠% من الزيت؟ وتختلف هذه النسب على مدار السنة حسب نضج الثمرة وحسب المنطقة المزروعة فيها وكذلك تعتمد هذه النسب على نوع العينة التي تم تحليلها.
وبناء على ل. روتير (L-Reutter) فإنه يمكن القول بأن زيت ثمرة الزيتون تتركب من الآتى:

- أحماض دهنية غير مشبعة (٨٥%):

١- أحادية: حمض الأوليك (Oleique).

٢- عديدة: حمض لينولييك (Linoleique).

- أحماض دهنية مشبعة (١٠%) : حمض البالميتك (Palmitique) وحمض

الاستياريك (Stearique).

- جليسيريدات ثلاثية Triglycende :

- فيتامينات: هـ (٣-٣٠ ملجم/١٠٠ جرام من الزيت) وفيتامينات ج، ب، أ.

والزيوت المستخلصة من الثمار الناضجة تعتبر أغناها بالفيتامينات.

ونقلاً عن "ل. راندون" (L-Randoin) فإن الجدول الآتى يوضح التركيبات

الأساسية لكل من الزيتون الأخضر والأسود:

ميللجرام/١٠٠ جرام

النوع	كالورى	كبريت	فوسفور	صوديوم	بوتاسيوم	ماغنسيوم
الزيتون الأخضر	٢٠٠	٢٧	١٥	١٢٨	٢٦	٢١
الزيتون الأسود	١٥٠	-	١٨	-	-	-

النوع	كالسيوم	حديد	نحاس	فيتامين أ	فيتامين ب ١	فيتامين ب ٢
الزيتون الأخضر	١٠٠	٢	٣٠	٤	٠٣	٠٨
الزيتون الأسود	٨٠	-	٦٠	-	٠٢	٠٦

وتحتوى ورقة نبت الزيتون على ٥% من المعادلة الآتية (الكالسيوم — الفوسفور — الماغنسيوم — السليكون — الكبريت — البوتاسيوم — الصوديوم — الحديد — الكلور). كما تحتوى أيضاً على التانيك (Tannic)، مانيتول، سكروز، أحماض عضوية: (ماليك، طرطريك، لاكتيك)، (وأحماض دهنية) (أوليك، صايونيك).

الفوائد والاستخدامات الطبية لزيت الزيتون:

١ — للوقاية من تصلب الشرايين والذبحة الصدرية:

يؤدى ترسب المواد الدهنية بين طبقات وأنسجة جدران الشرايين والأوعية الدموية إلى جعل هذه الأوعية والشرايين غير قادرة على التمدد والانبساط، وبالتالي تكون غير قادرة على مواجهة أى زيادة في ضغط الدم، وهذا ما يسمى بمرض تصلب الشرايين، أي تصبح جدران هذه الشرايين والأوعية الدموية صلبة وغير مرنة، كما ينتج عن ترسب هذه المواد الدهنية أيضاً ضيق في تجويف الوعاء الدموى، وبذلك تقل كمية الدم التي تصل إلى اجهزة الجسم المختلفة وأعضائه.

مضاعفات مرض تصلب الشرايين:

ولمرض تصلب الشرايين مضاعفات كثيرة تختلف باختلاف تواجد هذه الشرايين، ومنها:

شرايين المخ: إن حدوث تصلب في شرايين المخ يؤدى إلى عدم وصول كمية الدم اللازمة لمراكز حيوية تتحكم في جميع أعضاء وأجهزة الجسم، كما يؤدى ذلك أيضاً إلى ضعف في الذاكرة وتصبح شرايين المخ عرضة لإصابته بالجلطة أو الانفجار.

شرايين القلب: ضيق شرايين القلب يسبب نقصاً في كمية الدم إلى عضلة القلب، حيث يقل نصيبها من الغذاء والأكسجين، ويجعلها عرضة للإصابة بالذبحة الصدرية، وهبوط في عضلة القلب.

شرايين الأطراف: وخاصة في الأطراف السفلية، والرجال أكثر عرضة من النساء بما يقدر بحوالى خمس مرات في تعرضهم للإصابة بتصلب شرايين الأطراف، ومن أهم أعراض ذلك المرض هو حدوث آلام منقطعة في سمانة القدم أثناء السير.

شرايين الكلى: تصلب شرايين الكلية يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم وبالتالي عدم وصول كمية كافية من الدم إلى الكليتين حيث يؤدي ذلك في النهاية إلى الفشل الكلوي.

أما الذبحة الصدرية:

فهي تحدث نتيجة لعدم وصول كمية كافية من الدم المحمل بالأكسجين لإمداد عضلة القلب بالطاقة اللازمة لانقباضها.

ومن أسبابها: إصابة الشرايين المغذية للقلب بتصلب أو زيادة نسبة الدهون والكوليسترول بالدم.

ومن أعراضها: آلام في الصدر عادة في الثلث الأوسط منه، ويتفرع هذا الألم إلى الرقبة ومنطقة فم المعدة. كما قد يصل إلى الذراعين معاً. ويزداد هذا الألم بشدة مع زيادة المجهود العضلي.

وقد وجد أن المداومة على تناول زيت الزيتون يساعد على منع تصلب الشرايين وبالتالي يقي الجسم من خطورة هذا المرض ومضاعفاته، وكذلك يحمي الجسم من أخطار حدوث الذبحة الصدرية.

٢ - استخدام زيت الزيتون المنخفض لضغط الدم المرتفع والمساعد على توسيع الأوعية الدموية الطرفية^(١):

هناك نوعان من ارتفاع ضغط الدم:

النوع الأول: ويسمى ضغط الدم الأساسي (Essential) حيث لا يوجد سبب واضح للارتفاع في ضغط الدم، وهو يمثل نسبة كبيرة من الحالات التي ترتفع فيها ضغط الدم فوق سن الأربعين، وعادة لا يصل مستوى ضغط الدم في هذا النوع إلى درجة عالية جداً، كما يمكن السيطرة عليه بسهولة في العلاج.

النوع الثاني: ويسمى ضغط الدم الثانوي (Secondary)، ويمكن أن ينشأ بسبب أمراض مزمنة بالكلى أو بسبب وجود خلل في هرمونات الجسم. وفي هذا النوع قد يرتفع ضغط الدم لدرجات عالية جداً كما قد يصعب السيطرة عليه بالعلاج.

(1) G.Maset, Daniel- brunet ET Oliviero- Balamsard ET Delphaut.

ومع استمرار ارتفاع ضغط الدم لفترات طويلة وإهمال العلاج تتعرض أعضاء مختلفة من الجسم للأضرار.

فقد تتعرض الشرايين التاجية للتصلب وبالتالي يتعرض المريض للأزمات القلبية. كما قد يؤثر ذلك على الأوعية الدموية للكلى مما يؤدي إلى حدوث الفشل الكلوي "البولينا" (Ureania).

وقد تصاب الأوعية الدموية الدقيقة الموجودة في العينين بتغيرات مختلفة قد تؤدي لحدوث نزيف دموي في الشبكية مما يسبب اضطرابات في الرؤية أو فقد البصر. وقد يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى حدوث نزيف داخل أنسجة المخ حيث يتعرض المريض للشلل النصفي، وربما ينفجر أحد الشرايين، ويحدث نزيف بالمخ خاصة في كبار السن، وهي حالة خطيرة قد تنتهي بالوفاة.

أعراض ضغط الدم المرتفع:

قد لا يكون هناك أى أعراض لضغط الدم المرتفع وذلك في عدد كبير من الحالات، ويكون اكتشافه بمجرد الصدفة خلال الفحص الطبي، وهذا يوضح أهمية أن يقوم كل فرد بإجراء فحص روتيني لأجهزة الجسم بصفة عامة حتى في حالة عدم وجود شكوى.

أما في باقى الحالات فنظهر أعراض ضغط الدم المرتفع في إحدى الصور الآتية حيث قد تظهر منفردة أو مجتمعة: صداع بمؤخرة الرأس في الصباح — طنين في الأذن — الشعور بالدوخة والإحساس بعد الاتزان — نزيف من الأنف — ظهور التوتر والعصبية. وقد وجد أن المواظبة على تناول زيت الزيتون يحمي الجسم من الارتفاع في ضغط الدم، كما أنه يساعد على توسيع الأوعية الدموية الطرفية (Peripherol Vosodialator) وذلك دون أن يكون له تأثيراً مهبطاً على عضلة القلب.

٣ - استخدام زيت الزيتون في علاج أمراض الكبد وكمدر للعصارة الصفراوية:

يعتبر زيت الزيتون من خير الأدوية الكبدية التي عرفها الإنسان منذ أقدم العصور، مما عُرف عنه من خواص مفرغة للصفراء.

وتنتج العصارة الصفراوية من إفراز الخلايا الكبدية، حيث تتجمع عن طريق قنوات دقيقة إلى قنوات أخرى أكثر منها اتساعاً حتى تصل في النهاية إلى القناة المرارية التي تؤدي إلى الحويصلة المرارية، حيث يتم هناك احتزان العصارة الصفراوية لحين الحاجة إليها عند هضم المواد الدهنية.

وفائدة هذه العصارة أنها تقوم بضم المواد الدهنية وتحويلها إلى مستحلب دهني، وبالتالي فإن عدم إفراز العصارة الكبدية يؤدي بالطبع إلى عدم القدرة على هضم المواد الدهنية، كما أن تراكم هذه العصارة في الحويصلة المرارية يؤدي إلى زيادة تركيزها وتحويلها إلى حصوات تسمى بالحصوات المرارية (Bile Stons) حيث قد تسبب هذه الحصوات آلاماً مبرحة تأتي على شكل مغص (Biliary Colic)، كما قد تسبب انسداداً في القنوات الصفراوية مسببة بذلك مرض الصفراء الانسدادي (Obstructive Jundice) الذي يتطلب تدخلاً جراحياً في الحال.

ولتجنب هذه المشاكل في إفراز العصارة الصفراوية، فإنه يجب المحافظة باستمرار على جعل العصارة الصفراوية في صورة سائلة بتناول السوائل والمواد الدرة لها. ولزيت الزيتون القدرة على تنبيه الكبد وتنشيطه في إفراز هذه العصارة، وجعلها في حركة دائمة باستمرار.

٤ - استخدام زيت الزيتون كمُلطّف وملين للأمعاء (Laxative):

لزيت الزيتون خاصية تلين الأمعاء، لذلك فهو يستعمل في حالات الإمساك والتشنج المعوي.

وللإمساك أسباب كثيرة من أهمها: عدم تناول مواد تساعد على تنشيط حركة الأمعاء مثل الألياف الخضراء "المواد السلولوزية" التي تعمل على تنشيط حركة الأمعاء. ومن أسباب الإمساك أيضاً عدم تناول سوائل بكمية كافية أو عدم التخلص من الفضلات بصورة منتظمة، كما تؤدي الحياة الخالية من ممارسة الرياضة إلى كسل الأمعاء ونقص في حركتها الدودية (Peristalsis) التي تدفع فضلات الطعام للخارج.

طريقة استخدام زيت الزيتون :

يمكن تناول ملعقتين كبيرتين من الزيت قبل الطعام بنصف ساعة، أو مرة في الصباح ومرة في المساء قبل النوم، ويمكن إضافة عصير الليمون له. كما يمكن استخدامه أيضاً في الحقنة الشرجية كمسهل للأمعاء.

٥ - استخدام زيت الزيتون كمادة مدرة للبول (Diuretic):

المادة المدرة للبول هي التي تساعد الكلى على استخلاص البول من الدورة الدموية وإخراجه وترشيحه خلال المسالك البولية.

ومما هو جدير بالذكر أن البول يحتوي على المواد السامة التي تنتج من مخلفات عملية التمثيل الغذائي (Metabolism) ومن أهمها: مادة البولينا (Urea) والتي يتخلص منها الجسم عن طريق البول. وعدم إدرار البول يؤدي إلى تركيز تلك المواد الإخراجية السامة في الدم وبالتالي يؤثر على بقية أجهزة الجسم المختلفة مما يسبب خللاً واضطراباً في تأدية وظائفها، وعدم خروج البول يؤدي أيضاً إلى تركيز البول في المسالك البولية مما يساعد على تكوين حصوات في هذه الأماكن وما ينتج عنها من مضاعفات خطيرة كالتهابات المجارى البولية أو انسدادها واحتباس البول.

وهناك كثير من الأمراض التي تحتاج فيها إلى زيادة إدرار البول مثل ارتفاع ضغط الدم أو هبوط القلب أو الارتشاح المائي (Oedema)، وقد وجد أن المداومة على زيت الزيتون يساعد على إدرار البول ويمنع تراكمه أو تركيز مواده وبالتالي يحمي الجسم من خطورة كثير من الأمراض.

ويكتفي بذلك باستخدام الزيت بوضعه على الطعام أو يمكن تناول ملعقة منه صباحاً أو مساءً.

٦ - استخدام زيت الزيتون لعلاج الكساح وفقر الدم في الأطفال الرضع:

ينصح علماء التغذية الأمهات بضرورة إعطاء الأطفال زيت الزيتون في فترة الفطام حتى يمكن تجنب حدوث أى أعراض نتيجة لنقص فيتامين (د) أو فيتامين (أ).

ونظراً لاحتواء زيت الزيتون على كمية كبيرة من فيتامين (د) الذى يساعد على تكوين أنسجة العظام وخاصة في الأطفال الرضع؛ فإنه يجب تناول كميات كبيرة من

زيت الزيتون وخاصة بالنسبة للأطفال الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس لفترات طويلة أو الذين يعيشون في غرف مظلمة أو أبنية مغلقة.

إن طول المدة التي تقضيها شجرة الزيتون في إعداد ثمارها، يجعل هذه الثمرة تأتي قوية، سوية التكوين، متجانسة المحتوى، غنية بمحتوياتها، ولقد ظلت شجرة الزيتون عامين كاملين تمتص أشعة الشمس وتعمل على تهيئة ثمرها، لذلك جاءت غنية بفيتامين (د) تماماً كما هو الحال في سلعة أعطى صانعها الوقت الكافي لإعدادها وإتقانها.

٧ - زيت الزيتون يقلل نسبة الكوليسترول بالدم:

وجد العلماء والباحثون أن شعوب البحر الأبيض المتوسط من أقل الشعوب إصابة بأمراض الكوليسترول، وبالبحت عن أسباب ذلك تبين أن السبب الرئيسى يرجع إلى تناولهم لزيت الزيتون في غذائهم، ووجد أن لهذا الزيت القدرة على خفض نسبة الكوليسترول في الدم بل أيضاً إذابة الكوليسترول الزائد وتؤيد ذلك الحقيقة العلمية التي تؤكد أن تناول الزيوت النباتية كزيت الذرة أو زيت الزيتون لا يرفع مستوى الكوليسترول في الدم.

وبذلك يُنصح بتناول زيت الزيتون في الطعام وخاصة بالنسبة للأفراد الذين يعانون من ارتفاع في نسبة الكوليسترول في دمائهم. وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم تؤدي إلى مضاعفات خطيرة منها تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية.

٨ - استخدام زيت الزيتون كمضاد لمرض البول السكرى:

تحدث الإصابة بمرض البول السكرى نتيجة نقص هرمون الأنسولين الذى ينتجه البنكرياس أو بسبب ضعف فاعليته، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز بالدم عن معدله الطبيعى (أكثر من ١٤٠ ملليجراماً لكل ١٠٠ سم ٣ من الدم).

وهناك نوعان لمرض البول السكرى:

١ - سكر الأطفال وصغار السن:

ويكون البنكرياس غير قادر على إنتاج أنسولين بالمرة، ويرجع السبب غالباً إلى وجود خلل بجهاز المناعة بالجسم أدى إلى تحطيم خلايا البنكرياس المنتجة للأنسولين.

لذلك يمكن علاج هذا النوع عن طريق الحقن بالأنسولين ويسمى ذلك بمرض السكر المعتمد على الأنسولين (Insuline Dependant).

٢ - سكر الكبار والبالغين:

حيث ينتج البنكرياس كمية ضئيلة من الأنسولين أو أحياناً كمية طبيعية لكنها ضعيفة المفعول بسبب نقص عدد أو عدم كفاءة مستقبلات الأنسولين (Receptors) الموجودة على غشاء الخلايا، وقد يرجع السبب إلى حدوث زيادة طارئة في وزن الجسم، أو لوجود عامل وراثي أو لسبب غير واضح، لذلك يعالج هذا النوع عادة بالحبوب المخفضة للسكر، ولا يشترط إعطاء حقن الأنسولين.

ومن أعراض مرض السكر: كثرة التبول وكثرة شرب الماء وكثرة الشعور. بالجوع وتناول الأكل وفقدان الوزن.

وقد ذكرت المراجع الطبية أن الاستمرار في تناول زيت الزيتون يساعد على حماية الجسم من حدوث مرض البول السكري، كما أنه الغذاء المفضل والمسموح بتناوله في حالة حدوث المرض.

الاستخدامات الخارجية لزيت الزيتون:

١ - لعلاج الآلام الروماتزمية والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل:

تؤدي إصابة المفاصل بالالتهابات الروماتزمية إلى تصلب حركة المفاصل وآلام شديدة عند بدء الحركة كما تقل حركة هذا المفصل تدريجياً وربما يحدث ضمور في العضلات المتصلة بهذا المفصل.

وقد يحدث ارتشاح (زيادة كمية السوائل) داخل المفصل محدثاً تورماً وانتفاخاً للمفصل. ومن أكثر المفاصل تعرضاً لهذا المرض، الركبة والكتف ومفاصل فقرات العمود الفقري في منطقة الظهر.

ويمكن علاج هذه الحالات بتخفيف الوزن، حيث إنها تخفف العبء عن المفاصل المصابة واستخدام وسائل العلاج الطبيعي كالحراة والحمامات الدافئة وتدريبات عضلية للمفاصل والعضلات المحيطة بها وكذلك باستخدام الأدوية المسكنة للآلام.

وقد وجد أن استخدام زيت الزيتون موضعياً يعطى نتائج ممتازة في تخفيف الآلام.

ومن المستحضرات المفيدة في ذلك مرهم زيت الزيتون بالثوم: تقطع فصوص رأس الثوم، وتوضع في ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون، ويترك المخلوط لمدة يومين أو ثلاثة ثم يدلك به مكان الألم عدة مرات.

٢ - زيت الزيتون في علاج مرض النقرس (Gout):

يحدث هذا المرض نتيجة ترسب أملاح البولينا في المفاصل.

ويرجع السبب الرئيسي لزيادة حمض البولييك في الدم إلى عاملين رئيسيين:

١ - حدوث خلل في التمثيل الغذائي للعناصر البروتينية بالدم.

٢ - عدم قدرة الكلى على إخراج الكميات الزائدة المنتجة من هذا الحامض.

وأكثر المفاصل تعرضاً هو مفصل الإصبع الكبير بالقدم، وتبدأ الإصابة عادة ليلاً حيث يشعر المريض بألم مفاجئ في المفصل المصاب ثم يتورم المفصل بعد ذلك، وعندما تصبح حالة مزمنة فإنه تحدث نوبات متعددة من الآلام في هذا المفصل ويصبح غير قادر على الحركة.

وقد تترسب بللورات البولينا في أماكن أخرى: تحت سطح الجلد وأوتار عضلات الذراعين وفي الأنسجة الرخوة حول المفاصل، كما قد تترسب في غضاريف الأذن والأنف. وفي جميع هذه الأماكن تظهر الإصابة على شكل عقد لها لون الطباشير الأبيض.

ويتم استخدام زيت الزيتون في علاج مرض النقرس كالاتي:

يتم إضافة خمس زهور طازجة من نبات الكاموميل (Camomille) إلى كمية مناسبة من زيت الزيتون وينقع هذا المخلوط في الشمس لمدة أربعة أيام ثم تُدلك به الأماكن المصابة من المفاصل، ويساعد ذلك على تخفيف الآلام الموجودة.

٣ - لعلاج التهابات اللثة:

وتحدث هذه الالتهابات نتيجة لعدم اتباع القواعد الصحية في المحافظة على نظافة الفم، وتظهر اللثة بمنظر متورم مع وجود قرح أو أماكن بها صديد. وتدليك اللثة الملتهبة بزيت الزيتون يساعد على تخفيف حدة الالتهابات بها.

٤ - زيت الزيتون يعالج الأمراض الجلدية:

أ - علاج دمامل الجلد والتهابات: حيث تُدلك الدمامل الموجودة بالجلد بثمررة الزيتون، وذلك بعد نزع قشرتها، ويساعد ذلك على نضوج هذه الدمامل وخروج الصديد والمواد المتقيحة منها.

ب - ملطف للجلد:

يستخدم زيت الزيتون لدهان الجسم حفاظاً عليه من أشعة الشمس، كما يستخدم أيضاً لتلطيف الجلد في حالات الاحتكاك وخاصة عند الأطفال.

ج- لعلاج القوباء:

القوباء هي وجود بقع بيضاء في الجلد وخاصة الوجه نتيجة لنقص فيتامين (أ). طريقة الاستخدام: يوضع ١٠٠ جرام من ورق الزيتون الأخضر في ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون لمدة أسبوع، ثم تدهن به الأماكن المصابة.

د- لمنع تساقط الشعر:

حيث تدلك فروة الرأس مساءً ولمدة عشرة أيام مع تغطيتها ليلاً ثم تغسل صباحاً بالشامبو.

هـ- في المحافظة على جمال البشرة:

يغطي الوجه والرقبة بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت وصفار بيضة، ويوضع نقاط من عصير الليمون ثم يزال هذا القناع بعد $\frac{1}{3}$ ساعة بماء فاتر.

و- في علاج تشققات الجلد:

تنتج هذه التشققات نتيجة عوامل عديدة منها نقص فيتامين (أ) في الغذاء أو نتيجة لوجود الاحتكاك المستمر والمباشر في هذه المناطق.

وتدلك الأماكن المصابة بنسب متساوية من الجليسرين وزيت الزيتون.

ز- حمامات الزيت الساخن لعلاج الشعر الجاف^(١):

(Hot Oil Treatment For Dry Hair)

(1) The Herb Book: By John Lust.

باستخدام قطعة من القطن المغموسة في زيت الزيتون، ووضعها على شعر الرأس ثم تدلك فروة الرأس بالأصابع مع الأخذ في الاعتبار بأن تغطي جميع أطراف فروة الرأس، ثم توضع فوطة مبللة بماء دافئ (بعد عصرها) على الرأس مع مراعاة استبدالها بأخرى كلما بدأت تبرد، ويستمر وضع كمادات الفوط الساخنة على فروة الرأس لمدة تتراوح من ٢٠ دقيقة إلى ساعة.

ح - حمامات البخار الزيتية لعلاج الجلد الجاف:

ينظف الجلد أولاً ثم يعرض لبخار الماء لمدة تتراوح من ٥ - ١٠ دقائق لفتح ثغرات مسام الجلد، ثم يوضع زيت الزيتون الدافئ على الوجه والرقبة وتغطي المنطقة بقطعة من القماش المبللة والدافئة لمدة عشرة دقائق، ثم يزال الزيت بعد ذلك بقطعة أخرى من القماش المبللة بماء دافئ. يقوم زيت بمد الجلد بالزيوت الطبيعية النباتية، كما أنه يساعد في نفس الوقت على تنشيط الجلد لكي يقوم هو نفسه بزيادة إنتاجية من الزيوت. وهذه الزيوت المعدنية النباتية لا تقوم باختراق الجلد ولكنها فقط تقوم بتزيت سطح الجلد، وهذه هي القاعدة الطبية التي على أساسها يتم إدخال هذه الزيوت في صناعة المراهم والكريمات الطبية.

السبانخ



التركيب التحليلي للسبانخ:

تعتبر السبانخ من أغنى الخضراوات بعنصر الحديد، كم تحتوى السبانخ على عنلصر أخرى كالفسفور والبوتاسيوم والكبريت والمنجنيز والكالسيوم. والسبانخ من الخضراوات الغنية بفيتامين (أ) نظراً لما بها من أوراق خضراء، وكمية لا بأس بها من فيتامين (ب) أيضاً.

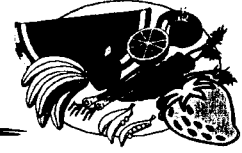
الفوائد الطبية للسبانخ:

١ - نظراً لاحتوائها على نسبة عالية من الحديد فإنها تعتبر كغذاء مناسب للأطفال في مراحل النمو المختلفة حيث أنها تقاوم حدوث فقر الدم وذلك لأن عنصر الحديد يعتبر ضرورياً وهاماً جداً لبناء خلايا كرات الدم الحمراء.

٢ - احتواء السبانخ على فيتامين (أ) يمنع حدوث الأمراض الناتجة عن نقص هذا الفيتامين منها العشى الليلي وعدم القدرة على الإبصار ليلاً وتعتبر السبانخ من أرخص المصادر الطبيعية لهذا الفيتامين.

٣ - تحتوى السبانخ على ألياف سهلة الهضم لذلك فهي غذاء وعلاج ومفيد في حالة الإمساك حيث تعمل هذه الألياف على طرد مخلفات الطعام في الأمعاء ومما هو جدير بالذكر أن احتواء السبانخ على عنصر المنجنيز يعطى لها خصائص مطهرة وملينق ولا يجعلها تترك بقايا في المعدة، فهي لذلك لا تسبب السمنة بالإضافة إلى أنها لا تعطى سرعات حرارية عالية.

الخرشوف (Cynara Cardunculus)



واسمه بالإنجليزية Artichoke

تستعمل أوراقه وثماره. ويفيد جداً في تنشيط الكبد وإدرار الصفراء^(١)، وقد استخدم في صناعة أحد الأدوية الهامة (Cynarose) لهذا الغرض. علاوة على أن منقوع الأوراق يفيد في إدرار البول وفتح للشهية وملين للأمعاء.

الخس (Lactuca Sativa)



واسمه بالإنجليزية (Lettus)

ومن فوائد الخس الطبيعية:

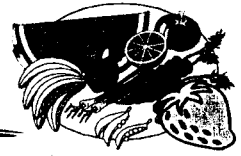
- ١ - مرطب للمعدة.
- ٢ - مدر للبول .
- ٣ - ملين للأمعاء .

(١) إدرار أهمية إدرار الصفراء في هذا العلاج بزيت الزيتون .

٤ - مهدئ للأعصاب، وخاصة بذوره التي تستخدم مسكنة ومنومة ومهدئة للسعال.

٥ - يحوى زيت الخس على فيتامين (هـ) الذى يمنع حدوث العقم (Sterility). وهناك نوع آخر من الخس يسمى الخس البرى - اللبين (Lactuca Virosa) واسمه بالإنجليزية Wild Lettuce وهو مسكن خفيف، ومهدئ للأعصاب منوم، ويسكن السعال العصبى وخلاصته طازجة أو مجففة لها نفس التأثير.

الشيكوريا Chicorium Intybus



واسمه بالإنجليزية (Chicory)

وتطلق أحياناً على بعض أنواع "السريس" باللغة العربية. وزهور هذا النبات جميلة زرقاء، ولها خاصية تفتحها صباحاً ثم تقفل البتلات ظهراً بنظام جميل. وكان قدماء المصريين يأكلون جذور الشيكوريا كخضار ولا يزال الفلاحون في مصر يأكلونها حيث تزرع في الحقول ويفضلون أوراقها الخضراء طازجة.

ومن الفوائد الطبية لنبات الشيكوريا :

- ١ - يستخرج من الشيكوريا دواء مهدئ للأعصاب، وخاصة في حالة الكحة المتسببة عن مرض السل.
- ٢ - تقلل إفرازات المعدة الحامضية، لذلك يمكن استخدامها في علاج قرحات المعدة والحموضة الزائدة وعسر الهضم.
- ٣ - مدرة للبول وتفيد في أمراض الكبد والطحال والكليتين.
- ٤ - ثبت فائدتها في خفض نسبة السكر.

الفجل Raphanus Sativus



واسمه بالإنجليزية (Radish)

يحتوى الفجل على ألياف نباتية، وفيتامين أ، ب، ث.

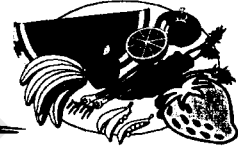
ومن فوائده الطبية:

يساعد على الهضم وملين للأمعاء وطارد للفضلات وبذلك ينصح باستخدامه في حالات الإمساك وعسر الهضم ولذلك لما يحتويه من ألياف نباتية. مدر للبول.

يفيد في علاج حالات السعال الديكى

وهناك نوع آخر من الفجل يسمى فجل الجمل *Sisymbrium officinale* واسمه بالإنجليزية (Hedge Mustard) ومغلى هذا النبات يفيد في علاج التهاب الخنجرة خاصة بحة الصوت.

السلق



السلق من النباتات الشعبية المعروفة والتي تستخدم للطبخ مع القلقاس وهو مثل السبانخ. ويوصف السلق بأنه مرطب وملين ومدر للبول وهو غنى بالحديد والكالسيوم.

ويحتوى السلق على نسبة عالية من فيتامين أ، ج وهو غنى بالحديد والكالسيوم لذلك يوصف لمرضى فقر الدم.

ويستعمل مغلى ٥٠ جراما من السلق في لتر ماء كشراب لعلاج التهاب المسالك البولية والإمساك والبواسير والأمراض الجلدية كما يستخدم هذا المغلى لعمل كمادات لتخفيف آلام البواسير وعلاج القروح والجروح.

يستعمل مغلى ٣٠ جراما منه في لتر من الماء كشراب لعلاج كسل الكبد.

الجرجير



الجرجير هو أحد النباتات الخضراء المعروفة قديماً، والغرب أول من عرفوا الجرجير ووصفه أطباؤهم بأن شرب عصير أوراقه وأكل بذوره يقوى الجنس ومدر للبول وهاضم للطعام وملين للأمعاء ويحتوى الجرجير على نسبة عالية من فيتامين أ، والحديد والألياف النباتية.

الفوائد الطبية للجرجير:

- ١ - شرب منقوع الجرجير المر ينقى الدم، وينظف المعدة.
 - ٢ - الجرجير مدر للبول لذلك يستخدم ضد أمراض الكبد والكلى والاستسقاء والحصى والقرس.
 - ٣ - لعلاج تساقط الشعر: يمزج مقدار ٥٠ جرام من عصير الجرجير مع ٥٠ جراماً من الكحول مع قليل من ورق الورد. يدلك جلد الرأس بهذا المزيج يومياً لمدة شهر.
 - ٤ - عصير الجرجير يقاوم التدخين كما أنه ينظف الجسم من مادة النيكوتين الموجودة بالسجائر.
 - ٥ - الجرجير مدر للصفراء (إذا استعمل بكميات معتدلة).
 - ٦ - لعلاج الحروق.
- تسخن كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم وكمية من ورق الفراولة ثم يطبخ بزيت الكتان ويصفى المزيج وهو ساخن بقطعة من القماش يستخدم لعلاج الحروق.



الفهرس

٣	مقدمة
٧	هل هناك اختلاف بين الزيوت النباتية والحيوانية ؟
٨	المعادن الموجودة في الفواكه والخضراوات
٩	الفيتامينات والإنزيمات الموجودة في الفواكه والخضراوات
١٠	الإنزيمات
١٢	نصائح عامة عند استخدام الخضراوات والفواكه
١٣	أمراض يمكن علاجها بعصير الفواكه والخضراوات
١٦	الاستخدامات والفوائد الطبية في العنب
٢٣	الاستخدامات الطبية للجوافة
٢٥	التوت
٢٦	البطيخ
٢٧	الشمام
٢٨	العلاج باستخدام المواخ :
٢٩	الليمون
٣١	البرتقال
٣٢	المانجو
٣٣	التفاح
٣٥	الاستخدامات الطبية للموز
٣٧	العلاج بالتين
٣٩	العلاج بالتمر والرطب

٤٥	الرمان
٤٧	الكمثرى
٤٧	الخوخ
٤٧	المشمش
٤٨	الكرفس
٤٩	الكربرة
٥٠	الشبت
٥٠	الكرنب
٥٢	القنبيط
٥٢	القرعيات
٥٤	الجزر
٥٦	البطاطس
٥٩	الخيار
٧٣	السيانخ
٧٤	الخرشوف
٧٤	الخس
٧٥	الشيكوريا
٧٦	الفجل
٧٦	السلق
٧٧	الجرجير