

من مظاهر إعجاز الله - تعالى - في خلق النبات:

## حكاية التين والزيتون

أ.د. أماني الشريف (\*)

التين من الفاكهة الموسمية التي تطرح في الصيف ولكننا نستطيع تناولها مجففة طوال العام. ويتميز التين عن غيره من النباتات بعدة ميزات، فقد أقسم الله - سبحانه وتعالى - به في القرآن الكريم في قوله - تعالى -:

﴿وَاللَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ ﴿١﴾ وَطُورِ سَيْنِينَ ﴿٢﴾﴾ (التين: ١، ٢)

ولكن يجب أن نتدبر في آيات الله الكونية لنعلم لماذا أقسم الله بفاكهة باسمها وعطف عليها ثمرة أخرى هي الزيتون، فما هي حكاية التين والزيتون؟

ووجدوا الجزء الآخر في الزيتون، ومن الإعجاز العلمي أنه للحصول على الميتالوثيانين المفيد لصحة الإنسان، فلا بد من تناول التين مع الزيتون أو زيتته. وهكذا لم يأت ذكرهما مقترنين في القرآن عبثاً، فسبحان من هذا كلامه.

ولاستخدام التين والزيتون فوائد كثيرة: من أهمها أنه يعيد الحيوية لكل خلايا الجسم، ويقلل من مظاهر الشيخوخة، كما أنه فعال في علاج مشكلات الجهاز الهضمي والبواسير والإمساك، ويقلل من نسبة الكولستيرول في الدم، ويعالج الأنيميا، وأيضاً يعالج الحساسية

اكتشف فريق من الباحثين اليابانيين أن ثمرة مادة يفرزها جسم الإنسان تسمى (ميتالوثيانين)، وهي عبارة عن بروتين يفرزه الجسم بنسبة ضئيلة، وهي المادة الطبيعية المسؤولة عن تحسين الوظائف الحيوية، وتقليل الكولستيرول، وتقوية عضلة القلب. ويزداد إنتاج الجسم للميتالوثيانين طبيعياً في الفترة العمرية من ١٥-٣٥ سنة. وتقل تدريجياً لتختفي في سن الستين.

وقد حاول العلماء الحصول على هذه المادة السحرية والتي تعد إكسير الشباب دون فائدة إلى أن وجدوا جزءاً من مشتقاتها في التين،

(\*) أستاذ علم المناعة والميكروبيولوجي - كلية الصيدلة - جامعة الأزهر.

يساعد البوتاسيوم الموجود بالتين على الشعور بالهدوء والارتياح .

- يحتوي التين المجفف على مضادات الأكسدة، ويعد تناول ٣ حبات تين مجفف كاف جدا لتنشيط الجسم للتخلص من الشوارد الضارة التي ترهق الخلايا والجهاز المناعي .

- يساعد التين على تحويل وسط الدم إلى القلوية؛ لما يحتويه من (ألكينات)، مما يفيد في علاج ارتفاع الحرارة، ويساعد في علاج واختفاء الدمامل والبثور، ويحافظ على توفير وسط قلوي صحي لخلايا الجسم فيحميه من الأمراض .

- كما ينصح بتناول التين المجفف لتحسين القدرة الجنسية لما يحتويه من فيتامينات ومعادن، مثل: الفسفور .

- يمنع التين ظهور التجاعيد، وذلك بتناوله بصفة منتظمة، كما يحتوي على فيتامين (سي) الضروري لحيوية الجلد .

- كما يساعد تناول التين المنقوع في الماء وشرب ذلك الماء على تفتيت حصوات الكلى والتخلص منها .

- كما تغلى أوراق التين وتشرب مثل الشاي لمرضى السكر؛ لتقليل نسبة السكر في الدم وتحفيز إفراز الأنسولين .

- يحتوي التين على مادة (التريبتوفان) الطبيعي الذي يساعد على تهدئة الأعصاب، ومن ثم ينصح بتناوله لمن يعانون من الأرق وصعوبة النوم .

- تقليل نسبة الكوليستيرول في الدم؛ نظرا لما يحتويه من الألياف الذائبة (بكتين) التي تمنع امتصاص الدهون الموجودة بالطعام .

الصدرية كما أنه يحسن الخصوبة عند الذكور والإناث على حد سواء .

وتخصيص التين بالذكر يدل على قيمته المتميزة بين الفواكه؛ نظرا لما يحتويه من عناصر متنوعة من معادن وفيتامينات وألياف . ويحتوي أيضا على فيتامينات مثل فيتامين (أ) و(ب١٢)، كما يحتوي أيضا على الكالسيوم، والحديد، والفسفور، والمنجنيز، والصدوديوم، والبوتاسيوم . إضافة إلى احتوائه على مضادات الأكسدة مثل: الفلافينويدات، ومركبات الفينول .

**ونشير إلى أهم فوائد التين على النحو التالي:**

- يمنع الإمساك نظرا لما يحتويه من كمية كبيرة من الألياف، كما أنه يحسن عمليات الهضم، وتناول ٣ حبات من التين يوميا يحمي من سرطان القولون .

- يعد التين غنيا بعنصري الكالسيوم والفسفور، مما يجعله من الأغذية المهمة لبناء العظام وللحماية من هشاشة العظام وتآكلها، كما أن تناوله يقلل فقدان الكالسيوم في البول، كما أنه يعد بديلا رائعا لمن لديهم حساسية من منتجات الألبان .

- يحافظ على صحة القلب، حيث يحتوي التين المجفف على مركبات الفينول، والأوميجا3 و6، التي لها أثر فعال في الحفاظ على شرايين القلب من الجلطات .

- يحمي من الضغط المرتفع؛ ذلك لأن احتواء التين على البوتاسيوم يساعد على الحفاظ على الشرايين من التأثير الضار للصدوديوم الموجود في ملح الطعام، كما

كما أن تناول زيت الزيتون بانتظام يحمي من الدوالي ومن تكوين الجلطات، ويحافظ على سهولة سريان الدورة الدموية وتنشيطها.

– يعد الزيتون مصدرا غنيا بمضادات الأكسدة مثل: فيتامين(هـ)، و(البولي فينولات)، ويحمي الخلايا من التآكل أو التحول؛ لذا يعد تناول الزيتون سببا مهما في الحماية من (الزهايمر)، كما أنه يحسن الذاكرة.

– يحتوي الزيتون على مواد طبيعية (أليوكانثال) مضادة للالتهاب ومسكنة للآلام، وهي تعادل في تأثيرها مركبات (البروفينات) المضادة للالتهاب والمسكنة للآلام. لذا فإن إضافة الزيتون يوميا للوجبات يقلل الشعور بالألم، كما أنه يستحب دهان زيتته على العظام والمفاصل لتخفيف الالتهابات والتورمات والآلام بها.

– الزيتون وزيتته من المصادر الغنية بمضادات الأكسدة الفينولية، ومضادات السرطان المعروفة باسم (الترينويد، والاسكوالين)، ويحافظ تناوله على الخلايا من التحول إلى الأورام المختلفة.

– الزيتون علاج ناجع للأنيميا؛ حيث يحتوي الزيتون على حمض الفوليك والحديد مما يساعد في علاج الأنيميا، كما أنه يساعد في تنشيط عدد من العمليات الحيوية التي تحتاج لوجود الحديد بما في ذلك نشاط الجهاز المناعي.

– يعد تناول الزيتون أو زيتته مع التين من المركبات الموصوفة لزيادة الخصوبة عند الذكور والإناث.

– يحسن وظائف الجهاز التنفسي، ويعالج حالات الربو الشعبي والحساسية الصدرية.

– كما أن تناول التين بانتظام يحمي من سرطان الثدي بعد انقطاع الطمث الذي ينتج عن اضطراب الهرمونات.

– يحافظ تناول التين على قوة الإبصار، ويحمي العصب البصري من التآكل.

– التين ملطف للحلق والأحبال الصوتية؛ لما يحتويه من مواد مخاطية ملطفة. كما أنه ملطف لجدار القناة الهضمية والأمعاء، إضافة إلى أنه يحسن وظائف الكبد ويساعد في تنقيته من الشوارد الضارة.

### كما نشير إلى أهم فوائد الزيتون في السطور التالية:

ذكر الزيتون في القرآن الكريم ٦ مرات ذكرا صريحا ومرة واحدة بالإشارة مما يدل على أهمية الزيتون وزيتته المستخرج منه. فعلى الرغم من صغر حجم ثمرة الزيتون فإننا نجدها ثمرة قوية غنية بالعناصر المختلفة. وللزيتون سلالات متعددة تتراوح في اللون والحجم والطعم.

وقد تناول عدد من الأبحاث العلمية فوائد الزيتون وزيتته؛ لما لهما من فوائد صحية عظيمة نبهنا إليها الخالق العظيم قبل أن يكتشف الإنسان أساليب ومنهج البحث العلمي، ونذكر من أهم فوائد الزيتون وزيتته ما يلي:

– يحتوي زيت الزيتون على مركبات فينولية تثبط تكوين الكولستيرول الضار، مما يساعد على تخليص الدم من الكولستيرول، وينظم ضغط الدم ويمنع تصلب الشرايين.

الموسمية، فبعض مركبات الزيتون لها تأثير مضادات الهيستامين التي تثبط التأثير الضار للهيستامين الذي يفرزه الجسم عند مرضى الحساسية الذي يسبب الأعراض المصاحبة للحساسية الموسمية .

- يحافظ تناول الزيتون على صحة العظام، ويقلل من الإصابة بهشاشة العظام لما يحتويه من مواد مثل : (هيدروكسي تيروسول) ، (أوليوبين) التي تزيد من ترسيب الكالسيوم في العظام. لذا يعد تناول التين الغني بالكالسيوم مع الزيتون أو زيتته من أهم الصفات للحماية من هشاشة العظام .

### ولكن كيف نستخدم التين مع الزيتون؟

- يمكن أن ينقع ٤٠ حبة من التين المجفف في زيت الزيتون في برطمان مغلق بعيداً عن الضوء لمدة أسبوع، ويبدأ في تناول ٢-٣ حبة تين يوميا .

- كما يمكن عمل ماسك من التين وزيت الزيتون للوجه لمدة ٢٠ دقيقة للحصول على نضارة وحيوية بالبشرة ...

وهذا ما تحدث عنه القرآن منذ أكثر من ألف وأربع مئة عام من الزمن ويُعدُّ هذا نوعاً من إعجاز القرآن العلمي، وفي هذا أعظم تأكيد على صدق رسولنا المعصوم المبلغ عن ربه -جل جلاله- وختمه رسالته الخاتمة، العامة للناس جميعاً مما يؤكد قطعاً عالمية الإسلام وصلاحيته شريعته لكل زمان ومكان .. وبالله -تعالى- التوفيق .

- ينصح بإضافة الزيتون لقائمة الوجبات الصحية لمرضى العدوى الفيروسية المزمنة، وذلك لقدرته على تحفيز جهاز المناعة، ولما يحتويه من مضادات الأكسدة التي تساعد في تخليص الجسم من الشوارد الضارة الناتجة عن إصابة الخلايا بالفيروسات .

- للزيتون تأثير مضاد للبكتيريا الضارة، لذا يعد تناوله حماية للمعدة والجهاز الهضمي من البكتيريا الحلزونية الضارة التي تسبب قرحا بالمعدة، والتي تظهر مقاومة شديدة لكثير من المضادات الحيوية .

- يمد الزيتون الجسم بالعناصر الضرورية مثل : البوتاسيوم، والمغنسيوم، والفوسفور، والحديد، واليود، كما يمد الجسم بالفيتامينات والأحماض الأمينية الأساسية. كما يحتوي الزيتون على الأحماض الدهنية المفيدة لعضلة القلب مثل : حمض (الأوليك) الذي له تأثير رائع على تكوين الكولاجين، مما يحافظ على صحة البشرة وحيويتها .

- كما يستخدم الزيتون في برامج التغذية العلاجية لمرضى السكر ولإنقاص الوزن، وذلك بتناول ١٠ حبات من الزيتون قبل الأكل، مما يساعد على تقليل الشعور بالجوع؛ لما يحتويه من دهون أحادية غير مشبعة التي تنشط هرمون (كولوسيتوكينين) ، وهو الهرمون الخاص بالشعور بالشبع والامتلاء . كما يحفز إفراز (أديبونيكتين) المسئول عن حرق الدهون .

- يقلل الزيتون شدة وظهور الحساسية