

الوقاية الصحية البدنية في الأطعمة النباتية عند ابن القيم الجوزية

Physical Health Prevention In Plant Foods According To Ibn Al-Qayyim Al-Jawzi

Samera Alfarese¹

Nurullah Kurt²

الملخص

إن النظام الإسلامي قد نجح في ميدان الوقاية الصحية البدنية الذي فرضه على بني البشر ليسعدوا به، فالمحافظة على الصحة البدنية تدخل ضمن إحدى الضروريات الخمس ولو بوجه من الوجوه التي أمرنا الإسلام بالمحافظة عليها وهي الدين والنفس والمال والنسل والعقل. ومن هنا جاء هذا البحث ليبين إن الله سبحانه وتعالى أحل لنا من النباتات الطيبة التي لا تعود بالضرر على بدن الإنسان، بل تعود عليه بالنفع، ولا يكتفي الإسلام بإباحة الطيبات من الأطعمة، بل إنه يشجع ويشير على أنواع معينة منها ومن هذه ما ذكرها ابن القيم الجوزية في كتبه. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الاستقرائي التحليلي. وقد توصلنا إلى العديد من النتائج التي من أهمها إن وقاية البدن الصحية وسلامته مقصد هام من أحد مقاصد الشريعة التي نزلت من أجلها. وأن سنة النبي ﷺ قد سبقت الطب الحديث بتشريعيها في الوقاية الصحية البدنية، وذلك من خلال الأحاديث الواردة في الأطعمة ومقارنتها بالدراسات العلمية الحديثة.

الكلمات المفتاحية: الوقاية الصحية، الصحة البدنية، الأطعمة النباتية، الضروريات الخمس، ابن القيم الجوزية

Abstract

The Islamic system has succeeded in the field of physical health protection that it imposed on human beings to make them happy with it. Preserving physical health is included within one of the five five daruriyyat, albeit in one of the aspects that Islam commanded us to preserve, namely religion, life, money, offspring, and reason. Hence, this research came to show that God Almighty has permitted us from good plants that do not cause harm to the human body, but rather benefit him. Islam is not satisfied with permitting good foods, rather it encourages and indicates certain types of them, and among these are what Ibn al-Qayyim Al-Jawziyya mentioned in his books. The study relied on the inductive and analytical approach. And we reached many results, the most important of which is that the protection and safety of the body is an important goal of one of the purposes of the Sharia for which it was revealed. And that the Sunnah of the Prophet, may God's prayers and peace be upon him, preceded modern medicine by legislating it in the protection of physical health, and that is from Through the conversations contained in foods and comparing them with modern scientific studies.

Keywords: health prevention, physical health, plant foods, the five daruriyyat, Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah

¹ Lecturer, University of Kuwait, samera.farese@gmail.com.

² Professor, University of Kuwait, Kurtnurullah@hotmail.com.tr.

المقدمة

لقد نجح النظام الإسلامي في ميدان الوقاية الصحية البدنية الذي فرضه على بني البشر ليسعدوا به، فقد كانت معظم الأمراض التي يصاب بها الناس -وما زالت- في عصرنا الحديث ترجع إلى الحرمان الشديد ونقص الغذاء، أو إلى الإفراط في تناول الطعام والشراب والإسراف فيهما، وقد جاء الحل الإسلامي العظيم المعجز وفي ثلاث كلمات من كتاب الله عز وجل حين قال: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾.³

وتؤكد السنة المطهرة هذا المعنى وتنهى عن الإسراف في الطعام وأن على المسلم أن يكتفي منه بما يقيم الأود ويحفظ الصحة والقوة من أجل السعي على الرزق والتقوي به على عبادة الله.

أما ابن القيم فقد أفرد فصلاً في هديه عليه السلام وقد بين فيه إن الأمراض نوعان: أمراض مادية تكون عن زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية، وهي الأمراض الأكثرية، وسببها إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول، والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن وتناول الأغذية القليلة النفع، البطيئة الهضم، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة، فإذا ملاً الأدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك، أورثته أمراضاً متنوعة.⁴

فالبدن يحتاج في نشاطه الحياتي لأغذية تبني البدن وترمم ما هدم منه كالبروتينات والدهن، كما يحتاج لأغذية لتوليد الطاقة أي التي تولد الحرارة الغريزية وتؤمن عمل الأعضاء كالقلب والتنفس والهضم، لذا فمقصد الشرع أنه أوجب تناول الحد الأدنى والضروري من الطعام والشراب، حفاظاً على الحياة ودفعاً للهلاك. وما عدا قدر الضرورة يباح تناوله ما لم يكن مستقذراً ولا ضاراً ولا متنجساً وما لم يصل إلى حد الإسراف.⁵

وإذا كان للأغذية مصدرين كبيرين: فهي حيوانية أو نباتية فمن الأمثل صحياً أن يناول بين تلك الأنواع دون أن يقصر نفسه على أحدها، ومن المعجز حقاً أن نجد سلوك النبي عليه السلام في طعامه متوافقاً تماماً مع الأبحاث العلمية الحديثة، وهذا ما يؤكد ابن القيم الجوزية عن طعام النبي عليه السلام إذ يقول: ” فلم يكن من عادته عليه السلام حبس النفس على نوع واحد من الغذاء لا يتعداه إلى سواه وكان عليه السلام يحسن الجمع بين الأغذية في تناولها وإصلاح تأثير بعضها على الآخر.⁶

وفي هذه الدراسة سوف نتطرق إلى بعض أنواع الأطعمة النباتية التي ذكرها وتطرق إليها ابن القيم في كتبه لبيان الوقاية الصحية البدنية ونذكر بعض الدراسات العلمية الحديثة في كل نوع على حدة وبيان المقاصد الشرعية منها.

³القرآن، الأعراف، الآية: 31

⁴ ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين، زاد المعاد في هدي خير العباد، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت - مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، الطبعة: السابعة والعشرون، 1415هـ/1994م ص: 16.

⁵ الدقر، محمد، روائع الطب الإسلامي، موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، ج1/ص: 10.

⁶ ابن القيم، زاد المعاد، ج4/ص: 198.

أولاً: الوقاية الصحية في الشعير "التلبينة"

لاشك أن هدي النبي ﷺ في الشعير له أهمية كبيرة في الوقاية الصحية البدنية للإنسان، فقد تناول ﷺ حبوب الشعير خبزاً وحساءً وشراباً ويظهر العلم يوماً بعد يوم هذه الفوائد من خلال الأبحاث المعملية والتجريبية الحديثة التي توصي بالعودة إلى تناول الشعير كغذاء يومي لما له من أهمية بالغة للحفاظ على الصحة.

فقد ذكر ابن القيم تعريف التلبينة فقال: بأنها حساء يعمل من دقيق الشعير أو نخالته ويجعل فيه عسل أو لبن، وقد سميت تلبينة تشبيهاً لها باللبن في بياضها وقرتها، وكذلك أن ماء الشعير مطبوخاً صحاحاً ينفذ سريعاً، ويجلو جلاء ظاهراً ويغذي غذاءً لطيفاً. وإذا شرب حاراً كان جلاؤه أقوى، ونفوذه أسرع وإنماؤه للحرارة الغريزية أكثر وتلميسه لسطح المعدة أوفق.⁷ ويعلق ابن القيم على الخبز الشعير والإدام أن أكل الخبز مأدوماً من أسباب حفظ الصحة بخلاف الاقتصار على أحدهما وحده.⁸

وقد أظهرت دراسة قامت بها الباحثة سحر مصطفى كامل بإجراء دراسة لتقييم سبعة أصناف من الشعير المصري، والتي تختلف من حيث أصناف ذات ست صفوف، وهي جيزة 123، 124، 125، 126، وأصناف ذات صنفين منها 127، 128، كذلك تم تقييم صنف من (الشعير العاري)، وكان تقييم هذه الأصناف من ناحية التركيب الكيماوي، وكذلك محتواها من البيتا جلوكان، وقد توصلت إلى نتائج من هذه الدراسة تتمثل في أهمية محصول الشعير فيما يحتويه من مكونات غذائية وتميزه بمكونات خاصة لها دور هام من الناحية الصحية، كما تستخلص الباحثة أن مطحون الحبة الكاملة يعطي تأثيراً واضحاً ومميزاً عما لو فصلت مكونات الحبة في عملية التخليق الحيوي للكوليسترول وقد أظهرت الدراسة أن الشعير له فوائد صحية عديدة مثل خفض الكوليسترول، وتقليل الإصابة بسرطان القولون، وتقليل الإصابة بأمراض القلب.⁹

إن الشعير يحتوي على بعض المركبات الكيميائية التي تساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم ويحتوي كذلك على مشابهاً فيتامين هـ (Tocotriends) والتي لها القدرة على تثبيط إنزيمات التخليق الحيوي للكوليسترول لذلك فإن حبوب الشعير تعتبر مقوية للقلب، وكذلك يحتوي الشعير على عنصر البوتاسيوم ومن فوائده الصحية أنه يقي من ارتفاع ضغط الدم.¹⁰

⁷ ابن القيم الجوزية، زاد المعاد، ص: 110.

⁸ ابن القيم، المرجع السابق، ص: 201.

⁹ سحر مصطفى كامل، دراسات كيميائية وتكنولوجية على حبوب الشعير، كلية الزراعة، جامعة القاهرة، قسم الكيمياء الحيوية، 1997.

¹⁰ التاجوري، عبد الكريم، من هديه ﷺ العلاج بالتلبينة، العصر للطباعة، ص: 17.

وقد أظهرت الدراسات التجريبية على الحيوانات أن بيتا جلوكان (Beta-glucan) -وهو أحد مكونات الشعير- ينشط كرات الدم البيضاء؛ وهي أحد آليات جهاز المناعة الهام لحماية الجسم من أخطار الكائنات الدقيقة الممرضة والتخلص من السموم والخلايا المصابة.

كما وجد أن (البتا جلوكان) يسرع شفاء النسيج التالف، ويحفز العناصر الأخرى لجهاز المناعة، وينصح الآن بهذه المادة كمكمل غذائي لتحسين جهاز المناعة في جسم الإنسان.¹¹

وكذلك نجد أن ما نقله ابن القيم من الأحاديث النبوية أن رسول الله ﷺ لم يكن يأكل من الخبز الأبيض المنخول الذي ذهب نخلته، لذلك قال حسان الباشا: "وللأسف فإننا نأكل الخبز الأبيض ونرمي بالنخالة ونأكل السكر الأبيض ونرمي بالأسمر ونأكل الأرز الأبيض ونرمي بالأسمر، في الوقت الذي أصبحت فيه النخالة تباع في الصيدليات في أمريكا وأوروبا. إن للنخالة (الألياف) دور في الوقاية من الإمساك وفي الوقاية من سرطان القولون وخفض سكر الدم عند مرضى السكر، كما أن تناول الألياف يقلل من وزن الجسم، حيث تمتلئ المعدة بالألياف فيحس الإنسان بالشبع، وقد تساهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية. ويقول الدكتور ليون: إن إستبدال الطحين الأسمر بالطحين الأبيض يمكن أن يؤمن كمية كافية من الزنك لحاجة الجسم تقيه من الأمراض الناجمة عن نقصه.¹²

مما سبق ذكره ندرك أن موقف رسول الله ﷺ من الشعير سواء كان تلبينا أو الدقيق النقي غير المنخول كان موقفاً حكيماً صادراً عن علم ومعرفة، وافقته البحوث والدراسة العلمية الحديثة، فعلى المسلم أن يهتدي بهدي النبي ﷺ، ففي سنته الخير والصواب والوقاية الصحية البدنية .

ثانياً: الوقاية الصحية في الحبة السوداء

أوصى الرسول ﷺ بتناول الحبة السوداء نظراً لفوائدها الجمّة، وتلعب دوراً هاماً في الوقاية الصحية البدنية، سواء بتناولها مفردة أو مع المأكولات، وقد أثبتت الدراسات الحديثة هذا الدور المهم في الوقاية الصحية البدنية وتعتبر الحبة السوداء وخاصة المزروعة Nigella Sativa من أقدم النباتات الطبية استعمالاً ولها عدة أسماء فقد قال ابن القيم: الحبة السوداء هي الشونيز في لغة الفرس، وهي الكمون الأسود، وتسمى الكمون الهندي، وقال إن لها عدة منافع.¹³

¹¹ رامي عبدالحسيب، التلبينة: غذاء ودواء، الهيئة العالمية للإعجاز في القرآن

والسنة-744/Issue-XVII-75/component/content/article/75-<http://www.eajaz.org/index.php/component/content/article/75-Issue-XVII/744>

Talbeenah-food-and-medicine

¹² باشا، حسان شمسي، قيسات من الطب النبوي والادلة العلمية الحديثة، دار القلم دمشق - بيروت الطبعة الثانية، 1993 م، ص 214-215.

¹³ ابن القيم، زاد المعاد، ج 4/ص: 273.

وَتَبَّتْ فِي «الصَّحِيحَيْنِ»¹⁴: مِنْ حَدِيثِ أَبِي سَلَمَةَ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السُّودَاءِ»¹⁵.

لقد أورد الدكتور غريف¹⁶ في كتابه طب الأعشاب الحديث فقال: يستوطن نبات الحبة السوداء بلاد الشام وقد عرف اليونان فوائدها فاستعملوها في طعامهم ومنها أعطيت اسم (الكزبرة اليونانية)، ويستعملها الطهاة الفرنسيون الحبة السوداء في بعض المأكولات، كما استعملت في الهند كمادة منبهة ومعركة ومدرة للطمث، ويعتقد أنها تزيد إفراز الحليب.

ويخلص الدكتور عبد الرزاق الكيلاني¹⁷ الدور الوقائي الحديث للحبة السوداء فيقول: والذي أراه - والله أعلم - أن الحبة السوداء تنظم أعضاء الجسم وأجهزته وتمنع عنها الخلل والاضطرابات، وتقوي جهاز المناعة في الجسم فتمنع عنه عادية كثير الأمراض، وتوسع الأوعية فتحميها من التصلب الشرياني، وتدر البول وتطرح الفضلات، ولأنها تقوي المناعة فقد تقي من الإصابة بالإيدز والسرطان وقد تشفيهما، وإذا استعملت للوقاية من المرض فهي تقي الجسم من الإصابة بالرشح و الزكام والتهاب القصبات والجلطات والحصىات البولية ومن ارتفاع الضغط الدموي وتضخم البروستات كما أنها تؤخر حدوث عوارض الشيخوخة.

أما دور الحبة السوداء في الوقاية من السرطان فقد أجريت دراسة في جامعة طنطا بمصر العربية قام بها الباحثان سليم وفوكوشينا¹⁸ استخدمتا فيه 45 فأراً ذكراً حقنوا بمادة دي ميثيل هدرازين تحت الجلد (مرة في الأسبوع و لمدة 3 أسابيع) و قسموا إلى 3 مجموعات:

الأولى حفظت كمجموعة شاهد وأعطيت المجموعة الثانية زيت الحبة السوداء منذ بدء التجربة، وأخروا إعطاء الثالثة زيت الحبة السوداء عن مرحلة البدء.

في نهاية التجربة (بعد 13 اسبوعاً) وبعد تشريح تلك الفئران تبين أن المجموعة الأولى التي لم تعط زيت الحبة السوداء أصيب جميع أفرادها بسرطان القولون في حين أن المجموعة الثانية التي تناولت الزيت منذ بدء التجربة لم يظهر

¹⁴ مسلم، صحيح مسلم، باب التداوي بالحبة السوداء، كتاب السلام، رقم 2215. البخاري، صحيح البخاري، رقم 5687، حكمه صحيح

¹⁵ ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، جزء من كتاب زاد المعاد (المتوفى: 751هـ) الناشر: دار الهلال بيروت، ص: 223

¹⁶ Grieve M. "Modern Herbal"، Jonathan Cape London – 1984.

¹⁷ كيلاني، عبدالرزاق، الحقائق الطبية في الاسلام، دار القلم، دمشق
<https://draldaker.wordpress.com/2013/03/02/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%A8%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%88%D8%AF%D8%A7%D8%A1-%D8%B4%D9%81%D8%A7%D8%A1-%D9%85%D9%86-%D9%83%D9%84-%D8%AF%D8%A7%D8%A1>

¹⁸ Salim E.L.Fukushina S: "Chemopreventive Potencial of Volatile oil from Nig.Sat.Seeds against rat colon carcinogenesis".

سرطان القولون إلا عند فأر واحد منها، أما المجموعة الثالثة والتي أعطيت الزيت بوقت متأخر عن مرحلة البدء فقد أصيب أربعة أفراد منها فقط.

ونتيجة البحث أكد الباحثان تأثير زيت الحبة السوداء في إحداث مناعة نسيجية كيميائية أدت إلى منع انتشار البؤر السرطانية عند الفئران المعالجة وخاصة عند تناولها للزيت منذ بدء التجربة والتي اثبتت الفحوص النسيجية لكل من الكبد والكلى والطحال وغيرها من الأعضاء الهامة سلامتها التامة، وهذا يؤكد الأثر الوقائي للحبة السوداء من تأثير المواد المسرطنة على العضوية.

وإن الآثار الوقائية للحبة السوداء وخاصة خلاصات بذورها وتأثير بعض مكوناتها النشطة كالزيت الطيار والتموكينون تتضمن وقاية فعالة ضد الانسمامات العصبية والكبدية الناجمة عن بعض الأمراض أو عن تناول بعض الكيماويات.¹⁹ ففي جامعة نيوجيرسي في الولايات المتحدة أثبت الدكتور (Daba وزملاؤه) فعالية التيموكينون، الجوهر الفعال في بذور الحبة السوداء، في حماية الخلايا الكبدية المعزولة للجرذان من التأثير السمي لترتبوتيل هيدروكلورايد.²⁰ ومما سبق نجد أن الحبة السوداء لها فوائد ودور في الوقاية الصحية البدنية وهذا ما أكدته الأبحاث العلمية التي تتفق مع هديه ﷺ في الحث لتناول هذه الحبة .

ثالثا: الوقاية الصحية في اليقطين

هو النبات الذي أحبه الرسول ﷺ، وتتبعه في الأكل، وثبت بالعلم الحديث أنه يحتوي الماء الضروري للعمليات الحيوية بالجسم، ويحتوي الكربوهيدرات اللازمة لإمداد الجسم بالطاقة، ويحتوي الألياف اللازمة لتقوية الجهاز الهضمي، وبه الأملاح اللازمة للبدن وبنائه، وإتمام عملياته الحيوية، ويحتوي الفيتامينات الضرورية للإنسان، والتي تقوي بدنه من الأمراض. وقد ذكر ابن القيم تعريفه فقال: اليقطين وهو الدباء والقرع، وإن كان اليقطين أعم قال الله تعالى: ﴿ وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ ﴾.²¹

وقد فسر ابن القيم كلمة اليقطين الواردة في هذه الآية فقال: واليقطين المذكور في القرآن: هو نبات الدباء، وثمره يسمى الدباء والقرع، وشجرة اليقطين. وقد ثبت في «الصحيحين»: ²² من حديث أنس بن مالك، أن خياطا دعا رسول الله ﷺ لطعام صنعه، قال أنس رضي الله عنه: فذهبت مع رسول الله ﷺ، فقرب إليه خبزا من شعير، ومرفا فيه دباء وقديد، قال أنس: فرأيت رسول الله ﷺ يتتبع الدباء من حوالي الصحفة، فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم.²³

¹⁹ Ali B.H. Blunden G: Pharmacological and Toxical Properties of Nig . 2003

²⁰ Daba M.H: "Hepatoprotective activity of thymoquinone in Isolated rat hypocytes" 1998.

²¹ القرآن، الصفات، الآية 146.

²² البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأطعمة ، باب من تتبع حوالي القصة مع صاحبه اذا لم يعرف منه كراهيه، رقم 5439، مسلم، صحيح مسلم ، رقم 2041 (حكاه صحيح)

²³ ابن القيم، الطب النبوي، ص: 307.

وقد ذكر ابن القيم منافعه: أنه إذا لطح بعجين، وشوي في الفرن أو التنور، واستخرج ماؤه وشرب ببعض الأشربة قطع العطش، وغذى غذاء حسناً، وإذا شرب بترنجبين وسفرجل مرى أسهل صفراء محضة.²⁴

وقد أظهرت التجارب التي أجرتها المحاضرة والباحثة في جامعة العلوم الماليزية الدكتورة نور عازيه عبد العزيز أن الأحماض الموجودة في اليقطين تمنع المواد النشوية من الهضم ما يؤدي إلى تخمير البكتيريا وإضعاف الخلايا السرطانية، مضيفة أن اليقطين غني بالألياف ويحتوي على فيتامين (أ) ومواد معدنية ومضادة للأكسدة.

وأضافت إنه بالإمكان الاستفادة من قشر اليقطين بعد تجفيفه ومزجه بالطحين لأغراض متعددة وتابعت قائلة: أدرس حالياً استخدام قشور وبذور اليقطين بعد مزجه بالطحين، مشيرة إلى أنه ليس لمسحوق هذه الثمرة طعم كالفاكهة ولكن بإمكان أي شخص استخدامه.²⁵

ويعد اليقطين من أسهل الخضراوات هضماً وأكثرها فائدة، كما أنه ذو قيمة عالية جداً بفيتامين a مما يوضح فوائده للبصر في عدم جفاف قرنية العين والأغشية المخاطية المبطنة للجسم فهو يحتوي على 70810 ملجم لكل مائة جرام، كما يحتوي على نسبة معقولة من فيتامين C والفسفور، ونسب قليلة من فيتامينات B والحديد والنشا والسكر والبروتين والدهون.²⁶

تضخم البروستاتا الحميد (BPH) هو مرض شائع لدى الرجال المسنين. على الرغم من أن المرض غير خبيث، فإنه يمكن أن يكون لها تأثير كبير على حياة كبار السن من الرجال. بذور اليقطين يمكن أن تكون مفيدة في إدارة BPH. هذا تحليل التركيب الكيميائي للبحث في بذور اليقطين وتأثيرها على تضخم البروستاتا في الفئران. عن طريق الفم لتصل إلى المعدة من الفئران الذكور للبحث على BPH لجميع الفئران باستثناء مجموعة المراقبة السلبية لكل مجموعة. بعد 15 يوماً من الدراسة، تم تقسيم خمسين فأراً ذكراً كبيراً إلى خمسة مجموعات على النحو التالي:

المجموعة الضابطة السلبية التي ليس لها BPH وتتغذى على الغذاء الأساسي (ج) والجرذان مجموعة الإيجابية لها BPH وتتغذى على الغذاء الأساسي فقط (C +)، وكانت الجماعات المتبقية BPH وغذيت على مستوى مختلف من بذور اليقطين، 2.5 و 5 و 10%. بعد أربعة أسابيع وعلى جميع الفئران، أجريت عدة تحقيقات مثل النمو البروستاتا، بروتين ملزمة البروستاتا (PBP) والأنسجة من الخصية. وبشكل ملحوظ زيادة وزن البروستاتا ($P < 0.05$). وتشير النتائج إلى أن بذور اليقطين يمكن أن يخفف من علامات من BPH مثل انخفاض مستويات PBP، حجم البروستاتا،

²⁴ ابن القيم، المرجع السابق، ج4/ص:372.

²⁵ الغاوي، صدام حسين، الإعجاز الطبي في القرآن الكريم، السبت 1 يناير 2011 - 23:05، جامعة العلوم والتكنولوجيا، الجمهورية اليمنية

<https://alemtiaza.yoo7.com/t85-topic>

²⁶ قسطاس إبراهيم النعيمي، الإعجاز العلمي في قوله تعالى: ﴿وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَّقْطِينٍ﴾، مراجعة: علي عمر بلعجم، جامعة الإيمان،

http://www.jameataleman.org/main/articles.aspx?article_no=1657

وتحسين الأنسجة من الخصية التي قد تكون مفيد في إدارة مرحلة معتدلة من تضخم البروستاتا الحميد. لأول مرة وجدنا صلة بين BPH والخصية التي تحتاج إلى مزيد من التحقيق.²⁷

وفي دراسة أخرى أجريت على تحليل الكيمياء وزيادة الوزن في غدة البروستاتا في تكوين إيجابي من بذور اليقطين والتحقيق في التحكم (زيادة بمقدار ثلاثة أضعاف) مع BPH مقارنة بالآثار السلبية لمختلف المستويات لبذور اليقطين ويسعى هذا التحقيق لدراسة تأثير بذور اليقطين على تضخم البروستاتا في الفئران. كانت تعطى عن طريق الفم إلى الفئران الذكور للبحث على BPH.

نخلص إلى أن بذور اليقطين 10٪ منها يمكن أن تمنع تضخم البروستاتا كما لوحظ خفض مستويات بروتين البروستاتا، ووزن البروستاتا وتحسين الأنسجة ولذلك قد يكون مفيدا للخصية في إدارة تضخم البروستاتا الحميد. وفي دراسة سويدية تشمل 53 مريضا، أظهرت بذور اليقطين أعراض خفض المعدل المتعلق بال BPH، من دون أي آثار جانبية. وتظهر التجارب السريرية الأخرى أيضا أن بذور القرع، جنبا إلى جنب مع غيرها من الأعشاب، يكون لها تأثير إيجابي من خفيفة الى معتدلة BPH. وقد أظهرت الدراسة أن زيت بذور اليقطين تمتلك خصائص قوية مضادة للأوكسدة في التجارب على الحيوانات.²⁸

فاليقطين الذي ذكره الله تعالى في كتابه هو نفس اليقطين الذي أجرى عليه الباحثون اليوم تجاربهم وبحوثهم، ولا غرابة في الحقيقة من ذكر اليقطين في محكم التنزيل ومما جاء فيه من الآيات ما أودعه الله تعالى من أسرار في مختلف مجالات العلوم، وينبغي أن تكثف البحوث أكثر وأكثر حول النبات المبارك اليقطين أو القرع واليقطينيات عموماً؛ لإظهار الفوائد الصحية لها.

رابعا: الوقاية الصحية في الأترج

أن التركيب والوصف الكيميائي للأترج هو الذي كشف لنا النقاب عن الفوائد الوقائية الصحية البدنية المتميزة التي وضعها الله سبحانه وتعالى في هذه النبتة، فهي من محاصيل الأشجار المثمرة الهامة في العالم وهي بين الفواكه الأكثر استهلاكاً بعد المانجو والطماطم والموز. لطالما اعتبرت من الحمضيات ولها قيمة صحية ومغذية في النظام الغذائي وثبت أيضا في بعض الدراسات أن لها دور في الوقاية ضد الأمراض المزمنة في الآونة الأخيرة، وقد شبه رسولنا المصطفى ﷺ قاريء القرآن بها في حديثه الصحيح الذي رواه البخاري ومسلم في صحيحهما،²⁹ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: ﴿مَثَلُ

²⁷Manal K Abdel-Rahman "Effect of Pumpkin Seed (*Cucurbita pepo* L.) Diets on Benign Prostatic Hyperplasia (BPH): Chemical and Morphometric Evaluation in Rats World" Journal of Chemistry 1 (1): 33-40, 2006

²⁸Dreikorn, K., R. Berges, L. Pientka and U. Jonas, "Phytotherapy of benign prostatic hyperplasia. Current evidence-based evaluation", 2002, 41(5): 447-451.

²⁹ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، باب ذكر الطعام، برقم 5020، مسلم، صحيح مسلم، في كتاب صلاة المسافر، باب فضيلة حافظ القرآن، برقم 797 (حكمه صحيح)

المؤمن الذي يقرأ القرآن كمثل الأترجة، طعمها طيبٌ، وريحها طيبٌ، وقد ذكر أيضا منافعها وتركيبها فقال: وفي الأترج منافع كثيرة، وهو مركب من أربعة أشياء: قشر، ولحم، وحمض، وبزر، ولكل واحد منها مزاج يخصه، فقشره حار يابس، ولحمه حار رطب، وحمضه بارد يابس، وبزره حار يابس.³⁰

وقال كذلك: أن بعض الأكاسرة غضب على قوم من الأطباء، فأمر بحبسهم، وخيرهم أدما لا يزيد لهم عليه، فاختاروا الأترج، فقيل لهم: لم اخترتموه على غيره؟ فقالوا: لأنه في العاجل ريجان، ومنظره مفرح، وقشره طيب الرائحة، ولحمه فاكهة، وحمضه آدم، وحبه ترياق، وفيه دهن.³¹

والأترجة من الحمضيات التي تحتوي على المواد الغذائية والمواد الكيميائية النباتية التي قد تكون مفيدة للصحة البدنية، وهي أفضل مصدر الغذاء لزيادة فيتامين C.

ليست الحمضيات فقط لتوفير إمدادات كافية من الفيتامينات، المعادن والألياف الغذائية ولكنها تحتوي على المواد الكيميائية النباتية المنشطة بما في ذلك phytochemicals (مثل الفلافونويد، فلافونيس، مركبات الفلافونول، والأحماض الفينولية، الخ التي اقترحت على نطاق واسع لحماية الصحة بسبب خصائصها البيولوجية، والتي تشمل مضادات الأنشطة المضادة للالتهابات ومضادة للورم، وتثبيط جلطات الدم، ومضادات الميكروبات.

يقدم هذا التقرير دراسة شاملة عن الفوائد الوقائية الصحية للحمضيات الذي يصف مختلف مكونات الحمضيات ويمكن أن تؤثر العناصر كوقاية من المرض في المجتمع الأسترالي وكذلك نهج الاستهلاك المتزايد في المجتمع. فقد قام تامي تيرنر وبيتي بدراسة بجمع بيانات إنتاج وإستهلاك الحمضيات، وتقدير كمية هذه المركبات التي يتم استهلاكها. ثم قاما بمقارنة كميات الحمضيات والمواالح المشتقة من المركبات المستخدمة في الدراسات التي تشير إلى الفوائد الصحية على المواد التي توجد عادة في الحمضيات، وأشارت الدراسة إلى أن استهلاك الحمضيات يمكن أن تحسن مؤشراتها في زيادة تركيز المضادة للأكسدة، للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.³²

والاستهلاك المنتظم من الحمضيات يمكن من تحسين تركيز حليب الثدي، وعلاوة على ذلك، هناك دليل على أن أكثر من 200 ملغ / يوميا من فيتامين C قد يكون القدر الأمثل في الوقاية الصحية للبدن.

يتم استهلاك معظم الحمضيات لإنتاج العصير غالبا ويتم تجاهل القشر. إلا أن قشور الحمضيات تمتلك كميات أعلى من الفلافونويد بالمقارنة مع أجزاء أخرى من الفاكهة. وفقا لقاعدة البيانات الأمريكية الوطنية للمغذيات، فقشور

³⁰ابن القيم، الطب النبوي، ص:212.

³¹ابن القيم، المرجع السابق، ص:213.

³²- Tami Turner 1 and Betty J. Burri "Potential Nutritional Benefits of Current Citrus Consumption A Review," *Agriculture* 2013•3• 170-187.

بعض الفواكه تحتوي على كميات كبيرة من المعادن والفيتامينات، وخاصة في الجوافة والحمضيات. وقشور بعض الفواكه مثل البرتقال يحتوي على فيتامين C (حمض الاسكوربيك) أكثر من عصيره.

يوفر قشر 136 ملغ لكل 100 غرام من فيتامين C في حين أن نفس الشيء في اللب هو فقط حوالي 71 ملغ. وبالمثل، فإن القشر يعتبر مصدرا غنيا لفيتامين A، وفيتامين B المركب، والمعادن مثل الكالسيوم والسيلينيوم والمنجنيز، الزنك الخ.³³

وتشير احدى الدراسات إلى أن مستخلصات فاكهة الأترجة تمثل مرشح ممتاز للوقاية من مرض السكري، وأمراض القلب والشرايين و السرطان لإحتوائها على نسب عالية من محتوى البوليفينول المضادة للأكسدة وهي بالتالي تحتوي على مكونات الغذاء للوقاية من الأمراض. وتفاصيل هذا التقرير في المنظمه الصحية في استراليا؛ وتستخلص الدراسة أن الفوائد الصحية في الحمضيات، وخاصة المكونات النشطة في الأترجة فأنها تنتج هذه الفوائد الصحية.³⁴ لا تقتصر فوائد فاكهة الأترجة المحتملة على ما ذكر فحسب بل قد يكون لفاكهة الأترجة عدة فوائد أخرى، فمجموعة البحوث الحديثة تبين مدى روعة السبق النبوي في تشريع نظام غذائي متكامل له من الفوائد البدنية للأترجة ما تؤلف فيه الكتب والمجلدات.

الخاتمة

إن الأطعمة النباتية التي جاء ذكرها في كتب ابن القيم الجوزية وأبرز فيها هدي النبي ﷺ يعتبر من أكمل الهدى. وما أحل من هذه الأطعمة شيئا إلا له منافع وفوائد لبدن الانسان وكذلك لوقايته من الأمراض والمخاطر. ولهذا الأطعمة قيمة غذائية يتطلبها البدن والتي لا غنى له عنها وهو يمثل الشق الأول لضرورة حفظ بدن الانسان من جانب الوجود. فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الأطعمة النباتية مصدرا أساسيا للعديد من الفيتامينات والكربوهيدرات والمعادن والأحماض وبذلك تعتبر هذه الأطعمة بأكلها وتناولها لها دورا مركزيا في الوقاية الصحية البدنية. ولقد ظهر من دون أدنى شك من خلال هذه الدراسة أن سنة النبي ﷺ قد سبقت الطب الحديث بتشريعيها وذلك من خلال كلام أو الأحاديث الواردة في كتاب ابن القيم الجوزية ومقارنتها بالدراسات العلمية الحديثة وقد تبين إن هذه التشريعات لها دور في الوقاية الصحية البدنية للإنسان وذلك ببيان المقاصد الشرعية فيها. وفي خاتمة هذا البحث أود أن أوصي بأن يطلبة العلم الشرعي بالدراسات الموضوعية في السنة النبوية من أجل معرفة الأسرار والفوائد التي يحتويها الهدى النبوي في إصلاح الفرد والمجتمع. وأن تبذل الجهود وتكتشف الدراسات

³³Okezie I. Aruomaa*, Bernie Landesb, Deena Ramful-Baboolall c, Emmanuel Bourdond,

Vidushi Neergheen-Bhujune, Karl-Heinz Wagnerf, Theeshan Bahorung "Functional benefits of citrus fruits in the management of diabetes, 25 February 2012.

³⁴Dr Katrine Baghurst "The Health Benefits of Citrus Fruits" CSIRO Health Sciences Nutrition, Project Number: CT02057, 2003.

الأكاديمية لمعرفة التوجيهات النبوية في مجال الوقاية الصحية من أجل الحفاظ على صحة المجتمع المسلم وإبعاده عن غوائل وأخطار الأمراض والأوبئة التي تهدد الكثير من المجتمعات. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

المراجع

al-Quran al-Kareem

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Muhammad bin Abi Bakr bin Ayyub bin Saad Shams al-Din, Prophetic Medicine, part of the book Zad al-Ma'ad by Ibn al-Qayyim) Publisher: Dar al-Hilal - Beirut Edition.

Al-Ifriqi, Muhammad bin Makram bin Ali, Abu Al-Fadl, Jamal Al-Din Ibn Manzur Al-Ansari Al-Ruwai'i, Lisan Al-Arab, Publisher: Dar Sader - Beirut Edition: Third - 1414 AH Number of Parts: 15

Al-Albani, Muhammad Nasser al-Din Sahih and Weak Sunan Ibn Majah, book source: Hadith Investigation System Program - free - produced by the Nour Al-Islam Center for Qur'anic and Sunnah Research in Alexandria.

Al-Bahari, Sahih Al-Bukhari, Dar Ibn Kathir - Lebanon - Beirut, vol. 7

Al-Daqr, Muhammad, Masterpieces of Islamic Medicine, Encyclopedia of Scientific Miracles in the Qur'an and Sunnah website.

Muslim bin Al-Hajjaj Al-Qushayri Al-Naysaburi Abu Al-Hussein, Sahih Muslim, Dar Al-Kutub Al-Ilmiyya - Beirut - Lebanon.

Ibn Qayyim Al-Jawziyyah, Zad Al-Ma'ad fi Huda Khair Al-Abad, Publishing House "Al-Risala Foundation", Beirut - Al-Manar Islamic Library, Kuwait, Part Four, Twenty-Seventh Edition, 1415 AH / 1994 AD.

Al-Tuwajjri, Muhammad bin Ibrahim bin Abdullah, Encyclopedia of Islamic Jurisprudence, International House of Ideas, 1430 AH, 2009 Sahar Mustafa Kamel, Chemical and Technological Studies on Barley Grains, Faculty of Agriculture, Cairo University, Department of Chemistry 1997, Biotechnology

Al-Tajouri, Abdul Karim, from the gift of modern environmental therapy for printing

Rami Abdel Hasib Talbeenah Food and Medicine International Authority for the Miracles of the Qur'an http://www.ejaz.org/index.php/component/content/article/75-and-Sunnah_Issue-XVII/744-Talbeenah-food-and-medicine

Pasha, Hassan Shamsi, Captions from Prophetic Medicine and Modern Scientific Evidence, Dar Al-Qalam, Damascus - Beirut, 1993, second edition.

Qustas Ibrahim Al-Nuaimi, The Scientific Miracle in the Almighty's Saying: And We caused to grow over it a piece of pumpkin, reviewed by Ali Omar Al-Iman, Balagam University

http://www.jameataleman.org/main/articles.aspx?article_no65

Grieve M. "Modern Herbal" Jonathan Cape London - 1984.

Salim E.L.Fukushina S. "Chemopreventive Potensial of Volatile oil from Nig.Sat.Seeds against rat colon carcinogenesis".

- Ali B H Blunden G: Pharmacological and Toxical Properties of Nig. 2003
- Daba M.H: "Hepatoprotective activity of thymoquinon in Isolated rat hypocytes" 1998.
- Manal K Abdel-Rahman "Effect of Pumpkin Seed (Cucurbita pepo L.) Diets on Benign Prostatic Hyperplasia (BPH): Chemical and Morphometric Evaluation in Rats World" Journal of Chemistry 1 (1): 33-402006.
- Dreikorn K. R. Berges L. Pientka and U. Jonas" Phytotherapy of benign prostatic hyperplasia. Current evidence-based evaluation"41 2002 (5): 447-451.
- Md. Sirajul Islam Sofiah Bt. Samsuddin" Studies on Nutritious Distinct Vegetable Plants Species Mentioned in the Holy Qur'En and their Folk Medicinal Importance "Australian Journal of Basic and Applied Sciences"7 (10): 455-4662013.
- Tami Turner I and Betty J. Burri "Potential Nutritional Benefits of Current Citrus Consumption A Review" Agriculture 2013-3187-170.
- Okezie I Aruomaa Bernie Landesh Deena Ramful-Baboolall e Emmanuel Bourdond
Vidushi Neergheen-Bhujune Karl-Heinz Wagnerf Theeshan Bahorung "Functional benefits of citrus fruits in the management of diabetes25 February 2012.
- Dr Katrine Baghurst "The Health Benefits of Citrus Fruits" CSIRO Health Sciences Nutrition Project Number: CT02052003