

﴿ فِيهِمَا فَكِيهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾

# الساحران نخل ورمان



- خبر عاجل، حبوب الرمان وطلع النخيل لزيادة فرص الحمل والإنجاب!
- لغز التميرات السبع المضادة للسم والسحر والحسد!
- زيت بذر الرمان لعلاج البروستاتا.. وخلصه الرمان فياجرا طبيعي بين يديك!
- الدواء اللذيذ من عصير الرمان والتمر لمقاومة خشونة الغضاريف وهشاشة العظام!
- النسوان والرمان، حافظي على بشرتك من التجاعيد والشمس بزيت بذر الرمان!
- هل تعاني من السمثة؟ خلاصة الرمان أحد أسرار الرشاقة والقد المياس!
- التمر لعلاج الضعف والهزال والرمان تصحة القلب والشرابين.
- لماذا يتميز البدو وأهل الصحراء بربوية حادة وبانخفاض نسبة الإصابة بالسرطان؟!

دكتور / أيمن الحسيني

مكتبة  
البرجيني





## للنشر والتوزيع والتصدير

ناهذتك على الفكر العربي  
والعالمي من خلال ما تقدمه  
لك من روائع الفكر العالمي  
والكتب العلمية والأدبية  
والطبية ونوادير التراث  
واللغات الحية. شعارنا:  
قدم الجديد..

وبسعر رخيص

يشرف عليها ويديرها

مهندس

**مصطفى عاشور**

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة - مصر الجديدة - القاهرة  
تليفون: ٢٢٢٧٨٨٦٢ - ٢٢٢٥٢٢٢٢ فاكس: ٢٦٦٨-٨٢  
Web site: www.ibnsina-eg.com  
E-mail: info@ibnsina-eg.com

**جميع الحقوق محفوظة للناشر**

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو  
تسجيل أو اقتباس أي جزء من  
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة  
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن  
كتابي مسبق من الناشر.

الحسيني، أيمن

الساحران نخل وورمان / أيمن الحسيني.

ط١- القاهرة: مكتبة ابن سينا، ٢٠١٤.

٦٤ ص، ٢٤ سم

تدمك ٠ ٠٨٢ ٤٤٧ ٩٧٧ ٩٧٨

١- العلاج الشعبي.

٢- الطب الشعبي.

٣- التمر- أغذية.

٤- الرمان- أغذية.

١- العنوان.

٦١٥٨٨٢

رقم الإيداع: ٢٠١٤/١٤٣٦٦

الترقيم الدولي: 978-977-447-082-0

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

الإخراج الفني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا بالملكة العربية السعودية من

**مكتبة الساعي للنشر والتوزيع**

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦  
فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٠٥٥٠٦٧١٩٦٧  
E-mail: alsaa99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

تليفون: ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٤٦٦٥١٥٩٩

## مقدمة

النخل والرمان صنفان من الفاكهة خصَّهما الله تعالى بالذكر منفردين بعد كلمة (فاكهة) في قوله تعالى: ﴿فِيهَا فَكْهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ (الرحمن: 68) وهو ما رفع من قيمتهما بين أصناف الفاكهة الأخرى.. فثمار النخل (البلح أو التمر) غذاء رفيع المستوى أما الرمان فله خصائص صحية وعلاجية مميزة فوق كونه غذاءً مفيداً لذيذ الطعم.

وفي كتابنا هذا نتناول باستفاضة ووفق ما ذكرته الأبحاث والدراسات العلمية الفوائد الكاملة للتمر والرمان والتي قد تدهش الكثيرين بعدما يتضح أننا أمام (صيدلية) مليئة بالفيتامينات والمعادن والمُغذيات القيمة والكيمائيات الطبيعية الفريدة التي تقاوم وتداوي العديد من الأمراض والمتاعب الصحية، وبخاصة التي زادت وانتشرت في وقتنا الحالي ابتداءً من الأنيميا وحتى السرطان ومرض ألزهايمر!

فأرجو أن تستفيدوا من هذه المعلومات والاكتشافات وأن تهتموا عند اختيار غذائكم بما ينفع ويفيد من الأغذية القرآنية والتي أشادت بها السنة النبوية الشريفة.

والآن نبدأ رحلتنا العلمية عن التمر والرمان فاكهتا الجنة.

مع خالص تحياتي

المؤلف

obekandi.com



## النخلة.. شجرة مباركة أشاد بها الخالق عَلَيْهِ



### ● النخلة في القرآن الكريم:

هل تعرف كم مرة جاء فيها ذكر النخل والنخيل في

القرآن الكريم؟



لقد ذكر الله تعالى ذلك عشرين مرة... وهو ما لم يحظ به نبات آخر.. ويدل على ما للنخيل من فوائد كبيرة لبني الإنسان.

فلنذكر هنا هذه الآيات:

- ﴿ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ (الرحمن: 68).
- ﴿ فَأَنشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَاوَاكِبٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾ (المؤمنون: 19).
- ﴿ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ ﴾ (الرحمن: 11).
- ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ ﴾ (الأنعام: 141).
- ﴿ وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لِّهَا طَلْعٌ نَّضِيدٌ ﴾ (ق: 10).
- ﴿ وَهَرَبَىٰ إِلَيْكَ يُجْذِعُ النَّخْلَةَ لِيَسْكَطَ عَلَيْكَ رُطْبًا خِيبًا ﴾ (مريم: 25).
- ﴿ فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّنْسِيًّا ﴾ (مريم: 23).
- ﴿ وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ ﴾ (الأنعام: 99).
- ﴿ وَأَضْرِبْ لَهُم مِّثْلًا مِّثْلًا رَّجُلَيْنِ جَعَلْنَا لِأَحَدِهِمَا جَنَّتَيْنِ مِنْ أَعْنَابٍ وَحَفَفْنَاهُمَا بِنَخْلٍ وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمَا زَرْعًا ﴾ (الكهف: 32).

﴿ قَالَ ءَامَنْتُمْ لَهُ، قَبْلَ أَنْ ءَاذَنَ لَكُمْ إِنَّهُ لَكَبِيرِكُمْ الَّذِي عَلَّمَكُمُ السِّحْرَ فَلَأَقْطَعَنَّ أَيْدِيَكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ مِنْ خَلْفٍ وَأُلْصِقَنَّكُمْ فِي جُدُوعِ النَّخْلِ وَلَتَعْلَمَنَّ آيَاتُنَا شَدِيدًا وَعَذَابُنَا وَقِي ﴾ (طه: 71).

﴿ وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلَعَتْ هَيْضِمٌ ﴾ (الشعراء: 148).

﴿ تَنْزِعُ النَّاسَ كَأَنَّهُمْ أَعْجَازُ نَخْلٍ مُنْقَعِرٍ ﴾ (القمر: 20).

﴿ سَخَّرَهَا عَلَيْهِمْ سَبْعَ لَيَالٍ وَتَمَنِيَةً أَيَّامٍ حُسُومًا فَتَرَى الْقَوْمَ فِيهَا صَرْعَى كَأَنَّهُمْ أَعْجَازُ نَخْلٍ خَاوِيَةٌ ﴾ (الحاقة: 7).

﴿ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (٧٧) وَعِنَبًا وَقَضْبًا (٧٨) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴾ (عبس: 27 - 29).

﴿ أَيُّودٌ أَحَدَكُمُ أَنْ تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِّنْ نَّجِيلٍ وَأَعْنَابٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ لَهُ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَأَصَابَهُ الْكِبَرُ وَلَهُ ذُرِّيَةٌ ضِعْفَاءُ فَاَصَابَهَا إِعْصَارٌ فِيهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴾ (البقرة: 266).

﴿ وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُّتَجَوِّرَةٌ وَجَنَّتْ مِّنْ أَعْنَبٍ وَزُرْعٍ وَنَجِيلٍ صِنَوَانٌ وَعَيْرٌ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنَفِضٌ بَعْضًا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ (الرعد: 4).

﴿ يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَبَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (النحل: 11).

﴿ وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَبِ لَتَأْخُذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ (النحل: 67).

﴿ أَوْ تَكُونَ لَكَ جَنَّةٌ مِّنْ نَّجِيلٍ وَعِنَبٍ فَتُفَجِّرَ الْأَنْهَارَ خِلَافَ تَفْجِيرِهَا ﴾

(الإسراء: 91).

﴿ وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّنْ نَّجِيلٍ وَأَعْنَبٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ ﴾ (يس: 34).





## القيمة الكبيرة للنخيل عند العرب



### • العظيمة الثمينة!

للنخل مكانة كبيرة عند العرب منذ مئات السنين فهم يستظلون بظله..  
ويأكلون من ثماره.

ويُسَطِّحُونَ أكوأخهم وحظائرهم من جريده.  
ويُحدِّدون أرضهم وممتلكاتهم بصفوف النخيل.

بل إن أشجار النخيل تعدُّ ميراثاً قيماً يتركه الأب لابنه ليس لقيمتها الاقتصادية  
فحسب وإنما لأن النخلة المعمرة ترمز للعطاء والاستمرارية.. فقد تأتي أجيال وتزول  
أجيال وهي لا تزال شامخة معطاءة.

كما يدل على القيمة الكبيرة للنخل استخدام رمز النخلة كشعار للكثير من  
المؤسسات الرسمية بالمملكة العربية السعودية ويشير ذلك إلى ارتباط (النخلة)  
بالتراث التاريخي للمملكة.

ولذا ليس غريباً أن يدخل النخل والنخيل والتمر والسعف (أو الجريد) في العديد  
من أبيات الشعر العربي.. مثل:

يقول الشاعر العربي مبارك بن سيف آل ثاني في قصيدته (أمام نخلة):

يا نخلة فوق كثيف مهجورة الاصحاب يحجبها الغروب  
معقوفة السعف تناوشها الخطوب  
وحيدة حاف الرمال الحمر يدميها الهبوب  
في القيلظ يحرقها السموم وفي سقيع البرد بيرحها الجنوب  
وكان همس حفيظها ويح لتفس لا يطاوعها الهروب

ويقول الشاعر العربي زهير بن أبي سلمى:

وهل ينبت الحقل إلا شجرة وتفرس إلا في منابتها النخل

أما أمير الشعراء أحمد شوقي فذكر النخل كذلك في أشعاره.. فقال:

أهـذا هو النـخل ملك الـرياض  
أمير الحقول عروس العـسزب  
طعام الفقير وحلوى الغني  
وزاد المسافر والمغترب  
في انخلة السرمل لم تبخلي  
ولا قصرت نخلات التـرب

ويقول الشاعر حسان بن ثابت شاعر رسول الله ﷺ:

أبلغ عبيداً بأنني قد تركت له من خير ما يترك الأبياء للولد  
الدار واسعة والنخل شارعة<sup>(1)</sup> والبيض<sup>(2)</sup> يرفلن<sup>(3)</sup> في القسي<sup>(4)</sup> كالبرد

### • اليوم العالمي للنخيل:

ومما يدل على الأهمية الكبيرة للنخيل في مجتمعنا العربي أن جامعة الدول العربية قد دعت من خلال اجتماع أعضائها في عام 1981م إلى اعتبار يوم 15 سبتمبر من كل عام يوماً للنخيل والتمور في الدول العربية.. والحقيقة أن من دوافع اتخاذ هذا القرار التشجيع على زيادة زراعة النخيل وزيادة إنتاج التمر بعدما حدث تناقص في أعداد النخيل على مر السنوات السابقة. كذلك تمت الموافقة على اتخاذ مركز أبحاث التمور والنخيل التابع لجامعة الملك فيصل مقراً للجنة القومية للنخيل والتمور.. وتتولى هذه اللجنة كل ما من شأنه أن يعمل على تطوير زراعة النخيل وإنتاج التمور على مستوى الوطن العربي، وكذلك تمويل الأبحاث والبرامج المتعلقة بالنخيل ووضع الدراسات اللازمة لإنشاء المصانع العربية في مناطق إنتاج التمور، بالإضافة إلى المساعدة على إصدار التشريعات لتسهيل نقل الفسائل بين الأقطار العربية وإنشاء المشاتل لها باستخدام الأساليب الزراعية الحديثة والمتقدمة، بالإضافة إلى وضع الحلول العلمية والعملية للارتفاع بمستوى إنتاج وزراعة النخيل وتطوير طرق التداول في الصناديق البلاستيكية وكذلك أهمية تطوير طرق التعبئة واتخاذ الإجراءات الوقائية الكفيلة بالقضاء على الحشرات المخزنية.

(2) البيض، النساء.

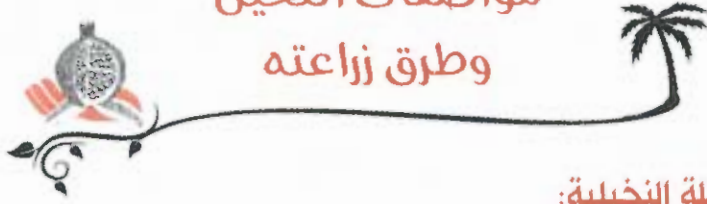
(1) شارعة، على نهج واحد.

(3) يرفلن، يجرون أذيالهن ويتبخترن.

(4) القسي، قباب من كتان مخلوط بحريير.



## مواصفات النخيل وطرق زراعته



### • الفصيلة النخيلية:

تنتمي النخلة للفصيلة النخيلية **palmae** والتي تضم أجناساً وأنواعاً كثيرة. ونخلة البلح، والتي نقصدها بالحديث، تتميز بساق (جذع) أسطوانية طويلة يصل طولها لعدة أمتار وتحمل في قمته مجموعة كبيرة من الأوراق الكبيرة ريشية الشكل والتي تسمى جريد أو سعف النخل. وتحمل النخلة أزهاراً ذكورية أو أنثوية.. أي أن هناك نخيلاً مذكراً ونخيلاً مؤنثاً.. ويتم التلقيح بينهما بواسطة الرياح التي تحمل حبوب اللقاح من النخلة الذكر إلى النخلة الأنثى.

قال تعالى: ﴿ وَأَرْسَلْنَا الرِّيحَ لَوَافِحَ فَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَسْقَيْنَاكُمُوهُ وَمَا أَنْتُمْ لَهُ بِخَازِنِينَ ﴾ (الحجر: 22).

أما ثمار النخيل، وهي التمر أو البلح، فتمتيز بقيمة غذائية عالية وفوائد صحية كبيرة للإنسان.. وتبدأ النخلة عادة في طرح ثمارها من أواخر شهر يوليو حتى شهر أكتوبر، لكن ذلك التوقيت قد يختلف بعض الشيء من جهة لأخرى وحسب أصناف النخيل.. وتتميز ثمرة النخيل باحتوائها على بذرة واحدة طويلة ذات فلقة واحدة تشغل حيزاً كبيراً من حجم الثمرة.

### • رَجُلٌ فِي الْحِنَةِ.. وَأُرْسٌ فِي النَّارِ!

هكذا قيل في وصف النخيل.. لأن النخلة تحتاج لتربة غنية بالماء.. وتحتاج في الوقت نفسه لمناخ حار، ولذا يلاحظ أن جذرها (أو رجليها) يمتد في تربة رطبة بينما تقف قمته (أو رأسها) في مناخ حار.

وتبعاً لذلك تنتشر زراعة النخيل في الواحات، مثل واحة سيوة بمصر، وبالقرب من الأنهار كنهري دجلة والفرات بالعراق، وفي الخليج العربي، وفي الجزيرة العربية. ويعتقد أن الموطن الأصلي لنخيل البلح هو منطقة الخليج العربي ثم انتشرت منه إلى كثير من المناطق العربية.

فانتشر أشجار النخيل في وقتنا الحالي في مناطق الخليج العربي والعراق والمملكة العربية السعودية ومصر.. كما انتقلت زراعته إلى جهات بعيدة فدخلت أسبانيا ووصلت إلى أمريكا اللاتينية كما في المكسيك والبرازيل كما انتقل بعض الأنواع إلى الولايات المتحدة الأمريكية.

ويملك العرب وحدهم نحو 70% من أشجار النخيل على مستوى العالم. وأفضل أنواع التمور تنتجها المملكة العربية السعودية، والعراق، والإمارات العربية المتحدة وبخاصة منطقة العين، والكويت وبخاصة منطقة الفحيحيل، وكذلك واحة سيوة المصرية.

ولا تنس التمور المتميزة والتي تزرع في الشمال الأفريقي وخاصة التمر الفاخر والمميز الجزائري والتونسي.

ومن الطريف أن نعرف أن عمر النخلة قد يصل إلى أربعة آلاف سنة!

### • طرق زراعة النخيل:

هذا الجانب يبدو بعيداً عن فوائد التمر والبلح، والتي هي موضوعنا الرئيسي، ولكن لا مانع من ذكره نظراً للأهمية الكبيرة للنخل فقد يستفيد منه الزراع الذين يرغبون في نشر تلك الأشجار المميزة والاستفادة من إنتاجها الطيب.

إن هناك ثلاثة طرق للزراعة، وهي:

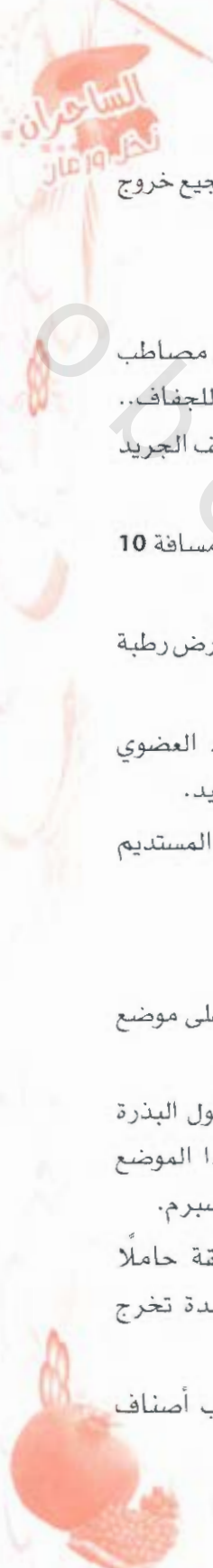
### • طريقة الفسائل:

#### ما المقصود بالفسائل؟

إنها نباتات تظهر حول النخلة البالغة عند سطح الأرض وتكون متصلة اتصالاً تاماً بالجذع وغالباً ما تكون لها جذورها الخاصة وهي وسيلة التكاثر الخضري الفعال للنخيل، بحيث تؤخذ من النخيل البالغ المثمر وتكون خالية من الآفات والأمراض قوية النمو عمرها 2 - 3 سنوات ذات مجموع جذري مستقل.

وتعد هذه الطريقة من أفضل الطرق الاقتصادية وأكثرها شيوعاً لإكثار النخيل المؤنث لتحقيق سرعة الإثمار وضمان إنتاج نباتات مرغوبة مماثلة للأُم، التغلب على مشكلة ظهور الذكور.

وزراعة الفسائل في المكان الدائم عقب فصلها، فيه مجازفة كبيرة لأن نسبة



الناجح منها تكون عندئذ قليلة والأفضل تربيتها بالمشاتل لمدة سنتين لتشجيع خروج الجذور والحيولة دون تعفن القلب.

### ● الاحتياطات المطلوبة:

ويجب عند الأخذ بطريقة تربية الفسائل بالمشتل أن تتم الزراعة على مصاطب بأبعاد 11 متر، ويتم الغرس بعد الفصل مباشرة حتى لا تتعرض الفسائل للجفاف.. كما يراعى أن يكون مستوى البرعم الطرفي أعلى من منسوب ماء الري، ولف الجريد بعد الغرس بالجريد أو الخيش وذلك بغرض الحماية.

كما يراعى عند نقل الفسائل على أرض الزراعة أن تتم الزراعة على مسافة 10 متر في الأرض القوية، و7 متر في الأرض الرملية أو الضعيفة.

كما يراعى استمرار الري الخفيف خلال أشهر الصيف على أن تكون الأرض رطبة دائماً حتى يمكن للفسيلة أن تُخرج جذوراً في مكان الزراعة المستديم.

ويراعى عند الزراعة في الأرض الرملية والضعيفة إضافة السماد العضوي خصوصاً في خلال الخريف والشتاء وذلك لإمكان المحافظة على إنتاج جيد.

كما يراعى بعد خروج أوراق جديدة من الفسائل المغروسة في المكان المستديم أن يتم تقليم الجريد الجاف أو الذي أوشك على الجفاف.

### ● طريقة البذرة:

إن بذرة البلح كما نعرفها بشكلها المستطيل المشقوق طولياً تحتوي على موضع الجنين.. ولذا تسمى البذرة بالنواة والتي تستنبت.

لو لاحظت شكل البذرة بدقة لوجدت بقعة منخفضة قليلاً في ثلث طول البذرة تقريباً وهي بقعة صغيرة مستديرة.. وإذا قطعت البذرة عرضياً في هذا الموضع لوجدت جنين البذرة والذي يتميز بلون أبيض ويكون منغرساً وسط الأندوسبرم.

وعند استنبات البذرة، يخرج منها بعد نحو شهر جزء من الفلقة حاملاً الريشة والجذير على حين يتبقى بالبذرة جزء يمتص الغذاء وبعد مدة تخرج الريشة والجذير.

وهذه الطريقة للزراعة محدودة الانتشار وعادة ما تستخدم لانتخاب أصناف جديدة من البلح الجيد وكذلك إكثار الذكور ثم انتخاب الجيد منها.

## • طريقة التكاثر الخضري:

في هذه الطريقة تستخدم سعف النخيل في الزراعة.. حيث يؤخذ السعف من شجر نخيل بالغة ويُزرع في وسط غذائي معين وتحت ظروف مناسبة بغرض المساعدة على نمو حبيبات كروية توجد داخل أنسجة السعفة.. وعند بلوغ تلك الحبيبات صفات معينة وحجمًا مناسبًا تنقل على وسط غذائي مناسب فتنتج بعضها ما يسمى كنبًا **callus**. ثم تزرع تلك الكنب في وسط غذائي مناسب فتنمو، وبعد بلوغها صفات معينة تنقل إلى التربة فتنمو وتصبح فيما بعد شجرة نخيل.

## • طريقة زراعة الأنسجة:

وهي أحدث الطرق العلمية لزراعة النخيل والتي تهدف للتغلب على مختلف المشكلات التي تعترض سبل تكاثر أشجار النخيل وتحسين أصنافها. ومن أوائل الدول التي أدخلت هذه الطريقة الإمارات العربية المتحدة، حيث نجحت محطة العين للتجارب في تحقيق هذه الطريقة بنجاح ولتصبح بذلك الإمارات العربية هي الدولة العربية الأولى والرابعة على مستوى العالم في إدخال هذه الطريقة بعد الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا وفرنسا. وبالإضافة لذلك فإن جامعة الإمارات بصدد إنشاء مختبر إنتاجي لأكثر من مليون نخلة سنويًا والتركيز على استزراع أصنافًا مختارة من الأصناف الجيدة باستخدام طريقة زراعة الأنسجة.

## • متى يبدأ النخيل في الإثمار؟

إن موسم إثمار النخيل يختلف باختلاف النوع والتربة، ولكنه بصفة عامة يكون في الفترة ما بين أواخر شهر يوليو حتى شهر أكتوبر. فبالنسبة للأصناف الطرية يقع موسم الإثمار والنضج ابتداءً من أغسطس وحتى أوائل أكتوبر. أما الأصناف الجافة فيقع موسم الإثمار والنضج في سبتمبر وأكتوبر. أما بالنسبة للأصناف الجافة فيبدأ موسم نضجها في سبتمبر. كما يختلف العمر الذي يزهر فيه النخيل باختلاف الصنف ونوع التربة وباختلاف المنشأ إذا كان بذرًا أم خضريًا، ومتوسط العمر الذي تزهر فيه النخلات المكثرة



بالفسيلة من 4 - 6 سنوات تحمل الأزهار المؤنثة في أغاريض<sup>11</sup> أو كيزان وكذلك الأزهار المذكرة ولا يوجد فرق كبير بين شكل الأغاريض المؤنثة والمذكرة قبل انشقاقها، وإن كانت الأغاريض المذكرة أعرض وأقوى نموًا. وينتج الفحل المذكر بين (10 - 30) إغريضًا (كوزًا). ويختلف العديد تبعًا للصنف، ويختلف حجم الكوز في النخلة الواحدة، فالكيزان التي تنمو مبكرة تكون أكثر طولًا وعرضًا من الكيزان التي تنمو متأخرة.

تخرج الكيزان المذكرة في أواخر فبراير وعندما يتم نمو الكوز ونضجه فإنه ينشق طولياً ويبرز منه الشماريخ الحاملة للأزهار وتخرج الأغاريض (الكبائس) المؤنثة في أوائل مارس ويتراوح ما تحمله النخلة سنويًا من 8-20 إغريضًا ينشق عند تمام نضج الأزهار حيث يتم التلقيح اليدوي أو الصناعي ضمانًا للإثمار الجيد وأحسن وقت للتلقيح هو ابتداءً من خروج الأزهار المؤنثة ولفترة 3 - 4 أيام من انبثاقها ويكفي الفحل (الذكر الواحد) من النخيل لتلقيح 30 - 40 نخلة مؤنثة.



(1) الإغريض، ما ينشق عنه الطلع من الجينات البيض.

## الأسماء المختلفة لثمار النخيل



### • ما الفرق بين التمر والبرطوب؟

إن ثمار النخيل تمر بعدة مراحل أو أطواراً حتى تنضج تماماً، ويصحب ذلك تغيير في اللون. وتمر الثمرة بخمسة أطوار على مدار ستة أشهر حتى يكتمل نضجها تماماً وتصل إلى ما يسمى بالتمر، فالتمر يمثل اكتمال نضج الثمرة، ولذا يعد هو الغذاء الأفضل.

### • الطور الأول:

ويمثل الثمرة في بداية ظهورها حيث تكون خضراء مائلة للاستدارة ولها مذاق مر.. وتسمى الحبابوك أو السدى.

### • الطور الثاني:

وتسمى فيه الثمرة بالبلح وتتحول من الاستدارة إلى الاستطالة وتظل خضراء اللون.

### • الطور الثالث:

وتستمر فيه الثمرة في النمو وتتحول من اللون الأخضر إلى اللون الأصفر أو الأصفر المائل للاحمرار وتزول مرارتها إلى حد كبير وتصبح حلوة الطعم نسبياً.. وتسمى الثمرة في هذا الطور البسر أو الخلال.

### • الطور الرابع:

وفيه تصبح الثمرة ليّنة لحمية حلوة الطعم وتكتسب لوناً بنياً أو أحمر داكناً أو أصفر داكناً.. وتسمى الثمرة بالبرطوب.

### • الطور الخامس:

وفيه تجف الثمرة بعض الشيء وتتجدد قشرتها وتزيد حلاوتها.. وهنا تسمى بالتمر.



## • ما المقصود بالبلح؟

بناء على ما سبق فإن البلح يمثل طوراً من أطوار نمو ثمار النخيل. لكن البعض منا اعتاد على إطلاقه مجازاً على ثمار النخيل عموماً. ويمكن اعتباره هو الرطب إذا تم نضجه ولم يجف.. وهو التمر إذا اكتمل نضجه ودخل مرحلة الجفاف.

## • أشهر أنواع التمر والرطب:

هناك أنواع كثيرة مختلفة الشكل من التمر والرطب سواء في مصر أو في المملكة العربية السعودية أو على مستوى العالم. نذكر منها هذه الأنواع.

## • أنواع التمور (البلح الجاف):

في مصر.. هناك أنواع مثل:  
- السكوتي (الإبريمي). - الجندلية. - اليرتمودة. - الجرجودة.  
في السعودية.. هناك أنواع مثل:  
- الصفوي. - السكري. - شلبي. - عنبرا.  
وتكون نسبة الرطوبة في هذه الأنواع الجافة منخفضة فتقل عن 20%.

## • أنواع البلح الرطب (الثمرة الناضجة غير الجافة):

في مصر.. توجد أنواع مثل:  
- الزغلول. - السمانى. - بنت عيشة. - الحياتي.  
أما في السعودية.. فتوجد أنواع مثل:  
- الخنيزي. - الجوليا. - السكري. - البارهي.  
وتكون نسبة الرطوبة في هذه الأنواع مرتفعة فتزيد عن 30%.

## • أنواع البلح نصف الجاف:

من أشهر الأصناف في مصر:  
- العمري. - العجاني. - السيوي.  
ومن أشهر الأصناف في السعودية:  
- البرني. - العجوة. - السفري. - الخضري.

وتتراوح نسبة الرطوبة في هذه الأنواع ما بين 20 - 30 %.

### ● لماذا يكتسب التمر البرني أهمية خاصة؟

التمر البرني هو تمر نصف جاف.. وقد رشحه نبينا ﷺ ليكون من أفضل الأنواع. فقال ﷺ: (خير تمراتكم البرني يذهب الداء)<sup>(1)</sup>.



التمر.. أو البلح الجاف.

### ● مواصفات بعض أنواع التمر والرطب:

نوع التمر	المواصفات
الإبريمي	طول الثمرة حوالي 4سم ولها قمع غائر في تجويف قاعدتها وطرف مدبب - لونها برتقالي عند القاعدة وأسمر ضارب للحمرة مع الاتجاد نحو القمة.
الجنديلة	طول الثمرة حوالي 4سم ولونها أسمر محمر عند النضج - لها قمع كبير فاتح اللون - معتدلة الحلاوة.

(1) أخرجه الحاكم في المستدرک 4 204 وابن عدي في الكامل 5 244 والطبراني في الأوسط كما في

المجتمع 5 40.

نوع التمر	المواصفات
البرتمودة	طول الثمرة حوالي 5 سم وقطرها 2 سم جوانب الثمرة غير متماثلة متضخمة عند المنتصف - حلوة جافة عند النضج.
الزغلول	الثمرة كبيرة يبلغ طولها حوالي 6 سم وقطرها 2.5 سم ناعمة ملساء- لونها أحمرزاه - كثيرة العصارة حلوة الطعم - تقل بها المادة القابضة.
السماني	الثمرة لونها أصفر به نقط حمراء خفيفة- سميكة اللحم - حلوة المذاق- طولها حوالي 5.5 سم وقطرها حوالي 3 سم.
بنت عيشة	الثمرة لونها أسود عند النضج- لحمها سميك حلو الطعم- قشرتها خشنة.
الحياني	الثمرة كبيرة يبلغ طولها حوالي 4-5 سم وقطرها 2.5 سم- سوداء اللون عند النضج - قشرتها ناعمة- لحمها لين لذيذ الطعم.



## كوكتيل المغذيات الموجودة بثمرة التمر



### • القيمة الغذائية للتمر:

#### السكريات:

تعتبر السكريات هي أكبر عنصر غذائي موجود بالتمر حيث تشغل حوالي 70- 75 %، وأهمها: الجلوكوز، والسكروز، والفركتوز، وهذه تمثل مصدراً سريعاً لإمداد الجسم بالطاقة.

وإذا كان سكر الجلوكوز يحتاج لأنسولين لعملية حرقه داخل الخلايا وهو ما يمثل عبئاً على مرضى السكر إلا أن سكر الفركتوز لا يحتاج للأنسولين. كما أن سكر الفركتوز يشغل نسبة أكبر من سكر الجلوكوز في ثمار التمر.

#### البروتينات:

يحتوي التمر على نسبة محدودة من البروتينات تبلغ حوالي 2.5 %.. وتوجد على هيئة أحماض أمينية تشمل 16 نوعاً مهماً يحتاجها الجسم، مثل:

الأرجينين- السستين - الجليسين - الهستيدين - الليوسين - السيرين - التربتوفان- التيروسين - الليزين - الجلوتاثيون.

ولبعض هذه الأنواع فوائد خاصة، غير كونها من المغذيات، مثل:

الجلوتاثيون؛ يعد أحد أهم مضادات الأكسدة. التربتوفان؛ يساعد في تكوين السيروتونين وهو أحد الموصّلات العصبية التي تضي حالة من الاسترخاء وتساعد على النوم.

#### الدهون:

وهذه توجد بنسبة منخفضة جداً تبلغ حوالي 0.6 % وبالتالي لا تؤثر كثيراً على كمية السعرات الحرارية للتمر والتي يأتي أغلبها من السكريات المرتفعة به.

وتوجد الدهون في صورة أحماض دهنية وتتميز الأحماض الدهنية الموجودة في التمر من الناحية الكيميائية بسلسلة طويلة مثل:

حمض البالمتيك - حمض الكابريك - حمض الكابريك.

## الفيتامينات:

ومن أهم الفيتامينات الموجودة بالتمر فيتامينات (ب) مثل: (ب1) أو الثيامين، و(ب2) أو الريبوفلافين، و(ب3) أو النياسين أو حمض النيكوتينيك، وحمض الفوليك.

كما يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (أ).. ونسبة أقل من فيتامين (د) وفيتامين (ك).

ويحتوي كذلك على فيتامين (ج) والذي تختلف نسبته بدرجة واضحة بين أصناف التمر المختلفة.

## الأملاح المعدنية:

إن من أكثر ما يميز القيمة الغذائية للتمر احتوائه على نسبة عالية من كثير من الأملاح المعدنية وبخاصة البوتاسيوم، والفوسفور، والكالسيوم، والحديد.

كما يشتمل كذلك على الماغنسيوم، والنحاس، والمنجنيز، والصوديوم. ووجود نسبة مرتفعة من البوتاسيوم في مقابل نسبة أقل من الصوديوم يجعله غذاءً مناسباً لمرضى ضغط الدم المرتفع لأن البوتاسيوم يقاوم تأثير الصوديوم الرافع لضغط الدم.

## الألياف:

الألياف هي عبارة عن أجزاء نباتية لا تهضم ولا تمتص وبالتالي ليس لها قيمة غذائية لكنها تلعب دوراً صحياً مهماً مثل مقاومة الإمساك، وخفض القابلية للإصابة بسرطان القولون، وتقليل امتصاص الكوليستيرول والجلوكوز إلى تيار الدم.

ويحتوي التمر على نسبة جيدة من الألياف تبلغ حوالي 2.4 جرام لكل مائة جرام من التمر.

وتشتمل الألياف على عدة أنواع مثل: البكتين، واللجنين، والسيلولوز.

وألياف البكتين هي نفس الألياف الموجودة بثمار التفاح وقد وجد أنها تعمل على تقليل امتصاص الكوليستيرول وخفض مستواه بالدم.

## الأحماض العضوية:

يحتوي التمر على العديد من الأحماض العضوية مثل: حمض الماليك - حمض الستريك - حمض الأسبارتيك - حمض الفوسفوريك.



والتمر يمكنه الاحتفاظ بجودته لنحو عام أو أكثر. وكلما ارتفعت درجة حموضيته دل ذلك على انخفاض الجودة ويلاحظ في هذه الحالة انبعاث رائحة حمضية يعقبها ظهور رائحة تشبه رائحة الزبيب أو القراصيا.

وتلعب هذه الأحماض دورًا محدودًا في القيمة الغذائية للتمر لكنها تؤثر على الجودة والمذاق كما ذكرنا.

### الإنزيمات:

كما يحتوي التمر على عدة إنزيمات تساهم في القيام بعمليات كيميائية مختلفة تؤثر على نضج الثمار وتطريتها وتغيير لون البلح.. وهذه مثل إنزيم الأنفرتيز والإنزيمات البكتينية وإنزيم السيلوليز. ويلعب بعض هذه الإنزيمات دورًا في مساعدة عملية الهضم.

### مواد أخرى:

كما يحتوي التمر على مواد أخرى غير محدد تمامًا.. ويحتوي على مواد هرمونية منها ما يشبه هرمون الأوكسيتوسين المدر للبن الثدي عند النساء.

### قيمة السعرات الحرارية:

إن كل 100 جرام من التمر يعطي حوالي 274 سعر حراري.

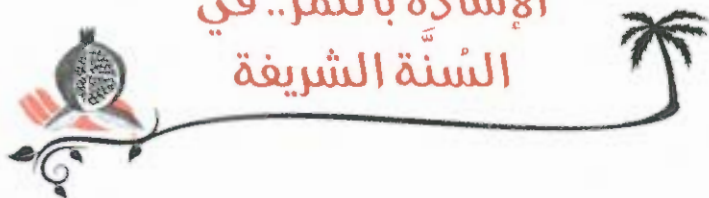
- قدماء المصريين أدركوا القيمة الكبيرة للبلح والتمر كغذاء وكدواء وتركوا نقوشًا على جدران معابدهم لأشجار النخيل والبلح.. واستخدموه كغذاء مُلطّف لمتاعب المعدة والأمعاء..



- تذكر الدراسات أن الغذاء الطبيعي لسكان البادية الخالي من الكيماويات المضافة والمواد المصنّعة أحد أسرار تمتعهم بالحيوية والنشاط ومن أبرز أنواعه التمر ولبن الماعز.
- أفضل غذاء للطفل المشاغب زائد النشاط إعطائه بضع ثمرات من التمر مع كوب من الحليب في الصباح فتلك الوصفة تهدئ أعصابه وتعينه على التركيز والتعلم.



## الإشارة بالتمر.. في السنة الشريفة



نبينا، عليه أفضل الصلوات والسلام، كان ميالاً لتناول التمر وجعله أحد أغذيته التقليدية شبه اليومية، وامتدحه وأشاد بفوائده وأوصى بتناوله في أحاديث كثيرة. قال ﷺ: (من تصبَّح بسبع تمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سُم ولا سحر) <sup>1</sup>. وعن عائشة رضي الله عنها: قالت (ما أكل آل محمد أكلتين في يوم إلا إحداهما تمر) <sup>2</sup>.

عن أبي سعيد رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: (خير تمراتكم البرني، يذهب الداء، ولا داء فيه) <sup>3</sup>.

عن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ قال: (لا يجوع أهل بيت عندهم التمر) <sup>4</sup>. وفي رواية أخرى: (بيت لا تمر فيه جياع أهله).

### ● النخلة ترمز للمؤمن!

وفي رواية شبه النبي ﷺ المؤمن بالنخلة وذلك فيما ورد عن ابن عمر رضي الله تعالى عنهما حيث قال: قال رسول الله ﷺ: (أخبروني بشجرة مثلها مثل المسلم تؤتي أكلها كل حين بإذن ربها ولا تحترق ورقها؟) فوقع في نفسي أنها النخلة، فكرهت أن أتكلم وثم أبو بكر وعمر، فلما لم يتكلم قال النبي ﷺ: (هي النخلة) فلما خرجت مع أبي قلت: يا أبتاه وقع في نفسي أنها النخلة، قال: ما منعك أن تقولها؟ لو كنت قلتها كان أحب إلي من كذا وكذا، قال: (ما منعني إلا أنني لم أرك ولا أبا بكر تكلمتا فكرهت) <sup>5</sup>.

(1) صحيح البخاري 140 7 رقم 5779. صحيح مسلم 9 1618 رقم 2047.

(2) صحيح البخاري 8 97 رقم 6455.

(3) المعجم الأوسط للطبراني 6 165 رقم 6092 ومستدرک الحاکم 14 226 رقم 7450.

(4) صحيح مسلم 3 1618 رقم 2046.

(5) صحيح البخاري 8 34 رقم 6144.

ولكن.. ما الذي يحمله التمر لنا من فوائد وجعله يكتسب أهمية غذائية كبيرة عند  
نينيا .

تعالوا نعرف ذلك.

## ● الفوائد الصحية والخصائص العلاجية للتمر:

### هل تعاني من التعب ونقص الطاقة؟

إذا كنت كذلك فإن التمر يعد غذاء مثالياً لك لأنه من أغنى الفواكه بالسكريات  
التي تمثل مصدراً سريعاً للطاقة وتعد غذاء أساسياً لعمل ونشاط المخ.  
ففي المرة القادمة عندما تشعر بتعب ولاستطيع مواصلة أعمالك تناول بضع  
ثمرات من التمر.. وإذا كنت تستعد في بداية يومك لعمل شاق تصبح بسبع ثمرات.  
إن السكريات الموجودة بالتمر تمتاز بأنها سهلة الهضم وسريعة الامتصاص،  
ولذا فإنها تعطي دفعة للمخ وتعين على التركيز والنشاط.

### ● هل تعاني من فقر الدم أو أنيميا نقص الحديد؟

إن أنيميا نقص الحديد من المشاكل الصحية الشائعة بين الفتيات والسيدات  
بصفة خاصة بسبب فقد الدم المتكرر من خلال الدورة الشهرية وبخاصة عندما  
يكون الطمث غزيراً. والتمر يعد غذاء مناسباً جداً للسيطرة على هذه الحالة لاحتوائه  
على نسبة عالية من الحديد كما يحتوي أيضاً على نسبة جيدة من فيتامين (ج)  
الذي يساعد الجسم على امتصاص الحديد والاستفادة به.. كما يحتوي على عدة  
فيتامينات مهمة وبخاصة (ب1)، و(ب2)، و(د)، و(أ).

والتمر غذاء قليل الاحتواء على البروتينات ويمكن تعويض ذلك بتناول التمر مع  
اللبن أو بتناول ثمار التمر المنقوعة في اللبن ففي هذه الحالة نحصل على غذاء  
متكامل لذيد الطعم.

### ● هل أوشكت على القيام بالولادة؟

إن فوائد التمر أكثر مما قد يتصور البعض منا فبصرف النظر عن القيمة الغذائية  
للتمر فإن التمر والرطب يحتويان كذلك على مادة تشبه هرمون الأوكستوسين تقوي  
انقباضات الرحم، وتقلل من نزيف الولادة، وتقلل ضغط الدم الذي يميل للارتفاع

خلال فترة الولادة. ولذا يعتبر التمر غذاء ممتازاً لتسهيل المخاض وعملية الولادة.. هذا بالإضافة لاحتوائه على نسبة عالية من السكريات التي تمنح الجسم والعضلات الطاقة اللازمة لخوض تجربة الولادة الشاقة.

فإذا كنتِ على وشك خوض تجربة الولادة فلتستعدي لها بتناول بضع ثمرات من التمر والرطب يوميًا.

وبذلك فإن هناك حكمة طبية من اختيار الرطب من بين كل أنواع الفاكهة الأخرى لتأكل منه مريم- عليها السلام- وتقرُّ عينًا بعدما جاءها المخاض.. قال تعالى:

﴿ فَأَمَّا هِيَ الْخَاضُ إِلَىٰ جِوِّعٍ لِّلْخَلَّةِ قَالَتْ أَنَّىٰ يَكُونُ مِنِّي قَبْلُ هَذَا وَكُنْتُ تُسَيِّمًا مَّسِيًّا ۚ فَإِنِّي مِنَ الْمَخاضِ لَا أَخْزِي فِدْجَعَل رَبُّكَ تَحَنُّكَ سَرِيًّا ۚ وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجِدْعٍ لِّلْخَلَّةِ سُنْقَطَ عَلَيْكَ رُطْبًا جَبِيًّا ۝ فَكُلِّي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيَنَّ مِنَ الْمشْرَاحِدِ فَقُولِي لِي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ۝ (مريم: -26 23).

### • التمر والنفاس:

وتمتد فوائد تناول التمر لما بعد الولادة وخلال فترة النفاس.

إنه من المعروف أن هرمون الأوكسيتوسين الذي يخرج من الفص الخلفي للغدة النخامية فضلاً عن أنه يقوي انقباضات عضلات الرحم فإنه كذلك يساعد على إعادة الرحم لحجمه الطبيعي بعد الولادة وخفض كمية النزيف الرحمي، كما يساعد على إدرار لبن الثدي لتغذية المولود.

ولأن التمر والرطب يحتويان على مادة شبيهة بهذا الهرمون وتحمل تأثيراته بدرجة ما فإن تقديم التمر للمرأة بعد الولادة وخلال فترة النفاس يساعدها على اجتياز هذه الفترة بسرعة وسلامة، وعلى زيادة إدرار لبن الثدي.

وهذا يذكرنا بحديث نبينا الكريم ﷺ وهو الذي لا ينطق عن الهوى والذي يقول:

(أطعموا نساءكم الوُؤد الرطب فإن لم يكن رطب فالتمر) <sup>1</sup>.

## ● لماذا يتمتع أهل الصحراء برؤية حادة؟.. قوّة نظرك بالتمر!

إن المساحات المفتوحة، كحال الصحراء، تدرّب النظر على الرؤية البعيدة وتجعله حاداً.. لكن هناك سبباً آخر يجعل نظر أغلب سكان الصحراء حاداً وهو اعتمادهم على تناول التمر كغذاء تقليدي.

فالتمر يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (أ) الذي يقوّي النظر ويقاوم العشى الليلي.. وليس ذلك فحسب بل وُجد كذلك أن المداومة على تناول التمر تحفظ رطوبة العين وتجعل أغشيتها أكثر مقاومة للعدوى والالتهابات.

## ● المهدئ الطبيعي لأعصابك المتوترة!

إن النفس هي التي تتوتر، ولكن إذا كنت تعاني من توتر الأعصاب، حسبما اعتدنا أن نقول، فاعتمد على تناول التمر.

في المرة القادمة عندما تشعر بأنك تحت ضغط نفسي، وبأن عضلاتك مشدودة، وبأن مخك مزدحم بالأفكار التي لا تفارقك، وتجد صعوبة في النوم، تناول بضع ثمرات من التمر أو تناولها منقوعة في كوب من اللبن.

فالتمر غني بالكالسيوم والماغنسيوم وكلاهما يتميز بتأثير مهدئ ومقاوم لتقلص العضلات ومساعد على الاسترخاء.

وتقديم التمر مع اللبن يزيد من هذا التأثير لأن اللبن غني بالكالسيوم.

ومن ناحية أخرى فإن غنى التمر بالسكريات يجعله يقاوم تذبذب المزاج **mood swing** ولكن.. كيف يحدث ذلك؟

إن البعض منا يميل خلال فترة الظهيرة لحدوث هبوط بمستوى سكر الدم لأن جزءاً من طاقته قد نفذ في العمل.. وبحدوث ذلك تظهر حالة من العصبية الزائدة وزيادة الانفعال. ولذا فإن تقديم التمر في هذه الحالة يستعدّل المزاج ويقاوم تذبذبه.

وأحياناً تكون العصبية الزائدة مرتبطة بسبب عضوي كما في حالة زيادة نشاط الغدة الدرقية **hyperthyroidism** ففي هذه الحالة يعاني المريض من انخفاض وزن الجسم، والإحساس بسخونة، وزيادة ضربات القلب، والاستثارة السريعة أو العصبية الزائدة.

وقد وجد من بعض الدراسات أن تقديم الأغذية الغنية بفيتامين (أ) يقاوم زيادة



نشاط هذه الغدة، وبالتالي يساعد في السيطرة على حالة العصبية الزائدة.. والتمر يعد مثلاً جيداً لهذه الأغذية، بالإضافة لأغذية أخرى غنية بفيتامين (أ) مثل الجزر والمشمش والسبانخ.

ومن ناحية أخرى، فإن التمر غني ببعض فيتامينات (ب) التي تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على سلامة الأعصاب.. لكنها تساعد كذلك في تهدئة المخ.. وبذلك يفيد تناول التمر في حالات الشكوى من التئيميل أو آلام الأعصاب كما يفيد في تهدئة النفس المتوترة.

### ● هل تعاني من الإمساك؟

إذا كنت كذلك فتناول بضع ثمرات من التمر المنقوع في اللبن في الصباح. إن التمر يحتوي على نسبة جيدة من الألياف التي تزيد من كتلة الفضلات وتتشط انقباض الأمعاء ذلك فضلاً عن التأثير الملين للبن.

إن حالات كثيرة من الإمساك ترتبط بنقص الألياف والتي تتوفر في الفاكهة والخضراوات والحبوب بصفة عامة أي ترتبط بسوء النظام الغذائي.. ومن الخطأ أن نعالج الإمساك في هذه الحالات باللجوء إلى تناول العقاقير المُلينة، فيجب أولاً تصحيح طريقة التغذية وزيادة كمية الماء والسوائل لأن الاعتماد على تناول هذه العقاقير قد يجعل حركة الإخراج مرتبطة بتناولها وهو ما يسبب مع الوقت ضعفاً في حركة الأمعاء الطبيعية.

### ● الغذاء المثالي لحمايتك من هشاشة العظام:

قال زكريا - عليه السلام - مناجياً ربه: ﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَأَشْتَلَّ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدَعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ۝ (مریم:4) ، فوهن العظام (وهي مرحلة تسبق هشاشة العظام) حدث طبيعي يحدث مع التقدم في العمر مثل ظاهرة مشيب الشعر.. والنساء أكثر عرضة لذلك عن الرجل، لأن غياب هرمون الأستروجين بعد بلوغ سن اليأس يقلل من ترسيب الكالسيوم بالعظام. كما أن القعود عن الحركة أو انخفاض معدل النشاط والمشي عامل آخر مهم في حدوث هذه المشكلة.

والعظام تقوى بالمشي والتريُّص وكذلك بتقديم العناصر التي تدخل في بناء كتلة

العظام وأهمها الكالسيوم، وكذلك فيتامين (د) الذي يساعد على ترسيب الكالسيوم بالعظام، وبعض العناصر المعدنية الأخرى مثل البورون والسليكا وفيتامين (ك).  
ويعد تناول التمر مع اللبن غذاءً مثاليًا لمقاومة هشاشة العظام لاحتواء التمر على نسبة عالية من الكالسيوم كما يحتوي على فيتامين (د) وفيتامين (ك).. كما يحتوي اللبن ومنتجاته على نسبة عالية أيضًا من الكالسيوم.  
ويعتبر التمر من أغنى الفواكه على الإطلاق بالأملاح المعدنية الضرورية لصحة العظام.

### • لماذا تنخفض نسبة الإصابة بالسرطان بين سكان الواحات؟

إن البدو وسكان الواحات تنخفض بينهم نسبة الإصابة بالأمراض السرطانية بدرجة كبيرة مقارنة بسكان المدن الصناعية.  
ومن أسباب ذلك انخفاض نسبة التلوث البيئي، وكذلك تناولهم لغذاء صحي خالٍ من الكيماويات الضارة والمواد المصنّعة.  
ومن أبرز تلك الأغذية الصحية التي يتناولونها التمر والذي يتميز بتأثير مقاوم للأمراض السرطانية لاحتوائه على مضادات للأوكسدة مثل فيتامين (أ) وفيتامين (ج) والجلوتاثيون.  
كما كشفت الدراسات عن احتوائه أيضًا على مركب يسمى بيتاجلوكان والذي ينشط الجهاز المناعي ويجعله أكثر قدرة على الفتك بالأجسام الغريبة والخلايا السرطانية.

### • التمر غذاء الأبدان القوية والصحة الجنسية:

القيمة الغذائية العالية للتمر وغناه بصفة خاصة بالأملاح المعدنية تجعله من أفضل الأغذية التي تدعم الصحة وتقوّم الشيخوخة وتحمي من المرض وتقوي الجهاز المناعي، وتقوي المعدة وتشطّط خروج العصارات الهاضمة، وتقوي البصر، بل وتقوي كذلك حاسة السمع (حسبما ذكرت إحدى الدراسات)، وعلى الرغم من احتوائه على سكريات إلا أنه ينفع الأسنان ولا يضرها لاحتوائه على الفلورين والكالسيوم، ويحافظ كذلك على سلامة الكبد وينقيه من السموم، كما أن غناه بالأملاح المعدنية التي تكتسب خاصية قلبية تجعله يعادل حموضة الدم الزائدة والتي تتسبب في متاعب



صحية كثيرة مثل زيادة القابلية لتكوّن حصيات الكلى والمرارة.. ولنفس هذا السبب يعادل ارتفاع نسبة حمض البولييك بالدم المصاحبة لمرض النقرس. ومن ناحية أخرى، فإن الأملاح المعدنية المتوفرة بالتمر وبخاصة الفوسفور تدعم القدرة الجنسية ولذا يلاحظ أن مشكلة الضعف الجنسي تكاد تكون غائبة عن البدو وسكان الواحات. كما وجد من الدراسات أن التمر يحتوي كذلك على نوع مميز من الأحماض الأمينية وهو حمض الأرجينين والذي يرتبط نقصه بالجسم بنقص تكوين الحيوانات المنوية. ولذا يعتبر التمر كذلك أحد أسرار الخصوبة العالية. ومن الطريف أن نذكر هنا أنه وجد من الدراسات أن حبوب لقاح النخيل (طلع النخيل) تفيد في رفع درجة خصوبة النساء اللاتي يعانين من تأخر في الإنجاب فضلاً عن تأثيرها الإيجابي على خصوبة الرجل.

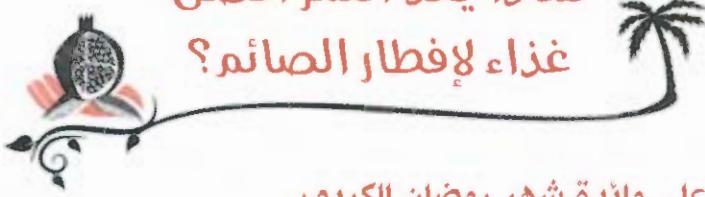
### • أي أنواع التمور تأكل؟

إن التمر غذاء صحي مبارك بجميع أنواعه ولكن يعتبر التمر البرني هو أفضله وأغناه بالخصائص العلاجية.

قال رسولنا الكريم ﷺ: (خير تمراتكم البرني، يذهب الداء، ولا داء فيه).



## لماذا يعد التمر أفضل غذاء لإفطار الصائم؟



### • التمر على مائدة شهر رمضان الكريم:

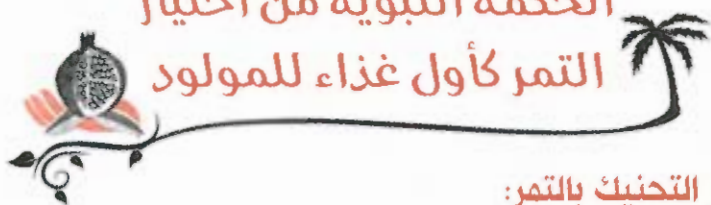
عن سلمان بن عامر رضي الله عنه أنه قال: قال رسول الله ﷺ: (إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة، فمن لم يجد تمرًا فالماء فإنه طهور) <sup>1</sup>.  
ولكن.. لماذا اختار نبينا ﷺ التمر بصفة خاصة ليكون أول غذاء يدخل فم الصائم؟ إن هناك في الحقيقة أكثر من سبب لذلك.

### • فالإفطار على التمر يحقق للصائم الفوائد التالية:

- إن تناول التمر بعد فترة صيام طويلة يعطي جرعة مركزة سريعة الامتصاص من السكريات التي تُشعر الصائم بالانتعاش وتُذهب عنه الشعور بالتعب أو الدوخة وضعف التركيز.. تلك الأعراض التي تصاحب هبوط مستوى سكر الدم والذي يحدث لكثير من الصائمين في أواخر النهار.
- إن التمر في الوقت نفسه، وبخاصة إذا تم تناوله منقوعاً في اللبن، كما هو معتاد، يمثل وجبة خفيفة سريعة تثبط الإحساس بالجوع مؤقتاً لحين الانتهاء من القيام بالصلاة.. وهو ما يشجع المعدة تدريجياً على استقبال الأطعمة الثقيلة بعد ذلك دون إرهاق بعدما توقفت عن العمل لساعات طويلة.
- إن تناول التمر يحفز على إفراز العصارات الهاضمة فتكون المعدة متهيئة لاستقبال وجبات الطعام التالية وهضمها بكفاءة.
- إن جفاف فم الصائم ونقص إفراز اللعاب بسبب الامتناع عن الشرب والطعام لساعات طويلة يشجع على زيادة أعداد بكتيريا الفم وهو ما يسبب رائحة للفم قد تكون غير مستحبة.. وقد وجد أن تناول التمر بما يحمله من مركبات مميزة يقضي على هذه البكتيريا التي قد تتسبب بعض السلالات منها في أضرار بصحة الفم والأسنان، ويصاحب هذا التأثير تطيب رائحة الفم.

(1) مسند أحمد 26 163 رقم 16225، وسنن الترمذي 2 39 رقم 658.

## الحكمة النبوية من اختيار التمر كأول غذاء للمولود



### • أسرار التحنيك بالتمر:

عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه أنه قال: وُلد لي غلام فأتيته به النبي ﷺ فسماه إبراهيم فحنَّكه بتمره ودعا له بالبركة ودفعه إليّ. وكان أكبر ولد أبي موسى<sup>1</sup>.

وعن أسماء بنت أبي بكر الصديق رضي الله عنهما أنها حملت بعبد الله بن الزبير بمكة قالت: (فخرجت وأنا متم فأتيته المدينة فنزلت قباء فولدت بقباء ثم أتيت به رسول الله ﷺ فوضعت في حجره ثم دعا بتمره فمضغها ثم حنَّكه بالتمر ثم دعا له فبرك عليه وكان أول مولود في الإسلام)<sup>2</sup>.

### • ما المقصود بالتحنيك؟

إن التحنيك من السنن النبوية الشريفة والمقصود به تليين تمره بتبليها بالماء وحك شفتي وفم المولود بها، فيكون التمر بذلك أول غذاء يبدأ به حياته. ولكن.. ما فائدة التحنيك بالتمر؟

إن المولود عادة ما يعاني من نقص بمستوى سكر الدم بعد ولادته بسبب عملية الولادة وبخاصة إذا كانت عسرة وأيضاً بسبب تأخره عن القيام بالرضاعة لبعض الوقت والذي قد يمتد لفترة طويلة في حالة تعرض الأم لمضاعفات.

وهذا يعرضه للتوتر وقد يؤثر على المخ لغياب السكر عنه وربما يؤثر على نموه وأحياناً يتغلب الأطباء على ذلك بتقديم محلول سكري للوليد.

أما التحنيك بالتمر في هذه الحالة فهو العلاج السهل الحاسم لضبط مستوى سكر الدم.. فالتمر يمد جسم الوليد بجرعة مركزة سريعة الامتصاص من السكريات التي تضبط مستوى سكر الدم وتقاوم الأعراض والمخاطر الناجمة عن انخفاض مستواه.

(1) صحيح البخاري 7 83 رقم 5467. صحيح مسلم 3 1630. رقم 2145.

(2) صحيح البخاري 7 84 رقم 5469.

وليس ذلك فحسب، كما أن التحنيك بالتمر يمد الفم بجرعة جيدة من فيتامين (ج) الذي يقاوم التهاب أنسجة الفم واللثة وأي نزيف محتمل قد يصيب فم الطفل. ويمده كذلك بفيتامينات (ب) مثل فيتامين (ب12) أو الريبوفلافين الذي يقاوم تشقق زوايا الفم ويمد جسمه كذلك بعناصر مهمة من الأملاح المعدنية والفيتامينات التي تدعم حالته الصحية وتحميه من المرض.

## لُغز التمرات السبع المضادة للسم والسحر والحسد

### • هل تعرّض النبي ﷺ للتسمم؟!

لقد دسَّ يهود خيبر السم للنبي ﷺ في لحم شاة.. وكان ﷺ قد تصبَّح في ذلك اليوم بسبع تمرات عجوة، وكأنه قد تنبأ بما يدبرون له.. فلم يصبه السم بأذى!  
قال ﷺ: (من تصبَّح بسبع تمرات عجوة، لا يصيبه في هذا اليوم سمٌّ ولا سحر) <sup>1</sup>.

ولكن.. هل هناك دليل علمي على أن تمر العجوة يقاوم السموم؟

### • علاقة الكبد بالسموم؟

من ضمن وظائف الكبد العديدة قيامه بما يسمى إضعاف فعالية السموم أو إزالة السُّمية detoxification فلو استأصلنا فرضاً كبد إنسان وقام بعدها بتدخين علبة سجائر فإنه يمكن أن يموت لأنها مليئة بالسموم!

فالكبد يزيل هذه السموم بالتخلص منها خارج الجسم عن طريق البول أو البراز.. وإما بمعالجتها كيميائياً لخفض سُميّتها وقد تتحول إلى مركبات مشبعة بالدهن تتركز تحت الجلد.. ولذا يذكر أن النبي ﷺ شعر بألم تحت الجلد بعد وصول السم إلى جسمه.

ومن خلال الدراسات التي أجريت حول هذا الموضوع المثير، وجد الباحثون أن دخول مادة سمية للجسم، كالمعادن الثقيلة كالرصاص والزنك، مثلما يحدث لعمال صناعة البطاريات الذين يتعرضون للتسمم بالرصاص، يصحبه ارتفاع بمستوى أحد الإنزيمات الكبدية المرتبط بعملية إزالة السمية. ووجدوا أن تناول سبع تمرات عجوة يؤدي لانخفاض مستوى هذا الإنزيم.. ومعنى ذلك أن الجسم لم يعد بحاجة لزيادة إفرازه لمقاومة السموم بعد تناول تمرات العجوة! ولذا فإن ما ننصح به هنا هو أن المداومة على تناول سبع تمرات عجوة يومياً، وليس ليوم واحد، يوفر الحماية للجسم ضد تأثير السموم التي صرنا نتعرض لها بجرعات كبيرة في وقتنا الحالي، كالتي تخرج من عوادم السيارات، ومداخن المصانع، بل والتي صارت تتعرض لها بعض الأغذية التي نتناولها كالمحاصيل الزراعية المعالجة بالمبيدات الحشرية.

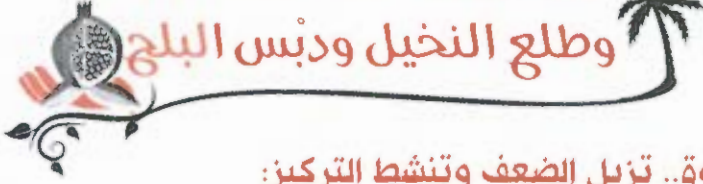
### • كيف يبطل التمر مفعول السحر؟! •

أجسامنا يحيط بها هالة أو فَوْحَة Aura لانراها.. ولكن أمكن تصويرها بالأجهزة الحديثة.. وهي ترتبط بالوجدان أو الروح .  
ووجد باحثون من إنجلترا اهتموا ببحث حديث رسولنا الكريم ﷺ عن تأثير التمر أن تناول وهضم التمر يؤثر على الهالة حيث يُوجدُ بها طيف بلون أزرق. ووجدوا أن السحر أو الحسد، والذي محلّه العين، يتبدد أمام هذا الطيف الأزرق، فالعين الحسودة أو الشريرة كما يسمونها بالإنجليزية **envy eye** يبطل تأثيرها في وجود الطيف الأزرق، أو يمكنها أن تمتص باقي الألوان فيما عدا اللون الأزرق.  
وربما لهذا السبب يضع بعض الناس (خرزة زرقاء) للوقاية من الحسد!





## الأسرار الغذائية للعجوة



### • العجوة.. تزيل الضعف وتنشط التركيز:

عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: قال رسول الله ﷺ: (إن في العجوة العالية شفاء،<sup>(1)</sup> أو إنها ترياق، أول البكرة)<sup>(2)</sup>.

وقال الإمام الترمذي: (العجوة من الجنة وفيها شفاء من السم).

إن العجوة هو صنف من أصناف البلح نصف الجاف أو التمر قبل دخوله مرحلة الجفاف الواضح كما يطلق اسم العجوة على البلح المهروس المكبوس والذي يمثل غذاء مرتفع القيمة الغذائية حيث يحتوي على خصائص البلح في صورة مركزة. وهو غذاء لذيذ الطعم يشتهيهِ الكثيرون يزيل الضعف والهزال ويبعث كمية كبيرة من الطاقة في الجسم تعينه على العمل والنشاط وزيادة التركيز.

### • طلع النخيل للصحة الجنسية وزيادة الخصوبة:

قال تعالى: ﴿ وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ ﴾ (ق: 10).

الطلع هو لقاح النخيل، ويتميز بقيمة غذائية مرتفعة. ويختلف عن التمر في احتوائه على نسبة أعلى من البروتينات تتراوح ما بين 30-40% كما يحتوي على نسبة عالية من فيتامينات (ب). مثل (ب1)، (ب2)، (ب6)، وحمض البنثوثينيك، وحمض النيكوتينيك، وحمض الفوليك، والبيوتين ويحتوي على فيتامين (أ)، (ج)، (هـ). كما يحتوي على نسبة عالية من الأملاح المعدنية وبخاصة الفوسفور، والحديد، والكالسيوم. ويحتوي على سكريات الجلوكوز والفركتوز.

كما يحتوي على مواد هرمونية وأنزيمات مختلفة.

وبذلك فإن طلع النخيل يعد غذاء مرتفع القيمة الغذائية وله تأثير مدعم للصحة الجنسية وللخصوبة. ويدخل في تركيب بعض العقاقير المقوية والمنشطة للناحية

(1) أخرجه مسلم في كتاب (الاشربة) حديث 156. والعالية ما كان من الحواظ والقرى والعمارات من جهة المدينة العليا، مما يلي نجد.

(2) أول البكرة ينصب أول على الطرف. هو بمعنى الرواية الأخرى من تصح. قال الإمام النووي رضي الله تعالى عنه، وفي هذا الأحاديث فضيلة تمر المدينة وعجوتها. وفضيلة التصب بسبع تمرات منه وتخصيص عجوة المدينة دون غيرها.



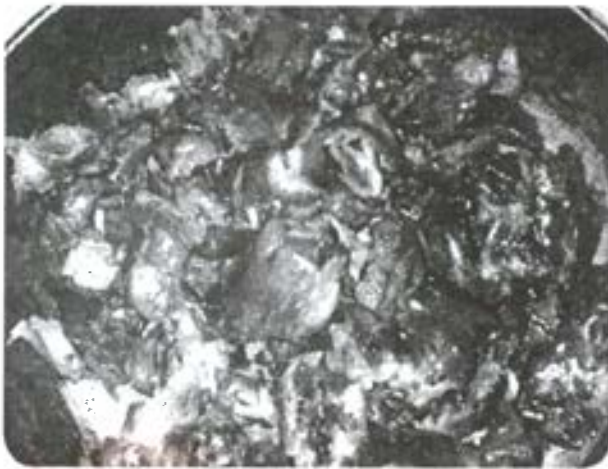
الجنسية ويقوم البدو في بعض المناطق بطحن طلع النخيل وتجهيزه في صورة خبز يسمى خبز طلع البلح أو خبز طلع النخيل.

وفي الطب العربي القديم ذكر داود الأنطاكي عن فوائد طلع النخيل في تذكرته ما يلي: (يتكون في ظروف كالسمك، تسمى كيزانة وكفراه، فيصير داخله كصفار اللؤلؤ منضوفاً متراكماً، فإذا تفتحت عنه خرج كالدقيق الأبيض دسماً، رائحته كرائحة المنى، تلقح به إناث النخل فتصح.. ينفع إذا صُفي وخلا عن المرارة من الالتهاب، والعطش والحميات، والإسهال والنزيف، ونفت الدم.. يدفع المعدة خصوصاً بالسكر. وهو بطئ الهضم، مولد لأوجاع الصدور، وبرد المعدة والكلى، وعسر البول، تصلحه الحلاوات ونحو الكرفس والسعتر، أما الناعم منه البالغ فلا نظير له في تهيج الباه، ولا لرائحته في تهيج شهوة النساء).

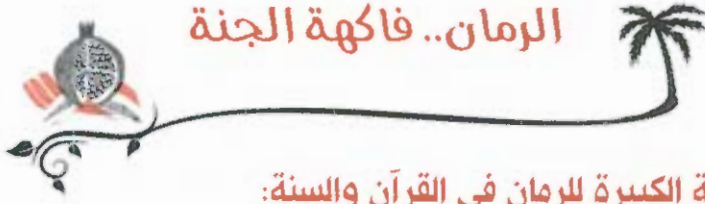
### ● دبس البلح.. غذاء سكري مُكسب للطاقة:

دبس البلح هو عبارة عن عصير كثيف يستخرج من البلح ويحمل خلاصته وفيه تتركز المواد السكرية فيكون أشبه بالمرابي الحلو. ويستخرج بتعريض الثمار لدرجات حرارة عالية باستخدام الماء الساخن.

ودبس البلح غذاء غني بالطاقة يحمل كثيراً من القيمة الغذائية للبلح، ويستخدم في العديد من الوصفات الغذائية لتجهيز أطعمه شهية مرتفعة القيمة الغذائية.



## الرمان.. فاكهة الجنة



### • المكانة الكبيرة للرمان في القرآن والسنة:

الله تعالى اختص الرمان بالذكر في كتابه الكريم وجعله فاكهة من فواكه الجنة في قوله تعالى: ﴿ فِيهَا قَبَائِرُ الرِّمَانِ وَغُلٌّ وَرَمَانٌ ۗ ﴾ (الرحمن: 68 - 69). وقال تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا مَخْرُجًا مِنْهُ جَبًا مُرَابِكًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرَّمَانَ مَشْتَبَهَا وَعِبْرٌ مُتَسْتَبِهَةٌ أَنْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ (الأنعام: 99).

ومن الواضح في سورة الرحمن في الآية السابقة أن ذكر النخل والرمان باسمهما بعد كلمة فاكهة فيه تعظيم لشأنهما وأهميتهما الخاصة.. وسنعرف فيما بعد أن الرمان جدير بهذه الأهمية فهو ليس مجرد فاكهة شهية وغذاء مفيد وإنما يحتوي كذلك على مواد كثيرة تفيد في الوقاية والعلاج من كثير من الأمراض والمتاعب الصحية وكأنه (صيدلية) قائمة بذاتها. كما حظي الرمان بمكانة كبيرة في الطب النبوي والأثر.

ففي كتاب (الطب النبوي) ذكر ابن القيم: (إذا أكل الرمان بالخبز يمنع من فساد المعدة وحامضه بارد يابس قابض لطيف ينفع المعدة الملتهبة ويدر البول ويسكن الصفراء ويقطع الإسهال ويمنع القيء... إلخ).

وجاء في كتاب (كنوز الطب): (إذا طُحِن قشر الرمان وعُجِن مع قليل من العسل قدر كوب وأخذ منه مقدار ملعقة يوميًا يقضي على ديدان الأمعاء).

وَرَدَ عن ابن عباس رضي الله عنهما أنه كان يأخذ الحبة من الرمان فيأكلها، قيل له: يا ابن عباس، لم تفعل هذا؟ قال: إنه بلغني أن ليس في الأرض رمانة إلا تلقح بحبة من حب الجنة فلعلها هذه<sup>1</sup>. وروى أحمد من كلام الإمام علي بن أبي طالب رضي

اللَّهُ عنه: (عليكم بالرمان فكلوه بشحمه فإنه دباغ المعدة) (1)، وفي كتابه (منافع الأغذية) يقول أبو بكر الرازي عن الرمان: (وصفه أطباء الرومان بأن الحلو منه جيد للمعدة مقوُّ لها نافع للصدر والحلق والرئة مفيد لعلاج السعال الشديد وماء الرمان ملين للبطن وهو يعين على القوة الجنسية، وغيره من الفوائد).

## • كيف تتناول الرمان؟

### حبوب الرمان:

فَرْك حبوب الرمان واستخلاصها من الثمرة ونقعها في الماء من الطرق الشائعة لتناول الرمان.. وهي طريقة جيدة لأنها تضمن الانتفاع بالحبوب كاملة بكل محتوياتها من عصير وبذور.

### نثر الحبوب على الأغذية:

كما يمكن نثر كمية من حبوب الرمان على بعض الأغذية المناسبة مثل طبق السلطة الخضراء أو كوب الزبادي.

### عصير الرمان:

وهو عصير منعش لذيذ الطعم.. لكن تصفية العصير تُهدر بعض مكونات الحبوب المفيدة.

### دبس الرمان:

وهو عبارة عن عصير الرمان المغلي المركز ويستخدم بإضافته للأغذية لإكساب نكهة. كما يمكن استخدامه موضعياً كعلاج لمتاعب اللثة والضم. وقد جاء عن الطبيب الإغريقي أبقراط أنه يفيد في تخفيض درجة حرارة الجسم المرتفعة.

### المكملات الغذائية للرمّان:

لقد صار هناك العديد من المكملات الغذائية التي تحتوي على خلاصة الرمان أو بعض المواد الفعالة به.. وهناك أيضاً مستحضرات لزيت بذور الرمان. ولكن لا شك أن الاعتماد على تناول حبوب الرمان في صورتها الطبيعية يضمن بدرجة أفضل الاستفادة بخصائص الرمان الصحية.

(1) مسند أحمد 38 273 رقم 23237.

## ● مستحضرات العناية بالبشرة المحتوية على خلاصة الرمان:

كما يمكن الاستفادة بفوائد الرمان للبشرة وحمايتها من الجفاف والتجاعيد باستعمال الكريمات والمستحضرات المختلفة الخاصة بالعناية بالبشرة. لكن ذلك في الحقيقة لا يعني إهمال تناول عصير أو حبوب الرمان لأن فوائد الرمان تنعكس على البشرة من داخل الجسم.



الرمان فاكهة مميزة ولها خصائص صحية وعلاجية فريدة كما ستعرف.

## ولكم في الرمان فوائد شنتى



## ● أشجار الرمان:

أشجار الرمان من الأشجار المعمرة التي تطرح ثمارها في فصل الخريف، وموطنها الأصلي قارة آسيا حيث ظهرت وانتشرت في البلاد الدافئة كالهند وأفغانستان وباكستان واليمن، وتنتج اليمن بصفة خاصة أشجارًا عالية الجودة. وانتشرت زراعة الأشجار في الدول العربية وكثير من دول العالم. ينتمي الرمان لعائلة تعرف بالعائلة الرمانية، ويتراوح ارتفاع أشجاره ما بين مترين إلى ستة أمتار، ويتميز بغصون وأوراق مائلة للون الأحمر، وبأزهار جميلة المنظر تتحول إلى ثمار بلون أحمر أو أصفر مائل للحمرة.

## ● الثمار:

ثمار الرمان كبيرة الحجم يصل وزن الواحدة منها إلى ما يقرب من نصف



كيلو جرام. وتتركب الثمرة من قشرة خارجية حمراء أو مائلة للاصفرار تغطي من الداخل بطبقة من الألياف البيضاء والتي تترفع داخل الثمرة وتقسّمها إلى عدة أجزاء وتسمى بلب الثمرة. وينغرس بهذه الطبقة اللبية مجموعات كبيرة من الحبوب يصل عددها إلى مئات الحبوب وتحتوي بداخلها على بذور صلبة أو ليّنة إلى حد ما. على حسب النوع. ويسيل من هذه الحبوب عصارة حمراء فاتحة. والحبوب الغنية بالعصارة هي الجزء الذي يؤكل من الثمرة أو يُجهز لعمل عصير شهّي.

### ● القيمة الغذائية للرمان:

يحتوي الرمان على عناصر غذائية وفيتامينات وأملاح معدنية تختلف نسبتها بالثمار على حسب النوع.. فهناك نوع حُلُو المذاق إلى حد ما **sweet pomegranate** وآخر مُر المذاق أو لاذع إلى حد ما **sour pomegranate** ونوع آخر معتدل.

#### فالتنوع الحلو يحتوي على:

- سكريات 8 - 10 %.
- بروتينات 0.6 %.
- دهون (أحماض دهنية) 0.3 %.
- أملاح معدنية بمقدار بسيط كالحديد، والفوسفور، والكبريت، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والمغنسيوم.
- فيتامينات وأهمها فيتامين (ج) والذي يوجد بنسبة مرتفعة.
- مواد أخرى: مثل حمض الستريك (أو حمض الليمون) والذي يكسبه بعض المرارة ويوجد بنسبة 1 %، والتانين وهي مادة قابضة كالتّي توجد في الشاي ويتوفر في قشرة الرمان.
- ألياف: وتوجد بنسبة 2 % تقريباً.
- كيمواويات نباتية: وهي مواد ليس لها قيمة غذائية لكنها تؤدي وظائف صحية وعلاجية مهمة.. وأهمها مضادات الأكسدة مثل مجموعة البوليفينولات، والليجنينات، وكذلك الأستروجينات النباتية.
- الماء: وهو المكوّن الأكبر لثمار الرمان حي تبلغ نسبته حوالي 80 %.
- أما الرمان المر أو الحمضي فيحتوي على نسبة أقل من السكريات ونسبة



أعلى من حمض الستريك تبلغ حوالي 2 % وهي نسبة أكبر من الموجودة بالليمون. كما تزيد به نسبة البروتينات وتصل إلى حوالي 9 % وكذلك نسبة الدهون وتصل إلى 8 %. ويعتبر النوع الحلو هو النوع الأنسب للتناول لمذاقه المقبول كما يعتبر مفيداً ومقوياً للمعدة بصفة خاصة فضلاً عن فوائده الأخرى الكثيرة.

### ● فوائد أخرى لشجر الرمان:

يبدو أن شجر الرمان يحتوي على العديد من الفوائد الصحية والتي تكمن كذلك في الأجزاء التي لا تؤكل.. أي في أجزاء أخرى غير الثمار.. وهذه مثل:

### ● قشر الرمان:

ويحتوي على نسبة عالية من التانين، كما ذكرنا، والذي يستخدم كمادة قابضة للأوعية الدموية ومُوقفة للنزيف والإسهال.

كما يحتوي كذلك على كيمائويات تعمل بمثابة مضادات حيوية تقضي على بعض أنواع البكتيريا والفيروسات والطفيليات. ولذا استخدم مغلي قشر الرمان في الطب الشعبي كعلاج مطهر للأمعاء كما استخدم مطحوناً في تضميد الجروح لتطهيرها.

### ● أزهار الرمان:

وتتميز بلون أحمر غامق وشكل جذاب وتعرف باسم جُلنار. وتحتوي على كيمائويات نباتية نافعة تفيد في علاج مرض السكر وتعرف باسم ترايتربينويدات **triterpenoids**.

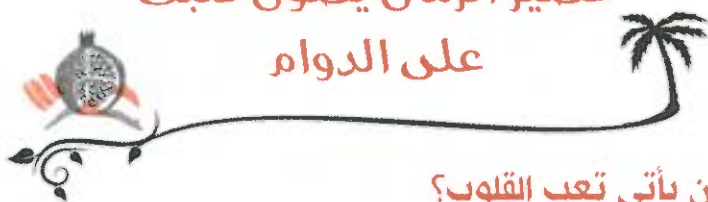
### ● لحاء شجر الرمان:

كما يحتوي اللحاء على كيمائويات لها خصائص علاجية وتعرف باسم أشباه القلويدات **alkaloids** وتفيد في القضاء على الديدان الطفيلية، كالدودة الشريطية.

### ● زيت بذور الرمان:

وهو زيت يستخرج من البذور ويستخدم لأغراض علاجية لاحتوائه على مجموعة من الأحماض الدهنية المميزة.. كما سنعرف.

## عصير الرمان يصون قلبك على الدوام



### • من أين يأتي تعب القلوب؟

داء القلب يتصدر قائمة الأمراض المسببة للوفاة على مستوى العالم. والرمان يعد أحد الأسلحة الغذائية المهمة التي تصون القلب وتدافع عنه ضد المرض. ولكن كيف يمرض القلب؟ إن أغلب الضرر الذي يصيب القلب ويؤدي لاعتلاله يتمثل في حدوث انسداد بالشرايين التاجية أو إحداها.. وهي أربعة شرايين تغذي القلب بالأكسجين والغذاء اللازمان لعمله بكفاءة.. ولأنها تتدلى من فوقه كالتاج سُميت بالشرايين التاجية **coronary arteries**.. فعندما يحدث نقص في الأكسجين والغذاء الواردين للقلب بسبب انسداد الشرايين التاجية لا يستطيع القلب التوافق مع بذل مجهود زائد (كالمشي السريع أو العدو) ويصحب ذلك حدوث ألم شديد بمنتصف الصدر.. وتوصف هذه الحالة بالذبحة الصدرية أو قصور الشريان التاجي أو نقص التروية الدموية لعضلة القلب IHD.

ولكن ما الذي يمكن أن يفعله تناول الرمان لمقاومة هذه المشكلة؟  
دعنا نتعرف على ذلك.

### • فياجرا القلب!

إن ما يفعله عقار الفياجرا بالقضيب الذكري أشبه بما يفعله الرمان بالقلب.. ولكن ليس المقصود أن الرمان يؤدي لانتصاب القلب!.. وإنما يؤدي من الناحية الكيميائية إلى زيادة إنتاج أكسيد النيتريك **nitric acid** والذي يؤدي بدوره إلى اتساع الشرايين التاجية وزيادة تدفق الدم خلالها... وهو نفس ما يفعله عقار الفياجرا مما يؤدي لزيادة تدفق الدم إلى القضيب الذكري فيتحقق الانتصاب.

### • الرمان يقاوم خطر الكوليستيرول:

إن السبب الرئيسي لضيق الشرايين التاجية وبالتالي لعدم حصول القلب على

التروية الدموية الكافية حدوث ترسُّب للكوليستيرول على جدران الشرايين التاجية مما يقلل من سعة مجراها الداخلي.

ولكي يترسب الكوليستيرول ويلتصق بجدار الشرايين فإنه يمر أولاً بعملية أكسدة. يمكنك تشبيه ذلك ببقايا الدهون بأواني الطهي.. فيمكن إزالة هذه الدهون بسهولة بمجرد غسلها مباشرة بالماء والصابون، أما إذا بقيت معرضة للهواء لبعض الوقت فإنها تتصلب وتمسك بجدار الأواني فيصعب إزالتها وذلك لأنها مرت بعملية أكسدة بتفاعلها مع الهواء.

### • الرمان كمضاد للأكسدة:

وقد ثبت أن الرمان يقاوم أكسدة الكوليستيرول ويقاوم بالتالي التصاقه بجدران الشرايين. أو دعنا نقول بشكل أدق إنه يقاوم أكسدة النوع الرديء من الكوليستيرول المسبب لهذه المشكلة والذي يسمى بالبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة LDL. ويرجع هذا التأثير إلى احتواء الرمان على نسبة عالية من مضادات الأكسدة المعروفة باسم بوليفينولات polyphenols.

### • الرمان كمضاد للالتهاب:

#### ما علاقة الالتهاب بضيق الشرايين التاجية؟!

إن الكوليستيرول الذي يترسب بجدران الشرايين التاجية يظهر تحت الميكروسكوب أشبه بالإبر الدقيقة والتي تؤدي لإثارة الالتهاب ببطانة الشرايين.. أي أن سير عملية ترسب الكوليستيرول بالشرايين التاجية وضيق مجراها الداخلي يكون مصحوباً بحدوث التهاب.

وقد ثبت من الدراسات أن الكيماويات النباتية الموجودة بالرمان تقاوم حدوث هذا الالتهاب. ومن الطريف أن هذا التأثير تقوم به كذلك العقاقير المنخفضة لكوليستيرول الدم والتي يتناولها بعض مرضى القلب والتي تعرف باسم ستاتين statin.

ويمكن التنبؤ بحدوث هذا الالتهاب باختبار مستوى ما يسمى (بالبروتين المتفاعل

سي) CRP.

## • زيت بذر الرمان لصحة قلبك!

من فوائد الرمان أنه يحتوي على نسبة عالية من كيموايات نباتية تسمى استيرولات **esterols**.. وهي قريبة الصلة بالكوليستيرول وقد وجد أن توافر الاستيرولات في الأمعاء يقلل من امتصاص الكوليستيرول إلى تيار الدم لأنها تنافس الكوليستيرول وتحل الأماكن أو الممرات التي يمر منها إلى تيار الدم، وتبعاً لذلك يقل مستوى الكوليستيرول بالدم.. وهذه الكيموايات المفيدة (الأستيرولات) تتوفر بنسبة كبيرة وبدرجة عالية من التركيز في بذور الرمان الموجودة داخل حبوب الرمان وفي الزيت المستخرج منها.

## • دراسة:

### كم تحتاج من عصير الرمان للحفاظ على صحة قلبك؟

اهتم الباحثون بدراسة تأثير تناول عصير الرمان على الأصحاء ومرضى القلب.. وأظهرت بعض الدراسات أن تناول مقدار بسيط من عصير الرمان يومياً في حدود 60 ملل يعد كافياً للحفاظ على سلامة ومرونة الشرايين التاجية وتقليل خطر الوفاة بسبب مرض القلب (قصور الشرايين التاجية) والذي يعتبر السبب الأول للوفاة في وقتنا الحالي على مستوى العالم.



## الشراب المتين للوقاية من تصلب الشرايين



### • ما المقصود بتصلب الشرايين؟

عندما يضيق مجرى شريان بسبب ترسب الدهون (الكوليستيرول) على جداره الداخلي ويفقد جزءاً من مرونته الطبيعية فإن ذلك يسمى بتصلب الشريان. وارتفاع مستوى الكوليستيرول هو العامل الأساسي وراء حدوث ذلك لكن هناك عوامل أخرى تحفز على حدوث هذه المشكلة، مثل:

- ارتفاع ضغط الدم.
- الإصابة بمرض السكر.
- التدخين.
- التقدم في العمر.

ومشكلة تصلب الشرايين قد تصيب الشرايين التاجية، أو الشرايين المغذية للمخ، أو الشرايين المغذية للحوض والقضيب الذكري، أو شرايين الساقين. وفي جميع الأحوال يقل تدفق الدم عبر الشريان المصاب وتبعاً لذلك يعاني العضو المُغذّى بهذا الشريان من نقص التروية الدموية، وبالتالي من نقص الكفاءة في العمل.

كما تحفز مشكلة تصلب الشرايين على حدوث جلطات بالشريان بسبب ضيق مجراه وخشونة سطحه الداخلي مما يزيد من القابلية لحدوث التصاق للصفائح الدموية بجداره الداخلي (جلطة دموية).. وهي حالة خطيرة قد تقطع وصول الدم للعضو المُغذّى بالشريان المصاب جزيئاً أو كلياً.

وتناول الرمان أو عصير الرمان يقاوم حدوث هذه المشكلة.. فهو من أفضل الأشربة التي يمكن تناولها لتوفير الوقاية من مشكلة تصلب الشرايين والسيطرة عليها حيث يؤدي إلى هذه التأثيرات الإيجابية:

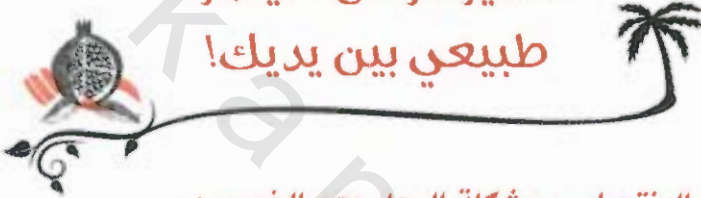
- يقاوم ارتفاع مستوى الكوليستيرول وتأكسد النوع الضار منه LDL.
- يقاوم ارتفاع ضغط الدم (كما سنعرف).
- يحفز على زيادة تدفق الدم بالشرايين، كالشرايين التاجية.



## • دراسة:

في دراسة قام بها الباحثون بإحدى الجامعات الأمريكية ونشرتها جريدة أمراض القلب **Journal of cardiology** جاء أن تناول مقدار بسيط من عصير الرمان في حدود 200 ملل (كوب من العصير) يومياً ولمدة ثلاثة أشهر أدى إلى زيادة تدفق الدم عبر الشرايين التاجية بنسبة تجاوزت 15% عند مجموعة من المصابين بتصلب الشرايين التاجية ونقص تروية القلب بالدم IHD وهو ما أدى بدوره إلى زيادة كفاءة القلب وقدرته على تحمل المجهود.

## عصير الرمان.. فياجرا طبيعي بين يديك!

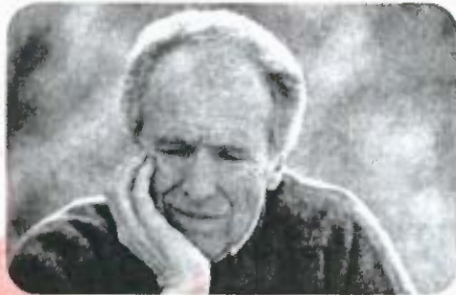


## • ضعف الانتصاب.. مشكلة الرجل بعد الخمسين:

عدم القدرة على تحقيق انتصاب قوي للعضو الذكري وكاف لمدة تسمح بالجماع مشكلة يواجهها كثير من الرجال بعد تخطي سن الخمسين وربما أقل من هذه السن. ولذا فإنه عندما ظهر عقار الفياجرا الذي يقاوم هذه المشكلة لاقى إقبالا كبيرا وصار في مقدمة قائمة العقاقير المباعة على مستوى العالم.

## • ولكن ما سبب هذه المشكلة؟

إن السبب الشائع لها ضعف تدفق الدم خلال الشرايين المغذية للحوض والقضيب الذكري والسبب الشائع لذلك وجود درجات متفاوتة من تصلب الشرايين.



وقد يصاحب هذه الحالات كذلك وجود انخفاض بمستوى الهرمون الذكري تستوستريون وهو الهرمون الباعث للريفة الجنسية.. لكن عقار الفياجرا لا يجلب الريفة وإنما يقوي الانتصاب.

## ولكن ما الذي يمكن أن يفعله الرمان لمقاومة هذه المشكلة؟

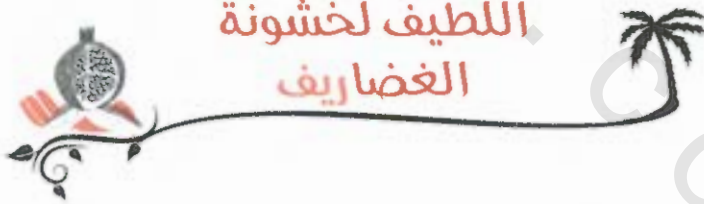
إنه يزيد من إنتاج حمض النتريك الذي يوسع الشرايين ويزيد من تدفق الدم إلى الشرايين المغذية للحوض والقضيب الذكري.. وهذا التأثير يفعله أيضاً عقار الفياجرا. ومن ناحية أخرى فإن احتواء الرمان على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تتمثل أساساً في البوليفينولات يجعله يقاوم أكسدة الكوليستيرول الضار LDL وترسبه على جدران الشرايين المغذية للحوض والقضيب الذكري.

### • دراسة:

في دراسة قام باحثون أمريكيون ونشرتها جريدة المسالك البولية *Journal of urology* خضعت مجموعة من الفئران المُسنّة لتجربة تغذيتها على عدة عصائر ومشروبات غنية بمضادات الأكسدة مثل الشاي الأخضر وعصير التوت الغامق. وعصير الرمان وبيان مدى تأثير هذه الأغذية على قدرتها الجنسية.

ووجد في نهاية التجربة أن التغذية على عصير الرمان حققت أفضل النتائج من حيث زيادة تدفق الدم للأعضاء التناسلية وحماية الشرايين المغذية لها من التلف وتحقيق درجة جيدة من انبساط العضلات الملساء المحيطة بأعضائها التناسلية.

## عصير الرمان.. الدواء اللطيف لخشونة الغضاريف



### • لماذا تتآكل وتخشن الغضاريف؟

الغضروف هو القرص المرن الممتص للصدمات الذي يفصل بين طرفي عظمتين، مثل غضروف مفصل الركبة. وعندما يتآكل ويخشن ويفقد جزءاً من بنيانه تصير حركة المفصل خشنة غير سلسة مصحوبة بألم يظهر عند بدء استخدام المفصل في الحركة كأثناء القيام من وضع القعود، وفي نهاية اليوم بعد استخدام المفصل لفترة طويلة نسبياً.



## ● ولكن.. لماذا تحدث هذه المشكلة؟

إن الوزن الزائد (السمنة) له دور أساسي في حدوث هذه المشكلة بسبب زيادة العبء الواقع على المفصل.. ولذا فإن أصحاب الأوزان الثقيلة عادة ما يعانون من خشونة وألم بمفصل الركبة الذي يحمل فوقه وزناً ثقيلاً، كذلك مفاصل أو فقرات الظهر السفلية. كما تحدث هذه المشكلة كنوع

من التحلل الطبيعي **degeneration** بسبب فرط استخدام المفصل على مر سنوات طويلة، ولذا فإنها تحدث عادة بين المتقدمين في العمر.. لكنها قد تحدث أيضاً بين الشباب بسبب سوء استخدام المفصل مثل كثرة تحريك المفصل بصورة فجائية مثل طقطقة الرقبة بعنف من وقت لآخر.

وإذا كان فرط استخدام المفصل سبباً لهذه المشكلة فإن القعود عن الحركة لفترة طويلة أو الكسل الشديد يعد سبباً أيضاً لها.. لأن المفصل يتغذى من خلال ضخ السوائل المغذية له من خلال المشي والحركة. فالرياضات الخفيفة كرياضة المشي تحافظ على مرونة المفاصل وخفة الحركة.

والعلاج الشائع لهذه المشكلة وصف عقاقير مضادة للالتهاب ومخففة للألم لكنها تتسبب عادة في حدوث ألم بالمعدة وربما حدوث قرح بالمعدة. كما ظهرت عقاقير تساعد في إعادة بناء الغضروف المتهالك لكنها محدودة الفعالية. وفي جميع الأحوال يعد التخلص من الوزن الزائد باتباع رجيم مناسب شرطاً أساسياً لتخفيف الألم وسهولة الحركة وللسيطرة على التهاب المفصل وتآكل الغضروف.

ولكن.. ما الذي يمكن أن يفعله تناول الرمان لهذه الحالات؟

## ● دراسات:

من خلال عدة دراسات أجريت حول تأثير خلاصة الرمان على التهاب وخشونة الغضاريف دراسة نشرتها مجلة التغذية الأمريكية **Journal of Nutrition** جاء فيها أن تقديم خلاصة الرمان يقلل من فاعلية المواد والإنزيمات التي تحفز على حدوث الالتهاب وبخاصة نوع من البروتين يسمى أنترليكين **interleukin** وهو ما يساعد

في تخفيف ألم المفاصل واستعادة الغضروف لحيويته. ومن الطريف أن نفس هذا المفعول تقوم به بعض العقاقير التي تساهم في علاج هذه المشكلة ولكن في مقابل حدوث أعراض جانبية كالتهاب المعدة، وهو ما لا يحدث مع تناول الرمان.

كما ثبت من الدراسات أيضاً أن الاستمرار في تناول الرمان أو زيت بذور الرمان أو المكملات الغذائية المحتوية على خلاصة الرمان يقلل من حاجة المريض لتناول تلك العقاقير الكيميائية.

وفي دراسة أخرى نشرتها جريدة التغذية الأمريكية **Journal of Nutrition** جاء أن مقداراً بسيطاً من خلاصة الرمان يثبط من إنزيم **cox-2** وهو أحد الإنزيمات التي ترتبط بالتهاب وخشونة الغضاريف. ومن المعروف أن كثيراً من العقاقير المضادة لالتهاب المفاصل تعمل على كبح هذا الإنزيم لكنها تتسبب في مقابل ذلك في العديد من الأضرار الجانبية بعكس الرمان الذي يعتبر آمناً تماماً.

## قشر الرمان كعلاج للبواسير والإسهال والديدان



### • ما المقصود بالبواسير؟

البواسير **piles** هي أوردة منتفخة متعرجة قابلة للنزف وهو ما يسمى بالدوالي.. فالبواسير نوع من الدوالي كدوالي الساقين، لكنها تصيب قناة الشرج. ويرتبط عادة حدوث البواسير بالإمساك حيث يؤدي الضغط المتكرر (أو الحزق الشديد) المصاحب لصعوبة الإخراج إلى انتفاخ تلك الأوردة. لكن بعض الناس أكثر قابلية عن غيرهم للإصابة بالبواسير بسبب وجود ضعف بجدران الأوردة. ولذا فإنه في حالات كثيرة يجتمع وجود البواسير مع دوالي الساقين في نفس الشخص.

### • العلاج بقشر الرمان:

ولكن.. ما الذي يمكن أن يفعله الرمان في علاج هذه المشكلة؟

إن الرمان يحتوي على مادة قابضة تسمى حمض التانين **tannic acid** أي أنها



تقبض الأوعية الدموية المنتفخة وتوقف نزفها. وتتركز هذه المادة في قشر الرمان. ولذا يوصف مغلي قشر الرمان كشراب قابض.. ويمكن عمل حمام موضعي للشرح من مغلي قشر الرمان مع استخدامه بارداً. ولنفس هذا السبب يفيد مغلي قشر الرمان في علاج الحالات التالية:

### • الإسهال:

يُشرب مغلي قشر الرمان بارداً لوقف الإسهال.. كما أن تناول بذور الرمان يعمل على تطهير الأمعاء لاحتوائها على كيماويات تقتل الجراثيم المعدية.

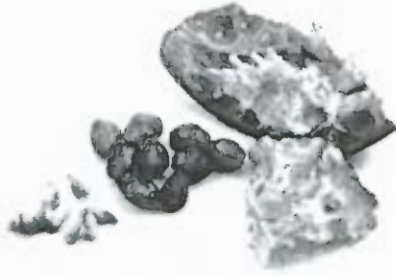
### • نزيف اللثة:

يُعمل مضمضة بمغلي قشر الرمان بارداً لوقف نزيف اللثة.

### • المتاعب النسائية:

كما يمكن عمل غسول للمهبل بمغلي قشر الرمان باستخدامه بارداً لقبض الأوعية الدموية النازفة.

### • الديدان الطفيلية المعوية:



من الطريف أن قدماء المصريين استخدموا قشر الرمان في علاج الديدان المعوية. ويعتبر تناول مغلي قشر الرمان من الوصفات الفعالة لمساعدة طرد الديدان، كالديدان الشريطية، وكذلك يفيد في القضاء على

الطفيليات المعوية. وقد جاء في كتاب (كنوز الطب) وصفة أخرى، فورد به: (إذا طُحن قشر الرمان وعُجن مع قليل من العسل قدر كوب وأخذ منه مقدار ملعقة يومياً فإنه يقضي على ديدان الأمعاء).

ويذكر بعض الباحثين بالمركز القومي للبحوث أن التأثير النافع لقشر الرمان في التخلص من الديدان المعوية يرجع إلى احتوائه على حمض التانين ومجموعة من الفلوريدات الطيارة.



## الرمان كعلاج للنقرس ومرض السكر والنسيان



### • ما الذي يسبب مرض النقرس؟

أجسام بعض الناس لديها خلل في تمثيل كيمائيات تسمى بيورينات **purines** والتي يتكون منها حمض البوليك، وتبعاً لذلك ترتفع نسبة هذا الحمض بالدم فتحدث الإصابة بمرض النقرس **gout** وترسب بللورات هذا الحمض الأشبه بالإبر في بعض المفاصل، وبخاصة أخمص القدم، مسببة ألماً شديدة. وتبعاً لذلك يجب على مريض النقرس الحد من تناول الأغذية الغنية بالبيورينات مثل اللحوم وأعضاء الحيوانات كالكبد والكلاوي وكذلك الفول وبعض الحبوب. ويفيد تناول عصير الرمان بصورة متكررة في معادلة وتخفيف حمض البوليك وبالتالي تقل حدة الأعراض الناتجة عن ارتفاع مستواه بالدم.

### • ما المقصود بضعف فعالية الأنسولين؟

الأنسولين هو هرمون تفرزه غدة البنكرياس وتكمن فائدته في أنه يفتح (أبواب) الخلايا أمام سكر الدم (الجلوكوز) ليتم حرقه واستهلاكه.. وبدون هذه الخطوة يرتفع مستوى الجلوكوز بالدم وتحدث الإصابة بمرض السكر. وفي نسبة كبيرة من المصابين بمرض السكر بعد سن الأربعين (سكر الكبار أو النوع الثاني من مرض السكر) تكون كمية الأنسولين طبيعية لكنه قليل الفعالية أو أن الخلايا ضعيفة الاستجابة له.. أو أن الأنسولين غير حساس بدرجة كافية. ومن أبرز أسباب هذه المشكلة وجود زيادة في وزن الجسم، فكلما زاد وزن الجسم صار الأنسولين غير قادر على القيام بعمله بكفاءة.

### • فوائد أزهار الرمان لمريض السكر:

ولكن.. ما الذي يمكن أن يفعله الرمان تجاه هذه المشكلة؟

لقد وُجد من الدراسات أن أزهار الرمان تحتوي على كيمائيات طبيعية تسمى

تربينويدات ثلاثية **triterpenoids** تحث الخلايا على الاستجابة بدرجة أفضل لتأثير الأنسولين.

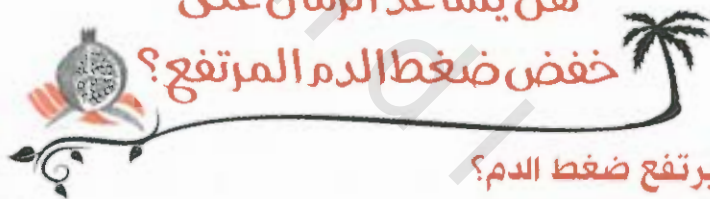
هذا بالإضافة إلى أن الرمان يوفر الوقاية من تصلب الشرايين والذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجي) كما ذكرنا ويعمل على خفض مستوى الدهون الثلاثية، وهذه كلها من المضاعفات التي يتعرض لها مريض السكر.

### • الرمان مضاد للنسيان!

أعلى درجات النسيان تلك التي تظهر في مرض ألزهايمر.. ومن ضمن أسباب ذلك إصابة خلايا المخ بتلف بسبب تراكم الشوارد الحرة الناتجة عن عملية الأكسدة. كما أن التلوث ببعض المعادن الثقيلة وبخاصة الألومنيوم والزنك يلعب دوراً في ذلك. ولأن الرمان من أغنى الأغذية بمضادات الأكسدة القوية فإن تناوله بصورة متكررة يقاوم هذه المشكلة ويحفظ خلايا المخ والذاكرة من التدهور.

## هل يساعد الرمان على

### خفض ضغط الدم المرتفع؟



### • لماذا يرتفع ضغط الدم؟

إن أغلب حالات الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم تحدث بعد سن الأربعين من العمر، وليس هناك سبباً محدداً وراء ذلك لكن هناك عادة عدة عوامل تشترك مع بعضها البعض في حدوث المرض، وأهمها:

- زيادة وزن الجسم (السمنة).
- زيادة الضغوط النفسية.
- وجود عامل وراثي.
- الإفراط في تناول ملح الطعام.
- الإصابة بمرض السكر.

ولذا فإن ارتفاع ضغط الدم في هذه الحالات يسمى بارتفاع ضغط الدم الأولي أما ارتفاع ضغط الدم الناتج عن سبب محدد فيسمى بارتفاع ضغط الدم الثانوي.. وذلك مثل ارتفاع ضغط الدم الناتج عن وجود مشكلة بالعدة الكظرية (فوق الكلوية) أو مشكلة بالشريان الكلوي. وعادة ما يظهر هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم في سن

مبكرة نسبياً، أو قد يرتفع ضغط الدم بسبب تناول بعض العقاقير وأهمها الكورتيزون ومشتقاته.

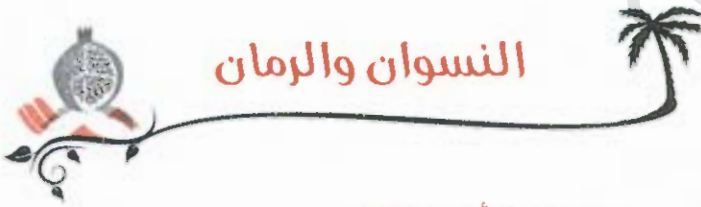
كما أن للضغوط النفسية دوراً مهماً في الإصابة بارتفاع ضغط الدم لأنها تحفز على زيادة إنتاج ما يعرف بهرمونات التوتر التي ترفع ضغط الدم بصورة مؤقتة في المواقف العصبية والمشحونة بالتوتر. ولكن مع تكرار التعرض للضغوط النفسية بجرعات كبيرة قد يحدث ارتفاع دائم مستمر بضغط الدم.

### • كيف يساعد تناول الرمان في مقاومة ارتفاع ضغط الدم؟

إن مجموعة كبيرة من العقاقير المستخدمة في علاج ضغط الدم المرتفع تعمل من خلال وقف نشاط إنزيم معين يرتبط بزيادة ضغط الدم يسمى الإنزيم المحوّل للأنجيوتنسين ACE وقد وجد من خلال الدراسات أن الرمان يقلل من فعالية هذا الإنزيم.. ذلك فضلاً عن أنه يقلل من القابلية لارتفاع ضغط الدم المرتبط بزيادة الضغوط النفسية.

### • دراسة:

في دراسة أجريت بإحدى الجامعات الأمريكية وُجد أن تناول عصير الرمان بمقدار 60 ملل لمدة أسبوعين يقلل من ضغط الدم الانقباضي (القيمة العليا لضغط الدم) بنسبة تبلغ حوالي 5% وكلما زادت فترة تناول العصير زادت نسبة انخفاض ضغط الدم.



## النسوان والرمان

### • هل أكلت حواء تفاحة أم رمانة؟!

يعتقد بعض الحكماء أن الثمرة المحرّمة التي أكلتها حواء وكانت سبباً في خروج حواء وآدم من الجنة ونزولهما إلى الأرض بما فيها من شقاء كانت ثمرة رمان ولم تكن ثمرة تفاح! لقد ارتبطت ثمرة الرمان بالمرأة منذ زمن بعيد، فكان يعتقد أن بذورها الكثيرة ترمز للأبناء الكثيرين التي تنجبها المرأة التي تداوم على أكل الرمان. وفي

بعض الأفراح العربية القديمة كان الزوج يقطع ثمرة رمان ويقدمها لعروسه ليحظيان بعدد كبير من الأبناء. كما استخدمت بذور الرمان في إعداد وصفات تجميلية للمرأة. كما ربط بعض شعراء العرب بين ثمرة الرمان الحمراء ومحاسن المرأة كوصف خدودها وكأنها ثمرة رمان.

## • الرمان وخصوبة المرأة:

يعتبر الرمان من أغنى المصادر الغذائية بالاستروجين النباتي الذي يحفظ الصحة الإنجابية للمرأة. إن تناول الرمان بصورة متكررة يمكن أن يطيل من سنوات الخصوبة للمرأة التي تقترب من بلوغ سن اليأس. ومن ناحية أخرى فإن احتواء الرمان على نسبة عالية من مضادات الأكسدة يلعب دوراً مهماً في المحافظة على الصحة الإنجابية للمرأة بوجه خاص فضلاً عن تأثيره الإيجابي في الحفاظ على حالتها الصحية بوجه عام.

## • قاومي نوبات السخونة والعرق بتناول الرمان!

باعتبار أن الرمان غني بالاستروجين النباتي فإنه يعد من أفضل الأغذية لمقاومة متاعب سن اليأس.

إنه مع بلوغ سن اليأس في أواخر الأربعينيات عادة يعاني كثير من النساء وبدرجات متفاوتة من بعض المتاعب والأعراض المزعجة التي ترتبط بنقص الاستروجين بالجسم.. والتي من أبرزها المعاناة من حدوث نوبات من السخونة تتركز منطقة العنق والوجه مع زيادة العرق.. وكذلك المعاناة من التوتر والأرق وزيادة القابلية للإصابة بهشاشة العظام.

كما تزيد القابلية للإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجي) حيث أن غياب الاستروجين يرفع من القابلية للإصابة بهذا المرض.

إن تقديم أغذية غنية بالاستروجين النباتي خلال تلك المرحلة الحرجة من حياة المرأة يمكن أن يعوض إلى حد ما نقص الاستروجين بعد توقف إنتاجه من المبايض، وهو ما يساعد بالتالي على مقاومة تلك الأعراض المزعجة والمتاعب الصحية.

ومما يساعد على تقوية هذا التأثير الإيجابي تناول أغذية أخرى غنية إلى حد ما



بالاستروجينات النباتية مثل بذور الكتان والزيت المستخلص منها (الزيت الحار) ووقول الصويا ومنتجاته المختلفة مثل لبن الصويا.

### • دراسة:

في إحدى الدراسات التي أجراها مجموعة من الباحثين اليابانيين حول تأثير الرمان في التصدي لمتاعب سن اليأس، قام الباحثون باستئصال مبايض وأرحام مجموعة من إناث الفئران، وبذلك توقف عندها إنتاج الهرمونات الأنثوية. وقاموا بتغذية مجموعة منها بعصير الرمان ومستخلص من بذور الرمان.. بينما لم يُقدم ذلك للمجموعة الأخرى المتبقية.

وفي نهاية التجربة وجد الباحثون أن فقد كتلة العظام (هشاشة العظام) كان أقل بدرجة كبيرة بين مجموعة الفئران التي تغذت على الرمان مقارنة بمجموعة الفئران الأخرى التي لم يُقدم لها الرمان.

### • الرمان كعلاج للتوتر والقلق:

ومن الطريف كذلك أن الباحثين استخلصوا من أوراق شجر الرمان مادة تسمى (أبيجينين) وُجد أنها تشابه مادة (ديازيبين) التي تستخدم كعقار مهدئ حيث تتحد مع مستقبلات هذه المادة بالخلايا ووفقاً لذلك يمكن تناول مغلي أوراق شجر الرمان بارداً كشراب مهدئ، وهو ما يقاوم حالة العصبية الزائدة وتذبذب المزاج التي تتعرض لها المرأة عند بلوغ سن اليأس.

### • هل يقاوم الرمان الإصابة بسرطان الثدي؟!

يعد سرطان الثدي في وقتنا الحالي هو السرطان الأول بين النساء. ولكن ما الذي يحفز على الإصابة بهذا المرض؟ لقد وجد أن بعض العوامل تزيد من القابلية للإصابة، مثل:

- وجود عامل وراثي.. فعندما تصاب الأم بالمرض تزيد قابلية ابنتها للإصابة.
- عدم الزواج.. بدليل زيادة نسبة الإصابة بين الراهبات والعوانس حيث أن تغير الحالة الهرمونية بالجسم من خلال الحمل والرضاعة يجعل الجسم أكثر مقاومة للمرض.



- تعاطي عقاقير من الاستروجين ومشتقاته حيث تعتبر زيادة الاستروجين عاملاً أساسياً في حدوث تحوّل سرطاني لخلايا الثدي.

وهنا قد يتساءل البعض: هل يمكن أن تؤدي الاستروجينات النباتية التي يحتوي عليها الرمان إلى زيادة القابلية للإصابة بسرطان الثدي؟

الإجابة: لا... بل على العكس إنها تقلل من فرصة الإصابة لأنها تأخذ مكان الاستروجين الموجودة بالجسم عند مستقبلات الخلايا فتقلل من مفعوله.. وفي الوقت نفسه فإن الاستروجينات النباتية عموماً محدودة المفعول ولم يثبت من الدراسات أنها تتميز بهذا التأثير الضار رغم تشابهها الكيميائي مع استروجين الجسم.

### • دراسة:

في إحدى الدراسات التي قام بها مجموعة من الباحثين اليابانيين قُسمت مجموعة من إناث الفئران إلى مجموعتين، وتغذت الفئران على مادة مسرطنة للغدد الثديية. وبعد ذلك تغذت مجموعة على زيت بذور الرمان وتغذت المجموعة الأخرى على عصير الرمان المختمر، وبعد كلاهما غنياً بالبوليفينولات المضادة للأكسدة، وبعد انتهاء التجربة وجد الباحثون حدوث اختزال واضح بحجم الورم السرطاني وبخاصة بين الفئران التي تغذت على زيت بذور الرمان.

## الرمان أحد أسرار الرشاقة والقدّ الميَّاس!



### • هل تعانيين من مشكلة الوزن الزائد؟

السمنة **obesity** ليست مجرد جسم بدين.. ولكنها مشكلة صحية تهدد بزيادة القابلية للإصابة بأمراض عديدة كمرض السكر، وارتفاع ضغط الدم، ومرض القلب (قصور الشريان التاجي)، وخشونة الغضاريف، وحصى المرارة، وغير ذلك.

وتعد مشكلة السمنة من أكثر المشاكل الصحية المنتشرة على مستوى العالم والسبب الواضح في ذلك كثرة استهلاك الأغذية وبخاصة الوجبات السريعة والمُسلّيات مع انخفاض معدل النشاط والحركة وزيادة الاعتماد على ركوب

السيارات، بالإضافة لإهمال الأنشطة الرياضية. ولذا فإن العلاج الفعّال لمشكلة السمنة يعتمد في الحقيقة على تغيير نمط الحياة أو أسلوب المعيشة بحيث تقل كمية الطعام بصفة عامة ويقل استهلاك الدهون والسكريات بصفة خاصة، ويزيد معدل النشاط لمساعدة حرق الدهون المخترنة بالجسم.

ولكن في الحقيقة أن هناك نسبة بسيطة من المصابين بالسمنة ترتبط بخلل هرموني وأبرز أنواع ذلك وجود ضعف بنشاط الغدة الدرقية التي تفرز هرمونات تسيطر على عملية حرق الطعام. وهذه الحالات تحتاج إلى علاج دوائي خاص.

كما يلاحظ في مشكلة السمنة أن بعض الأشخاص يأكلون كميات محدودة من الطعام ورغم ذلك لا ينقص وزنهم بدرجة جيدة.. إن السبب الغالب وراء هذه الحالات أن أجسامهم تميل لتخزين الطعام أكثر من حرقه واستهلاكه وهو ما يرتبط بانخفاض معدل الأيض **BMR**.. كما أن العكس صحيح فقد يناول بعض الأشخاص كميات كبيرة من الطعام ورغم ذلك لا يزيد وزنهم بدرجة واضحة على عكس ما هو متوقع.. وعلاج السمنة المرتبطة بهذا السبب يحتاج لمزيد من الوقت والمثابرة.

### • الحمض الدهني العجيب!

ولكن.. ما الذي يمكن أن يفعله الرمان لمشكلة السمنة؟

إن من أهم القواعد الغذائية لعلاج مشكلة السمنة أن يتناول الشخص البدين كميات كبيرة من الخضراوات والفواكه لكبح الشهية. ويعد التفاح والموالح من أفضل تلك الفواكه ولكن يمكن أن نضيف لها كذلك فاكهة الرمان. إن بذور الرمان تحتوي على قدر جيد من الألياف التي تقلل من الشهية للطعام وتعطي شعوراً بالشبع. وعلى الرغم من احتواء الرمان على سكريات إلا أن تلك السكريات الطبيعية الموجودة بالفاكهة يستهلكها الجسم بدرجة أفضل من السكر الأبيض.

أما السرّ الخفي الذي يجعل الرمان مقاوماً للسمنة فهو حمض الرمان وهو نوع من الأحماض الدهنية يسمى حمض البونيسييك **punicic acid** والذي يتركز في بذور الرمان ويوجد بنسبة عالية في الزيت المستخلص منها.

### • دراسات:

لقد وجد من الدراسات أن تقديم زيت بذور الرمان يقاوم تخزين الدهون ويعمل

على زيادة حرقها. وفي إحدى الدراسات التي نشرتها جريدة التغذية **journal of nutrition** أدى تقديم زيت بذور الرمان لمجموعة من السمان الذين يعانون كذلك من ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية بالدم إلى حدوث انخفاض واضح بنسبة الدهون الثلاثية بالدم واختزال وزن الجسم. ومن المعروف أن أغلب الدهون المسببة للسمنة والتي تتراكم بمناطق الجسم المختلفة هي من الدهون الثلاثية **triglycerides**.

## حافظي على جمال بشرتك بزيت بذور الرمان



### • احترسي من هذا اللص السارق لجمال البشرة!

يعتبر أكبر عدو لجمال وحيوية البشرة هو أشعة الشمس فوق البنفسجية، والتي تعتبر المتهم الأول في حدوث تجاعيد الوجه والعنق، فهي بمثابة اللص الذي يسرق جمال البشرة على مر السنين.

### • ولكن كيف يحدث ذلك؟

إننا لا نستطيع أن نعيش بدون أكسجين فهو عنصر أساسي لحياتنا. ولا نستطيع أن نعيش بدون شمس فلولا وجود الشمس لما كانت هناك حياة على كوكب الأرض. لكن الأكسجين وأشعة الشمس يمكن أن يسببان ضرراً كبيراً بالبشرة. إن أحد مكونات أشعة الشمس ما يعرف بالأشعة فوق البنفسجية **UVR**.. وهذه الأشعة تتسبب في تولد ما يسمى بالشوارد الحرة **free radicals** وهي كيماويات غير ثابتة تميل للتفاعل لاكتساب حالة الثبات.. ولكي تحقق ذلك تتفاعل مع الأكسجين فتحدث عملية أكسدة.. وهذا التفاعل يؤدي لتلف خلايا البشرة فيتسبب ذلك في ظهور بقع بنية اللون، كما يحفز على حدوث تغير سرطاني لخلايا الجلد. كما يتسبب هذا التفاعل في إتلاف خلايا الجلد المنتجة للكولاجين والإيلاستين، وهما عبارة عن أنسجة مطاطية مرنة وتبعاً لذلك يفقد الجلد مرونته وتظهر تجاعيد بالوجه والعنق.

### • مضادات الأكسدة المقاومة للتجاعيد:

ولكن.. ما الذي يمكن أن يفعله الرمان في التصدي لهذه المشكلة؟

إن الرمان، وبخاصة زيت بذر الرمان، يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي توقف عملية الأكسدة وتحمي بالتالي خلايا البشرة من التلف وتحمي أسجة الجلد من التدهور مع التعرض المتكرر للأشعة فوق البنفسجية. من أبرز تلك المواد المضادة للأكسدة التي توصل لها الباحثون حمض الإيلاجيك **ellagic acid** والذي يتميز بتأثير هائل في حماية خلايا البشرة من التلف بفعل الشوارد الحرة. كما وجد الباحثون أنه يتميز كذلك بتأثير مرطب ويقاوم جفاف البشرة حيث يقلل من فقد الخلايا للماء. وتتوفر مضادات الأكسدة الحامية للبشرة في زيت بذور الرمان بصفة خاصة، ولذا فإنه صار من أحد المكونات المهمة التي تدخل في بعض مستحضرات العناية بالبشرة.

### • دراسة:

في إحدى الدراسات التي أجريت في جامعة فيينا وجد أن مستخلص الرمان عندما يوضع على البشرة يقاوم تأثير الأشعة فوق البنفسجية ويحمي الخلايا من التلف والتدهور. ويذكر الباحثون أن الاستروجينات النباتية الموجودة بالرمان تحمي البشرة من الترقق وتحفظ كثافة البشرة. إنه من المعروف أن البشرة تتعرض للترقق مع التقدم في العمر، ومن أسباب ذلك حدوث انخفاض تدريجي بمستوى هرمون الاستروجين عند النساء. ولذا فإن الاستروجينات النباتية الموجودة في الرمان تعوّض إلى حد ما هذا النقص وتحدث تأثيراً إيجابياً على البشرة. كما وجد الباحثون أن زيت بذور الرمان يعزز إنتاج الكولاجين والإيلاستين مما يحافظ على مرونة البشرة ويحميها من التجاعيد.

### • الواقي الطبيعي من أشعة الشمس:

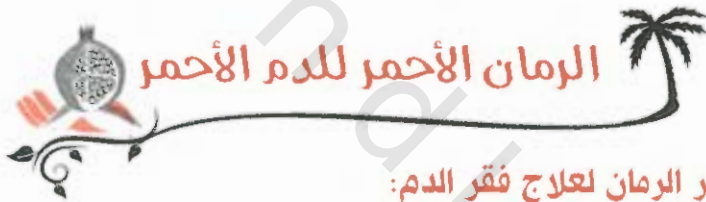
عرفنا أن التعرض للأشعة فوق البنفسجية يحمل خطراً على حيوية وسلامة البشرة، وكلما زادت فترة التعرض، وبخاصة خلال فترة الظهيرة حيث تكون الأشعة عالية التركيز، زاد الضرر. ولكن البعض منا قد تضطره الظروف للتعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة. في هذه الحالة يُفضل الاستعانة بنظارة شمسية وقبعة لحجب الأشعة. وبعض النساء يستعمل كريمات واقية من أشعة الشمس **sunscreen** والتي تقاس كفاءتها **SPF** بدرجات معينة. ومن الطريف أن الباحثين وجدوا كذلك أن استعمال زيت بذر الرمان على البشرة يوفر الحماية ضد أشعة الشمس بدرجة تصل



إلى مقدار **SPF 20**. ولذا فإنه يمكن استعمال كريمات العناية بالبشرة المحتوية على خلاصة الرمان أو زيت بذر الرمان لهذا الغرض.

### • زيت بذور الرمان لمقاومة سرطان الجلد!

يبدو أن الرمان يحمل العديد من الفوائد للجلد ففضلاً عن فوائده الجمالية وجد الباحثون كذلك من خلال دراسة نشرتها جمعية السرطان الأمريكية أن الرمان يحتوي على مركبات تقاوم الإصابة بسرطان الجلد. في تلك الدراسة قُسمت فئران التجربة إلى مجموعتين ودُهنت أجسام إحدى المجموعتين بزيت بذور الرمان بينما لم يتعرض جلد المجموعة الأخرى لزيت الرمان.. ثم حُققت الفئران بكيماويات مسرطنة للجلد. وبعد نشوء سرطان الجلد فُحصت الأورام السرطانية، ووجد الباحثون أن الفئران التي دهنت جلودها بزيت بذور الرمان صارت أكثر مقاومة لسرطان الجلد حيث انخفض معدل النمو السرطاني بنحو 70% مقارنة بالفئران الأخرى التي لم تُدهن جلودها بزيت بذور الرمان.



إن حبوب الرمان بلونها الأحمر الدموي تعتبر من أفضل الأغذية لتقوية الدم. إن من الأمراض الشائعة الناتجة عن سوء أو ضعف التغذية الإصابة بفقر الدم (أنيميا) والناتج عن نقص الحديد الذي يدخل في تركيب الهيموجلوبين.. وهو المادة الحمراء التي تحملها خلايا الدم الحمراء لتوزع الأكسجين على خلايا الجسم.. وبسبب نقص الهيموجلوبين (أو نقص خلايا الدم الحمراء) يعاني المريض في هذه الحالة من أعراض ومتاعب مختلفة مثل:

- نقص الطاقة والقدرة على تحمل المجهود.
- النهجان وسرعة ضربات القلب.
- شحوب الوجه.
- زيادة تساقط الشعر وضعف الأظافر.

كما تحدث حالة فقر الدم بسبب فقد الدم.. مثلما يحدث بين النساء بسبب



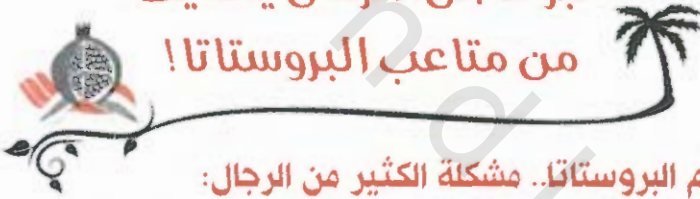
الطمث المتكرر وبخاصة إذا كانت كميته كبيرة. ومن الطريف أنه وجد أن اللون الأحمر للرمان يزيد من كمية الهيموجلوبين (الأحمر) وذلك على الرغم من احتواء الرمان على نسبة متواضعة من الحديد.. لكنه يحتوي كذلك على نسبة عالية من فيتامين (ج) الذي يساعد في عملية امتصاص الحديد والاستفادة به.

### • وصفات من الرمان للدم:

- تناول كوب من عصير الرمان مع ملعقة من عسل النحل (الأصلي) يُطهر الدم ويخلصه من السموم الضارة.
- مغلي قشر الرمان وعمل مضمضة به باردًا يقاوم نزيف اللثة.
- تناول الرمان، كغذاء غني بالفلافونويدات المضادة للأكسدة، يوفر الوقاية من الإصابة بسرطان الدم (اللوكيميا) كما يفيد في وقف نشاط هذا المرض.. حسبما توصل إلى ذلك مجموعة من الباحثين اليابانيين.

### خبر عاجل: الرمان يحميك

### من متاعب البروستاتا!



### • تضخم البروستاتا.. مشكلة الكثير من الرجال:

- بعد سن الخامسة والأربعين يحدث لكثير من الرجال تضخم بغدة البروستاتا بدرجات متفاوتة وقد لا يكون هناك أعراض واضحة.. وقد تظهر أعراض، مثل:
- عدم التفريغ الكافي للمثانة البولية.. بمعنى أن الرجل يخرج من الكنيف وقد يعود إليه بعد دقائق لإحساسه بعدم الارتياح الكافي ووجود بول ينتظر الخروج.. وربما يحدث تنقيط للبول بملابسه الداخلية.
  - كثرة التبول.. ونزول البول في البداية بعد فترة من الانتظار الممل. وقد يقوم الرجل من فراشه أثناء الليل للتبول عدة مرات.
  - ضعف تيار البول وتفرُّقه.
  - إن البروستاتا المتضخمة تضغط على قناة مجرى البول.. وفي الحالات المتقدمة قد يحدث احتباس للبول.

## ولكن.. ما فائدة الرمان في السيطرة على هذه المشكلة؟

إن تضخم البروستاتا وزيادة حجمها مع التقدم في السن لا يرتبط بتغير سرطاني ولذا يسمى بالتضخم الحميد للبروستاتا BPH. وهو يرتبط بتغيرات هرمونية. ولكن في الحقيقة أن تراكم الشوارد الحرة **free radicals** وهي كيماويات غير ثابتة تحدث تفاعلات ضارة بالخلايا من خلال عملية الأكسدة قد تلعب دوراً في تحفيز عملية التضخم وبخاصة عندما تثير التهاباً بأنسجة البروستاتا.. ومن هنا تظهر فائدة الرمان الغني بمضادات الأكسدة.

## • دراسات:

استدل الباحثون على وجود نوع مميز من مضادات الأكسدة يتبع مجموعة البوليفينولات يسمى الأنثوسيانينات **anthocyanins** والذي يلعب دوراً مهماً في حماية أنسجة البروستاتا من التلف الذي تتعرض له بفعل الشوارد الحرة ويقاوم كذلك التهاب أنسجتها.. ويوجد هذا المضاد القوي للأكسدة في عصير الرمان وقشر الرمان وزيت بذر الرمان. كما يوجد بالرمان كذلك، وبخاصة بزيت بذور الرمان، مجموعة من الأحماض الدهنية وأهمها حمض الرمان **punicic acid** تقاوم التهاب البروستاتا من خلال تثبيط مادة كيميائية مثيرة للالتهاب من نوع بروستاغلاندين **prostaglandin**.

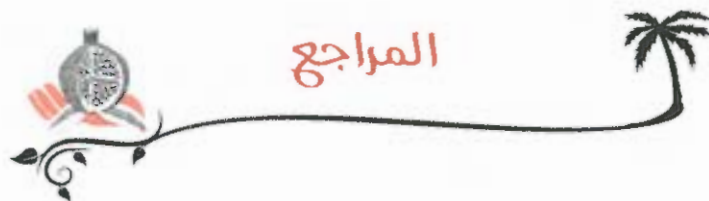
## • الرمان مضاد لسرطان البروستاتا!

مثملا ينتشر سرطان الثدي بين النساء يحتل سرطان البروستاتا مركزاً متقدماً في قائمة السرطانات التي تصيب الرجال.. لكنه يحدث عادة في سن متقدمة بعد الستين عاماً. وقد تتشابه أعراض سرطان البروستاتا مع أعراض تضخم البروستاتا ولذا فإن وجود هذه الأعراض عند رجل متقدم في العمر يجب استثناء وجود سرطان البروستاتا.. ومن بين الفحوص المساعدة على تشخيص هذا السرطان عمل دلالات الأورام من خلال اختبار مستوى الأنتيجين الخاص بالبروستاتا **prostatic specific antigen = PSA**. وليس هناك سبباً معروفاً محدداً للإصابة بهذا النوع من السرطانات، ولكن من الواضح أن أحد العوامل المحفزة على الإصابة ترتبط بطريقة التغذية فقد وُجد أن الغذاء الغني بالدهون المشبعة يزيد من القابلية للإصابة.

## • دراسات:

أثبتت عدة دراسات فعالية الرمان في وقف نمو سرطان البروستاتا وانتشار الخلايا السرطانية. في إحدى الدراسات التي قام بها مجموعة من الباحثين الألمان تمت زراعة أورام بروستاتية بأجسام مجموعة من الفئران ومراقبة درجة نموها وانتشارها، وتمت تغذية بعض الفئران بزيت بذر الرمان بينما لم يقدم الزيت للفئران الأخرى. وفي نهاية التجربة وجد أن الفئران التي تغذت على الزيت استطاعت أجسامها مقاومة نمو وانتشار الخلايا السرطانية وانخفضت عندها نسبة دلالة الورم السرطاني **PSA** وذلك مقارنة بالفئران الأخرى التي لم يقدم لها الزيت. ويذكر الباحثون أن هذا التأثير الإيجابي لزيت بذور الرمان يرجع إلى احتواء الزيت على نسبة عالية مركزة من البوليفينولات المضادة للأكسدة، والتي توجد كذلك بنسبة أقل في عصير الرمان وقشر الرمان.





### • المراجع العربية:

- القرآن الكريم.
- الطب النبوي - مجدي السيد إبراهيم - مكتبة القرآن.
- معجزات الشفاء بالأعشاب والغذاء - د. أيمن الحسيني - مكتبة ابن سينا.
- العلاج بالتمر والرطب - م. نبيل علي عبد السلام - دار الطلائع.
- التداوي بالأعشاب والنباتات - عبد اللطيف عاشور - مكتبة ابن سينا.
- الإعجاز العلمي في الهدى النبوي - د. علي فؤاد علي مخيمر - جمعية الإعجاز العلمي المتجدد.

### • المراجع الأجنبية:

- Dates. in tropical & subtropical fruits. Vander Cook. C.E.
- Oxford handbook of clinical medicin 5 Edition.
- The healing herbs. Castleman.
- Pomegranae. the Most medicinal fruit. Robert A. Newman & Ephraim P. Lansky.
- Edible Healing plants. fruit and vegetables.



obekandi.com





## الفهرس



- 3 مقدمة
- 5 النخلة.. شجرة مباركة أشاد بها الخالق عز وجل
- 7 القيمة الكبيرة للنخيل عند العرب
- 9 مواصفات النخيل وطرق زراعته
- 14 الأسماء المختلفة لثمار النخيل
- 18 كوكتيل المغذيات الموجودة بثمرة التمر
- 21 الإشادة بالتمر في السنة الشريفة
- 22 الفوائد الصحية والخصائص العلاجية للتمر
- 22 هل تعاني من التعب ونقص الطاقة؟
- 22 هل تعاني من فقر الدم أو أنيميا نقص الحديد؟
- 22 هل أوشكت على القيام بالولادة؟
- 23 التمر والنفاس
- 24 لماذا يتمتع أهل الصحراء برؤية حادة؟.. قوْنظرك بالتمر!
- 24 المهدئ الطبيعي لأعصابك المتوترة
- 25 هل تعاني من الإمساك؟
- 25 الغذاء المثالي لحمايتك من هشاشة العظام
- 26 لماذا تنخفض نسبة الإصابة بالسرطان بين سكان الواحات؟
- 26 التمر غذاء الأبدان القوية والصحة الجنسية
- 28 لماذا يعد التمر أفضل غذاء لإفطار الصائم؟
- 29 الحكمة النبوية من اختيار التمر كأول غذاء للمولود
- 30 لغز التمرات السبع المضادة للسم والسحر والحسد
- 32 الأسرار الغذائية للعجوة وطلع النخيل ودبس البلح
- 34 الرمان.. فاكهة الجنة
- 35 كيف تتناول الرمان؟
- 36 ولكم في الرمان فوائد شتى
- 36 أشجار الرمان
- 37 القيمة الغذائية للرمان

- 39 عصير الرمان يصون قلبك على الدوام
- 42 الشراب الممتين للوقاية من تصلب الشرايين
- 43 عصير الرمان.. فياجرا طبيعي بين يديك!
- 44 عصير الرمان.. الدواء اللطيف لخشونة الغضاريف
- 46 قشر الرمان كعلاج للبواسير والإسهال والديدان
- 48 الرمان كعلاج للنقرس ومرض السكر والنسيان
- 49 هل يساعد الرمان على خفض ضغط الدم المرتفع؟
- 50 النسوان والرمان
- 51 الرمان وخصوبة المرأة
- 51 قاومي نوبات السخونة والعرق بتناول الرمان
- 52 الرمان كعلاج للتوتر والقلق
- 52 هل يقاوم الرمان الإصابة بسرطان الثدي؟
- 53 الرمان أحد أسرار الرشاقة والقد المياس!
- 55 حافظي على جمال بشرتك بزيت بذر الرمان
- 56 الواقي الطبيعي من أشعة الشمس
- 57 زيت بذور الرمان لمقاومة سرطان الجلد
- 57 الرمان الأحمر للدم الأحمر
- 57 عصير الرمان لعلاج فقر الدم
- 58 خبر عاجل: الرمان يحميك من متاعب البروستاتا؟
- 61 المراجع

