الزيتون.. الشجرة المباركة

يقول الحق سبحانه: (اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالأرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لا شَرْقِيَّةٍ وَلا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ.....) (النور/35).

وفي الترمذي وابن ماجه من حديث أبي هريرة (رض) عن النبي (ص) أنّه قال: "كلوا الزيت وادهنوا به من شجرة مباركة".

شجرة معمرة:

والزيتون من الأشجار المعمرة التي يتراوح عمرها بين 500 إلى 1000 عام، وتعطي أول انتاجها من الثمار حين تبلغ من العمر 15 سنة.

وبرغم انها شجرة معمرة فإنها دائمة الاخضرار.. موطنها حوض البحر المتوسط، ورائحتها عطرة. تخرج بشكل عناقيد، وتجمع الثمار وهي خضراء قبل أن تنضج، أو تترك على الأشجار حتى تنضج وتتحول إلى اللون البنفسجي فالأسود.

وتؤكل الثمار مملحة، أو تعصر للحصول على الزيت، وهو عظيم الفائدة وسهل الهضم، ويستعمل دواء، وفي الطهي والسلاطة وصناعة الصابون.

رمز السلام:

غصن الزيتون رمز السلام، لأنّ غصن الزيتون هو الذي أحضرته الحمامة إلى سفينة نوح (ع) كدليل على أنّ الماء قد انحسر وبدأ السلام والأمان.

شجرة الزيتون والقسم:

شجرة الزيتون شجرة مباركة أقسم الله تبارك وتعالى بها حين قال: (وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ * وَطُورِ سِينِينَ * وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ)(التين/ 3-1) كما أشار الله تبارك وتعالى إلى فوائد تلك الشجرة بقوله: (وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاء تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ) (المؤمنون/20).

ورد ذكر الزيتون في القرآن الكريم سبع مرات، منها أربع مرات بلفظ الزيتون وهي: (وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ)(الأنعام/ 99).

(وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُواْ مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُواْ حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)(الأنعام/141). (يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)(النحل/11).

(وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ)(التين/1). ووردت مرة واحدة بلفظ زيتوناً في سورة عبس: (وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا) و مرة واحدة بلفظ زيتونة في سورة (النور/35) (يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونِةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ)، ومرة واحدة بلفظ يدل على أنّ المقصود هو شجرة الزيتون (وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاء تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ) في سورة (المؤمنون/20). إنها الشجرة المباركة التي ضرب الله تعالى بها المثل لنوره وقال تعالى في سورة (النور/35) (اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونِةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاء وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ) وفي تفسير "المنتخب" جاء تفسير هذه الآية الكريمة أنّ الله تعالى مصدر النور في السماوات والأرض، فهو منورهما بكل نور حسي نراه ونسير فيه، وبكل نور معنوي، كنور الحق والعدل، والعلم والفضيلة، والهدى

والإيمان، وبالشواهد والآثار التي أودعها مخلوقاته، وبكل ما يدل على وجود ا ويدعو إلى الإيمان به سبحانه، ومثل نوره العظيم وأدلته الباهرة في الوضوح، كمثل نور مصباح شديد التوهج وضع في فجوة من حائط تساعد على تجميع نوره ووفرة إضاءته، وقد وضع المصباح في قارورة صافية لامعة لمعان كوكب مشرق، يتلألأ كالدر ويستمد المصباح وقوده من شجرة كثيرة البركات، طيبة التربة والموقع، هي شجرة الزيتون المغروسة في مكان معتدل متوسط فلا هي شرقية فتحرم حرارة الشمس آخر النهار، ولا هي غربية فتحرمها أول النهار، يكاد زيت هذه الشجرة يضيء لشدة صفاؤه يضيء، ولمَ لم تمسسه نار المصباح، فهذه العوامل كلها تزيد المصباح إضاءة، ونوراً على نور.

منشأ الزيتون: اختلفت الآراء بشأن موطنها الأصلي على وجه التحديد، وأحدث الآراء تقول أنّ شجرة الزيتون نشأت أصلا في فلسطين ومنها انتشرت إلى سوريا وتركيا وإيران شمالاً، ثم إلى الجنوب عن طريق التجارة إلى أسبانيا وإيطاليا. وقد اهتم الفينيقيون بشجرة الزيتون فقاموا بزراعتها ونشرها في معظم دول البحر المتوسط، كذلك اهتم بها المسلمون وأدخلوا زراعتها في شمال أفريقيا وأسبانيا والبرتغال. هذا ويوجد حوالي 98 % من أشجار الزيتون في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، ويوجد حوالي 850 مليون شجرة زيتون في العالم (الجمعية العالمية لزيت الزيتون) 1994 م. أما الإنتاج العالمي للزيتون يقدر بحوالي 11.5 مليون طن متري.
وشجرة الزيتون لها مكانتها في قلوب الناس منذ القدم فقد ورد ذكرها في الكتب المقدسة، وقال موسى (ع) فيها: (لا تقطفوا شجرة الزيتون حتى آخر حبة، بل اتركوا عليها بعض ثمارها ليأكل منها الناس والطيور و الحيوانات البرية). وفي الكتاب المقدس (إنّ نوحاً (ع) عندما رست به السفينة على جبل أرت، واطلق الحمامة عادت إليه وفي فمها غصن زيتون أخضر).

شجرة الزيتون مستديمة الخضرة والشجرة بأوراقها الرفيعة الجميلة المنتظمة الترتيب على الأفرع، وهي تنمو على سطوح الجبال الرملية والصخرية قليلة العمق، وفي الوديان والسهول، ومناطق البادية وهي من أهم أشجار الاستزراع في الأراضي الصحراوية المستصلحة، وتمتاز بمقاومتها للحر والبرد والجفاف والملوحة، وهى توفر الغذاء والمأوى للعديد من الطيور، وتعمل على تثبيت التربة ومنع انجرافها، وهي أشجار معمرة ولذلك تمثل زراعة الزيتون عملاً متوارثاً بين الأجداد والأحفاد. تستمر في العطاء لمدة طويلة، تعطي عاماً وتتوقف عن العطاء العام التالي. ولأشجار الزيتون أهمية كبرى من حيث تدعيم اقتصاديات كثير من الدول المنتجة له، ويسهم بجزء كبير في الاقتصاد القومي لتلك الدول، ولها الكثير من الاستخدامات حيث يستفاد بالأوراق بعد جني المحصول في تغذية حيوانات المزرعة، ويستعمل الخشب ونوى الثمار في مختلف الصناعات الخشبية. حبوب اللقاح في الزيتون خفيفة، غزيرة تحملها الرياح بكميات كبيرة وتنشرها في مساحات واسعة. وصدق الحق تبارك وتعالى حيث يقول: (وَأَرْسَلْنَا الرِّيَاحَ

لَوَاقِحَ فَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَسْقَيْنَاكُمُوهُ وَمَا أَنْتُمْ لَهُ بِخَازِنِينَ) (الحجر/22).

وتشير هذه الآية الكريمة إلى إعجاز علمي أشار إليه القرآن الكريم فمنذ أكثر من أربعة عشر قرناً من الزمان وفي وقت لم يعرف فيه البشر شيئاً عن علاقة الرياح بالجمع بين الشحنات الموجبة والشحنات السالبة أشار القرآن الكريم إلى دور الرياح في تكون قطرات المطر وكذلك في نقل حبوب اللقاح لتلقيح النباتات ذات التلقيح الخلطي وهذه الحقائق لم يتوصل إليها العلماء إلا بعد جهود مضنية في مختلف فروع المعرفة لتكشف لنا جانباً من جوانب الإعجاز في القرآن الكريم. وتتميز شجرة الزيتون بعدة صفات منها طول العمر، وقدرتها على النمو في أفقر الأراضي أي أنها ترضى بالقليل وتعطي الكثير، كما أنها تجدد نفسها بنفسها حيث لا تفنى ولا تزول فإذا جف الساق خرجت من الجذر خلفات تجدد الشجرة وأنّ خشبها من أفضل أنواع الأخشاب من حيث قلة إصابته بالسوس، وعند حرقه تنبعث منه رائحة طيبة. وأنّ كل جزء من شجرة الزيتون مبارك فيه: الزيت، الأوراق، الثمار، نوى الثمار وجميع أجزاء الشجرة لها استعمالات عديدة.

مكونات ثمرة الزيتون:

يحتوي (100) جرام من الزيتون الأخضر على 132 سعر حراري، 1.5 جرام بروتين و 13.5 جرام دهن، 4 جرام كربوهيدرات، 1.25 جرام ألياف، 90 ملليجرام كالسيوم، 17 ملليجرام فوسفور، 2 ملليجرام حديد، 2400 ملليجرام صوديوم، 55 ملليجرام بوتاسيوم، 22 ملليجرام مغنسيوم، 300 وحدة دولية من فيتامين أ وأثار من الزنك والنياسين وفيتامين ب1، فيتامين ب2. الرطوبة والزيت يكونان 85- 90 % من وزن اللب بينما الباقي يمثل مواد عضوية ومعادن، والسكريات الأحادية هي الجلوكوز والملتوز والزيلوز والجالاكتوز والأرابينوز.

ثمار الزيتون

وفي بعض الأصناف يوجد منها مانيتول Mannitol ورامنوز Ramnose. واللب غني بالبوتاسيوم كما يوجد كميات صغيرة من الأحماض العضوية مثل الستريك والماليك والاكساليك والمالونيك والفيوماريك والطرطريك واللاكتيك. (كما يوجد بعض المركبات الفينولية كأحماض الكافييك وحمض الفيوليك. والمركب الأساسي هو الأوليوروبيين Oleuropein وهو المسؤل عن الطعم المر في الزيتون غير الناضج. ومنتجات أكسدة الأوليوروبيين والمركبات الفنولية الأخرى تعطي اللون الأسود للثمرة. والجلد واللب والبذرة تحتوي على أجزاء مختلفة من الدهن والأحماض الدهنية والستيرولات وثلاثي تربينات الكحولات وثنائي الكحولات والأيدروكربونات. والجلد يحتوي على كميات مختلفة من الأريثروديول Erythrodiol وآثار من اليووفوال والدهيدات Ursolic acid اليوروسوليك حمض من وآثارOleanoic acid الأوليانويك وحمض Uvaol

الأوليانويك aldehydes Oleanoic. والاستيرولات في البذرة وزيت الحبة يتميز بوجود استرالاوسترون والغلاف والأزهار الأوراق في ًطيارا ًمركبا 56 ويوجد زيت مل 100 /جرام ميكرو 8 Oestrone est الخارجي والوسطي لصنفي لوكا Lucca والميشين Mission.

صفات زيت الزيتون: وزيت الزيتون يتألف كيميائيا ً من مواد دهنية وأنزيمات وفيتامينات (أ، ب، ج، د، هـ) ومواد ملونة (كلورفيل – زنثوفيل ، وكميات ضئيلة من العناصر المعدنية (حديد – ماغنسيوم – كالسيوم). ولحامض اللينوليك وحامض الارشيرك أهمية في عملية التمثيل الغذائي في الجسم، ولحامض الأرشيرك أهمية في تنظيم ضربات القلب وضغط الدم، وسلامة وكفاءة وظائف الجهاز العصبي المركزي.

درجات الزيت:

1- زيت درجة أولى ويسمى الزيت الفاخر وهو الذي يؤخذ من لب الثمار دون البذور، لا تزيد نسبة الحموضة فيه عن 0.6 %، يستعمل في الأغراض الطبية فقط.

2- زيت الدرجة الثانية ويسمى الزيت الممتاز، يؤخذ من لب الثمار الناضجة وغير تامة النضج بعد استبعاد البذور، لا تزيد نسبة الحموضة فيه عن 2 % ويستعمل هذا الزيت في الطعام.

3- زيت الدرجة الثالثة ويسمى الزيت الجيد، يؤخذ من لب الثمرة دون بذرتها، نسبة الحموضة تتراوح من 2-3 %، يستمل في الطعام.

4- زيت الدرجة الرابعة ويسمى زيت التجميل، يؤخذ من بقايا لب الثمرة مع مجروش النواة، تصل فيه نسبة الحموضة من 4 % ويستعمل في صناعة الصابون ولا يستعمل في الطعام.

5- زيت الدرجة الخامسة يؤخذ من الثمار الجافة و المهشمة و من البذور و تصل نسبة الحموضة إلى 5 % و يستعمل في صناعة الصابون ولا يستعمل في الطعام.

زيت الزيتون... أسرار وإعجاز:

الزيتون وزيته كلاهما ذكر في القرآن الكريم وحظي بمكانة كبيرة ففي سورة النور وصف الحق تبارك وتعالى زيت الزيتون بالصفاء والجودة فهو من الشفافية بذاته وحتى ليكاد يضيء ولمَ لم تمسسه نار. وأشار المولى سبحانه وتعالى إلى فوائد شجرة الزيتون في قوله تعالى: (وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاء تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلآكِلِينَ) (المؤمنون/20) وفي تفسير الظلال (وهي من أكثر الشجر فائدة بزيتها وطعامها وخشبها. وأقرب منابتها من بلاد العرب طور سيناء. عند الوادي المقدس المذكور في القرآن. لهذا ذكر المنبت على وجه خاص، وهي تنبت هناك من الماء الذي أسكن في الأرض وعليه تعيش).

جاء في تفسير الخازن (تنبت بالدهن) أي تنبت وفيها الدهن وقيل تنبت بثمرة الدهن وهو الزيت (وصبغ للآكلين) الصبغ الإدام الذي يكون مع الخبز ويصبغ به، جعل ا تعالى في هذه الشجرة المباركة إداما وهو الزيتون ودهنا وهو الزيت.

وروى الترمذي وابن ماجه من حديث رسول ا (ص) أنّه قال: (كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة).

وقال ابن عباس: في الزيتونة منافع، يسرج بالزيت، وهو إدام ودهان ودباغ، ووقود يوقد بحطبه وتفله، وليس فيه شيء وإلا وفيه منفعة، حتى الرماد يغسل به الابرسيم.. وهي أول شجرة نبتت في الدنيا، وأول شجرة نبتت بعد الطوفان وتنبت في منازل الأنبياء والأرض المقدسة، ودعا لها سبعون نبياً بالبركة؛ ومنهم إبراهيم، ومنهم محمد (ص) فإنّه قال: (اللهم بارك في الزيت و الزيتون).

زيت الزيتون زيت مبارك:

وعن معاذ: أنّه استاك بقضيب زيتون وقال سمعت النبي (ص) يقول: (نعم السواك الزيتون من الشجرة المباركة، يطيب الفم ويذهب الحفر، هي سواكي وسواك الأنبياء من قبلي). وهو أكثر إدام أهل الشام والمغرب ويصطبغون به، ويستعملونه في صبيحتهم ويستصبحون به، ويداوي به أدواء الجوف والقروح والجراحات، وفي منافع كثيرة: روى الإمام أحمد عتمالك بن ربيعة الساعدي الأنصاري قال قال رسول ا (ص): (كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة).

وقد أمرنا المصطفى (ص) الذي لا ينطق عن الهوى أن نأكل من زيت تلك الشجرة المباركة وأن ندهن به ونحاول هنا بعون ا وتوفيقه على أن نلقي الضوء على فوائد تناول زيت الزيتون والدهان به من الناحية العلمية لكي يتبين لنا تلك الحقائق والمعجزات في تلك الأحاديث النبوية الشريفة والتي ما كان لرسول ا (ص) أن يحدث بها منذ أكثر من أربعة عشر قرناً لولا أنه يحدث بما أوحى إليه المولى تبارك وتعالى وصدق الحق في قوله تعالى: (وَمَا يَنطِقُ عَنِ الْهَوَى * إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَى) (النجم/4-3).

يعتبر زيت الزيتون أفضل مادة دهنية لمعالجة أمراض القلب وتصلب الشرايين، له أثر فعال في الوقاية من الحموضة وقرحة المعدة، وله تأثير إيجابي على مرضى السكر، وعلاج للذين يعانون من السمنة المفرطة، وزيت الزيتون يساعد الجسم على تحمل الضغوط النفسية والإرهاق، ويزيد من مناعة الجسم ضد الأمراض، ويقوي الشرايين والأوعية الدموية.

وزيت الزيتون يقوي المعدة ويحسن لون الوجه ويندي البشرة ويبطيء الشيب فهو يستخدم لإزالة تجعدات الوجه والرقبة و في إزالة تشققات الأيدي والأرجل ويحمي الجسم من أشعة الشمس.

وفي الطب الشعبي يستعمل زيت الزيتون لمعالجة الجروح والحروق، وتليين الجلد وتخفيف آلام الروماتيزم عند دلكه على موضع الألم. وأيضا يستخدم في معالجة قشرة الرأس، ومنع تساقط الشعر بعد خلطه مع الكبريت وتدليك فروة الرأس بالخليط. زيت الزيتون ملطف وملين ومدر للصفراء ومفتت للحصى، ومفيد لمرضى السكري، ويمكن إضافة عصير الليمون إليه. وإذا مضغت أوراق الزيتون أفاد في علاج التهاب اللثة والحلق وإذا دق وضمد بمائه أو عصارته نفع في حالات الجروح والقروح والدمامل وذلك لاحتوائه على

المادة القابضة المطهرة.

زيت الزيتون والكولسترول:

يحتوي على فيتامين هـ (E) المعروف بدوره المضاد للأكسدة وكذلك مركبات "البولي فينول" وبذلك يقي من حدوث تصلب الشرايين وترجع الفوائد الصحية لزيت الزيتون إلى غناه بالأحماض الدهنية اللامشبعة الوحيدة وعلى غناه بمضادات الأكسدة، وقد بينت نتائج الأبحاث أنّ زيت الزيتون يخفض مستوى الكولسترول الكلي والكولسترول الضار، دون أن يؤثر سلباً على الكولسترول المفيد.

وقد وجد الباحثون أنّ زيت الزيتون البكر يحتوي على كمية جيدة من مركبات البولي فينول التي تمنع التأكسد الذاتي للزيت وتحافظ على ثباته، كما أنها تمنع أكسدة الكولسترول الضار في أنابيب الاختبار وبالتالي يمكنها أن تقي من حدوث تصلب الشرايين، كذلك من خطر المركبات السامة للخلايا مثل "البيروكسايذر" وغيرها من المواد الضارة. زيت الزيتون والأمراض الجلدية. روى البخاري عن أبى هريرة (رض) أنّ رسول ا (ص) قال: (كلوا الزيت وادهنوا به فإنه فيه شفاء من سبعين داء منها الجزام).

استعمل زيت الزيتون قديماً في علاج الأمراض الجلدية مثل الجرب؛ وهناك قصائد شعرية عربية تذكر استعمال زيت الزيتون مع الكبريت في مقاومة جرب الإبل في الجزيرة العربية. وتشير الأبحاث العلمية أنّ الدهان بزيت الزيتون ربما يقي من حدوث سرطان الجلد القتامي كما أنّ استعمال مزيج مكون من زيت الزيتون مع قليل من شمع عسل النحل بعد الخلط جيدا في حمام مائي على نار هادئة واستعماله بعد أن يبرد لدهان البقع الجلدية والشامات الرقيقة وكذلك البواسير، وقد وجد أنّ استعمال كميات متساوية من زيت الزيتون والجلسرين مع بضع قطرات من عصير الليمون ودهان الجلد مع التدليك يؤدي إلى نعومة البشرة وإزالة الخشونة وتشققات اليدين والقدمين. واستعمال زيت الزيتون لتدليك فروة الرأس يؤدي إلى إزالة القشرة وتقوية الشعر وغزارته ويصبح أملساً ناعماً حريرياً لامعاً كما أظهرت نتائج الأبحاث أن وضع زيت الزيتون على الرأس لعدة ساعات يقتل القمل الموجود عليه. أما بالنسبة للحروق السطحية البسيطة فإنّ استعمال مزيج بياض بيضة واحدة مع ملعقتين من زيت زيتون دهاناً موضعياً بدون تدليك يؤدي إلى شفاء هذه الإصابات بإذن ا تعالى.

تأثير زيت الزيتون على ضغط الدم:

أثبتت الدراسات العلمية أنّ لزيت الزيتون تأثير مفيد جداً لمرضى القلب وارتفاع ضغط الدم حيث أنّ الأشخاص الذين يتناولون زيت الزيتون بانتظام ضمن الوجبات الغذائية اليومية يكون مستوى ضغط الدم عندهم طبيعياً.

زيت الزيتون والسرطان:

أظهرت العديد من الدراسات أنّ هناك تناسباً عكسياً بين تناول زيت الزيتون وبين حدوث عدد من السرطانات، حيث وجد أنّ هناك علاقة وثيقة بين تناول زيت الزيتون وانخفاض معدل حدوث سرطان الثدي والمعدة. وأنّ تناول الزيت يقي من عدد كبير من السرطانات مثل سرطان القولون، سرطان الرحم وسرطان المبيض. وتشير الإحصاءات أنّ استعمال زيت الزيتون في الغذاء يخفض الإصابة بسرطان الثدي 35 %. وتعتبر أسبانيا أقل البلاد في إصابة سرطان الثدي لدى النساء.

زيت الزيتون والجهاز الهضمي:

إنّ تناول زيت الزيتون باستمرار في الوجبات الغذائية، يساعد في تنشيط وظائف الكبد وزيادة إفراز العصارة الصفراوية من المرارة وكذلك إلى تلطيف الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء، كما يؤدي إلى تفتيت حصوات الكلى والمرارة والحالب. وتشير الأبحاث العلمية أنّ الزيوت غير المشبعة (زيت الزيتون ودوار الشمس وزيت السمك) تمنع نمو الجراثيم المسئولة عن حالات عديدة من القرحة المعدية. كما أنّ تناول مزيج مكون من معلقة كبيرة من زيت الزيتون مع عصير الليمون صباحاً على الريق يؤدي إلى التخلص من بعض أنواع الديدان التي تعيش في الجهاز الهضمي. يقول عنه ابن الجوزية: (جميع أصنافه ملينة للبشرة وتبطيء الشيب وماء الزيتون المالح يمنع من تنفط حرق النار، ويشد اللثة وورقه ينفع من الحمرة والنملة والقروح الوسخة والشري ويمنع العرق).

وجاء في تذكرة داود: (.... يسمن البدن ويحسن الألوان ويصفي الأخلاط وينعم البشرة ومطلق الزيت إذا شرب بالماء الحار سكن المغص والقولنج وفتح السدد وأخرج الدود وأدر وفتت الحصى وأصلح الكلى والاحتقان به يسكن المفاصل والنسا وأوجاع الظهر ويمنع سقوطه ويقطع العفن ويشد الأعضاء والاكتحال به يقلع البياض ويحد البصر وينفع من الجرب...). وعلى ذلك فإنّ زيت الزيتون هو أفضل الزيوت النباتية على الإطلاق لما خصه المولى عز وجل من خواص عديدة فهو يساعد في خفض ضغط الدم وانقاص المعدل الكلي للكولسترول في الدم بحوالي 13 %، وتناوله يحمي القلب من أمراض انسداد الشرايين.

وقد ثبت بالتحليل الدقيق للثمرة وزيتها احتوائهما على مركبات كيميائية تمنع تخثر الدم. وهذه الآيات المباركات التي ذكر فيها الحق تبارك وتعالى الزيتون وأقسم به – وهو الغني عن القسم، وما أثبتته نتائج الأبحاث العلمية الدقيقة، ويشهد بها غير المسلمين قبل علماء المسلمين – وقد أراد المولى سبحانه وتعالى المحيط ببواطن الأمور أن تكون هذه الإشارات العلمية في كتابه الكريم وبما علمه رسوله الكريم. مما يدل دلالة واضحة لا لبث فيها و لاغموض أنّ القرآن الكريم هو كلام رب العالمين، ويشهد للرسول الخاتم فالحمد على نعمة القرآن والإسلام، والحمد الذي أرسل لنا خير الأنام، خاتم الأنبياء والمرسلين وإمام الغر المحجلين والحمد من قبل ومن بعد وصلى ا وسلم وبارك على سيدنا ومولانا محمد النبي الأمي الأمين، وعلى آله وصحبه ومن تبع هداه ودعا بدعوته إلى يوم الدين.