

شجرة اليقطين.. ذُكرت في القرآن الكريم



«اليقطين: هو الدباء أو القرع، وقد جاء ذكره في القرآن الكريم: (وَأَنزَلْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقْطِينٍ) (الصفات/ 146)، أي على سيدنا يونس (ع) بعد خروجه من بطن الحوت؛ وهو من فصيلة البطيخ والقثاء، وقد ذكر الطبيب الجراح الدكتور عبدالرزاق الكيلاني أنَّهُ يحتوي على: (الماء 94.7%، وقليل من السكر 2.7%، وبروتين 1.1%، وألياف 5.0%، وهو غني بالبوتاسيوم، في كل 100 غم منه 310 ملغ بوتاسيوم، و39 ملغ كالسيوم، و19 ملغ فسفور، و37 ملغ كلور، و10 ملغ كبريت، و8 ملغ مغنيزيوم، و0.4 ملغ حديد، وأثر قليل من الصوديوم، و200 ملغ من الكاروتين (هو طليعة الفيتامين أ، وهذه الكمية تُؤمِّنُ نصف الحاجة اليومية منه)، كما يحتوي على فيتامينات ب1 وب2 وPP وب6، وحمض الفوليك، وحمض البانتوتينيك، وفيتامين C، وتعطي كل 100 غم منه 65 سعرة). قال عنه ابن سينا: إنَّ عصارته تسكِّنُ وجع الأذن، وسيق القرع نافع للسعال، وطبخه يزلق المعدة ويقطع العطش وينفع من الحمَّيات. وقال ابن القيم: "اليقطين غذاء رطب ينفع المحمومين، ويقطع العطش، ويلين البطن، وهو ألطف الأغذية وأسرعها انفعالا". كما يقول الدكتور محمد زين الدين مؤلف كتاب الغذاء والجنس (الصفحة 85) (سنة 1995م): (تحتوي بذور القرع العسلي على عناصر الزنك والفسفور والحديد والكالسيوم والبروتين، وبعض الأحماض الأمينية، وذلك بالإضافة إلى فيتامين A وب، وكلُّ هذه العناصر مطلوبة للحفاظ على سلامة غدة البروستات وصحتها. ولهذا الغرض يؤخذ بذور القرع العسلي يوميا كمية في حدود ثلاث ملاعق). وبذور القرع فيها دهن

46%، وبرتوتين 34%، وكربوهيدرات 10% وألياف 2.8%. وذكر الكتاب الألماني (أسرار القوة العلاجية للنباتات): أن اليقطين له مزايا عدة منها: أنّه مليّن للبطن، مهدئ، طارد للديدان. هذا وينقل الدكتور الجراح عبدالرزاق الكيلاني في كتابه: الحقائق الطبية في الإسلام (1996) الصفحة 313 عن الدكتور أمين رويحة في كتابه، التداوي بالأعشاب: (ويعالج تضخم المويّة (البروستات) بمستحلب بذور القرع، بأن تؤخذ حفنة من البذور الطازجة فينزع قشرها وتهرس، ويضاف إلى كلّ 20 غم منها فنجان ماء غاليّ يخلط بالسكر ويُشرب كلّ يوم؛ ولطرد الدودة الوحيدة تقشر خمسون بذرة منه وتهرس مع ما يعادلها من السكر، وتؤكل صباحاً على الريق، ويؤكل بعدها حامض أو جزرة طازجة - على مدى أسبوع - فإذا لم تنطرح الدودة، تُعاد المعالجة بعد استراحة ثلاثة أيام، بزيادة كمية البذور إلى 160 غم تهرس بشكل عجينة، يؤخذ نصفها على الريق والنصف الآخر بعد ساعتين، وبعد ساعة أخرى تؤخذ ملعقة كبيرة من الملح الإنكليزي: (سلفات الصودا) في نصف كأس من الماء الفاتر. وكنت أعالج مرضي المصابين بهذه الدودة، بأن أطلب منهم أن يأكلوا قبل النوم 100 غم من بذور القرع النيئة بعد تقشيرها، وذلك بدلاً من العشاء، وفي الصباح التالي يأخذون على الريق دواء الدودة الكيماوي: (يوميزان باير) الذي يشترونه من الصيدلية وبعد ساعتين يأخذون مسهلاً ملحيّاً، وعند التبرز يتبرزون في إناء فيه ماء فاتر لئلا تنقطع الدودة، فكانت تنطرح كاملة بسهولة ويسر). وربما يسأل أخي القارئ العزيز عن تضخم البروستات غير السرطاني والمعروف عنه أنّّه يصيب نسبة كبيرة من الرجال ابتداءً من سن الخمسين، ويؤدي إلى معاناة كبيرة، غالباً ما تكون صامتة، وذلك بسبب الإحراج الذي يشعر به المصاب، وكذلك لاعتقاده أنّ المرض أمر مسلّم به يرتبط بجنسه وسنّه. وتأكيذاً لدور بذور القرع في معالجة تضخم البروستات أود أن أبيّن للقارئ الكريم: إنّ الشركة الألمانية للأدوية GmbH Azupharma قد أنتجت دواء يفيد لعلاج تضخم البروستات، وإلتهاب الغشاء المخاطي المزمن للمثانة يسمى بـ استنسخت ذلك من تلمئن ولكي، (Kurbiskernöl) القرع بذور دهن مكوناته ومن Azuprostat M لك غلاف هذا الدواء ويمكنك ملاحظة هذا الاسم بنفسك في نهاية الموضوع. عزيزي القارئ: انظر ما ذكره الرسول (ص) من الأحاديث حول فائدة القرع الذي يدخل الآن في الدول المتقدمة في تركيب الأدوية، يا سبحان الله فإنّ ما ذكره القرآن وما وصفه الرسول (ص) قبل أكثر من 1400 عاماً هو مكوّن من مكونات دواء. وجاء في الطب النبوي لابن القيّم، عن عائشة أنّ رسول الله (ص) قال لها: "يا عائشة، إذا طبختم قدراً، فأكثرُوا فيها من الدُّبَاءِ، فإنها تَشُدُّ" قلب الحزين". وكان النبي (ص) يحب القرع، ويقول: "إنّها شجرة أخي يونس" رواه النسائي. أليس من الأفضل أن يبدأ المرء بتناول بذور القرع في بداية العقد الخامس أو قبله حتى لو لم يكن مصاباً بتضخم البروستات؟ وقد تحدثت عن بذور اليقطين كثيراً فلنشرح ثمره وهو كما

يصفه الدكتور عبدالرزاق الكيلاني في كتابه: الحقائق الطبية في الإسلام الصفحة 312: (بأنَّ اليقطين ثمرٌ سهل الهضم، خفيف على المعدة، مليّن للأمعاء، مقوٌّ للدم، يُعطى للضعفاء والمرضى الناقهين؛ يُطبخ بالمرق، ويؤكل مع البرغل المطبوخ، أو يُصنع منه مُرَبَّى مع السكر؛ وتبيّن أنَّه يقي من سرطان الرئة - في المدخنين - ومن سرطانات المريء والمعدة والمثانة والبروستات، بسبب غناه بالكاروتين، إذا أخذ منه كل يوم نصف كأس بانتظام. إذاً فلنكثر من تناول الفرع). اعلم أخي القارئ: أنَّ معظم الأدوية الموجودة حالياً تستخرج من النباتات، وقد تُصنع منها المشتقات، فالفضل يرجع إلى خالق تلك الأدوية في تلکم النباتات. وقد جعل سبحانه علم استخلاصها وتصنيعها في فؤاد العلماء، وإلا لم يكن بالإمكان الإحاطة بذلك العلم، ودليلي على ذلك قوله تعالى: (وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ) (البقرة/ 255). فوائد ومميزات أخرى لليقطين: يدل اللون البرتقالي لليقطين على أنَّ اليقطين محمل بأهم مضادات الأكسدة ومنها البيتا كاروتين، والذي يتحول في الجسم إلى فيتامين A، وللـ(بيتاكاروتين) فوائد كثيرة لصحة الإنسان، حيث تؤكد الأبحاث أنَّ الأغذية الغنية ببيتاكاروتين تقلل من خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان وكذلك بأمراض القلب وتصلب الشرايين. كذلك للـ(بيتاكاروتين) خاصية مهمة وهي أنها تؤخر الشيخوخة. هذا ولبيان أهمية اليقطين المطبوخ أُسهب للقارئ العزيز محتوياته من العناصر الغذائية الهامة لكوب واحد من اليقطين المطبوخ وكالاتي: 49 كالوري 2 غرام بروتين 12 غرام كاربوهيدرات 3 غرام ألياف 37 ملغرام من الكالسيوم 1.4 ملغرام حديد 22 ملغرام مغنسيوم 564 ملغم بوتاسيوم 1 ملغرام زنك 0.50 ملغرام سيلينيوم 12 ملغرام فيتامين 1 ملغرام نياسين 21 ميكروغرام حامض الفوليك (acid Folic) 2650 وحدة دولية فيتامين A 3 ملغرام فيتامين بعد بيان مكونات اليقطين المبهرة يستحق اليقطين أن يذكره رسول الله (ص) في أحاديثه الشريفة. وتعدّ بذور اليقطين مصدراً مهماً لعنصر الزنك والأحماض الدهنية غير المشبعة، إذ يعدان من أهم المصادر لتغذية البروستات، أي أنَّ البروستات بهذه المواد لا يصيبه التضخم الذي عادة يصيب الرجال بعد سن الخمسين من العمر. كما أنَّ اليقطين مصدر للألياف التي تكبح الشهية وهذا أمر مفيد إذ أنَّ كبح الشهية يساعد على فقدان الوزن. اليقطين ومحتواه من حامض ألفا - لينولينك (acid linolenic-Alpha): تدل الأبحاث العلمية من مستشفى الجامعة في Tours أنَّ ضحايا سرطان الثدي لدى النساء واللاتي وجدن في أنسجة ثديهنَّ نسبة عالية من حامض ألفا - لينولينك عادة لا تنتقل عندهنَّ الخلايا السرطانية من ثديهنَّ إلى الأعضاء الأخرى كالمعدة والأمعاء وإلى آخره من أعضاء الجسم، حيث أنَّ هذه الدراسة شملت (121) امرأة مصابة بسرطان الثدي، حيث أخذ الباحثون أثناء العملية عينة من الخلايا السرطانية القريبة جداً من الورم السرطاني، وقد وجدوا أنَّ الخلايا السرطانية

هذه تنقل إلى أعضاء أخرى منها العقد اللمفية في الإبط (armpits) في النساء اللاتي كن نسبة حامض ألفا - لينولينك في أنسجتهن منخفضة. وقد لاحظ الباحثون في الجامعة الآنف الذكر أن النساء اللاتي كن نسبة حامض ألفا - لينولينك في أنسجتهن الدهنية عالية كن أقل تعرضاً من حيث انتقال الخلايا السرطانية بواقع (5) مرات من أقرانهن اللاتي كانت نسبة ذلك الحامض في أنسجتهن الدهنية أقل من 0.3%. هذا ويرى الباحثون أن زيت اليقطين وزيت بذور الكتان من المصادر المهمة التي تحتوي على حامض ألفا - لينولينك. تقول إليسا بوزلي (Bosley Elisa) عن اليقطين: أن تناول كوب من اليقطين المطبوخ يزودك بـ (564) ملغرام من البوتاسيوم (الذي يعمل على خفض ضغط الدم العالي) وكذلك على (5.135) مايكروغرام من البيتا كاروتين (carotene-beta) وهذه الكمية من البيتا كاروتين يعتقد أنها تقي الإنسان من الإصابة بسرطان البروستات وهذا البحث منشور في مجلة السرطان سنة 2005. تقول الباحثة Milner Melinda في كاليفورنيا: الإنزيمات الطبيعية في اليقطين تعمل بشكل عجيب على الجلد، حيث تضيء على الجلد نعومة عجيبة. لقد استعملت اليقطين مع قشور البرتقال المقطع إلى قطع جد صغيرة مع الترطيب ثم وضع هذا على الجلد وهذا سيشعر بانتعاش عظيم، إضافة إلى ذلك فإن الرائحة التي تفوح من هذا المزيج الذي يوضع على الجلد سوف يشعر الآخرون بالشهية حتى أنهم يودون تناول هذا المزيج. إن كعكة اليقطين تبعث عادة رائحة مشهورة بحيث أنها تجعل حالة المرء مليئة بالاشتهاء إلى الجنس، وقد أكدت الدراسات أن نكهة كعكة اليقطين تثير الشهوة الجنسية بشكل غريب. المصدر: كتاب قبسات علمية من القرآن والسنة