

خلّ التفاح.. نظرة إجازية



«الخلّ» وتأثيره المدهش:

- خلّ التفاح والوقاية من الإصابة بالبرد... تأثير خلّ التفاح على التهاب المفاصل وآلامها.

- الخلّ وتأثيره على الجراثيم.

إنّ الطبيب الأمريكي جارفيس Jarvis وهو من ولاية فيرمونت Vermont الأمريكية، قد ذكر فوائد كثيرة لخلّ التفاح، علماً أنّني قد راودني كثيرٌ من الشك في ذلك في بعض الأحيان، وإن كنت مخطئاً في هذا الشك لأنّ حديث الرسول (ص) يكفي لإزالة الشك تماماً عن منافعه.

ولا يخفى علينا أنّ خلّ التفاح في متناول أيدي كثيرٍ منّا وعلى ما نديننا، وكنت دائماً عندما ألتقي ببعض أقربائي وأصدقائي وأرى على ما ندينهم الخلّ، أذكر لهم منافعه التي يذكرها الطبيب الأمريكي جارفيس حول خلّ التفاح، فبادروا إلى تناوله بصورة منتظمة دون أن يكون لي علم بذلك، حتى فاجأوني بعد سنة وتحدثوا إليّ بكلِّ أمانة وصدق، بأنّهم لم يصابوا بالزكام منذ فترة تناولهم للخلّ بصورة منتظمة في الوقت الذي كانوا يصابون به في الشتاء والربيع وحتى الخريف، علماً أنّ أحدهم ذكر لي بأنّه كان على موعد ولقاء مع الزكام أكثر من مرة في الشهر، فقلت صدق رسول الله (ص) عندما قال: "نعم - الأدمُ الخلّ" [1] و: "ما دخلَ الفقرُ بيتاً فيه الخلّ"، فانظر لتعلم أنّ هذا يدل على كثرة منافع الخلّ، فإنّ الإنسان لا يصاب بكثير من الأمراض، وبالتالي لا تبعده تلك الأمراض عن عمله في الحصول على لقمة عيشه حيث لا يصيبه الفقر والكساد، ومن هذا المنطلق فقد قال لي بعض أقربائي بأنّهم كانوا يشعرون بالآلام في مفاصلهم، وقد زالت عنهم تلك الآلام بعد تناولهم إياه، وكان أحدهم يشكو ويقول بأنّه لم يكن باستطاعته أن ينام مرتاحاً من شدة آلام مفاصله، دون أن يعرف شيئاً عن تأثير خلّ التفاح على إزالة تلك الآلام، ويقول إنّّه زالت الآلام عنه طوال تلك الفترة، وقد عاودته الآلام عندما نسي شربه يومين، فبادر إلى تناوله من جديد، وزالت عنه الآلام مرّة أخرى، علماً أنّني كنت ألتقي بهم فرادى دون علم أحدهم بالآخر.

وإضافة إلى تلك الأمور فكانوا يقولون بأنّهم منذ تناولهم الخلّ لا يشعرون بتعب أو إرهاق في

عملهم الوظيفي، في الوقت الذي كانوا يشعرون فيه بتعب شديد قبل ذلك، وكلّ هذه الأمور ذكرها الطبيب الأمريكي (س. جارفيس).

أخي القارئ: إنّ الرسول (ص) قد ذكر فوائد الخل دون أن يجرب ذلك على أحد من المرضى، ودون أن تتوفر آنذاك المختبرات والأجهزة العلمية المتقدمة، فكلّ ما ذكره الرسول (ص) عن الخل هو سبقٌ فريد.

ثمّ تأكد لي بأنّ كلّ ما كتبه الدكتور (س. جارفيس) والمترجم من قبل د. أمين رويحة أكيد لا شكّ فيه.

أخي القارئ: أعاهدك وبِعونٍ من الله بأنّك لا تصاب بالزكام إذا داومت واستمرت على تناول خلّ التفاح (ثلاث مرات) يوميّاً لاسيّما إذا تناولته مع العسل كما يذكره الطبيب الأمريكي: (بأنّ توضع ملعقتا طعام من خلّ التفاح مع ملعقة عسل طبيعي في كوب من الماء).

أمّا الآن وقد آن الأوان أن أكتب لك قصة الطبيب جارفيس مع مريض مصاب بالتهاب المفاصل، فهو يقول:

(وفي أحد الأيام جاء مزارع إلى عيادتي يشكو لي من التهاب في مفاصله؛ وقد بلغ التصلب فيها درجة تستحيل معها الحركة تقريباً. ومنذ ذلك بأشهر بشرب عشر ملاعق صغيرة من الخل في كوبٍ من الماء مع كلّ وجبة من وجبات الطعام، وفي اليوم الأوّل لمباشرته هذا العلاج شعر بتحسّن في حركة المفاصل قدره بنسبة (20%)، وقد ارتفعت هذه النسبة بعد اليوم الثاني إلى (50%) حتى أصبحت في نهاية الشهر (75%)، وكان الرجل فضلاً عن تصلّب مفاصله يشكو من آلام فيها أيضاً، وقد زالت هذه الآلام بنسبة زوال التصلب. وأخيراً زالت الآلام زوالاً تاماً حتى من الظهر والرقبة ومؤخرة الرأس).

هذا ويذكر الدكتور عباس السعدون الاختصاصي في أمراض المفاصل والتأهيل الطبيعي، بعض الأدوية لعلاج التهاب المفاصل التكلسي، ومن ضمنها حوامض الأستك أسد [2]. ولربط هذه الحوامض بما يحويه الخل من حامض الخليك (حامض الأستك أسد) أقول:

ربما يكون لحامض الخليك - وهو من أحد هذه الحوامض - دورٌ في العلاج، على الرغم من أنّني قد فتشت عن هذا الحامض بالذات (أي حامض الخليك) في كتب الفارماكولوجي، ولم أر ذكره.

إذن أخي القارئ: ماذا بعد كلّ هذا فلنعد ونتباهى برسولنا (ص)، عندما قال "نزعّم الأُدّمُ الخلّ" [3]، وإننا نعرف أن بعثة الرسول (ص) سبق هذا الطبيب الأمريكي بنحو (1400) عام. العلم سيكشف لنا يوماً بعد يوم صدق أحاديث الرسول العظيم (ص) وعلميتها.

ويقول الدكتور (Jarvis) أيضاً بأن تناول مزيج من الخل والعسل يقي الإنسان الشكوى من الغثيان، لاحتواء خلّ التفاح على نسبة كبيرة من البوتاسيوم التي تسد نقص الجسم من هذا العنصر، وتقيه من الإصابة بالبرد، (حيث يقول الطبيب جارفيس في كتابه الذي ترجمه الدكتور أمين رويحة: إنّ البوتاسيوم الموجود في الخل يكسب الجسم حالة كيميائية تقيه من هجمات الجراثيم وأضرارها. وإذا كان جسم الإنسان لا يتقبّل الخلّ لسبب من الأسباب في وسعه أن يستعيض عنه بشرب عصير التفاح لأنّ فيه كلّ عناصر التفاح الشافية، ما عدا الخل).

هذا ويمكن تغطية الحاجة اليومية إلى البوتاسيوم بواسطة الفلفل الأخضر، وهو غنيّ بهذا العنصر، ويمكن تناوله مرة أو مرتين يوميّاً دون أي حذر، كما أنّ العسل غنيّ أيضاً بالبوتاسيوم.

ثمّ انظر أيّها القارئ فيما يقوله المثل الإنكليزي حول التفاح: (تفاحة في اليوم تبعد الطبيب عن البيت (One day a doctor the keeps away)، وكذلك قالوا: التفاح فاكهة عظيمة الشأن في الغذاء والطب، وقالوا: إنّ التفاحة الواحدة صيدلية في حد ذاتها.

فهذا المثل الإنكليزي والمثل الآخر حول التفاح يبرهنان نواة الحقّ... فخلّ التفاح يحتوي على جميع مكوّنات التفاح ما عدا السكر الذي يتحول فيه إلى حامض الخليك الذي يعطي الطعم الحامضي للخل.

لعل سائلاً يسأل: هل يريد الرسول (ص) بالخلّ: خلّ التفاح أم التمر؟ أو أيّ خلّ آخر؟ فالجواب

هو: إذا كان القصد من هذا السؤال هو نسبة البوتاسيوم فإن نسبة البوتاسيوم في التمر تبلغ في صنف التمر المسمى بالحوى والبلح 716 ملغم/ 100 غرام و648 ملغم/ 100 غم [4] على التوالي، بينما تبلغ تلك النسبة في التفاح 840 ملغم/ 100 غم [5]. إذاً فنسبة البوتاسيوم عالية في كليهما. ولا أعتقد أن خل التمر تقل أهميته لدرجة كبيرة عن خل التفاح، وإن كان التفاح متوفراً في الحجاز، لاسيما في مدينة الطائف، والمهم بالنسبة للقارئ الكريم أن يكون الخل الذي يتناوله خلًا طبيعيًا، وليس خلًا صناعيًا. والخل الذي يتحدث عنه الطبيب الأمريكي جارفيس هو خل التفاح.

كما أن البوتاسيوم الموجود في التمر "صنف البلح" وافر لدرجة قد يفوق ما يحتويه كل من اللبن: 157 ملغم لكل 100 غم لبن بقرى، و297.5 ملغم لكل 100 غرام من لحم البقر، وعسل النحل 48 ملغم/ 100 غم، والبرتقال الطازج 157 ملغم/ 100 غم، ويقول صاحب المصدر: (يساعد البوتاسيوم على التفكير بوضوح بإرسال الأوكسجين إلى المخ، ويساعد الجسم على التخلص من فضلاته).

وقد أعجبنى الموضوع الذي كتبه الدكتور حسان شمسي باشا في كتابه (الدهون، الكولسترول والقلب، الصفحة 55، سنة 1994) حول العلاقة بين التفاح ونسبة الكولسترول حيث يقول: (إن الباحثين الإيطاليين هم أول من أشاروا إلى تأثير التفاح على الكولسترول، وتبعهم الأيرلنديون، وأخيراً الفرنسيون. فقد قام فريق من أطباء فرنسيين برئاسة الدكتور سا بل أمبلي (Amplis Sable) من جامعة بول سا باتير في مدينة تولوز في فرنسا بإجراء تجارب مستفيضة على التفاح؛ فقاموا بإعطاء تفاحتين يوميًا لمجموعة من الأصحاء بلغ عددها ثلاثين شخصًا. فكانت النتيجة أن الكولسترول قد انخفض عند 80% من هؤلاء، ووصلت نسبة انخفاض الكولسترول إلى 10% عند نصف هذه المجموعة، وارتفع أيضًا عندهم الكولسترول المفيد (HDL)، وإن زيادة الـ HDL مفيدة جدًا فإنه يكمن الكولسترول من الأنسجة ذاهبًا به إلى الكبد، ويحوّلها هناك إلى الأحماض الصفراوية، وبذلك يقلل نسبة الكولسترول في الدم. (ويعتقد الدكتور سامبل أن سر التفاح يكمن في احتوائه على مادة البكتين، إلا أن إعطاء البكتين وحده لم يؤد إلى التأثير نفسه، فلا بد إذاً من وجود عناصر أخرى في التفاح تقوم بهذا العمل).

وينقل الدكتور حسان شمسي باشا أيضًا عن الدكتور سا بل قوله:

(وممّا يثير العجب هو أن انخفاض الكولسترول بالتفاح عند النساء أكثر وضوحًا منه عند الرجال. هذا ويضيف الكاتب فيقول: ولا يجب أن تتوقع بأن التفاح يخفض الكولسترول عند كل الناس، ولا ننسى أن الدكتور سا بل أشار إلى أن الكولسترول قد يرتفع في الأسابيع الأولى بعد تناول التفاح، ثم يبدأ بالانخفاض فيما بعد).

وبعد مقارنة ما كتبه هذا الباحث مع ما أقصده حول موضوع خل التفاح، فإن خل التفاح يحتوي على جميع مكونات التفاح عدا السكر (الذي يتحول إلى حامض الخليك)، فلماذا لا يقوم خل التفاح إذاً بالعملية نفسها؟.. أو بالتأثير نفسه؛ فيقلل من مستوى كولسترول الدم، وهو ما أراه شخصيًا في الموضوع؛ لأنّه حسب ما يقوله الطبيب الأمريكي جارفيس [6]: (إن الحامض والبوتاسيوم في الفواكه لا يترك مجالًا لترسيب الكالسيوم في الأوعية الدموية إذا ما كررنا شرب عصيرها [وأنا كباحث في هذا المجال أقول: إذا ما كررنا شرب عصيرها أو حتى خلها]؛ وبذلك يحفظ أوعيتنا الدموية من حدوث تصلب الشرايين).

أخي القارئ: إن ما قاله الرسول (ص) عن الخل قد كتب حول فوائده الكثيرة أطباء كثيرون كالطبيب الأمريكي جارفيس، وأنا متأكد لو كان يعلم جارفيس أن ما كتبه حول الخل نادى به الرسول (ص) أثر فيه ذلك كثيرًا، وعجب من ذلك، علماً بأن الفرق بين كتاب الطبيب جارفيس وأحاديث الرسول (ص) هو أكثر من 1400 سنة، فحيث لو نشر في الغرب ما جاء به رسولنا (ص)، واطّلع عليه الباحثون.

الخل وتأثيره على الجراثيم:

قال الرسول (ص): "ما دخل الفقر بيتًا فيه الخل" و"نعم الأدمُ الخل"، إن من أسباب الحث على الإكثار من استعمال الخل في الوسائل العلاجية هو احتواؤه إلى جانب عنصر البوتاسيوم على عناصر: الفسفور، الكلور، الصوديوم، المغنيسيوم، الكالسيوم، الكبريت، الحديد، الفلور، السيلينيوم، وأثار من معادن مختلفة. ثم يتناول الطبيب الأمريكي جارفيس (Jarvis) في كتابه عش مئة عام، والذي ترجمه الدكتور أمين رويحة فيقول: (أستميح القارئ عذراً لأوضح له ما يفعله الخل بالجراثيم في المثال التالي:

فلنأخذ عَلاَقَةَ (زيرو باللغة الكردية) من تراب الحديدية، ونضعها فوق قطعة من الخشب الصلب حيث نستطيع مراقبتها بوضوح، ثم لنرش عليها كمية من الخل، فإنها تتلوى بسرعة كأنها مصابة بالم شديد في جسمها كله، ويبهت لونها إلى أن يبيض، وتخل حركتها تماما فتتوت. فالخل قضى على حياتها خلال بضع دقائق، وهذا ما يفعله أيضا بالجراثيم داخل أمعاء الإنسان). وإليك قصة يرويها الطبيب جارفيس: (شقيقتان أرادتا أن تتغذيا سمكاً، وبعد أن اشتمت إحداهن السمك قالت: لقد فسد لحمه، والأفضل لنا أن نرمي به مع النفايات (الزبالة)، فأجابتها الشقيقة الثانية بعد أن اشتمت السمك بدورها: لا بل هو صالح لا عيب فيه، وإنني هكذا أطبخ السمك وأقدمه للمائدة).

وقد سبق لي أن نصحت إحداهن بأخذ مقدار ملعقتين صغيرتين من الخل قبل تناول طعام مشتبه بفساده، وكانت طبخة مجازة بشهادة مدرسية وكثيراً ما تحدث إليها في مواضع الطبخ. فكان أول ما عملته قبل أكل السمك أن شربت كوباً من مزيج الخل والماء. وقد أوصت شقيقتها أن تحذو حذوها وتشرب من المزيج قبل تناولها السمك، ولكن هذه رفضت الوصية ولم تعمل بها، وكانت ضيفة على شقيقتها، وبعد أن أكلتا السمك بضع دقائق أصيبت الشقيقة الضيفة بمغص شديد في أمعائها مقرون بقيء وإسهال في حين أن الشقيقة الأولى التي تحصنت بشرب مزيج الخل لم تصب بأي من هذه الأعراض أو بأي عارض مرضي آخر).

إذاً هذه هي الفوائد التي أوصانا بها الرسول (ص)، وكما يوصي الطبيب جارفيس الغرغرة بمزيج الخل (ملعقة من الخل في كوب من الماء) في حالة وجود آلام والتهاب في الحلق؛ وذلك بأن يأخذ جرعة واحدة من المزيج كل ساعة تغرغر بها بضع ثوان، ثم يوصي ببلعها لكي يمسه المزيج عند البلع الأجزاء التي لم يصل إليها الغرغرة. وبعد زوال الألم وتخفيفه تعمل الغرغرة كل ساعتين فقط.

ويقول الدكتور جارفيس أيضاً: "بأنه فوجئ عندما ثبت له بالتجارب أن الغرغرة بمزيج الخل كما وصف سابقاً تشفي التهابات الحلق المسببة من البكتيريا سترپتوكوكس Streptococcus (جراثيم فيحية)، في ظرف 24 ساعة، فالمصاب كان يتحرر من آلامه قبل أن تصل الطبيب نتيجة الفحص المختبري لتعيين نوع الجراثيم المسببة للالتهاب والالام). فهذا قول طبيب أمريكي وأنت سمعت حديث رسول الله (ص) حول الخل، فهناك مثل شائع يقول فيه: أسأل المجرب ولا تسأل الحكيم (هنا يقصد بالحكيم الطبيب)، والطبيب الأمريكي جارفيس (Jarvis) الذي كثرت تجاربه على الخل مجرب للخل في مختبره وفحوصاته السريرية.

هذا وإن حامض الخليك الموجود في الخل معروف عنه أيضاً بأنه يمنع نمو الجراثيم التي تشكل الأمونيا في الأمعاء، ودليلي على ذلك هو أن حامض الخليك وحامض اللبن هما من نواتج تخمر السكر الثنائي اللاكتيولوز (Lactulose) الذي يستخدم كمسهل حلو في Laxstive Osmotic في القولون، وكلاهما يمنعان نمو الجراثيم التي تشكل الأمونيا في الأمعاء [7]. فالمهم بالنسبة لموضوعي هو حامض الخليك المانع لنمو الجراثيم والذي تستطيع الحصول عليه من الخل. إذاً فإن للخل فوائد كثيرة. ونحن مدينون لرسولنا الكريم (ص) وهو يحثنا على تناوله، فما يقوله فيه من فوائد لا تُعد ولا تحصى.

هذا، ويمكن أيضاً استخدام حامض الخليك (الموجود بنسبة 5% في الخل)، بنسبة واحد بالمئة (1%) كمادة معقمة للتصميد، ويستخدم كذلك بتركيز 0.25 إلى 2% كمادة معقمة للأذن الخارجية ear External وكذلك في غسل الجزء الأسفل من قناة المجاري البولية. وإن حامض الخليك مقاوم للبكتيريا الهوائية الموجبة لصبغة كرام مثل أنواع Pseudomonas sp [8].

أنا أكرر قلبي هذا أخي القارئ: بعد كل ما سبق لنا من ذكر فائد استعمال الخل: ألسنا مدينين لرسول الله (ص)؟

الهوامش:

[2]- مجلة الصحة والحياة - العدد الثامن 1986، التهاب المفاصل التكلسي.

[3]- الأُدُم: ثَيخُور باللغة الكردية.

[4]- كتاب العلاج بالتمر والرطب، تأليف نبيل عليّ عبدالسّلام، 1994، ص58.

[5]- Lehrbuch der Lebensmittelchemie, Beltz. H. & Grosch w.p.633, 1985.

[6]- ترجمة د. أمين رويحة لكتاب الطبيب الأمريكي جارفيس بعنوان (عش مئة عام)، ص103.

[7]- Basic & clinical pharmacology, Bertram G. Katzung p.690, 1992.

[8]- المصدر نفسه، ص896.

المصدر: كتاب قياسات علمية من القرآن والسنة