

شجرة اليقطين.. ذُكرت في القرآن الكريم



◀ اليقطين: هو الدّباء أو القرع، وقد جاء ذكره في القرآن الكريم: (وَأَرْبَدْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ) (الصافات / 146)، أي على سيدنا يونس (ع) بعد خروجه من بطن الحوت؛ وهو من فصيلة البطيخ والثمار، وقد ذكر الطبيب الجراح الدكتور عبدالرزاق الكيلاني أنه يحتوي على: (الماء 94.7%， وقليل من السكر 2.7%， وبروتين 1.1%， وألياف 5.5%， وهو غني بالبوتاسيوم، في كل 100 غم منه 310 ملغم بوتاسيوم، و39 ملغم كالسيوم، و19 ملغم فسفور، و37 ملغم كلور، و10 ملغم كبريت، و8 ملغم مغنيزيوم، و0.4 ملغم حديد، وأثر قليل من الصوديوم، و200 ملغم من الكاروتين (هو طليعة الفيتامين A، وهذه الكمية تُؤمِّن نصف الحاجة اليومية منه)، كما يحتوي على فيتامينات B1 وب2 وب6، وحمض الفوليك، وحمض الباكتوتينيك، وفيتامين C، وتعطي كل 100 غم منه 65 سعرة). قال عنه ابن سينا: إن عصارته تسكّن وجع الأذن، وسلق القرع نافع للسعال، وطبيخه يزلق المعدة ويقطع العطش وينفع من الحُمّيات. وقال ابن القيم: "اليقطين غذاء رطب ينفع المحمومين، ويقطع العطش، ويلين البطن، وهو ألطف الأغذية وأسرعها انتعاً". كما يقول الدكتور محمد زين الدين مؤلف كتاب الغذاء والجنس (الصفحة 85) (سنة 1995م): (تحتوي بذور القرع العسلية على عناصر الزنك والفسفور والحديد والكالسيوم والبروتين، وبعض الأحماض الأمينية، وذلك بالإضافة إلى فيتامين A وب، وكل هذه العناصر مطلوبة لحفظة على سلامة غدة البروستات وصحتها. ولهذا الغرض يؤخذ بذور القرع العسلية يومياً كمية في حدود ثلاثة ملاعق). وبذور القرع فيها دهن

46%، وبروتين 34%， وكربوهيدرات 10% وألياف 2.8%. وذكر الكتاب الألماني (أسرار القوة العلاجية للنباتات) : أن "البيقطين له مزايا عده منها: أزنه مليّن للبطن، مهدئ، طارد للديدان. هذا وينقل الدكتور الجراح عبد الرزاق الكيلاني في كتابه: الحقائق الطبية في الإسلام (1996) الصفحة 313 عن الدكتور أمين روحة في كتابه، التداوي بالأعشاب: (ويعالج تضخم المرونة (البروستات) بمستحلب بذور القرع، بأن تؤخذ حفنة من البذور الطازجة فينزع قشرها وتهرس، ويضاف إلى كل 20 غم منها فنجان ماء غالٍ يُحلّى بالسكر ويُشرب كل يوم؛ ولطرد الدودة الوحيدة تقشر خمسون بذرة منه وتهرس مع ما يعادلها من السكر، وتوكل صباحاً على الريق، ويؤكل بعدها حامض أو جمرة طازجة - على مدى أسبوع - فإذا لم تنطرح الدودة، تُعاد المعالجة بعد استراحة ثلاثة أيام، بزيادة كمية البذور إلى 160 غم تهرس بشكل عجيب، 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. و كنت أعالج مرضى 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 الكيميائي: (يوميزان باير) الذي يشتريونه من الصيدلية وبعد ساعتين يأخذون مسهم لـ ملحيّاً، وعند التبرز يتبرزون في إناء فيه ماء فاتر لثلا تنقطع الدودة، فكانت تنطرح كاملة بسهولة ويسر). وربما يسأل أخي القارئ العزيز عن تضخم البروستات غير السرطاني والمعروف عنه أزنه يصيب نسبة كبيرة من الرجال ابتداءً من سن الخمسين، و يؤدي إلى معاناة كبيرة، غالباً ما تكون صامتة، وذلك بسبب الإحراج الذي يشعر به المصاب، وكذلك لاعتقاده أن "المرض أمر مسلم" به يرتبط بجنسه وسنّه. وتأكيداً لدور بذور القرع في معالجة تضخم البروستات أود أن أبديّن للقارئ الكريم: إن "الشركة الألمانية للأدوية Azupharma GmbH قد أنتجت دواء يفيد لعلاج تضخم البروستات، وإلتهاب الغشاء المخاطي المزمن للمثانة يسمى بـ Azuprostat استنسخت ذلك من تطمئن ولكي ، (Kurbiskernol) القرع بذور دهن مكوناته ومن M ما ذكره الرسول (ص) من الأحاديث حول فائدة القرع الذي يدخل الآن في الدول المتقدمة في تركيب الأدوية، يا سبحان الله فإن ما ذكره القرآن وما وصفه الرسول (ص) قبل أكثر من 1400 عاماً هو مكونات دواء. وجاء في الطب النبوي لابن الق翳ـم، عن عائشة أن رسول الله (ص) قال لها: "يا عائشة، إذا طبختم قدرًا، فأكثروا فيها من الدـباء، فإنها تـشدـ قلب الحزين". وكان النبي (ص) يحب القرع، ويقول: "إذنها 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 البيقطين كثيراً فلنشرح ثمره وهو كما

يصفه الدكتور عبد الرزاق الكيلاني في كتابه: الحقائق الطبية في الإسلام الصفحة 312: (بأن اليقطين ثمر سهل الهضم، خفيف على المعدة، مليء للأمعاء، مقوٌ للدم، يُعطى للضعفاء والمرضى الناقصين؛ يُطبخ بالمرق، ويُؤكل مع البرغل المطبوخ، أو يُصنع منه مُربَّى مع السكر؛ وتبين أنّه 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 القرع). أعلم أخي القارئ: أنّ معظم الأدوية الموجودة حالياً تستخرج من النباتات، وقد تُصنع منها المشتقات، فالفضل يرجع إلى خالق تلك الأدوية في تلكم النباتات. وقد جعل سبحانه علم استخلاصها وتصنيعها في فؤاد العلماء، وإن لم يكن بالإمكان الإحاطة بذلك العلم، ولدليلي على ذلك قوله تعالى: (وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ) (البقرة/ 255). فوائد ومميزات أخرى لليقطين: يدل اللون البرتقالي لليقطين على أنّ اليقطين محمّل بأهم مضادات الأكسدة ومنها البيتا كاروتين، والذي يتحول في الجسم إلى فيتامين A، ولــ(بيتا كاروتين) فوائد كثيرة لصحة الإنسان، حيث تؤكد الأبحاث أنّ الأغذية الغنية ببيتا كاروتين تقلل من خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان وكذلك بأمراض القلب وتصلب الشرايين. كذلك لــ(بيتا كاروتين) خاصية مهمّة وهي أنها تؤخر الشيخوخة. هذا ولبيان أهمية اليقطين المطبوخ أُسهب للقارئ العزيز محتواه من العناصر الغذائية الهامة لكتلة واحدة من اليقطين المطبوخ وكانت كالتالي: 49 كالوري 2 غرام بروتين 12 غرام كاريوهيدرات 3 غرام ألياف 37 ملغرام من الكالسيوم 1.4 ملغرام حديد 22 ملغرام مغنيسيوم 564 ملغم بوتاسيوم 1 ملغرام زنك 0.50 ملغرام سيليسيوم 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 ﷺ في أحاديثه الشريفة. وتعدّ بذور اليقطين مصدرًا مهمًا لعنصر الزنك والأحماض الدهنية غير المشبعة، إذ يعدهان من أهم المصادر لتغذية البروستات، أي أنّ البروستات بهذه المواد لا يصيبه التضخم الذي عادة يصيب الرجال بعد سن الخمسين من العمر. كما أنّ اليقطين مصدر للألياف التي تكبح الشهية وهذا أمر مفيد إذ أن كبح الشهية يساعد على فقدان الوزن. اليقطين ومحتواه من حامض ألفا-لينولينيك (acid linolenic-Alpha): تدلّ الأبحاث العلمية من مستشفى Tours أنّ صحايا سرطان الثدي لدى النساء واللاتي وجدن في أنسجة ثديهنّ نسبة عالية من حامض ألفا-لينولينيك عادة لا تنتقل عندهنّ الخلايا السرطانية من ثديهنّ إلى الأعضاء الأخرى كالمعدة والأمعاء وإلى آخرين من أعضاء الجسم، حيث أنّ هذه الدراسة شملت (121) امرأة مصابة بسرطان الثدي، حيث أخذ الباحثون أثناء العملية عينة من الخلايا السرطانية القريبة جدًا من الورم السرطاني، وقد وجدوا أنّ الخلايا السرطانية

هذه تنقل إلى أعضاء أخرى منها العقد اللمفية في الإبط (armpits) في النساء اللاتي كن نسبة حامض ألفا - لينوليوك في أنسجتهان^٣ منخفضة. وقد لاحظ الباحثون في الجامعة الآنفة الذكر أن^٤ النساء اللاتي كن^٥ نسبة حامض ألفا - لينوليوك في أنسجتهان^٦ الدهنية عالية كُن^٧ - أقل تعرضاً من حيث انتقال الخلايا السرطانية بواقع (5) مرات من أقرانهن^٨ اللاتي كانت نسبة ذلك الحامض في أنسجتهان^٩ الدهنية أقل من 0.3%. هذا ويرى الباحثون أن^{١٠} زيت اليقطين وزيت بذور الكتان من المصادر المهمة التي تحتوي على حامض ألفا - لينوليوك. 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 تصفى على الجلد نعومة عجيبة. لقد استعملت اليقطين مع قشور البرتقال المقطع إلى قطع جد صغيرة مع الترطيب ثم^{١١} وضع هذا على الجلد وهذا سيشعرك بانتعاش عظيم، إضافة إلى ذلك فإن^{١٢} الرائحة التي تفوح من هذا المزيج الذي يوضع على الجلد سوف يُشعر الآخرين بالشهية حتى أنهم يودون تناول هذا المزيج. إن^{١٣} كعكة اليقطين تبعث عادة رائحة مشهورة بحيث أنها تجعل حالة المرأة مليئة بالاشتهاء إلى الجنس، وقد أكدت الدراسات أن^{١٤} نكهة كعكة اليقطين تثير الشهوة الجنسية بشكل غريب. المصدر: كتاب قبسات علمية من القرآن والسنّة