

التلبينة

دراسة مختصرة للتداوي بالتلبينة النبوية

مكوناتها - طريقته - فوائدها

كتبه

أنور بن محمود الرفاعي



أولاً : المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله ،، وبعد :

ثبت في "الصحيحين" من حديث عروة ، عن عائشة : أنها كانت إذا مات الميت من أهلها ، واجتمع لذلك النساء ، ثم تفرقن إلى أهلهن ، أمرت ببرمة من تلبينة فطبخت ، وصنعت ثريدا ، ثم صبت التلبينة عليه ، ثم قالت : كلوا منها ؛ فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : (التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن) أخرجه البخاري (

٥١٠١) ومسلم (٥٩٠٠)

ثانياً : ماهي التلبينة

قال العلامة ابن القيم رحمه الله : التلبين : هو الحساء الرقيق الذي هو في قوام اللبن ، ومنه اشتق اسمه اه

قال في لسان العرب (١٣ / ٣٧٢) : قال الأصمعي التلبينة حساء يعمل من دقيق أو نخالة ويجعل فيها غسل سميت تلبينة تشبهاً باللبن لبياضها ورقتها وهي تسمية بالمرّة من التلبين مصدر لبّن القوم أي سقاها اللبن وقوله مجمة لفؤاد المريض أي تسرو عنه همه أي تكشفه وقال الرياشي في حديث عائشة عليكم بالمشنيّة النافعة التلبين قال يعني الحسو قال وسألت الأصمعي عن المشنيّة فقال يعني البغيضة اه

قلت : سميت البغيضة ؛ لأن الناس يبغضون مذاقها أو تمسكها بالخلق ، ومن هنا سنقوم بتقريب طرق اعدادها كي تستساغ فأقول :

ثالثاً : مكوناتها

المكون الوحيد للتلبينة هو الشعير (حباً ، ومجروشاً ، ومطحوناً) والبعض يخصصها بنخالة الشعير فقط ، وكل ما يضاف إليها إنما هو لتقريبها وتحسينها

رابعاً : طريقته

تتميز التلبينة بإمكانية الحصول عليها بعد طرق سهلة

١- الحساء بالحليب :

والحساء هو ما نسميه نحن الشورية وكل مجتمع لهم طريقتهم في اعدادها ومن تلك الطرق طبخها مع الحليب حتى تنضج ثم تحليتها بالعسل وتسمى شوربة بالحليب

٢- الحساء باللحم :

ومنها طبخها مع اللحم وتسمى شوربة باللحم وهي الطريقة التي استخدمتها عائشة رضي الله عنها وهذا لحكمتها وذلك أن التلبين مبعوض فجمعه بالغوب وهو الثريد كي يشتهي المريض .

٣- حسو كالقهوة :

وذلك باستخدام نخالة الشعير على النحو الذي تحضر فيه القهوة ويشرب من كوبين إلى ثلاثة يومياً

٤- مستخلص النقيع :

وهو بإعداد مستحضر مائي للشعير وذلك بوضع كمية من نخالة الشعير أو من حبه في كمية من الماء المغلي في إناء محكم الغطاء كالترمس مثلاً وبعد ساعة من تغطيته نقوم بتصفيته وشرب ذلك الماء ساخناً أو مبرداً حسب الرغبة

خامساً فوائدها :

١_ مفيدة للمشاكل النفسية عموماً لقوله : (نجم الفؤاد)

٢_ مفيدة لجلاء الحزن

٣_ تغسل البطن

٤_ تساعد على اشتها الطعام

٥_ تصفي المسالك البولية

٦_ قال العلامة ابن القيم رحمه الله : وإذا شئت أن تعرف فضل التلبينة ، فاعرف فضل ماء الشعير ، بل هي [أفضل من] ماء الشعير لهم ، فإنها حساء متخذ من دقيق الشعير بنخالته ، والفرق بينها وبين ماء الشعير أنه يطبخ صحاحاً ، والتلبينة تطبخ منه مطحوناً ، وهي أنفع منه لخروج خاصية الشعير بالطحن ، وقد تقدم أن للعادات تأثيراً في الانتفاع بالأدوية والأغذية ، وكانت عادة القوم أن يتخذوا ماء الشعير منه مطحوناً لا صحاحاً ، وهو أكثر تغذية ، وأقوى فعلاً ، وأعظم جلاءً ، وإنما اتخذ

أطباء المدن منه صحاحا ليكون أرق وألطف ، فلا يثقل على طبيعة المريض ، وهذا بحسب طبائع أهل المدن ورخاوتها ، وثقل ماء الشعير المطحون عليها .

والمقصود : أن ماء الشعير مطبوخا صحاحا ينفذ سريعا ، ويجلو جلاء ظاهرا ، ويغذى غذاء لطيفا . وإذا شرب حارا كان جلاؤه أقوى ، ونفوذته أسرع ، وإنماؤه للحرارة الغريزية أكثر ، وتلميسه لسطوح المعدة أوفق اهـ

التركيب الغذائي للتليينة لمحتوى كل ١٠٠ غم من أحد المواقع

العنصر الغذائي	القيمة
الماء	9.44 غم
الطاقة	354 كيلو كالوري
البروتين	12.48 غم
الدهون	2.30 غم
الكربوهيدرات	73.48 غم
الألياف الغذائية	17.3 غم
الأحماض الدهنية غير المشبعة المتعددة	1.108 غم
الكوليسترول	0 ملغم
الكافيين	0 ملغم

فيتامين أ	1 وحدة دولية أو 22 مايكروغراماً
فيتامين هـ	0.57 مايكروغراماً
فيتامين ك	2.2 مايكروغرام
فيتامين د	0 وحدة دولية
الأحماض الدهنية المشبعة	0.482 غم
الأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية	0.295 غم
السكريات	0.80 غم
الكالسيوم	33 ملغم
الحديد	3.60 ملغم
المغنيسيوم	133 ملغم
الفسفور	264 ملغم
البوتاسيوم	452 ملغم
الصوديوم	12 ملغم

الزنك	2.77 ملغم
فيتامين ج	0.0 ملغم
فيتامين ب1	0.646 ملغم
فيتامين ب3	0.285 ملغم
فيتامين ب2	4.604 ملغم
فيتامين ب6	0.318 ملغم
حمض الفوليك	19 مايكروغراماً
فيتامين ب12	0.00 مايكروغرام

اعداد

أنور بن محمود الرفاعي

٣٠ / ٥ / ١٤٣٩ هـ

٧٧١٢٧٠٧٠١



مركز أسرار الطبيعة