

التلبينة غذاء ودواء

نُشرت بتاريخ نوفمبر 12، 2013 بواسطة dmizardaker

التلبينة غذاء ودواء

عن عائشة (رض) : " **أنها كانت تأمر بالتلبينة للمريض وللمحزون على الهالك** " وكانت تقول: " **إني سمعت رسول الله ص يقول: "إن التلبينة تجم فؤاد المريض، وتذهب ببعض الحزن"** رواه البخاري ومسلم. ومعنى تجم فؤاد المريض: أي تريحه وتزيل عنه الهم وتنشطه. وفي رواية للبخاري: "أن عائشة كانت تأمر بالتلبينة وتقول: " هوالبغيض النافع"

وعن عائشة قالت: " **كان رسول الله ص إذا أصاب بعض أهله الوعك، أمر بالحساء فصنع، ثم أمرهم فحسوا منه** ويقول: " **إنه ليرتو فؤاد الحزين ، ويسرو عن فؤاد السقيم ، كما تسروا إحداكن الوسخ عن وجهها بالماء** " رواه الترمذي وقال حديث صحيح. ويرتو : يشده ويقويه. ويسرو : يكشفه ويزيله.

وعن أم المنذر الأنصارية رض قالت: دخل علي رسول الله ص ومعه علي وعلي ناقة، ولنا دوال معلقة ، وأخذ علي ليأكل منها ، فطفق رسول الله ص يقول له: "مه يا علي ! إنك ناقة . فكف علي. **قالت: غصنعت شعيراً وسلقاً وحنث به، فقال رسول الله ص : أصب منهذا فهو أنفع لك** " وفي رواية " **فهو أوفق لك** " رواه أبو داود والترمذي. وروى الترمذي عن سليم بن عامر، سمعه أبو أمامة يقول: " **ماكان يفضل عن أهل بيت رسول الله ص – خبز الشعير** " ..

عن عائشة رض قالت: " **كان رسول الله ص إذا قيل له، إن فلاناً وجع لايطعم الطعام قال : " عليكم بالتلبينة فاحسوه إياها ...والذي نفسي بيده إنها تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحداكن وجهها من الوسخ** " . والتلبين لغة: هو الحساء الرقيق الذي هو في قوام اللبن، ومنه اشتق اسمه.. وقال الهروي: "سميت بالتلبينة لشبهها باللبن لبياضها ..". وفيما صححه الحاكم وأقره الذهبي عن النبي عليه الصلاوالسلام قوله: " **عليكم بالبغيض النافع -التلبينة- فوالذي نفسي بيده ليغسل بطن أحدكم كما يغسل الوسخ عن وجهه بالماء** " (فيض القدير)

قال ابن القيم: " والتلبينة حساء متخذ من دقيق الشعير بنخالته، وسميت تلبينة لرقه قوامها كقوام اللبن، والتلبينة أفضل من ماء الشعير ، والفرق بينهما أن ماء الشعير يطبخ بدون طحن ، والتلبينة تطبخ من الشعير مطحوناً... "

وفي الطب الحديث يوصف حساء الشعير في الحميات كما يعطى للمرضى كغذاء لطيف سهل الهضم. وقد قامت شركات كثيرة في الغرب بصناعة زجاجات "ماء الشعير" توصف كمادة منشطة ومقوية. وقد وصفه رسول الله ص كما رأينا -منذ أكثر من ألف عام لسيدنا علي وهوناقه وقال له " أصب من هذا، أي ماء الشعير والسلق: "فهو أوفق لك".

يقول حسان شمسي باشا: فقد أرشد النبي ص علماً إلى وجوب اتباع الحمية لأنه ناقه بتناول حساء الشعير...وفي دراسة حديثة تبين أن **الشعير يحتوي على مجموعة عناصر كلها تؤدي إلى خفض كولسترول الدم.** وأن الكولسترول قد انخفض بنسبة 15% عند تناول المرضى 3 وجبات يومية من أطعمة تحتوي على الشعير الكامل. وفي كتاب " العلاج بالتلبينة" للأستاذ عبد الكريم التاجوري بحث قام به معهد البحوث الزراعية عن أهمية منتجات الشعير على صحة مرضى السكري وتأثيرها على نسبة السكر والدهون في الدم . وأكد البحث أهمية الشعير لزيادة كمية الألياف المطلوبة لخفض نسبة السكر والدهون في الدم ..

وزيادة كولسترول الدم تؤدي إلى تضيق لمعة الأوعية الدموية كما أنها أحد الأسباب المهمة للإصابة بأمراض الشرايين والقلب. وأثبتت دراسة علمية فاعلية الشعير الفائقة في تقليل مستوى كولسترول الدم لاحتوائها على مركبات مشابهة لفيتامين E الذي يعد من أهم مضادات الأكسدة التي تبط إنزيمات تصنيع الكولسترول. كما أن ألياف الشعير تحتوي مادة بيتا غلوكان التي تتحد مع الكولسترول الزائد في الأطعمة ويقلل وصولها إلى الدم..ومن هنا نجد أن **حساء الشعير مفيد جداً للمصابين بأمراض القلب.** أنظر إلى الإعجاز النبوي في قوله عليه الصلاة والسلام " **التلبينة مجمة لفؤاد المريض** " فهي مريحة للقلب كما بين النبي الكريم..

والشعير خافض للضغط الدموي : أولاً لأنه يحتوي على وفرة من البوتاسيوم الذي يؤدي إلى التوازن اللازم بين الملح والماء داخل الخلية، وثانياً لأنه مدر للبول مما يقلل الضغط الدموي. والشعير ينظم امتصاص السكر إلى الدم مما يحد من ارتفاع السكر المفاجئ لاحتواء أليافه على بكتينات تكون مع الماء هلاماً لزجاً يبطئ من هضم وامتصاص النشويات والسكريات... كما أن غنى الشعير بالألياف يقلل من الرغبة في تناول الأطعمة السكرية. .

والشعير غني بالألياف وقد أعطى نتائج ممتازة للمصابين بالإمساك المزمن حيث أطلعوا بسكويتاً مصنوعاً من الشعير فتم شفاؤهم واستغنوا عن تناول المسهلات. ويؤد الباحثون ضرورة استعمال الشعير الكامل (بقشرته) حتى نحصل على الفائدة المرجوة منه.. وأكد باحثون من جامعة ويسكنسون أن الشعير لا يخفض الكوليسترول فحسب **بل إن فيه مواد مضادة للسرطان.** . من هذه المواد " بروتياز إنهيتر" تثبط فعل المواد المسرطنة في الأمعاء..وؤكد د.غريفيث أن الشعير يحتوي على البكتين والسلولوز والنشاء والمالت كلها مواد مرممة للجهاز الهضمي ويمنع تخريش المعدة والأمعاء وتقي من تخريش الأنسجة".

والتلبينة مليئة للأمعاء , مهدئة للقولون ويوصف حساء الشعير للمرضى كغذاء لطيف سهل الهضم .. والشعير غني بالألياف المنحلة وغير المنحلة , هذه الأخيرة تمتص كميات كبيرة من الماء وتحبسها داخلها فتزيد من كتلة الفضلات مع الحفاظ على ليونتها مما يسهل ويسرع خروجها.. وينشط الحركة الدودية للأمعاء مما يدعم عملية التبرز.

والشعير يقلل من بقاء الفضلات في الأمعاء مما يقلل من بقاء المواد المسرطنة فيها. وإن ما يحتويه الشعير من مضادات الأكسدة والفيتامينات ما يقاوم الشوارد الحرة التي تدمر غشاء الخلية والحمض النووي والتي تتهم كعامل فعال في إحداث أنواع من السرطان..

وأما وصف النبي لها أنها تذهب ببعض الحزن فقد أكد الباحثون أن الحزن والاكتئاب يرافقه خلل كيميائي , وأثبتوا أن مواد مثل البوتاسيوم والمغنيزيوم ومضادات الأكسدة والميلاتونين والفيتامين ب المركب لها تأثير في تخفيف الحزن والاكتئاب , والشعير يحتوي على البوتاسيوم والمغنيزيوم اللذين يؤدي نقصهما إلى سرعة الغضب والشعور بالاكتئاب . وضبط هذين العنصرين له تأثير في تخفيف الحال' لتأثيرهما على بعض الموصلات العصبية.. كما يحتوي الشعير على كمية جيدة من فيتامين ب المركب يفيد في تسريع عمل الموصلات العصبية مما يساعد على التخلص من الاكتئاب أو تخفيفه... كما أن مضادات الأكسدة الموجودة في الشعير تعمل على نفس الهدف. وخاصة عند المسنين.

والشعير يحتوي على هرمون الميلاتونين وهو هرمون تفرزه الغدة الصنوبرية الموجودة في المخ خلف العينين. ويقل مع تقدم السن إفرازه في البدن, **وهو يقي من أمراض القلب. وخافض لكوليسترول الدم وبالتالي قادر على خفض ضغط الدم.** .. يزيد **الميلاتونين من من المناعة في البدن,** ويقي كبار السن من الاضطراب في النوم ويخفف حالات الاكتئاب. ويؤخر من ظهور عوارض الشيخوخة. كل هذا يتوافق مع هدي النبي ص وفي وصفه للمرضى للتلبينة في فترة مرضهم , مما يثبت أن كلامه عليه الصلاة والسلام في هذا الأمر خارج من مشكاة النبوة وصدق الله القائل (وما ينطق عن الهوى)

مراجع البحث

- 1- روائع الطب الإسلامي ج 1 د. محمد نزار الدقر: الحمية رأس الدواء-دار المعاجم دمشق 2004
- 2- التلبينة غذاء ودواء -د.رامي عبد الحسيب .. موقع على الإنترنت
- 3- فبسات من الطب النبوي : د. حسان شمسي باشا – مكتبة السوادى-جدة- 1993

:Share this



إعجاب

كن أول المعجبين بهذا المقال.

مرتبط



About drnizardaker

دكتور نزار الدقر

→ [View all posts by drnizardaker](#)

هذا المنشور نشر في [Uncategorized](#). [حفظ الرابط التاييت](#).

الإعجاز الطبي

أنشئ موقعاً أو مدونة مجانية على ووردبريس.كوم.