

الأرض وعليه تعيش .

● وفي سورة النحل الآية (١٠ — ١١) يقول جل وعلا :

﴿ هو الذى أنزل من السماء ماء لكم منه شراب ومنه شجر فيه
تسيمون ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل
الثمرات إن فى ذلك لآية لقوم يتفكرون ﴾ .

فقد ورد ذكر الزيتون ضمن الأشجار التى لها ثمار وذلك فى سرد
لبعض نعم الله سبحانه وتعالى على العباد .

● الزيتون فى السنة النبوية الشريفة :

— أوصى رسول الله ﷺ أصحابه بهذه الشجرة — وروى الإمام
أحمد عن مالك بن ربيعة الساعدي الأنصاري قال : قال رسول الله
ﷺ : « كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة »^(١)

● الزيتون فى تراث الطب النبوى :

● ذكر إمام الحفاظ محمد بن أحمد الذهبى فى كتابه الطب النبوى
عن الزيتون :

زيت الزيتون هو المعتصر من الزيتون الفج وهو بارد يابس ..
والمتخذ من الزيتون المدرك حار باعتدال مائل إلى الرطوبة ، وكلما عتق
قويت حرارته ، والادهان به يقوى الشعر والأعضاء ، ويطوىء
الشيب ، وشربه ينفع السموم ، ويطلق البطن ، ويسكن وجعها ،
ويخرج الدود ، ومنافعه جمّة . وجميع الأدهان تضعف المعدة إلا
الزيت .

(١) الترمذي (١٩١١) ، (١٩١٣) ، الحاكم (٣٩٨/٢) ، صحيح الجامع (٤٣٧٤)

وعن ابن عمر مرفوعاً : « ائتموا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة »^(١) .

وفي قوله عز وجل ﴿وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن﴾^(٢) هو الزيت .

وفي الترمذى : « كلوا الزيت وادهنوا به »^(٣) .
وعن عتبة بن عامر : « عليكم بزيت الزيتون كلوه وادهنوا به فإنه ينفع من البواسير »^(٤) رواه ابن الجوزى .

وفي رواية : « من ادهن بزيت لم يقربه شيطان »^(٥) .

وقيل : الزيت ترياق الفقراء .

وأما الزيتون الأخضر فبارد يابس جيد للغذاء مقو للمعدة ، مشير للشهوة .

وأما الأسود فحارّ يابس يولد السوداء ردىء للمعدة .
وأما الزيتون المالح فينفع من حرق النار ، ومضغ ورق الزيتون ينفع من قلاع الفم ، ومن الحمرة والتملة والشرى .

(١) ابن ماجه (٢٣١٩) ، الحاكم (١٢٢/٤) ، المصنف (١٩٥٦٨) ، صحيح الجامع

(١٨) وقال : حسن .

(٢) سورة المؤمنون : ٢٠ .

(٣) سبق تخريجه .

(٤) ضعيف الجامع (٣٧٨٨) وقال : ضعيف ، وعزاه السيوطى لابن السنى .

(٥) السيوطى فى مختصر الطب النبوى (ص : ١٠٧) .

• وجاء في كتاب الطب النبوى لابن قيم الجوزية :

الزيت حار رطب في الأولى ، وغلط من قال : يابس . والزيت بحسب زيتونه : فالمعتصر من النضيج أعدله وأجوده ، ومن الفج فيه برودة . ويؤوسة ، ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزيتين ، ومن الأسود يسخن ويرطب باعتدال ، وينفع من السموم ، ويطلق البطن ، ويخرج الدود — والعتيق منه أشد تسخيناً وتحليلاً — وما استخرج منه بالماء . فهو أقل حرارة وألطف ، وأبلغ في النفع ، وجميع أصنافه ملينة للبشرة . وتبطن الشيب .

وماء الزيتون المالح يمنع من تنفط حرق النار ، ويشد اللثة ، وورقه ينفع من الحمرة والحملة والقروح الوسخة والشرى ، ويمنع العرق . ومنافعه أضعاف ما ذكرناه .

• غصن الزيتون شعار للسلام :

وكان نوح عليه السلام قد بعث بحمامة لتستطلع أخبار الطوفان ، فعادت بغصن الزيتون^(١) ، فأدخل ذلك الأمن على النفوس الخائفة من ركاب السفينة ، ومنذ أقدم الزمان لا يزال غصن الزيتون شعاراً من شعارات السلام وبشير من بشائر الأمان . وما زالت شعوب الأرض تتناقل هذا الرمز جيلاً بعد جيل ، حتى جعلته الأمم المتحدة شعاراً لها .

(١) انظر البداية والنهاية للحافظ ابن كثير (١١٦/١) .

الاستخدامات الطبية لزيت الزيتون وقيمة الغذائية



- في علاج تصلب الشرايين والذبحة الصدرية .
- في علاج أمراض الكبد ومدر للعصارة الصفراوية .
- ملين وملطف للأمعاء .
- يخفض ضغط الدم ويساعد على توسيع الأوعية الدموية الطرفية .
- مدر للبول .
- مضاد لمرض البول السكرى .
- لعلاج الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل .
- لمنع تساقط الشعر .
- في المحافظة على جمال البشرة .
- ملطف للجلد .
- لعلاج دمامل الجلد والتهاباته .
- لعلاج التهابات اللثة .
- ضد مرض النقرس .
- لعلاج القوباء .
- لعلاج تشققات الجلد .

- لعلاج الكساح وفقر الدم فى الأطفال الرضع .
- الفوائد الطبية لورق الزيتون .
- بعض المستحضرات الطبية التى يدخل زيت الزيتون فى تركيبها .
- وقف نمو ميكروب السل (الدرن) .
- عش وتمتع بالحياة .
- مرهم للصبا .
- حمامات البخار الزيتية لعلاج الجلد الجاف .
- حمامات الزيت الساخن لعلاج الشعر الجاف .
- القيمة الغذائية للزيتون وزيته .



■ ■ استخدام زيت الزيتون في علاج تصلب الشرايين

والذبحة الصدرية : (Atherosclerosis & Angina Pectoris) .

يحدث تصلب الشرايين نتيجة ترسيب المواد الدهنية بين طبقات وأنسجة جدران الشرايين ، مما يجعلها غير قادرة على التمدد أو الانبساط (Dialatation) وبالتالي تكون غير قادرة على مواجهة أى زيادة في ضغط الدم .

ويزيد احتمال الإصابة بتصلب الشرايين والأزمات القلبية مع زيادة وزن الجسم حيث يصاحب ذلك في معظم الأحيان ارتفاع مستوى الدهون وارتفاع ضغط الدم والإصابة بمرض السكر .

خطورة تصلب الشرايين :

— في الكلى : تصلب شرايين الكلية يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم وبالتالي عدم وصول كمية كافية من الدم إلى الكليتين حيث يؤدي ذلك في النهاية إلى الفشل الكلوى (Renal Faliure) .

— في المخ : قد تؤدي ذلك إلى انفجار الأوعية الدموية بالمخ وحدوث الشلل النصفى أو شلل في المراكز الحيوية بالمخ كمرکز الكلام أو السمع أو البصر .

— في القلب : تضيق الأوعية الدموية للقلب ويسبب ذلك نقص كمية الدم إلى عضلة القلب حيث يقل نصيبها من الغذاء والأكسجين ، ويجعلها عرضة للإصابة بالذبحة الصدرية وقد يؤدي ذلك إلى هبوط في عضلة القلب .

— في الأطراف : خاصة في الأطراف السفلى . والرجال أكثر عرضة

من النساء بما يقدر بحوالى خمس مرات فى تعرضهم للإصابة بتصلب شرايين الأطراف . ومن أعراض ذلك المرض حدوث آلام متقطعة فى سمانة القدم أثناء السير ، وهذا الألم يشبه ذلك الذى يحدث أثناء انقباض عضلة الرجل فى العوم .. وقد تدفع الآلام المريض إلى أن يتوقف عن السير ليأخذ قسطاً من الراحة .

أما الذبحة الصدرية :

فهى تحدث نتيجة لعدم وصول كمية كافية من الدم المحمل بالأكسجين لإمداد عضلة القلب بالطاقة اللازمة لانقباضها .

ومن أسبابها : إصابة الشرايين المغذية للقلب بتصلب أو زيادة نسبة الدهون والكولسترول بالدم ، وعوامل الضغط النفسى ، كما تلعب السمنة دوراً كبيراً فى نسبة حدوث هذا المرض ، كما أن للحمول الكسل الجسمانى تأثيراً كبيراً فى حدوث الذبحة الصدرية .

ومن أعراضها : ألم فى الصدر عادة فى الثلث الأوسط فيه ، ويتفرع هذا الألم لىسمع فى الرقبة ، ومنطقة فم المعدة كما قد يصل إلى الذراعين معاً . ويزداد هذا الألم شدة مع زيادة المجهود العضلى والتعرض لنوبات البرد .

وقد وجد أن المداومة على تناول زيت الزيتون يساعد على منع تصلب الشرايين وبالتالي يقى الجسم من خطورة هذا المرض ومضاعفاته ، وكذلك يحمى الجسم من أخطار حدوث الذبحة الصدرية .

■ ■ استخدام زيت الزيتون في علاج أمراض الكبد وكمدر

للعصارة الصفراوية (Cholagogue) :

يعتبر زيت الزيتون من خير الأدوية الكبدية التي عرفها الإنسان منذ أقدم العصور لما عرف عنه من خواصه المفردة للصفراء .

ما هي العصارة الصفراوية ؟ وما فائدتها ؟ :

تنتج العصارة الصفراوية من إفراز الخلايا الكبدية ، حيث تتجمع عن طريق قنوات دقيقة إلى قنوات أخرى أكثر منها اتساعاً حتى تصل في النهاية إلى القناة المرارية التي تؤدي إلى الحويصلة المرارية ، وهناك يتم اختزان العصارة الصفراوية لحين الحاجة إليها عند عملية هضم المواد الدهنية .

وكلما زاد تفرغ العصارة الصفراوية أدى ذلك إلى تنشيط الكبد ، وزيادة إفراز هذه العصارة التي تساعد على هضم المواد الدهنية ، وتحويلها إلى مستحلب دهني (emulsion) .

وعدم إفراز العصارة الكبدية يؤدي بالطبع إلى عدم القدرة على هضم المواد الدهنية ، وتراكم هذه العصارة في الحويصلة المرارية يؤدي إلى زيادة تركيزها وتحويلها إلى حصوات تسمى بالحصوات المرارية (Bile stons) ، التي تؤدي إلى التهابات مزمنة في الحويصلة المرارية (Chronic cholecystitis) التي تتميز بوجود آلام مستمرة في الجانب العلوي الأيمن من البطن خصوصاً بعد تناول وجبات دهنية . كما يكون هناك الإحساس بالانتفاخ في هذه المنطقة وعدم الارتياح .

وقد تسبب الحصوات المرارية آلاماً مبرحة تأتي على شكل مغص (Biliary colic) ، كما قد تسبب انسداداً في القنوات الصفراوية

مسببة بذلك مرض الصفراء الانسدادي (Obstructive Jundice) ...
الذى يتطلب تدخلاً جراحياً في الحال .

ولتجنب هذه المشاكل في إفراز العصارة الصفراوية ، فإنه يجب المحافظة باستمرار على جعل العصارة الصفراوية في صورة سائلة بتناول السوائل والمواد المدرة لها (أى التى تشجع على إفرازها وعدم تراكمها) ، ولزيت الزيتون القدرة على تنبيه الكبد وتنشيطه في إفراز هذه العصارة ، وجعلها في حركة دائمة باستمرار .

■ ■ زيت الزيتون ملطف وملين للأمعاء (Laxative) :

للإمساك أسباب كثيرة من أهمها : عدم تناول مواد تساعد على تنشيط حركة الأمعاء مثل الألياف الخضراء (المواد السليولوزية) التى توجد في الكرات أو الخس والجرجير ، أو عدم تناول سوائل بكمية كافية ، أو عدم التخلص من الفضلات بصورة منتظمة . كما تؤدي الحياة الخالية من ممارسة الرياضة إلى كسل الأمعاء ونقص في الحركة الدودية (Peristalsis) لها التى تدفع فضلات الطعام نحو الخارج .

ولزيت الزيتون خاصة تليين الأمعاء ، لذلك فهو يستعمل في حالات الإمساك والتشنج المعوي .

طريقة الاستخدام :

يمكن تناول ملعقتين كبيرتين من الزيت قبل الطعام بنصف ساعة ، أو مرة في الصباح ومرة في المساء قبل النوم ، ويمكن إضافة عصير الليمون له .

كما يمكن استخدامه أيضاً في الحقنة الشرجية كمسهل للأمعاء .

■ ■ زيت الزيتون كمخفض لضغط الدم ومساعد على توسيع الأوعية الدموية الطرفية⁽¹⁾ :

نبذة عن مرض الارتفاع في ضغط الدم :

ما هي أسباب ارتفاع ضغط الدم وما هي مضاعفاته ؟

هناك نوع من ضغط الدم المرتفع يظهر بدون سبب واضح ، وهو يمثل عدداً كبيراً من الحالات التي يرتفع فيها ضغط الدم فوق سن الأربعين ، وعادة لا يصل مستوى ضغط الدم في هذا النوع إلى درجة عالية جداً ، كما يمكن عادة السيطرة عليه بسهولة بالعلاج .

أما النوع الثاني من ضغط الدم المرتفع فينشأ تبعاً لحالة مرضية ؛ لذا يسمى ضغط الدم الثانوي (Secondary hypertension) ، فيمكن أن ينشأ تبعاً لالتهاب مزمن بالكلية أو لضيق بالأوعية الدموية المتصلة بها ، أو بسبب وجود خلل بهرمونات الجسم . وفي هذا النوع قد يرتفع ضغط الدم لدرجات عالية جداً ، وقد يصعب السيطرة عليه بالعلاج .

ومع استمرار ارتفاع ضغط الدم لفترات طويلة وإهمال العلاج تتعرض أعضاء مختلفة من الجسم للأضرار ، حيث قد تتضخم عضلة القلب ، ويفشل تدريجياً في القيام بوظيفته وقدرته على ضخ الدماء . كما تتعرض الشرايين التاجية للتصلب وبالتالي يتعرض المريض للأزمات القلبية .

أما الكلية فقد تتعرض أوعيتها الدموية لتصلب الشرايين ، ويكون

(1) G.Maset, Daniel- Brunet Et Oliviero- Balansard Et Delphaut.

ذلك بداية لحدوث الفشل الكلوى (البولينا) (**Uracnia**) .

وتصاب الأوعية الدموية الدقيقة الموجودة فى العينين بتغيرات مختلفة قد تؤدى لحدوث نزف دموى فى الشبكية . **Retinal Haemorrhage**) مما يسبب اضطرابات فى الرؤية أو فقد البصر .

وفى المخ يؤدى ارتفاع ضغط الدم إلى حدوث نزيف داخل أنسجة المخ (**Cranial Haemorrhage**) حيث يتعرض المريض للشلل النصفى ، وربما ينفجر أحد الشرايين ، ويحدث نزيف بالمخ خاصة فى كبار السن ، وهى حالة خطيرة قد تنتهى بالوفاة .

ما هى أعراض ضغط الدم المرتفع ؟

قد لا يكون هناك أى أعراض لضغط الدم المرتفع وذلك فى عدد كبير من الحالات ، ويكون اكتشافه بمجرد الصدفة خلال الفحص الروتينى ، وهذا يوضح أهمية أن يقوم كل فرد بإجراء فحص روتينى لأجهزة الجسم بصفة عامة حتى فى عدم وجود أى شكوى .

أما باقى الحالات فتظهر أعراض ضغط الدم المرتفع فى إحدى الصور الآتية حيث قد تظهر منفردة أو مجتمعة :

صداع بمؤخرة الرأس فى الصباح — طنين بالأذن — الشعور بالدوخة والإحساس بعدم الاتزان — نزيف من الأنف — ظهور التوتر والعصبية .

وقد وجد أن المواظبة على تناول زيت الزيتون يحمى الجسم من الارتفاع فى ضغط الدم ، كما أنه يساعد على توسيع الأوعية الدموية الطرفية (**Peripheral Vasodialator**) وذلك دون أن يكون له تأثير مهبط على عضلة القلب .

■ ■ مضاد لمرض البول السكرى^(١) (Antidiabetic) :

تحدث الإصابة بمرض السكر بسبب نقص هرمون الأنسولين (الذى ينتجه البنكرياس) أو بسبب ضعف فاعليته ، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز بالدم عن معدله الطبيعي (أكثر من ١٤٠ مجم لكل ١٠٠ سم دم) .

أنواع مرض البول السكرى :

١ — سكر الأطفال وصغار السن :

ويكون البنكرياس غير قادر على إنتاج أنسولين بالمرة ، ويرجع السبب غالباً إلى وجود خلل بجهاز المناعة — أدى إلى تخطيم خلايا البنكرياس المنتجة للأنسولين . لذلك يمكن علاج هذا النوع عن طريق الحقن بالأنسولين ويسمى ذلك بمرض السكر المعتمد على الأنسولين .

٢ — سكر الكبار والبالغين :

حيث ينتج البنكرياس كمية ضئيلة من الأنسولين أو أحياناً كمية طبيعية لكنها ضعيفة المفعول بسبب نقص عدد أو عدم كفاءة مستقبلات الأنسولين (receptors) بغشاء الخلايا ، ويرجع السبب إلى حدوث زيادة طارئة في وزن الجسم ، أو لوجود عامل وراثي أو لسبب غير واضح . لذلك يعالج هذا النوع عادة بالحبوب المحفزة للسكر ، ولا يشترط إعطاء حقن الأنسولين .

ومن أهم أمراض مرض السكر :

كثرة التبول — كثرة شرب الماء — كثرة الأكل — فقدان

الوزن — نقص الطاقة والحيوية .

وقد ذكرت المراجع الطبية أن الاستمرار في تناول زيت الزيتون يساعد على حماية الجسم من حدوث مرض البول السكري ، كما أنه الغذاء المفضل والمسموح بتناوله في حالة حدوث المرض .

■ ■ مدر للبول (Diuretic) :

المادة المدرة للبول هي التي تساعد الكلى على استخلاص البول من الدورة الدموية وإخراجه وترشيحه خلال المسالك البولية .

ومما هو جدير بالذكر أن البول يحتوى على المواد السامة التي تنتج من مخلفات عملية التمثيل الغذائى (الأيض) ومن أهمها : مادة البولينا (Urea) ، والتي يتخلص منها الجسم أولاً بأول عن طريق البول حيث تخرجه الكليتان أو عن طريق العرق حيث تخرجه الغدد العرقية (Sweat glands) .

وعدم إدرار البول يؤدي إلى تركيز تلك المواد الإخراجية السامة في الدم وبالتالي يؤثر على بقية أجهزة الجسم المختلفة مما يسبب خللاً واضطراباً في تأدية وظائفها ، كما يؤدي أيضاً إلى تركيز البول الذى يساعد على تكوين حصوات في المجارى البولية ، وما ينتج عنها من مضاعفات خطيرة كالتهابات المجارى البولية ، أو انسدادها .

وهناك الكثير من الأمراض التي نحتاج فيها إلى زيادة إدرار البول مثل ارتفاع ضغط الدم أو هبوط القلب أو هبوط الكليتين أو الارتشاح المائى .

وقد وجد أن المداومة على تناول زيت الزيتون يساعد على إدرار البول ويمنع تراكمه ، أو تركيز مواده ، وبالتالي يحمى الجسم من

خطورة كثير من الأمراض .

● وقد يكتفى باستخدام الزيت بوضعه على الطعام أو يمكن تناول ملعقة منه صباحاً ومساءً .

■ ■ لعلاج الآلام الروماتيزمية والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل :

إذا أصيبت المفاصل بالالتهابات الروماتيزمية ، فإن ذلك يسبب شعور المريض بتصلب في حركة المفصل ، وآلام شديدة عند بدء الحركة حيث تقل حركة هذا المفصل تدريجياً ، وربما يحدث ضمور في العضلات المتصلة بهذا المفصل ، وقد يحدث ارتشاح (وزيادة كمية السوائل) داخل المفصل محدثاً تورماً وانتفاخاً للمفصل ، ومن أكثر المفاصل تعرضاً لهذا المرض : الركبة والكتف وفقرات العمود الظهري

ويمكن علاج هذه الحالات بتخفيف الوزن حيث إنها تخفف العبء عن المفاصل المصابة ، وكذلك استخدام المسكنات مثل أقراص الفولتارين ، واستخدام وسائل العلاج الطبيعي كالحرارة والحمامات الدافئة وتدريبات عضلية للمفصل ، والعضلات المحيطة به .

وقد وجد أن استخدام زيت الزيتون موضعياً يعطى نتائج ممتازة في تخفيف الآلام .

مرهم زيت الزيتون والثوم :

يمكن تقطيع فصوص رأس الثوم ، وتوضع في ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون ، ويترك المخلوط لمدة يومين أو ثلاثة ثم يدلك به مكان الألم عدة مرات .

● زيت الزيتون ضد مرض النقرس (Gout):

يتميز هذا المرض بالتهاب مزمن في المفاصل نتيجة ترسب أملاح البولينا (Urates) في الأنسجة والمفاصل .

● ويرجع السبب الرئيسى لزيادة حمض البوليك في الدم إلى عاملين رئيسيين :

- ١ — حدوث خلل في التمثيل الغذائى للعناصر البروتينية بالدم .
- ٢ — عدم قدرة الكلى على إخراج الكميات الزائدة المنتجة من هذا الحامض .

● أين تترسب بللورات حامض البوليك ؟

ترسب هذه البللورات في عدة أماكن منها :

- ١ — تحت سطح الجلد .
- ٢ — في أوتار عضلات الذراعين .
- ٣ — في الأنسجة الرخوة حول المفاصل .
- ٤ — في غضاريف الأذن والأنف .

وفي جميع هذه الأماكن تظهر الإصابة على شكل عقد لها لون الطباشير الأبيض .

أعراض المرض : أكثر المفاصل تعرضاً للإصابة هو مفصل الأصبع الكبير بالقدم ، وتبدأ الإصابة عادة ليلاً حيث يشعر المريض بألم فجأة في المفصل المصاب ثم يتورم المفصل المصاب فيما بعد ويصيبه الاحمرار ، وعندما تصبح الحالة مزمنة فإنه تحدث نوبات متعددة من الآلام في هذا المفصل تؤدي إلى عدم القدرة على الحركة

وقد وجد أن تناول زيت الزيتون يساعد على عدم تكوين أو ترسب هذه البللورات .

● طريقة استخدام زيت الزيتون في علاج النقرس :

يتم إضافة خمس زهور طازجة من نبات الكاموميل (Camomille) إلى كمية مناسبة من زيت الزيتون ، وينقع هذا المخلوط في الشمس لمدة أربعة أيام ثم تُدلك به الأماكن المصابة من المفاصل ، ويساعد ذلك على تخفيف الآلام الموجودة .

■ ■ لعلاج التهابات اللثة (Pyorrhia) :

وتحدث هذه الالتهابات نتيجة لعدم اتباع القواعد الصحية في المحافظة على نظافة الفم ، وتظهر اللثة بمنظر متورم مع وجود قرح أو أماكن بها صديد ، وظهور ألوان مختلفة كالأزرق ، أو الأخضر ، أو اللون الأحمر القاتم .

وتدليك اللثة الملتهبة بزيت الزيتون يساعد على تخفيف حدة الالتهابات بها

● استخدامات زيت الزيتون في علاج الأمراض الجلدية :

لعلاج دمامل الجلد والتهاباته :

حيث تدلك الدمامل الموجودة بالجلد بثمره الزيتون وذلك بعد نزع قشرتها ، ويساعد ذلك على نضوج هذه الدمامل وخروج الصديد والمواد المتقيحة منها .

ملطف للجلد :

يستخدم زيت الزيتون لدهان الجسم حفاظاً عليه من أشعة

الشمس ، كما يستخدم أيضاً لتلطيف الجلد في حالات الاحتكاك وخاصة في الأطفال .

■ ■ لعلاج القوباء (Dartre) :

وهي وجود بقع بيضاء في الجلد خاصة الوجه نتيجة لنقص فيتامين (أ) .

طريقة الاستخدام : يوضع ١٠٠ جرام من ورق الزيتون الأخضر في ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون لمدة أسبوع ، ثم يدهن به الأماكن المصابة .

■ ■ لمنع تساقط الشعر :

حيث تدلك فروة الرأس مساء ولمدة عشرة أيام مع تغطيتها ليلاً ثم تغسل صباحاً بالشامبو .

■ ■ في المحافظة على جمال البشرة :

يغطي الوجه والرقبة بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت ، وصفار بيضة ، ويضع نقاط من عصير الليمون ثم يزال هذا القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر .

■ ■ لعلاج تشققات الجلد :

تنتج هذه التشققات نتيجة عوامل عديدة منها نقص فيتامين أ في الغذاء أو نتيجة لوجود الاحتكاك المستمر والمباشر في هذه المناطق .

طريقة استخدام زيت الزيتون :

تدلك الأماكن المصابة بنسب متساوية من الجلسرين وزيت الزيتون .

■ ■ لعلاج الكساح وفقر الدم في الأطفال الرضع :

وذلك نظراً لاحتواء زيت الزيتون على كمية كبيرة من فيتامين «د» الذى يساعد على تكوين أنسجة العظام وخاصة في الأطفال الرضع ، كما أنه يضيف على الوجه حمرة وإشراقاً ، ولذلك يجب تناول كميات كبيرة من زيت الزيتون بالنسبة للأطفال الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس لفترات طويلة أو يعيشون في غرف مظلمة أو أبنية مغلقة .

إن طول المدة التى تقضيها شجرة الزيتون في إعداد ثمارها ، يجعل هذه الثمار تأتى قوية ، سوية التكوين ، متجانسة المحتوى ، غنية بمحتوياتها ، ولقد ظلت شجرة الزيتون عامين كاملين تمتص أشعة الشمس ، وتعمل على تهيئة ثمرها ، لذلك جاءت غنية بفيتامين «د» ، تماماً كما هو الحال في سلعة أعطى صانعها الوقت الكافي لإعدادها وإتقانها .

كما ينصح علماء التغذية الأمهات بضرورة إعطاء الأطفال زيت الزيتون في فترة الفطام حتى يمكن تجنب حدوث أى أعراض نتيجة لنقص فيتامين «د» أو فيتامين «أ» .

■ ■ الفوائد الطبية لورق الزيتون :

تحتوى أوراق الزيتون على عصارات قابضة ، لذلك فإنه إذا مضغ فإنه يساعد على علاج التهابات اللثة والحلق .

وإذا دُق وضُمد بمائه أو عصارته نفع في حالات القروح والجروح والدمامل وذلك أيضاً لاحتوائه على نفس هذه المادة القابضة والمطهرة (Tannic) . ويمكن أيضاً استخدام نفس العصارة كحقنة شرجية في حالة قروح الأمعاء .

■ ■ بعض المستحضرات الطبية الطبيعية التي يدخل زيت الزيتون في تركيبها: (١)

● مرهم للجروح ولبخه لآلام البطن والمعدة :

تحضير المرهم : يتم تسخين أوقية^(٢) من أزهار نبات « الأرنيكا » (Arnica mantana) (ARNICA) في أوقية من زيت الزيتون في حمام مائى لمدة ساعات قليلة ، ويصفى المخلوط من خلال نسيج قماش من عدة طبقات .

الاستخدام الطبى : يساعد المرهم على الإسراع فى التئام الجروح والكدمات ، والأماكن المتهيجة من سطح الجلد ، ويمكن أن يستخدم أيضاً على شكل لبخة توضع على مكان المعدة لتخفيف آلام البطن .

■ ■ مرهم ملطف للجلد (Soothing Salve) :

تحضير المرهم : تغلى براعم زهرة « البوبلار » (Poplar) (Populus Trmuloides) فى زيت الزيتون .

الاستخدام الطبى : يستخدم المخلوط الناتج لدهان سطح الجلد الخارجى حيث أن له تأثيراً ملطفاً فى حالات الحساسية، وتهيج الجلد ويمكن أن تستخدمه كغسل فى حالات الالتهابات والخدوش والجروح والحروق .

● الاستخدامات الطبية لخلاصة زيت الزيتون مع نبات (جونسورت)
(ST. Jotinswort) (Hypericum Perforatum) :

(1) (The Herb book by John Lust)

(٢) الأوقية = (ounce) = ٢٨,٣٥ جرام .

تحضير خلاصة الزيت :

تؤخذ الأزهار ، والأوراق الطازجة للنبات وتوضع في إناء وتغمر بزيت الزيتون . يغلق الإناء ، ويترك في مكان دافئ لمدة تتراوح من ٦ — ٧ أسابيع ويتم هزه من آن إلى آخر ، ويلاحظ أن لون الزيت سيتحول إلى الأحمر ، ثم يرشح خلال قطعة من النسيج . ويمكن الاحتفاظ بالزيت في إناء غامق اللون لمدة تصل إلى عامين .

الاستخدامات الطبية :

يستخدم خلاصة الزيت (Oil extract) موضعياً في حالات الحروق والجروح والكدمات والقرح وذلك بوضعها على الجلد . وتستخدم خلاصة الزيت أيضاً لعلاج آلام المعدة ، والمغص المعوي ، كما يستخدم أيضاً كطارد للبلغم ، ومزيل لاحتقان الرئة .

● يدخل زيت الزيتون في تركيب بعض الأدوية التي تستعمل كقطرات للأنف أو زرقات (حقن) تحت الجلد .

● نظراً لكفاءة زيت الزيتون العالية في قدرته على إحداث مستحلب (emulsions) فقد أمكن استخدامه كمذيب لكثير من المواد الطبية التي تستخدم كأدوية مثل الكامفر (Camphre) والتي يمكن استخدامها سواء عن طريق التعاطي بالفم أو عن طريق الحقن تحت الجلد .

● أثبت التجارب المعملية أن إضافة زيت الزيتون إلى مزارع ميكروبات الدرن (Koch's bacillus) يؤدي إلى وقف نموها (Gastinel et cou)^(١) .

■ ■ عش وتمتع بالحياة :

وصفت « ديانا دايز » (Diane Daize)⁽¹⁾ سندوتشات من العيش والزيتون وقالت إن ذلك يساعد الإنسان على أن يعيش ، ويتمتع بصحة جيدة ، ولاسيما إذا أضيفت الطماطم إليهما .

■ ■ الزيتون ونمو شعر اللحية

وهو مرهم مشهور في أوروبا حيث يقوم المراهقون الذكور بوضع مرهم على وجوههم يتكون أساساً من زيت الزيتون ونبات إكليل الجبل (خصليان) (Rosemary) وذلك يساعد على نمو شعر اللحية بشكل ملحوظ .

■ ■ حمامات البخار الزيتية لعلاج الجلد الجاف :

(Hot oil facial for dry skin)

ينظف الوجه أولاً ثم يعرض لبخار الماء (Steam) لمدة تتراوح من ٥ — ١٠ دقائق لفتح ثغرات المسام (Pores) ، ثم يوضع زيت الزيتون الدافئ على الوجه والرقبة وتغطى المنطقة بقطعة من القماش المبللة والدافئة لمدة عشر دقائق ، ثم يزال الزيت بعد ذلك بقطعة أخرى من القماش المبللة بماء دافئ . إن الزيت يمد الجلد بالزيوت الطبيعية النباتية ، كما أنه يساعد في نفس الوقت على تنشيط الجلد لكي يقوم هو نفسه بزيادة إنتاجه من الزيوت . إن هذه الزيوت النباتية المعدنية (mineral oil) لا تقوم باختراق الجلد ، ولكنها فقط تقوم بتزيت (Lubricates) سطح الجلد ، وهذه هي القاعدة العلمية التي على أساسها يتم إدخال هذه الزيوت في صناعة المراهم والكريمات الطبية .

(1) (des maladies par les Plants maloine s.a. deiteur) .

■ ■ حمامات الزيت الساخن لعلاج الشعر الجاف^(١) .

(Hot oil Treatment for Dry Hair)

باستخدام قطعة من القطن المغموسة في زيت الزيتون ، ووضعها على شعر الرأس ثم تدلك فروة الرأس بالأصابع مع الأخذ في الاعتبار بأن تغطي جميع أطراف فروة الرأس ، ثم توضع فوطة مبللة بماء دافئ (بعد عصرها) على الرأس مع مراعاة استبدالها بأخرى كلما بدأت تبرد ، ويستمر وضع كمادات الفوط الساخنة على فروة الرأس لمدة تتراوح من ٢٠ دقيقة إلى ساعة .

■ ■ القيمة الغذائية لزيت الزيتون :

يعتبر زيت الزيتون من أسهل أنواع الزيوت وأسرعها هضمًا .
ومما هو جدير بالذكر أن جميع الدهون والزيوت التي يتناولها الإنسان لا يستطيع الجسم أن يستفيد منها في صورتها الحالية المعقدة إلا بعد أن تمر في سلسلة من التفاعلات الكيماوية يتم خلالها تحول هذه المواد الدهنية المعقدة التركيب إلى مادة بسيطة تستطيع الأمعاء أن تقوم بامتصاصها ، ويستطيع الجسم أن يقوم بتمثيلها وحرقتها وانطلاق الطاقة منها . ويقع على الكبد العبء الأوفر في هذه العملية .

وترجع السهولة في امتصاص زيت الزيتون إلى أن نسبة وتركيب المواد الدهنية^(٢) فيه تكاد تكون قريبة ومماثلة لتلك المواد الموجودة في حليب لبن الأم الذي يعتبر من أسهل وأبسط أنواع الألبان لاحتوائه على كمية قليلة وبسيطة التركيب من المواد الدهنية حتى يتم امتصاصها وهضمها

(1) (The Herb Book : by john lust)

(٢) تتركب ثمرة الزيتون من نحو ٢٣٪ دهن (زيت زيتون) .

بواسطة الطفل الرضيع الذى لا يملك أنزيمات معقدة تستطيع التعامل مع الدهون المعقدة الموجودة فى الألبان الأخرى .

وإذا كانت عملية هضم طعام دسم فى المعدة تتطلب أكثر من خمس ساعات فإن هضم وجبة مؤلفة من الخبز والزيتون لا تتطلب سوى نصف تلك المدة .

● الفيتامينات الموجودة فى زيت الزيتون :

يحتوى زيت الزيتون على جانب غير صغير من الفيتامينات المتنوعة منها:

فيتامين أ :

يوجد هذا الفيتامين ذائباً فى المواد الدهنية الموجودة بالزيت ، وهو موجود بنسبة عالية وترجع أهمية هذا الفيتامين من الناحية الطبية إلى أنه هام جداً فى المحافظة على سلامة الجلد والأغشية المخاطية المبطنة لجميع أجهزة الجسم وأعضائه الداخلية : كما أنه ضرورى لنمو أنسجة الجسم وعضلاته خاصة للأطفال وأثناء فترة البلوغ ، كما يدخل هذا الفيتامين فى تركيب الأجزاء الحساسة فى شبكية العين (rods & cons) المسئولة عن الإبصار .

فيتامين د :

ويوجد هذا الفيتامين أيضاً ملازماً لفيتامين أ فى غالبية المواد الدهنية . فإذا عرفنا أن شجرة الزيتون تتطلب سنوات طويلاً حتى تبلغ أشدها ، وتقضى سنتين كاملتين وهى تمتص أشعة الشمس ، وتعمل على تهيئة ثمرها ، فإن ذلك يكسبها الكثير من فيتامين «د» . وعلى النقيض من ذلك نجد أن زيت بعض الحبوب الأخرى التى تنمو فى

باطن الأرض تكاد تكون خالية من هذا الفيتامين كما هو الشأن في زيت
فستق العبيد مثلاً .

وترجع الأهمية الطبية لفيتامين « د » إلى أنه عامل مهم لنمو العظام
وبذلك فإن نقصه يسبب مرض الكساح وتقوس الساقين ، وعلى
ذلك يجب على الذين حرموا نور الشمس بإقامتهم الطويلة في غرف
مظلمة أن يتناولوا الزيت بانتظام ليعوضهم عن الفيتامين الذى تمنحه
الشمس لهم .

وبذلك يوصى كثير من الأطباء الأمهات بإطعام أطفالهن الزيت
عندما يبدأن فترة الفطام ، وعندما يبدأن بإعطائهم الخبز ، لأن الخبز
والزيت يحتويان على جميع العناصر اللازمة لتنمية أجسام الأطفال
الغضة ، وهذه التوصية تقوم على أساس علمى وعلى أحدث ما أثبتته
خبرات علماء التغذية لما في هذا الطعام من ارتفاع في قيمته الغذائية .
فيتامين « هـ » :

يحتوى زيت الزيتون على فيتامين « هـ » ، وهذا الفيتامين ضرورى
لنمو الخلايا التناسلية والحيوانات المنوية ، ولذلك فإنه يمكن اعتبار أن
زيت الزيتون مخصب ، ومقو للنسل ، كما يفيد الشيوخ في منحهم
القوة الجنسية .

وفيتامين « هـ » ضرورى أيضاً لنمو الشعر والمحافظة عليه ، ولذلك
فإن استخدام زيت الزيتون سواء استخداماً موضعياً على الشعر أو عن
طريق الفم يفيد في تقوية الشعر ومنع تساقطه .

فيتامين « ج » :

يحتوى الزيتون على كمية لا بأس بها من فيتامين « ج » الذى

يساعد على نمو أنسجة الجسم المختلفة وتعويض التالف منها ، كما أنه يلعب دوراً هاماً في المحافظة على مناعة الجسم ، وكذلك في المحافظة على المادة الإسمتية الموجودة بين الخلايا ، ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى نقص مناعة الجسم وأمراض كثيرة أهمها « الاسقربوط » .

فيتامين « ب » المركب « النياسين » : (Niacin)

يوجد هذا الفيتامين بكثرة في الأنسجة النباتية والحيوانية ، ولكن على أشكال مختلفة . ويقوم الجسم بتحويل النياسين (Niacin) من مصدره النباتي إلى نياسيناميد (Niacinamide) حتى يمكنه استخدامه . أما المصدر الحيواني من هذا الفيتامين فهو موجود بصورة جاهزة على هيئة هذا المركب « نياسيناميد »

وهذا الفيتامين ضروري وهام لدخوله في التفاعلات الأنزيمية التي يستمد منها طاقة الجسم وتنفس الأنسجة . ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى مرض البلاجرا (Pellagra) . ومن خصائص هذا الفيتامين أنه يذوب في الماء ، ولا يتأثر بالحرارة أو الأحماض ، أو القلويات .

● أشباه الدهون (lipoids) :

يمتاز زيت الزيتون عن غيره من الزيوت باحتوائه على المواد المسماة بأشباه الدهون (lipoids) ، وهذه المواد ذات أثر فعال في تغذية أنسجة المخ . وبهذا يمكن اعتبار الزيت عاملاً في زيادة القدرة على التفكير والذكاء . وليس مستبعداً أن تكون ميزة الزيت هذه سبباً فيما اتصفت به شعوب حوض البحر الأبيض المتوسط من الذكاء وسرعة الخاطر والإبداع الفني .

● ثمرة الزيتون بها مقدار صغير من البروتين ، وقد يؤكل أخضر بعد

تحليله في الملح ، أو يؤكل أسود بعد نضوجه نضوجاً تاماً ، وفي هذه الحالة تكون كمية ما به من المادتين الدهنية والبروتينية أكثر تركيزاً منها في الزيتون الأخضر . وإذا أكل معه مقدار كاف من الزيت كانت الوجبة متزنة بعض الشيء ، ويفضل أن يؤكل معه الجبن حيث أن المادة البروتينية في الزيتون ليست كافية .

● الزيوت العطرية المشهية :

يحتوى زيت الزيتون على مواد عطرية تثير في الجهاز الهضمي شهوته إلى الطعام ، لذلك فإننا نجد أنه كثيراً ما يوضع الزيتون في قائمة المشهيات (Appetizer) .

ولم تذكر المراجع الطبية تفصيلات كاملة عن نتائج تحليل ثمرة أو زيت الزيتون ، ولكن إذا كان القرآن الكريم قد ذكرها وجعلها من طيبات الرزق فلا بد وأن يأتى الوقت الذى يكشف فيه التحليل الكامل لهذه الثمرة عن أسرار لم يكشف عنها العلم من قبل .

● ماذا كتب الأوروبيون عن الاستخدامات الطبية لزيت الزيتون ؟

بعد البحث والاطلاع في المراجع الأمريكية والفرنسية ، يطيب لى أن أنقل هنا للقارئ العربى ما كتبه وذكره علماء الغرب في أوروبا عن فوائد الزيتون واستخداماته الطبية ، وحتى يتضح لنا وبصورة جلية أن دول الغرب الآن تركت العقاقير والأدوية الكيماوية ، ولجأت الآن إلى التداوى بالنباتات الطبية بعد ما تبين لهم فوائدها العظيمة ، وتركوا تصدير الكيماويات والأدوية إلى الدول النامية حتى ينغمروا في ويلات سمومها وآثارها الجانبية ، فياليت دول العرب والإسلام تخطو خطوات واسعة ، وتشمر عن ساعديها في التطبيب بما هو طبيعى ، وتجنب شعوبها سموم الكيماويات .

وقد ذكرت المراجع الأمريكية الآتى :

أوراق الزيتون : مطهرة (antiseptic) وقابضة (astringent)
ومهدئة (Tranquilizer) ومضادة للحمى (Febripuge) .

أما الزيت : مدر لمادة العصارة الصفراوية (Cholago uge) ، ملطف (demulcent) ، مسهل (Laxative) حيث إنه يزيد من انقباض الأمعاء ، كما أنه ملطف للغشاء المخاطى المبطن للأمعاء ، ولزيت الزيتون القدرة على إذابة الكوليسترول (Cholesterol) ، ويمكن استخدام الزيت ظاهرياً (externally) لحالات الحروق ، والكدمات ، لدغ الحشرات والتواء المفاصل (Sprains) والهرش الشديد (Puritus) . وخلط زيت الزيتون بالكحول يؤدي إلى تقوية الشعر ، وخلطه بنبات إكليل الجبل (rosemary) يعطى علاجاً نافعاً لقشرة الرأس (Dandruff) ، ويعتبر زيت الزيتون من القواعد الهامة (base) لصناعة المراهم الطبية .

● كيفية التحضير للاستخدام والجرعة :

١ - منقوع (infusion) : ضع ١ — ٢ ملعقة من أوراق الزيتون في فنجان من الماء لمدة عشر دقائق . الجرعة ملعقتان .

٢ - مطبوخ (decoction) : يغلى ملء حفتين من أوراق الزيتون في لتر من الماء ، ويستمر الغليان حتى يتبقى سائل مقداره فنجان واحد .

٣ - الزيت (Oil) : يستخدم كمسهل ومدر للعصارة الصفراوية حيث يؤخذ ١ — ٢ ملعقة في وقت واحد وقبل الوجبات .

أما كتب الطب الفرنسية فقد ذكرت الآتى عن الخواص العلاجية لزيت الزيتون :

الاستخدامات الداخلية لزيت الزيتون :

مغذّ، يستخدم لعلاج الانيميا (فقر الدم) .

— مدر للعصارة الصفراوية (*Draineur hepatique et biliaire*)
لذلك يستخدم في حالات الكسل الكبدى وركود العصارة
الصفراوية .

— مسهل (*Laxetil*) لذلك يستخدم في حالات الإمساك .

— مضاد لمرض البول السكرى .

الاستخدامات الخارجية لزيت الزيتون :

يستخدم الفرنسيون زيت الزيتون بصورة واسعة لعلاج الدمامل
والخراج (*Boils & abcesses*) وأكزيما الجلد (*eczema*) كما يستخدم
لتقوية شعر الرأس حيث يقوم المراهقون الذكور بوضع مرهم على
وجوههم يتكون أساساً من زيت الزيتون مع ثبات إكليل الجبل
(*Rosemary*) حيث إن ذلك يساعد على نمو شعر اللحية بشكل
ملحوظ .

ويستخدم زيت الزيتون أيضاً في عمل حمامات البخار الزيتية لعلاج
الجلد والشعر الجاف ، وقد سبق الكلام عنها بالتفصيل .

ويستخدم زيت الزيتون في فرنسا أيضاً لعلاج التهابات اللثة وذلك
باستخدامه كمضمضة .

• زيت الزيتون يقلل من نسبة الكوليسترول بالدم :

وجد الأوروبيون أن شعوب البحر الأبيض المتوسط من أقل
الشعوب إصابة بأمراض الكوليسترول ، وبالبحث عن أسباب ذلك

تبين أن السبب الرئيسى يكمن فى تناولهم لزيت الزيتون فى غذائهم ،
ووجد أن لهذا الزيت القدرة على خفض نسبة الكوليسترول فى الدم ،
بل وأيضاً إذابة الكوليسترول الزائد وتؤيد ذلك الحقيقة العلمية التى
تؤكد أن تناول الزيوت النباتية كزيت الذرة أو زيت الزيتون لا يرفع
مستوى الكوليسترول فى الدم حيث إن هذه الزيوت النباتية غير مشبعة
(Un saturated) بعكس الزيوت الحيوانية فهى مشبعة

(Saturated)

● الطريقة الفرنسية لحفظ الزيتون :

ونظراً لاهتمام الدول الأوربية بالزيتون وزيته كمصدر من مصادر
الغذاء والعلاج ، فقد اهتموا بطرق حفظه وتخزينه وتذكر لنا (ديان
دايز) (Diane Daize) طرقها الخاصة لحفظ الزيتون كالآتى :

يفضل اختيار الزيتون ذى اللون الأخضر الفاتح ويجب تنقيته جيداً
والتخلص من الثمرات التالفة . نغمر كل ٢ جالون زيتون بجالون ماء
مع إضافة ٥٠ سم من محلول قلوئى مثل ايدروكسيد الكالسيوم
١ — ٢٪ ويتم تقليب المخلوط بالملعقة الخشبية وذلك للتخلص من
الطعم المر للثمرة وإكسابها صلابة ، ويترك المحلول ليبرد لمدة ٣٠ دقيقة
قبل إضافة الزيتون . ويترك الزيتون تحت الغطاء فى درجة حرارة
٦٠ — ٧٠° ف مع التقليب كل ٢ — ٣ ساعة ثم يصفى الزيتون بعد
٦ ساعات ويغمر بماء بارد ، ويترك لمدة ٨ ساعات ويتم تغيير الماء
يومية لمدة أسبوع ، ثم يضاف جالون مياه واحد لكل ٢ جالون زيتون
مع ١ كوب ملح طعام ، ويترك لمدة ١٢ ساعة ويتم تصفية الزيتون
وتغيير الماء لمدة أسبوع .