229808 ـ هل يفيد أكل التين والزيتون في تخفيف أعراض الهرم والشيخوخة ؟

السؤال

هل صحيح أن التين والزيتون يفيدان في تفادي أعراض الهرم والشيخوخة تماما، أو على الأقل يخففان من حدة أعراضهما ، كما يدعي بعض عامة المسلمين؟

ملخص الإجابة

والحاصل :

أنه ليس في كتاب الله ، ولا في سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم ـ فيما نعلم ـ ما يدل على أن تناول التين والزيتون يؤخران أعراض الهرم والشيخوخة ، ولكن بعض أهل الطب القديم ، وبعض دراسات الطب الحديث : كلاهما أفاد أن تناول التين والزيتون ينفع من كثير من الأمراض ، ويساعد على نضارة الوجه والبدن ، ويبطئ الشيب ، ويقاوم عوامل الشيخوخة .

والله أعلم بحقيقة الحال .

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أقسم الله عز وجل في كتابه بالتين والزيتون ، فقال تعالى : (وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ * وَطُورِ سِينِينَ * وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ) التين/ 1 – 3 .

قال الطبري رحمه الله :

" الصواب من القول في ذلك عندنا: قول من قال: التين: هو التين الذي يُؤكل، والزيتون: هو الزيتون الذي يُعصر منه الزيت، لأن ذلك هو المعروف عند العرب " .

انتهى من "تفسير الطبري" (24/ 503) .

وقال الشيخ ابن عثيمين رحمه الله :

" (والتين) هو الثمر المعروف ، (والزيتون) معروف، وأقسم الله بهما لأنهما يكثران في فلسطين، (وطور سينين) أقسم الله به لأنه الجبل الذي كلم الله عنده موسى صلى الله عليه وعلى آله وسلم. (وهذا البلد الأمين) أقسم الله به أعني مكة لأنها أحب البقاع إلى الله، وأشرف البقاع عند الله عز وجل.

قال بعض أهل العلم: أقسم الله بهذه الثلاثة، لأن الأول (والتين والزيتون) أرض فلسطين التي فيها الأنبياء، وآخر أنبياء بني إسرائيل هو عيسى بن مريم عليه الصلاة والسلام، وبطور سينين لأنه الجبل الذي أوحى الله تعالى إلى موسى حوله، وأما البلد الأمين فهو مكة الذي بعث الله منه محمداً صلى الله عليه وعلى آله وسلم " انتهى من "تفسير العثيمين" جزء عم (ص 252) .

وهذا القسم يشير إلى كثرة فوائد "التين" و "الزيتون" ، وأن المنة في خلقهما عظيمة .

وقد ذكر ابن القيم رحمه الله شيئا من فوائدهما ، فقال :

" وَالصَّحِيحُ: أَنَّ الْمُقْسَمَ بِهِ: هُوَ التِّينُ الْمَعْرُوفُ، وَأَجْوَدُهُ: الْأَبْيَضُ النَّاضِجُ الْقِشْرِ، يَجْلُو رَمْلَ الْكُلَى وَالْمَثَانَةِ ، ويؤمن من السموم ، وهو أغذى من جميع الْفَوَاكِهِ ، وَيَنْفَعُ خُشُونَةَ الْحَلْقِ وَالصَّدْرِ، وَقَصَبَةِ الرِّئَةِ ، وَيَغْسِلُ الْكَبِدَ وَالطِّحَالَ ، وَيُنَقِّي الْخَلْطَ الْبَلْغَمِيَّ مِنَ الْمَعِدَةِ ، وَيَغْذُو الْبَدَنَ غِذَاءً جَيِّدًا.

وَاللَّحْمُ مِنْهُ أَجْوَدُ ، وَيُعَطِّشُ الْمَحْرُورِينَ، وَيُسَكِّنُ الْعَطَشَ الْكَائِنَ عَنِ الْبَلْغَمِ الْمَالِحِ ، وَيَنْفَعُ السُّعَالَ الْمُزْمِنَ ، وَيُدِرُّ الْبَوْلَ، وَيَفْتَحُ سُدَدَ الْكَبِدِ وَالطِّحَالِ، وَيُوَافِقُ الْكُلَى وَالْمَثَانَةَ، وَلِأَكْلِهِ عَلَى الرِّيقِ مَنْفَعَةٌ عَجِيبَةٌ فِي تَفْتِيحِ مَجَارِي الْغِذَاءِ، وَخُصُوصًا بِاللَّوْزِ وَالْجَوْزِ " انتهى من "زاد المعاد" (4/ 268) .

وقال عن زيت الزيتون :

" يَنْفَعُ مِنَ السُّمُومِ، وَيُطْلِقُ الْبَطْنَ ... وَجَمِيعُ أَصْنَافِهِ مُلَيِّنَةٌ لِلْبَشَرَةِ، وَتُبْطِئُ الشَّيْبَ.

وَمَاءُ الزَّيْتُونِ الْمَالِحِ يَمْنَعُ مِنْ تَنَفُّطِ حَرْقِ النَّارِ، وَيَشُدُّ اللِّثَةَ ، وَوَرَقُهُ يَنْفَعُ مِنَ الْحُمْرَةِ ..... وَمَنَافِعُهُ أَضْعَافُ مَا ذَكَرْنَا " انتهى من "زاد المعاد" (4/ 291) .

وهناك أبحاث علمية حديثة تفيد أن تناول التين والزيتون يعمل على زيادة مناعة الجسم ، والحفاظ على الصحة العامة ، وتأخير الشيخوخة .

وقد أفادت بعض هذه البحوث العلمية الحديثة أن تناول التين المخلوط بزيت الزيتون : يكافح عوامل الأكسدة داخل الجسم ، وهي العوامل التي تعجل بالشيخوخة، وتضر الأعضاء الحيوية على المدى البعيد .