



1996-10-11

## بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين، اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم، اللهم علمنا ما ينفعنا، وانفعنا بما علمتنا، وزدنا علماً، وأرنا الحق حقاً، وارزقنا اتباعه، وأرنا الباطل باطلًا، وارزقنا اجتنابه، واجعلنا من يستمعون القول فيتبعون أحسنها، وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين.

ما هي المنافع الموجودة في زيت الزيتون؟

### 1- خفض الكوليسترول الضار في جسد الإنسان، وللأمراض أخرى كذلك:

أهمل الطبع الحديث البحث عما في غذاء الإنسان من فوائد وقائية وعلاجية وغذائية، ففي عام ألف وتسعمئة وستة وثمانين ظهرت أول دراسة موضوعية عن أثر زيت الزيتون في تخفيض كوليسترول الدم، أظهرت دراسة أخرى تبعتها أن أمراض شرايين القلب واحتشاء العضلة القلبية كانت نادرة بل شبه معدومة في جزيرة كريت بسبب أن أهل هذه الجزيرة يأكلون من زيت الزيتون بكميات لا توصف، وقد قال عليه الصلاة والسلام في الحديث الصحيح:

((كُلُّوا الزَّيْتَ, وَأَنْتُمُوا بِهِ, وَأَدْهُنُوا بِهِ, فَإِنَّهُ يُحْرِجُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ))

قبل عشر سنوات كان كل الأطباء ينهون من في دمه كوليسترول عن أكل زيت الزيتون، الآن كشف العكس أن زيت الزيتون يخفض نسبة الكوليسترول الضار في الإنسان، ويرفع نسبة الكوليسترول النافع. زيت الزيتون أسهل أنواع الزيوت هضمًا، وفيه قيمة وقائية وعلاجية وغذائية، وأجمع الأطباء الآن على أن هذا الزيت له تأثير علاجي عجيب، من هذا التأثير أنه يمكن أن يستخدمه لخفض الكوليسترول، ولخفض الضغط المرتفع، ويستخدم لمرض السكر، ويستخدم لوقاية الشرايين والأوعية من تصلبها، وترسب المواد الدهنية على جدرها.

### 2- الخصائص التي تجتمع في زيت الزيتون:

من التحليلات الدقيقة أن مئة غرام من زيت الزيتون فيه غرام بروتينات، وأحد عشر غرام من الدسم، وفيه بوتاسيوم، وكالسيوم، وмагنيزيوم، وفسفور حديد، ونحاس، كبريت، وفيه ألياف، وهو غني بأهم الفيتامينات المتعلقة بتركيب الخلايا ونشاطها، وال المتعلقة بالتناسل والظام، وغذاء للدماغ، وغذاء للأطفال، وله تأثير في تفتيت الحصيات؛ حصيات المراراة والمثانة.

الكوليسترول نوعان: ضار ونافع، فزيت الزيتون يخفض نسبة الضار، ويرفع نسبة النافع، هذه كلها أبحاث علمية قدمت في مؤتمرات علمية، هذا الشيء الذي لا يصدق، لأن النبي عليه الصلاة والسلام، لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى.

أكثر المواد الدسمة التي يشتريها الناس من نوع استعمالها في بلد المنشأ، لأنها تؤذي الجسم، وتبقى في الدم، وتترسب على جدر الأوعية الدموية، وهذا مما يسبب آلاف الأمراض التي ارتفعت إلى عشرة أمثال في عصرنا.

### 3- فيه مادة تمنع تخثر الدم وتقى الشرايين من ترسب المواد الدهنية:

في زيت الزيتون مادة تمنع تخثر الدم، وتقى الشرايين من ترسب المواد الدهنية، هذا الزيت له أثر ملطف للتهدبات الجلد، ولبعض الأمراض الجلدية، هذا الزيت له أثر طيب ونافع حتى في الاستعمال الخارجي، والنبي لا ينطق عن الهوى، المؤمن يعرف ماذا يأكل؟ فلا بد له من مواد

دسمة فـإما أن يشتريها نافعة، وإما أن يشتريها ضارة.

ما ذكرت هذا الموضوع إلا لأن معظم الناس قبل أن تأتيمهم بینة من ربهم، وقبل أن يعلموا أن هذا الدين كمال مطلق، وصواب مطلق، يظنون أن أقوال الأطباء الذين لم يبلغوا مرحلة النضج في علمهم ينهمون معظم الناس عن تناول هذا الزيت الذي يخرج من شجرة مباركة.

طبعاً هناك أحاديث كثيرة جداً اخترت لكم منها هذا الحديث:

(كُلُوا الرَّبِيعَتْ, وَأَنْتُمُوا بِهِ, وَادْهِنُوا بِهِ, فَإِنَّهُ يَحْرُجُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ)