

## التمور واجزاء النخلة الاخرى منظومة صحية وعلاجية متكاملة

ا.د. عبد الباسط عودة ابراهيم

عرف الفراعنة والرومان والعرب القدماء فوائد التمر الطبية، حيث استعمل التمر في الطب القديم كمنشط للكبد، وفي معالجة البواسير، وكملين طبيعي لمن اعتاد على تناوله يومياً لاحتوائه على الألياف. والتمر منشط للقدره الجنسية، ومرمم للأعصاب، ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، ومهدئ للسعال طارد للبلغم، ومنظف للكلى والحصى والرمال. ويمكن الاشارة الى الفوائد الصحية للتمور كما يلي:

### الفوائد الصحية والعلاجية للتمور

#### ▪ فوائد التمر للصائم

قال رسول الله (ص) (اذا افطر احدكم فليفطر على تمر فانه بركة فان لم يجد تمرا فالماء فانه طهور) وكان الرسول عليه الصلاة والسلام يفطر على رطبات فان لم تكن رطبات فتمرات فان لم تكن تمرات حسا حسوات من الماء.

عند إفطار الصائم بالتمر تعطي السكريات الموجودة في التمور طاقة للصائم ، فعند تناول 100 غ من التمر تتولد 284 سعرة حرارية في الجسم لان سكريات التمور تتمثل بسرعة وتستفيد منها أعضاء الجسم وبشكل خاص المخ الذي تعتبر السكريات من أهم مغذياته، وبالتالي ينشط الصائم ويستعيد قدرته ولياقته ونشاطه بسرعة، كما أن التمور تمد جسم الصائم بكمية البوتاسيوم اللازمة ليستعيد الجسم خاصية الاحتفاظ بالماء وانتعاش الإنسان بعد الصيام، ويعتقد أن الجسم يفقد 80 غ من البروتينات و 1600 مغ من البوتاسيوم يمكن تعويضها من التمور. وهذا إعجاز نبوي أثبتته الدراسات والأبحاث، فعند نهاية مرحلة ما بعد الامتنصاص ( فينهاية الصوم ) يهبط مستوى تركيز الكلوكوز والأنسولين من دم الوريد البابي الكبدي وهذا بدوره يقلل نفاذ الكلوكوز، وأخذه بواسطة خلايا الكبد والأنسجة الطرفية كخلايا العضلات، وخلايا الأعصاب ويكون قد تحلل كل المخزون من الكليكوجين الكبدي أو كاد، وتعتمد الأنسجة حينئذ في الحصول على الطاقة من أكسدة الأحماض الدهنية، وأكسدة الكلوكوز المُصنَّع في الكبد من الأحماض الأمينية والكليسرول؛ لذلك فإمداد الجسم السريع بالكلوكوز في هذا الوقت له فوائد جمة حيث يرتفع تركيزه بسرعة في دم الوريد البابي الكبدي فور امتصاصه، ويدخل إلى خلايا الكبد أولاً ثم خلايا المخ، والدم، والجهاز العصبي والعضلي، وجميع الأنسجة الأخرى، والتي هيأها الله تعالى لتكون السكريات غذاؤها الأمثل والأيسر للحصول منها على الطاقة، ويتوقف بذلك تأكسد الأحماض الدهنية، فيقطع الطريق على تكون الأجسام الكيتونية الضارة، وتزول أعراض الضعف العام والاضطراب البسيط في الجهاز العصبي، إن وجدت لتأكسد كميات كبيرة من الدهون، كما يُوقف تناول الكلوكوز عملية تصنيع الكلوكوز في الكبد، فيتوقف هدم الأحماض الأمينية وبالتالي حفظ بروتين الجسم. وقال (ص) ( نعم سحور المؤمن التمر)

### ■ علاج السعال والبلغم والتهاب القصبات الهوائية

تستخدم التمر كعلاج ويتم تحضير خليط مكون من ( 50 غ من التمر + 50 غ من الزبيب + 50 غ من التين المجفف + 50 غ من العناب المجفف) وتوضع في لتر من الماء وتغلى المحتويات على نار هادئة ويعمل منها منقوعاً، يؤخذ منه مرة أو مرتين في اليوم. للتخلص من السعال والبلغم والتهاب القصبات الهوائية.

### ■ علاج فقر الدم

فقر الدم الناتج من نقص عنصر الحديد اكثر او اع فقر الدم شيوعا خاصة عند الاطفال والمراهقين والنساء الحوامل، ونظرا لاحتواء التمر على نسبة عالية من حامض الفوليك أحد فيتامينات B المركب وكذلك على عنصر الحديد الذي يشكل احد مكونات الهيموغلوبين يستعمل التمر في علاج فقر الدم (الانيميا) وان تناول التمر مع اغذية اخرى غنية بالحديد يجعله عاملا مهما في تقليل فقر الدم الحديدي والوقاية منه.

### ■ تسهيل الولادة

أشارت الدراسات العلمية أن ثمار النخيل في مرحلتي الرطب والتمر تحتوي على مادة تنبه تقلصات الرحم وتزيد من انقباضها خلال الولادة، وهذه المادة تشبه هرمون Oxytocin الذي يساعد على الولادة ويقلل النزف وهذا الهرمون يفرز من غدة تحت المهاد ويخزن في الفص الخلفي للغدة النخامية وهو يتألف من 9 أحماض أمينية، وعند الحمل تقوم الهرمونات التي تفرزها المشيمة وهي الإستروجينات بزيادة قدرة الغدة تحت المهاد على صنع هرمون الأوكسي توسين ومضاعفة حجم الغدة النخامية وزيادة قدرتها على تخزين هذا الهرمون، وتزيد من فعالية المستقبلات الموجودة في عضلة الرحم والخلايا العضلية الظهارية المحيطة بقنوات الحليب في الثدي على استقبال هذا الهرمون. وعند بدء المخاض يفرز هرمون الأوكسي توسين من مخازنه في الغدة النخامية بتركيز عالية، ويتحد مع مستقبلاته الموجودة في الرحم والخلايا العضلية الظهارية كالثدي وتبدأ التقلصات العضلية المنتظمة التي تسبب توسع الرحم وحدوث عملية الولادة، وقد ورد في الحديث الشريف **عن الرسول الكريم (ص)** {أطعموا نساءكم في نفاسهن التمر}. ويحتوي التمر على هرمون البيتوسين الذي له خاصية تنظيم الطلق عند النساء بالإضافة الى انه يمنع النزيف أثناء وعقب الولادة ومخفض لضغط الدم عندما تتناوله الحوامل

### ■ منشط للقدرة الجنسية

يحتوي التمر على المنشطات الجنسية وعند استخدامه مع الحليب فإنه يزيد في الباءة ويخصب البدن فالتمر مصدر جيد للفسفور وهو غذاء للحجيرات النبيلية وهي حجيرات التناسل وهذا يعطي القوة الجنسية بالإضافة الى ان حامض الأرجنين وهو من الأحماض الأمينية الأساسية له دوره المؤثر في الذكور حيث يؤدي

نقصه عند الذكور الى نقص تكوين الحيوانات المنوية لذلك له أهمية خاصة لبعض من يعانون العقم نتيجة نقص الحيوانات المنوية و هو غذاء هام ومفيد يصلح للرجال ويساعدهم على الحفاظ على قدراتهم الجنسية،

#### ▪ ضغط الدم

الاملاح المعدنية القلوية في التمر تعمل على معادلة حموضة الدم الناتجة عن تناول النشويات بكثرة وبالتالي تقلل من تكون حصيات الكلى والمرارة وتمنع ارتفاع ضغط الدم وتعمل التمر على خفض نسبة الكوليسترول في الدم والوقاية من تصلب الشرايين لاحتوائه على البكتين. يعتبر التمر من اكثر مصادر البوتاسيوم بين الاغذية الطبيعية والبوتاسيوم عنصر مهم للقلب والعضلات والاعصاب و مهم للحفاظ على معدل ضغط الدم الطبيعي. كما ان التمر فقير المحتوى من عنصر الصوديوم العامل الرئيسي لارتفاع ضغط الدم لذا فان تناول التمر يوميا وبكميات معتدلة يساعد على تقليل ارتفاع ضغط الدم، وان زيادة قدرها ٤٠٠ مغ بوتاسيوم يوميا تعمل على تقليل ٤٠٪ من نسبة الاصابة بجلطات الدماغ.

#### ▪ مرض السكري

المصاب بمرض السكري، يكون لديه خلل في عمل غدة البنكرياس حيث لاتنتج الأنسولين بكمية كافية لحرق السكر وهذا الامر يؤدي الى ارتفاع نسبة سكرالكلوكوز في الدم . ولكن هل نسبة السكريات في التمر هي المحدد الوحيد لتأثيرها على مرضى السكر اشارت الأبحاث الحديثة إلى أن المعيار الأنسب هو ما يطلق عليه (مؤشر السكري ) والاعتقاد في الماضي هو أن السكريات البسيطة ترفع كلوكوز الدم بعد تناولها أكثر مما تسببه الأغذية ذات الكربوهيدرات المركبة . إلا أن ظهور مؤشر السكري اوضح بان توزيع الكربوهيدرات إلى بسيطة ومركبة قد لا يعكس التأثير الفسيولوجي للأغذية الكربوهيدراتية داخل الجسم. ويعرف مؤشر السكر Index Glycemic بأنه الرقم الذي يعطى لكل نوع من الغذاء المحتوي على الكربوهيدرات، ويتم تحديد هذا الرقم بمقدار متوسط الزيادة في مستويات الكلوكوز بعد تناول الانسان لطعام معين. وهو يقيس سرعة هضم وامتصاص السكر وسرعة انتقاله إلى الدم ( يعبر عن مؤشر السكري بانه قدرة المادة الغذائية على تحفيز افراز هرمون الأنسولين) فالسكريات هي التي تحفز البنكرياس لزيادة إفراز الأنسولين وهو الهرمون الذي يساعد على تراكم الشحوم بالجسم."مؤشر السكري" يعبر عن مستوى ارتفاع كلوكوز الدم بعد تناول الغذاء مباشرة وتختلف الاغذية حسب مؤشر السكري وبناءً عليه تم تقسيم الأغذية إلى ثلاثة أنواع:

- اغذية ذات مؤشر سكر مرتفع
- اغذية ذات مؤشر سكر متوسط
- اغذية ذات مؤشر سكر منخفض.

وهناك العديد من العوامل التي تتحكم في زيادة أو نقص مؤشر السكر للأغذية، فمثلاً كلما زادت كمية الألياف في الطعام قل مؤشر السكر له، والعكس صحيح أي كلما قلت الألياف زاد مؤشر السكري، فمؤشر السكر للخبز الأبيض 70%، بينما مؤشر السكر لخبز القمح 50%، كما تعتبر إضافة بعض أنواع البقوليات (كالفاصولياء الحمراء) خافضة لمؤشر السكر، وتشير بعض الدراسات إلى أن إضافة زيت الزيتون أو الليمون أو الخل بكميات معتدلة مع الوجبات المحتوية على أطعمة ذات مؤشر سكري مرتفع لها تأثير جيد في خفض مؤشر السكر للوجبة بأكملها. ومن أهم الأطعمة ذات المؤشر السكري المنخفض إلى المتوسط هي جميع الفواكه (ماعدا البطيخ والتمر) والخضراوات والبقوليات) ما عدا (القول المدمس) والذرة والأرز البني والشوفان والبطاطا (المخبوزة أو المطبوخة بالميكرويف أو المطحونة سريعة التحضير) .

أما أهم الأطعمة ذات مؤشر السكر المرتفع فهي (حبوب الإفطار والدونات ويسكويت الويفر والخبز الأبيض والكروسان). وتعتبر المعكرونة من الأطعمة ذات المؤشر المنخفض إلى المتوسط خصوصاً إذا تم تحضيرها بإضافة كمية قليلة من الزيت. إلا أنه يجب الانتباه إلى أن تناول الأطعمة ذات المؤشر المنخفض إلى المتوسط بكميات كبيرة ولفترات طويلة قد تؤدي إلى نفس المشاكل الصحية التي يمكن أنتنتج عن تناول الأطعمة ذات مؤشر سكري مرتفع، إذ إن البعض يتوجه إلى تناول الأطعمة ذات المؤشر المنخفض بكثرة ظناً منهم أن هذه الأطعمة لن ترفع سكر الدم وبالتالي لن يكون لها ضرر مباشر على صحتهم. من هنا جاءت ضرورة إدخال الكمية المتناولة في حساب مؤشر السكر لكل غذاء ونتج عنه ما يسمى معدل تحمل السكر (Glycemic Load) والذي أصبح المعيار للأطعمة بدلاً من مؤشر السكر. أن أعراض مرض السكري تتمثل في

- الإعياء والتعب
- نقص الوزن والعطش الشديد
- كثرة التبول وتأخر شفاء الجروح .

ويمكن التخفيف منه بالحمية الغذائية وتخفيف الوزن والتمارين الرياضية وأدوية السكر المناسبة. وينصح مرضى السكري بالحد من تناول الفواكه بحيث لا يزيد ذلك عن حبتين يومياً، وهو ما يعادل تقريباً خمس إلى سبع تمرات، وجعلها متفرقة أفضل من تناولها مرة واحدة لمنع الارتفاع الحاد في مستوى السكر بالدم. ونوع السكر الموجود في التمر هو السكر الأحادي من الكلوكوز والفركتوز. والمعروف أن سكر الكلوكوز هو أسرع امتصاصاً، أما الفركتوز فهو الأبطى ويعطي شعوراً بالشبع. أن سرعة امتصاص السكر الأحادي الكلوكوز هي أسرع من السكر الأحادي الفركتوز، وتساوت سرعة الامتصاص بين السكريات الأحادية المتحولة من الثنائية والسكريات الأحادية ابتداءً وعلى هذا فلا تؤثر عملية تكسر السكريات الثنائية hydrolysis على سرعة امتصاص هذه السكريات وينبغي استخدام "مؤشر السكري" بدلاً عن نسب السكريات في التمور خاصة لمن لديهم ارتفاع السكر. السكريات بشكل عام تكون ذائبة أو غير ذائبة، والسكريات بلورية أو متميعه وسكريات حلوة أو مرة وتكون احادية او ثنائية او متعددة ومنها سريعة

الامتصاص ومتوسطة الامتصاص وصعبة الامتصاص والسكريات في التمور تكون ذاتية وسريعة الامتصاص والهضم ، وحلوة المذاق مثل سكر الكلوكوز والفركتوز والسكروز ولكنها تحتوي على سكريات عديمة الطعم (السليولوز والهيمي سليلوز) وهي غير ذاتية وتحتوي التمور على البكتين الذي يكون غير ذائب في مراحل نمو الثمرة الاولى وذائب في مرحلة النضج وهو يزيد من حلاوة الثمار. تتفاوت نسبة السكريات الكلية في ثمار النخيل وخاصة في مرحلة النضج الاخيرة (مرحلة التمر) حيث تتراوح بين 67-85% في لحم الثمرة الطازج بينما تكون نسبة السكريات الكلية في مرحلة الرطب اقل وتتراوح بين 35-55% نظرا لاحتواء التمور على نسبة عالية من الرطوبة في هذه المرحلة مقارنة بمرحلة التمر. واختلاف نسبة السكريات في التمور يختلف اعتمادا على الصنف ومرحلة النضج والظروف البيئية، ولا يوجد اختلاف في كمية السرعات الحرارية بين انواع سكريات التمور المختلفة ولكنها تختلف في درجة حلاوة السكر فسكر الفركتوز يتميز بأنه أحلى من السكروز والكلوكوز بحوالي مرة ونصف ودرجة حلاوته 173 بينما تبلغ درجة حلاوة السكروز 100 ودرجة حلاوة الكلوكو 75 وتكون كمية الكلوكوز متساوية مع الفركتوز . مع أن السكريات في التمور ترفع مؤشر السكري إلا غناها بالألياف يخفف من هذا الارتفاع ويمتاز سكر الفركتوز في التمور ببطء التحلل في الدم عند تناوله و هذه تعتبر ميزة له والجدول رقم 1 يبين نسبة السكريات الكلية ونسبة مؤشر السكري في بعض اصناف التمور.

جدول رقم 1 يبين نسبة السكريات الكلية ومؤشر السكري في بعض اصناف التمور

الصنف	%السكريات الكلية	%مؤشر السكري
البرحي	83-76	65
نبتة سيف	80-79	65
صقعي	81-79	60
خضري	85-73	53
سلج	74-72	57
سكري	82-76	48
خلاص	83-80	36

ومن الجدول اعلاه يتضح ان صنف **الخلاص** والسكري الأقل في مؤشر السكري بينما نبوت السيف والبرحي والصقعي **والسلج** أعلاها. وبالنسبة الى الفاكهة بشكل عام فان للتوت والتمور أعلى مؤشر سكري من الفواكه الاخرى، وأقلها الجريب فروت. لذا ينبغي لمرضى السكري الاعتدال في تناول التمور (5-7 حبات متفرقة يوميا) كما هو الحال لبقية الأغذية ، وينصح الأطباء مرضى السكري بالحد من تناول الفواكه بحيث لا يزيد ذلك عن حبتين يوميا وهو ما يعادل تقريبا 5 إلى 7 تمرات. ويفضل تناولها متفرقة أفضل من تناولها مرة واحدة لمنع الارتفاع الحاد في مستوى السكر بالدم. حذر الأطباء من الإكثار من تناول التمر

لمرضى السكر، لأنه يرفع نسبة السكر لديهم، كما حذر الأطباء مرضى الكلى من تناول التمور بكثرة، لأنه يرفع نسبة البوتاسيوم لديهم.. وأوصانا الرسول " صل الله عليه واله وسلم" بأكل التمر بعدد ( فردي واحدة أو ثلاث أو خمس...) على سبيل المثال .فقد اكتشف باحث أمريكي مؤخراً فائدة تناول التمر بأعداد فردية، إذ تبين له أن في حالة تناول التمور بأعداد فردية تتحوّل السكريات إلى كاربوهيدرات تكسب الجسم طاقة، أما إذا تم تناولها بأعداد زوجية، فإن السكريات تتحوّل إلى سكاكر وبوتاسيوم.

### ■ علاج السرطان

يعد التمر مضاد لمرض السرطان لاحتوائه على عنصر السليسيوم حيث لوحظ وجود مناعة لدى سكان الواحات من العديد من الأمراض بسبب تناولهم المستمر للتمر واثبتت الدراسات ان التمر يمنع الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة والقولون وسرطان المخ لاحتوائه على البورون ويساعد على الوقاية من مرض البواسير وعلاج الروماتزم لاحتوائه على الكثير من الالياف الغذائية لذا فان الجمعية الامريكية للسرطان تنصح بتناول ٢٥-٣٠ غرام من الالياف الغذائية. التمرة الواحدة تحتوي على ٢ غرام.

### ■ علاج المعدة والامعاء

#### الإمساك

التمر غذاء ملين، وهو من الاغذية المفيدة للأشخاص الذين يعانون من الإمساك وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الالياف التي تسهل حركة الامعاء وتساعد على طرد الفضلات ،و للحصول على التأثير الملين يجب نقع التمر ليلة كاملة في الماء. ثم يتم تناوله في الصباح للحصول على المزايا الفعلية.

#### الاسهال

التمور الناضجة تحتوي على البوتاسيوم وهو مفيد للسيطرة على الإسهال. وفي الوقت نفسه تمتاز بسهولة الهضم، مما يلائم مشاكل الإسهال.

#### الاضطرابات المعوية

أن النيكوتين الموجود في التمور مفيد لعلاج أنواع من الاضطرابات المعوية و أن تناول التمور المستمر للتمور يساعد على زيادة البكتيريا الصديقة في الأمعاء

### ■ تقوية الاعصاب

تعتبر التمور بأنواعها مصدرًا جيدًا للبوتاسيوم والحديد وكذلك الكالسيوم، وتحتوي على نسبة عالية من الفسفور، وهي غنية بفيتامين A، ومتوسطة في احتوائها على فيتاميني B، C، ، وما تحويه من فيتامين B، فهي تعد بذلك مقوية للأعصاب ومفيدة للأوعية الدموية ومن فوائد التمور انها تقلل من سرعة التهيج العصبي الناتج من فرط نشاط الغدة الدرقية وبذلك اذا كنت عصبيا او كان ابنك ذا حركة سريعة وتهيجا وعصبية ملاحظة فان التمور لها القدرة

على الحد من النشاط الافرازى للغدة الدرقية والتي يؤدي زيادة النشاط الافرازى الى سرعة التهيج العصبي وتوتر الاعصاب

#### ▪ للبصر و مرض العشى الليلي.

التمر مهم في المحافظة على صحة العيون وهو مصدر جيد لتقوية اعصاب العين و يلعب دوراً هاماً في الوقاية من مرض العشى الليلي لأنه مصدراً جيداً لفيتامين A، والمعروف عن هذا الفيتامين خصائصه المضادة للأكسدة والضرورية للرؤية وتقوية البصر.

#### ▪ نقص الحليب

تناول التمر يساعد على زيادة مستوى ادرار الحليب لدى المرضعات .كما أن أخصائيو التغذية يعتقدون أن التمر أفضل غذاء للمرأة المرضعة التي تعاني من الاكتئاب لأن التمر يحتوي على عناصر تساعد في التخفيف من حدة الاكتئاب لدى الأمهات المرضعات وزيادة حليب الأم نظراً لاحتوائه على جميع العناصر اللازمة لجعل جسم الطفل سليماً ومقاوماً للأمراض.

#### ▪ مضادات اكسدة

في دراسة تمت في جامعة سكرانتون في بنسلفانيا اثبتت ان التمر هو الاعلى بمضادات الاكسدة الفينولية من بين جميع الفواكه المجففة الاخرى.

#### ▪ للتبول الإرادي

يستخدم شحم العاقور (برقة الحفار) مع التمر كعلاج للأشخاص الذين يتبولون في فراشهم ليلاً ويتم تحضير عجينة خاصة لذلك وكما يلي:

❖ إزالة النوى من التمر وهرسه مع بعض وتسمى هذه العملية (التحيس) وهي ضغط التمر باليد مع بعض حتى يصبح عجينة واحدة متجانسة

❖ قطع رأس (العاقور) و يعجن ما تبقى من العاقور مع التمر حتى تصبح العجينة متجانسة.

❖ توصف هذه الخلطة بصورة خاصة للأطفال الذين يتبولون في فراشهم ليلاً. فقد زعمت العامة في البحرين أن الطفل الذي يتبول لا إرادياً في فراشه ليلاً ذلك فإنهم يعانون من ضعف في الظهر وأن من يتناول شحم

العاقور المخلوط بالتمر يقوي ظهره. وهكذا تسمع العامة وهي تصف الوصفة الطبية للطفل المصاب تقول (حيسو له عاقور في تمر)

ويقي التمر الانسان الكثير من الامراض الناتجة عن نقص الفيتامينات

- 1- جفاف الجلد
- 2- تكرار الاصابة بالسعال ونقص فيتامين A
- 3- لين العظام ونقص فيتامين D
- 3- لين عظام الحوض عند الحامل ونقص فيتامين D
- 5- النزف المستمر ونقص فيتامين K
- 6- الانيميا
- 7 - امراض اللثة والاسنان وعدم التئام الجروح
- 8- الانيميا الخبيثة ونقص فيتامين B المركب

#### الفوائد الصحية للطلع

مكونات حبوب اللقاح. فكانت السكريات بنسبة 18% والدهون بنسبة 12%، والألياف 10%، والرماد 6% والبروتينات 27% .

#### • النشاط الجنسي

استخدمت حبوب اللقاح عند قدماء المصريين لزيادة الخصوبة عند الرجال ويستعمل خليط من حبوب اللقاح مع عسل النحل لعلاج الضعف الجنسي والعقم لدى الجنسين وبمعدل ثلاث ملاعق يوميا. ويمكن اذا خلطت حبوب اللقاح مع الحليب والقرفة تعمل على تقوية النشاط الجنسي، ويشرب من الخليط ثلاث اكواب يوميا.

#### في الطب القديم

ذكر اطباء العرب القدماء وغيرهم مزايا لقاح النخل فقالوا انه يقوي المعدة ويجففها، ويسكن تآثر الدم، وينفع المحرورين، ويقوي الاحشاء وينفع من ضيق النفس، والسعال البلغمي. وإذا اخذ بالعسل قوى الجسم عامة والعمل الجنسي خاصة، واذا وضع هذا المزيج في الرحم ازال العقم، واذا احتملت المرأة به قبل الجماع اعان على الحمل.

#### • ابن البيطار

”دقيق طلع النخل ينفع من الباه ويزيد في المباضة“.

- **الرازي**  
"الطلع والجمار ينفعان المحرورين ويسكنان ثائرة الدم، ويدفع ما تولده هذه في المعدة من النفع".
- **داود الانطاكي**  
"ينفع اذا صفي وخلا عن المرارة من التهاب العطش والحميات، والاسهال والنزيف ونفت الدم".
- **ضغط الدم المرتفع**  
تحتوي حبوب اللقاح على مركب الروتين الذي يعمل على تقوية الشعيرات الدموية ويحافظ عليها من التمزق والانفجار وهو يمنع النزيف الداخلي وبذلك تكون حبوب اللقاح مفيدة لمرضى ضغط الدم المرتفع
- **مهدئ للأعصاب**  
تناول حبوب اللقاح لوحده او مخلوطة بالعسل يساعد على تهدئة الاعصاب.
- **مرض الجرب**  
الطلع يشفي من مرض الجرب فعند طبخ الطلع وهو غض ووضعه على المكان المصاب بالمرض لمدة عشرين يوماً يؤدي الى الشفاء.
- **تقوية القلب**  
تعمل حبوب اللقاح على تقوية القلب وتقلل من الاصابة بالسكتة القلبية ،حيث وجد ان شم الطلع (الجف) يقوي القلب
- **ماي كراف ماء اللقاح وماء «القروف»**  
جرت العادة عند اهل البصرة وفي مملكة البحرين وبعض دول الخليج العربي الاخرى انتاج او تصنيع ماء اللقاح ،وذلك بجمع اغلفة الطلع (الجف) وتوضع في الماء لفترة من الزمن ،او تجرى عملية تقطير لها والماء يستعمل  
❖ لمعالجة المغص واضطرابات المعدة  
❖ قابض ومضاد للإسهال

وفي البحرين ينتج بعبوات وعلى الطريقة الحديثة ويسمى ماء كراف وماء اللقاح وماء «القروف»  
يوجد على ذكر النخيل أو الفحال زهور مذكرة تسميها العامة (نبات) وبالعربية الفصحى تسمى (السّف) وهي التي تحتوي على حبوب اللقاح وتكون هذه الأزهار محاطة بغلاف خارجي بصورة تامة، ويسمى هذا الغلاف (الكافور) أو (القفور) وتسميه العامة قروف (كروف) . عندما يتم وضع حبوب اللقاح في الماء لا تذوب فيه ولكن تصيح معلقة فيه وتذوب فيه فقط تلك المواد التي تذوب في الماء من حبوب اللقاح وهذا يسمى «معلق حبوب اللقاح» وهو يستخدم في العلاجات الشعبية لعلاج الضعف الجنسي وقلة الخصوبة في عدد من الدول. أما القروف ويسمى التلتال في شرق الجزيرة العربية وفي قطر يحضر منه أيضا مستخلص مائي عن طريق التقطير كان يعرف باسم «ماء

القروف» أما الآن فتم التعارف عليه باسمه التجاري «ماء اللقاح» ولا علاقة له بحبوب اللقاح ولا يحضر من حبوب اللقاح.

إن بعض زراع النخيل في منطقة شط العرب يستخرجون ماءً معطراً من أغلفة الطلع يسمى (ماء لقاح)، وذلك بتقطير منقوع أغلفة الطلع المجزأة فينتج سائل منعش ذو عطر زكي يستعمل في تسكين مغص الأمعاء وفي علاج الإسهال وفي تعطير مياه الشرب. وفي بعض المناطق ينزع المزارع بعض طلع الفحل وهو لا يزال في بداية بزوغه من اللبف ويأكلون الإغريض حيث يكون غصاً مستساغاً، وحتى حبوب اللقاح يؤكل الفائض منها على حالته أو بعد خلطه بالعسل أو بالتمر أو بالدبس.

### تحضير ماء القروف

تطلق تسمية ماء القروف على منتجين لعمليتين مختلفتين:

**الأولى** طبخ القروف في الماء ومن ثم إضافة السكر للماء وشربه

**الثانية** هي التقطير أي تحضير ماء اللقاح.

تعتبر عملية تقطير القروف من الصناعات القديمة التي انتشرت في العديد من قرى البحرين قديماً. وكانت العامة تستخدم في الماضي القروف المأخوذ من ذكر النخلة أي الفحل فقط والذي يتميز برائحته القوية ولا يستخدم قط قروف النخلة والذي قد تكون رائحته أقل أو تنعدم منه الرائحة. وكانت تتم عملية التقطير في معمل تقطير تقليدي يتكون من قدر معدني بغطاء محكم له أنبوبة معدنية تمر عبر بركة للتبريد، ثم تنتهي هذه الأنبوبة إلى زجاجة كبيرة تسمى قرابية (كرايبة) أو قد يوجد عدة قرايبات متصلة بهذه الأنبوبة. وتتم عملية التقطير بإحضار القروف وغسله جيداً وتقطيعه لقطع صغيرة ومن ثم وضعه في القدر مع نسبة معلومة من الماء بعدها يتم تكثيف البخار المتصاعد من عملية التسخين وجمع السائل المتكون في القرابية. وفي السابق كانت الأواني الزجاجية الصغيرة غير متوفرة فلذلك كانت تلك المصانع التقليدية تعيد استخدام القناني لمنتجات تجارية أخرى وقد عمل البعض في عملية شراء القناني المستخدمة لإعادة استخدامها. في الوقت الراهن تطورت هذه الصناعة فلم تعد صناعة تقليدية بل صناعة متطورة تقام في مصنع يعتمد التقنيات الحديثة.

### ■ عصارة نخيل التمر (النسغ)

النسغ عبارة عن سائل يخرج من الأشجار إذا قطعت. ويقوم بعض زراع النخيل في المغرب والجزائر وتونس وليبيا وواحة سيوة بجمهورية مصر العربية باستخراج شراب من نسغ النخل يسمى اللقمة. يستخرج هذا الشراب بقطع قمة النخلة أفقياً أي يزال السعف المنتصب الأخضر وتستبقى طبقات السعف المتدللية وتعمل حفرة في وسط الجزء المقطوع من السعف حتى تبلغ الجمارة، فتمتلئ هذه الحفرة بنسغ النخلة، فينفتح مجرى من هذه الحفرة ويسلط السائل المناسب إلى فوهة وعاء تربط تحتها ليجمع فيه النسغ. وهو سائل حلو عسلي اللون يشرب طازجاً أو يترك ليتخمر. ويقال أن النخلة الواحدة تعطي حوالي 5 - 20 لتراً من هذا السائل في

اليوم، وتستمر في إعطائه لمدة تتراوح ما بين 30 - 40 يوماً حسب نشاط النخلة، وتجرى هذه العملية أواخر الربيع وتفضل في ذكور النخيل. وعادة تجرى على النخيل قليل الفائدة أو المسن قليل المحصول.

### الفوائد الصحية للجمار

#### ❖ للربو

يؤكل الجمار مع دبس التمر لمعالجة حساسية الشعب الرئوية كما انه يساعد على تخفيف نوبات الربو.

#### ❖ نزيف المعدة

الجمار مع العسل من احسن الادوية لمعالجة نزيف المعدة ويؤخذ على الريق يوميا.

#### ❖ السعال الديكي

الجمار مع دبس التمر ودهن الصدر بزيت النخيل قبل النوم يعالج السعال الديكي.

#### ❖ الجروح والقروح

عجينة الجمار والعسل والحناء من احسن المراهم لمعالجة الجروح والقروح.

#### الاستخدامات الصحية والعلاجية لنوى التمر

استخدم قداماء المصريين نوى التمر في تنظيف وتطهير جثث الموتى .

#### ❖ علاج السكري

استعمل في العراق عقار نباتي له مفعول عجيب في شفاء المصابين بمرض السكري، وجربه الكثير من المرضى وتم شفاؤهم، بأذن الله تعالى، وذلك باستعمال القهوة المعمولة من نوى التمر وليس من حبوب البن، ومن خواص هذا العلاج انه ينشط غدد البنكرياس على الإفرازات ويسهل حرق السكر الفائض في الجسم، ويعيد الى البنكرياس حيويتها وعملها الطبيعي، كما ويعيد الى الجسم عافيته.

#### طريقة التحضير

❖ تنظف النوى من الاتربة والغبار والرواسب.

❖ تغسل بالماء عدة مرات.

❖ ينقع نوى التمر في الماء لأيام عدة، ويستبدل الماء يوميا .

❖ تغسل بالماء الحار اكثر من مرة.

❖ تدعك النوى باليد جيدا حتى تنظف تماما .

❖ تنتشر بالشمس لمدة 7-10 وحتى تجف تماما.

❖ يحمص النوى على النار، كما تحمص حبوب البن في عمل القهوة، حتى يتم التخلص من الرطوبة ويصبح قابلاً للسحق في الهاون ثم يطحن .

ويستحسن استعمال الطاحونة الكهربائية في ذلك. سيكون لون المسحوق ورائحته شبيهاً بمسحوق القهوة ثم يؤخذ من هذا المسحوق بمقدار ملعقة أكل ويمزج بالماء الساخن ويحرك المزيج بالملعقة جيداً حتى يصبح شبيهاً بشراب القهوة، ثم يؤخذ منه مقدار كوب حليب، ويرشفه المريض على الريق، أي قبل تناول فطور الصباح بساعة زمنية، ويكون شربه مع البتل المتربسب في قاع الكوب بعد تحريكه بالملعقة جيداً، وبكفي لشفاء المريض من يوم إلى أربعة أيام أو أكثر، حسب تمكن داء السكري من المريض، فهو كفيل بأن يقضي على المرض ويزيل أعراضه في الجسم .

#### ❖ انتاج مضادات حيوية من نوى التمر

قام أبو زيد وآخرون (1993) بدراسة لتكوين المضاد الحيوي الأوكسيتتراساكيلين من نوى التمر، حيث تم استخلاص الليبيدات بوساطة خليط من مذبي الكلورفورم والميثانول وتقدير المضاد الحيوي الأوكسيتتراساكيلين باستعمال البكتريا الحساسة 543-*Bacillus subtilis*NRRLB، ودلت النتائج على أن لبيدات نوى التمر مصادر كربونية مناسبة للتكوين الحيوي للأوكسيتتراساكيلين، وكان أنسبها التركيز 50 غ / ل، وهي تمثل وسطاً تخميراً جيداً بعد إضافة المكونات الكيميائية الأخرى. وفي دراسة أولية لتقييم تأثير المستخلصات الخام لثمار ونوى نخيل التمر صنف الزهدي في اثنين من الخطوط الخلوية السرطانية هما خط سرطان الحنجرة البشري (Hep-2) وخط سرطان الغدة اللبنية للفئران (AMN3) وفي الخط الخلوي الطبيعي لجنين الجرذ (REF). وتقييم تأثير هذه المستخلصات في مزارع خلايا الدم المحيطي البشري في الزجاج (Invitro) بوساطة حساب معامل التحول الأرومي Blast Index (BI) (%) ومعامل الانقسام الخيطي Mitoc Index (MI) (%)، ودراسة حالات الزيغ الكروموسومي Chromosomal (CA) Aberration وتضمنت الدراسة التي قام بها الجريسي وآخرون (2009) الفعالية العلاجية لاثنين من المستخلصات المحضرة من ثمار ونوى التمر في الفئران المخبرية الحاملة لسرطان الغدة اللبنية Mammary Adenocarcinoma، كانت النتائج:

1. أعطى الاستخلاص المائي لثمار ونوى التمر إنتاجية بنسبة 24.33% و 7.4% وبلغت إنتاجية الاستخلاص الايتانولي لهما 14.2 و 13.6% على التوالي. وعند الاستخلاص بالهكسان أعطت النوى زيتاً ذا لون أصفر مخضر وبنكهة طيبة بنسبة 4.1 مل/ 100 غ من مسحوق النوى ولم تعط الثمار أي ناتج عندما استخلصت بهذا المذيب.
2. التأثير السمي للمستخلصات الخام لثمار ونوى التمر في كلاً خطي الخلايا السرطانية Hep-2 و AMN3 في الزجاج Invitro اعتمد على التركيز المستخدم ومدة التعرض وكان التأثير المعنوي الأعلى للمستخلصات بعد 72 ساعة من تعريضها على الخلايا بالتركيز 1000 ميكرو غرام/ مل.

حيث بلغت نسبة التثبيط الأعلى في خلايا Hep-2 76.3 و 89.4% للمستخلصين المائي للثمار والايثانولي للنوى وكانت نسبة تثبيط هذين المستخلصين لخلايا AMN3 84.1% و 93.4% على التوالي.

3. أبدت المستخلصات الخام لثمار ونوى التمر تأثيرات تثبيطية طفيفة في خط الخلايا الطبيعية REF فقد وصلت أعلى نسبة تثبيط في هذه الخلايا 21.1 و 17.7% عند التركيز 10000 ميكرو غرام / مل، للمستخلصين المائي للثمار والايثانولي للنوى على التوالي.

4. أدت المستخلصات الخام لثمار ونوى التمر إلى انخفاض معنوي في معدلات معامل التحول الأرومي BI% ومعامل الانقسام الخيطي MI%.

5. تم تحديد الجرعة العلاجية من المستخلصين المائي للثمار والايثانولي للنوى اعتماداً على قيمة الجرعة المميتة النصفية (LD50) حيث أثبتت التجارب العلاجية فعالية هذين المستخلصين في اختزال حجم الورم وكانت الجرعة العلاجية الأعلى للمستخلصين المائي للثمار والايثانولي للنوى 1.2 و 1 غ/ كغ من وزن الفأرة على التوالي وهي الأفضل من حيث تأثيرها على اختزال حجم الورم في الفئران بنسبة 73.9 و 83.8% على التوالي.

6. تعد ثمار التمر مصدراً جيداً لمركبات Anthocyanins التي تمتلك فعالية مضادة للأكسدة Antioxidant effect والتي قد يكون لها دوراً في تثبيط عمليات الأكسدة المرتبطة بعملية تكون الورم.

#### ❖ صناعة الصابون الطبي

نظراً لاحتواء النوى على نسبة عالية من المركبات الدهنية 8.5-10.5% تضاف لها بعض القلويات والمبيدات الفطرية وتستخدم في صناعة صابون طبي لمعالجة الامراض الجلدية وفروة الرأس.

#### ❖ معالجة انتفاخ البطن

تصنع اقراص من فحم نوى التمر لامتنصاص غازات الجهاز المعوي ومعالجة انتفاخ البطن.

#### ❖ مسكن للأسنان

يتم تكسير نواة التمر ووضعها في الفم واستحلابها فتؤدي المادة القابضة الموجودة فيها دور المادة المخدرة وتسكن الم الاسنان.