

التين ثمرة الجنة

إيمان حسن

التين فاكهة تزرع منذ القدم، وربما يعود أصلها إلى جنوب غربي آسيا، ثم انتشرت حتى وصلت إقليم البحر الأبيض المتوسط، وقد خص الله سبحانه وتعالى التين والزيتون من بين الثمار بالقسم بهما لاختصاصهما بخواص جلييلة في قوله تعالى: ﴿والتين والزيتون﴾ [التين: ١].

وثمار التين صغيرة، وهي إما مستديرة أو على شكل الكمثرى (الإجاص)، ولقشرتها ألوان مختلفة، إما خضراء أو صفراء أو وردية أو أرجوانية، أو بنية، أو سوداء وذلك تبعاً لنوع الثمرة.

والتين يحتوي على نسبة عالية من (السكريات)، وهو يؤكل طازجاً أو مجففاً أو معلباً أو محفوظاً في السكر.

والتين فاكهة عظيمة الأهمية، تحتوي على فوائد جمة وخواص نافعة، وقد عرفها الفينيقيون والمصريون القدماء، فاستعملوها غذاء ودواء، وقد أثبت العلم الحديث أهمية هذه الثمرة في الغذاء والعلاج.

التين مادة غذائية

يحتوي كل ١٠٠ غرام من التين الطازج على خمس وزنه من السكر، ويعطي ٨٠ سعرة حرارية، وترتفع هذه النسبة في التين الجاف فتبلغ ٢٧٠ سعرة. كما يحتوي التين على مواد عضوية: دهنيات ونشويات، وعلى مواد معدنية كالحديد والكالسيوم والنحاس والفسفور.

ويعد التين من أغنى مصادر الفيتامينات (أ) و(ب) و(ج) أو فيتامين (c). ومن المعلوم أن كل هذه المكونات الغذائية ضرورية لبناء جميع أنسجة الجسم، والمحافظة على سلامتها، ووقايتها من أمراض كثيرة، كما أن لهذه الثمرة تأثيراً عجبياً في إنتاج خضاب الدم أو الهيموغلوبين H moglobine وهي بذلك تقي من الإصابة بفقر الدم أو الأنيميا An mie. والتين يكسب الجسم طاقة حرارية عالية، ويضمن له حياة صحية سليمة.

التين علاج ودواء

اكتشف الأقدمون فائدة التين في العلاج، فاستعملوه في علاج البثور، وهو حديثاً يستعمل في علاج القروح وجراحات اللثة، وذلك بقسمة الثمرة إلى شريحتين توضعان على مكان

الخراج أو اللثة. ويستعمل التين أيضاً في علاج الحروق البسيطة بوضع شرائح الثمرة على مكان الحرق.

ويستعمل منقوع التين في علاج وهن الأمعاء وكسلها، ويتم العلاج بوضع بضعة ثمار من التين بعد قسمتها إلى شرائح في زيت الزيتون (لعل ذلك تجلياً لحكمة الآية التي قرنت بين التين والزيتون)، يضاف إلى ذلك بعض شرائح الليمون، وترك المزيج ليليلة كاملة، وفي الصباح ترفع شرائح التين بعد التصفية من الزيت وتؤكل على الريق.

ويستعمل التين علاجاً في تخفيف حدة السعال الديكي التشنجي أو يستعمل غرغرة لعلاج آلام البلعوم الناتجة عن الالتهاب، ويصنع منقوع التين من ٢٠ ثمرة يقسم كل منها إلى شريحتين، وترمى في نصف ليتر من الماء الساخن، لمدة اثنتي عشرة ساعة.

والتين من الثمار القليلة التي يستعمل منقوعها في علاج التهابات الجهاز التنفسي، وهو ثمر شديد التغذية، سهل الهضم، مفيد جداً في علاج الإمساك، خاصة إذا أخذ على الريق، وهو مسكن ومهدئ.

وهو يشكل مع الزبيب (العنب الجاف) والعناب، والتمر، الأثمار الأربعة النافعة للصدر. ويقول الدكتور صبري قباني إن تناول بضعة ثمار من التين عند الصباح أفضل ألف مرة من الحبوب والمليينات في علاج الإمساك المستعصي، أو المزمن ولا تختلف هذه الميزة في التين الغض عنها في التين المجفف، فكلاهما يحتفظ بخصائصه المليئة.

ويقي التين في معالجة نقرن العقبين والأثفان التي تظهر على جوانب إصبع القدم، وذلك بدهن الموضع، كل يوم بعصير ساق الثمرة البيضاء.

التين في الأثر والحرويات

روي عن الإمام الرضا (ع) قوله: "التين يذهب بالبخر (أي الرائحة التي في الفم) ويشد العظم، وينبت الشعر، ويذهب بالداء حتى لا يحتاج معه إلى دواء، ووصفه بأنه أشبه بنبات الجنة.

قبل فيه شعراً:

والتين مما جاء فيه السنة أشبه شيء بنبات الجنة
ينفي البواسير وكل داء ومعه لم يحتج إلى دواء

وقد نصح أمير المؤمنين علي (ع) في رواية بأكل التين فهو نافع للسدد (أي سدد الأمعاء).

وروي عن النبي (ص): "إن من أراد أن يرق قلبه فليأكل التين". وهو ثمرة مقوية ومغذية، تعطى للأطفال والشيوخ والرياضيين، ولعل الله تعالى حين أقسم بالتين والزيتون أراد أن يلفت نظرنا إلى العناية بهاتين الثمرتين والإفادة منهما تغذية ووقاية وعلاجاً، فسبحانه من حكيم عليم.