التين و فوائده الصحية

فوائده الصحية:

- قديماً، اشتهر التين بصفته دواءً عاماً [شاملاً]. ففي "كتاب الأعشاب" (1590م) للطبيب والعالم النباتيّ الإيطالي "پترو ماتيولي"، أشير إلى "ثمار التين:

  - تحافظ على بقاء البطن ليّنة.
  - تنظّف [تنقّي] الكليتين والمثانة.
  - تسكّن التهاب الحلق.
  - تحسّن النشاط التنفسي.
  - تساعد مرضى الصرع [المصروعين]".

- لقد استخدم الأطباء الشعبيّون القدامى مرهماً مكوّناً من خليط التين اليابس المسحوق (على شكل بودرة) والشمع لدهن جلد الشخص الذي يتعرّض للتجمّد [للتجلّد]، ومزيج التين الطازج والخردل، الذي يتم استعماله للطنين في الأذنين.

كما نصح هؤلاء الأطباء بـ:

- تناول العصير الحليبيّ المستخرج من شجرة التين لمحاربة الديدان الطفيليّة والشريطيّة.

- الاستخدام الخارجيّ لمزيج حليب شجرة التين وطحين [دقيق] الشعير في حالات:

+ الجرب Scabies.

+ الحزاز [أشْنة الجلد] Lichen.

+ الثآليل.

+ القروح الجلديّة.

+ لسعات العقرب.

+ عضّ الكلب

+ وجع الأسنان.

- ومن المعروف أنّ اليونان القدماء قد استعملوا ثمر التين لتدعيم وتقوية الجسم بعد إصابته بالأمراض الشديدة.

يفيد تناول ثمر التين:

- كوسيلة علاجيّة جيّدة للأمراض القلبيّة والكلويّة (لمحتواه الغنيّ بالبوتاسيوم)، فهو ذو مفعول مدرّ للبول.

- لأمراض فقر الدّم بعوز الحديد (لاشتماله على معدن الحديد).

- لتحسين الهضم (إذ نجح علماء الطبّ الحديث في استخلاص خميرة [إنزيم] "الفيسين" المساعد على الهضم من التين).

- كمُسهّل خفيف.

- كمُعرّق.

- لطرد البلغم.

- الجدير بالذكر، أنّه قد تمّ في الآونة الأخيرة، مخبريّاً استخراج مادّة من ثمرة التين لها مفعول مضادّ للأورام، وبصورة بارزة.

- ويحضّر منقوع التين الممزوج بالحليب الطازج والذي يتمتّع بتأثيره المُليّن الخفيف، مما يجعله ملائماً للأطفال. ولنفس الهدف، تستخدم لدى الأشخاص البالغين ثمار التين المجفّفة المنقوعة في الزيت النباتي، والتي يوصى بتناولها صباحاً على الرّيق، أو يجري شرب الخلاصة المائيّة للتين الطازج أو اليابس.

- وتأكّد نجاح نقاعة ثمار أو أوراق التين في رفع مستوى القوى الدفاعيّة للجسم بعد تعرّضه للأمراض الحادّة، وفي مقاومة الإرهاق الذهني.

- أمّا منقوع أوراق التين، فيتّسم بتأثيره المبيد للديدان الطفيليّة، وبمفعوله الجيّد المعالج لـ:

  - التهابات المعدة.
  - التهابات اللّوزتين.
  - التهابات اللّثّة.

- وتُعطى نقاعة ورق التين مع الحليب الطازج لـ:

  - تهدئة السّعال الجافّ.
  - السّعال الدّيكي.
  - التهاب الأوتار الصوتيّة.
  - ضيق النفس.
  - آلام المعدة.
  - أوجاع الأمعاء.

- وذكرت الدراسات الطبيّة الحديثة أنّ الأوراق التين (ولعصير هذه الفاكهة اللذيذة) مفعول مبيد للفطريات وللبكتيريا، وينصح باستخدامها عند الإصابة بـ:

  - التهابات المثانة.
  - داء الدّامل [الطفح الدّمّلي]؛ وإلخ.

- وبما أن ثمار التين تحتوي على مقادير كبيرة من السلّولوز والسكّريات، فإنّه لا يحبّذ تناولها من قبل المصابين بالالتهابات الحادّة في الجهاز الهضمي أو بداء السكّري.

- لتضمّن هذه الثمار على كمية عالية من الحامض الحمّاضي [الحامض الأوكسالي Acid Oxalic]، يحظر على مرض النقرس استهلاكها.

المصدر: كتاب العلاج بالفاكهة