

العقيدة - حقائق الإيمان والإعجاز - الدرس (١٠-٣٠) : لماذا يخاف الإنسان -٥- فوائد ذكر الموت - فوائد الموز

لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: ٢٥-٠١-٢٠٠٩

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين، اللهم أخرجنا من ظلمات الجهل والوهم إلى أنوار المعرفة والعلم، ومن وحول الشهوات إلى جنات القربات.

إدراك الفكرة شيء وأن يعيشها الإنسان شيء آخر:

أيها الأخوة الكرام، مع الدرس العاشر من دروس حقائق الإيمان والإعجاز العلمي، والموضوع اليوم متعلق بالخوف، ورأس الحكمة مخافة الله عز وجل، ولا أجمع على عبيد أمنين وخوفين، إن أمنني في الدنيا أخفته يوم القيامة، وإن خافني في الدنيا أمنته يوم القيامة. أيها الأخوة، الحقيقة الأولى الموت كفكرة مقبولة، كل مخلوق يموت، ولا يبقى إلا ذو العزة و الجبروت:

و الليل مهما طال فلا بد من طلوع الفجر
والعمر مهما طال فلا بد من نزول القبر

كفكرة تقبل هذه الفكرة سهل جداً، أما أن يعيش الإنسان حدث الموت تتخلع له الرقاب، حدث مرة معي أنني كنت ذاهباً إلى أستراليا، فتحت الانترنت على الطقس في أستراليا فكان الجواب أن درجة الحرارة ثلاثة أربعة، كانت الحرارة في الشام تقدر بست و أربعين درجة لأن الصيف هنا وهناك شتاء، أنا أعيش الحر، أعيش الحر الذي لا



الكل يعلم أن الموت قادم ولكن من يستعد له؟

يحتمل وأما ثلاثة أربعة فكرة، يبدو أن الواقع أقوى من الفكرة، لم آخذ معي إلا الألبسة صيفية، فلما وصلت إلى هناك وكان عندي درس الفجر في جامع لاكامبا، أصابني برد ما ذقته في حياتي، فاشترت الألبسة الصوفية هناك، وكل ما يحتاجه الإنسان في أشد حالات البرد، هذه الحادثة علمتني شيئاً كثيراً، الفكرة شيء والواقع شيء آخر، كلنا نقول سنموت لكن في إحساس أن

القضية مطولة، عمري ثلاثون سنة مثلاً، هذا أربعون، هذا خمسون، لكن لما لا سمح الله ولا قدر يأتي عرض يدنيه من الموت ينخلع قلبه.

ذكر الموت لجام النفس المبتعدة عن الله عز وجل:

لذلك الإنسان بعد أن يؤمن بالله عز وجل الإيمان الصحيح ومعه منهج، حينما تعانده نفسه، حينما تأتي عليه طاعة الله عز وجل، حينما تدفعه إلى شيء لا يرضي الله الذي يلجمها هو الموت، لذلك قال النبي عليه الصلاة والسلام:

((أكثروا من ذكر هادم اللذات – مفرق الأحباب – مشتت الجماعات))

[أخرجه الترمذي والنسائي عن أبي هريرة]

((عش ما شئت فإنك ميت، وأحبب من شئت فإنك مفارقه، واعمل ما شئت فإنك مجزي به))

[أخرجه الشيرازي عن سهل بن سعد و البيهقي عن جابر]



**((وإن أكيسكم أكثركم للموت ذكراً، و
أحزمكم أشدكم استعداداً له، ألا وإن
من علامات العقل التجافي عن دار
الغرور، و الإجابة إلى دار الخلود، و
التزود لسكنى القبور، و التأهب ليوم
النشور))**

[ابن مردويه و البيهقي عن أبي جعفر المدايني]

لذلك حينما تعانده نفسك، حينما تتأبى أن تخضع لشرع الله، حينما تغرم بالدنيا، حينما تنكب عليها، حينما تؤثر لذة على طاعة الله، حينما تؤثر سهرة لا ترضي الله على مجلس علم، حينما تؤثر دخلاً مشبوهاً كثيراً على دخل قليل وفق منهج الله، حينما تتأبى النفس أن تخضع لحكم الله:

((أكثروا من ذكر هادم اللذات – مفرق الأحباب – مشتت الجماعات))

[أخرجه الترمذي والنسائي عن أبي هريرة]

((عش ما شئت فإنك ميت، وأحبب من شئت فإنك مفارقه، واعمل ما شئت فإنك مجزي به))

[أخرجه الشيرازي عن سهل بن سعد و البيهقي عن جابر]

تذكر الموت من أفضل الوسائل الفعالة على حمل النفس على طاعة الله:

أيها الأخوة، صدقوا أن برنامج تذكر الموت من أفضل الوسائل الفعالة على حمل النفس على طاعة الله

يعني الإنسان كل يوم يدخل إلى المسجد ليصلي، لكن هل فكر بشكل جاد وجريء أنه في أحد الأيام سيقراً الناس نعوته، ماذا أعددت لهذه الساعة؟
تدخل إلى المسجد من أجل أن تصلي وهل فكرت أنه في أحد الأيام ستدخل المسجد في نعش ليصلي عليك الصلاة الأخيرة، كل يوم تخرج من البيت على قدميك فكرت بيوم توضع فيه بالنعش و



لن تعود؟ هذه حقائق، لا يوجد حقيقة صارخة واضحة جلية بينة أكيدة يقينية كالموت، بل إن العلم بالموت هو علم اليقين، والدليل:

﴿ كَلَّا لَوْ تَعْلَمُونَ عِلْمَ الْيَقِينِ (٥) لَتَرَوُنَّ الْجَحِيمَ (٦) ﴾

(سورة التكاثر)

ولا يقول الواحد أنا شاب، الموت لا يعرف عمراً، ولا صحة، ولا مرضاً، ولا غنى، ولا فقراً، ولا قوة، ولا ضعفاً:

لا تأمن الموت في طرف ولا نفس وإن تمنعت بالحجاب و الحرس
فما تزال سهام الموت نافذة في جنب مدرع منها ومترس
أراك لست وقافاً ولا حذراً كالحاطب الخابط الأعواد في الغلس
ترجو النجاة ولم تسلك مسالكها إن السفينة لا تجري على اليبس

أحد كبار علماء دمشق الكبار حدثني أحد طلابه الأعمام قال لي: كان شيخنا يزور قبره كل خميس لسنوات عديدة قبل أن يموت، اشترى القبر والشهادة كتب عليها أما التاريخ فارغ، كل خميس يزور هذا القبر، أحد الصالحين حفر في صحن داره قبراً، وصار يضطجع فيه كل يوم خميس، ويتلو قوله تعالى:

﴿ رَبِّ ارْجِعُونِ (٩٩) لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ ﴾

(سورة المؤمنون)

فيخاطب نفسه ويقول: قومي لقد أرجعناك.

من عدّ غداً من أجله فقد أساء صحبة الموت:

أيها الأخوة، والله نصحت نفسي قديماً وهذا فعلته وأنصحكم الآن أن تكثرُوا ذكر هادم اللذات، مفرق الأحباب، مشنت الجماعات



الموت لا يعرف وقت

أنا قبل سنة أو أكثر بعض الأخوة الكرام وأنا أحبهم والله وأكبرهم صلى أحدهم الظهر إماماً وكان بعد العصر تحت التراب، خلال شهرين أو ثلاثة بعض الأخوة الكرام، بعضهم يعمل في المساجد، بعضهم يعمل في أعمال طيبة، لكن الظهر صلاه حاضراً وبعد العصر كان تحت التراب، لذلك قالوا: ومن عدّ غداً من أجله فقد أساء صحبة الموت.

أيها الأخوة، يقول النبي عليه الصلاة والسلام:

((يهرم ابن آدم وتشب منه اثنتان الحرص على المال والحرص على العمر))

[مسلم عن أبي هريرة]

طول الأمل أحد أكبر الأخطار النفسية:

أحد أكبر الأخطار النفسية طول الأمل

والقصة التي روايتها عشرات المرات التقيت مع شخص، والله بشكل مختصر حدثني عما سيفعل في عشرين سنة قادمة يريد أن يسافر، وقد طلب إعاره للجزائر، ووافقوا له، قال لي: لا أريد الرجوع في الصيف، أريد أن أمضي صيفاً في باريس، وصيفاً في إسبانية، وصيفاً في إيطاليا، وصيفاً في بريطانيا، قال لي: أريد أن أرى البلاد،



من أكبر الأخطار النفسية طول الأمل ونسيان الأجل

وأرى متاحفها، وأرى ريفها، و حضارتها، وبعد خمس سنوات أرجع فأقدم استقالتي وأخذ التقاعد،

وعندما آتي أكون قد حصلت مبلغاً من هذا السفر، افتح محل تحف، ويكون أولاده قد كبروا، والله حدثني عن عشرين سنة قادمة، وانتهى اللقاء، وفي المساء قرأت نعوته في اليوم نفسه:

و الليل مهما طال فلا بد من طلوع الفجر
والعمر مهما طال فلا بد من نزول القبر

و كل ابن أنثى و إن طالت سلامته يوماً على آلة حدباء محمول
فإذا حملت إلى القبور جنازة فاعلم بأنك بعدها محمول

الموت ينهي كل شيء:

الحديث الآخر:

((أكثروا ذكر هادم اللذات، فإنه لم يذكره أحد في ضيق من العيش إلا وسعه عليه، ولا ذكره في سعة إلا ضيقها عليه))

[البزار عن أنس]



الذي معه ملايين مملينة لن يأخذ معه إلا الكفن وقماش رخيص جداً، والذي يعاني ما يعاني الموت تحل به المشكلة، الموت ينهي كل شيء، ينهي قوة القوي، وضعف الضعيف، ينهي غنى الغني، وفقير الفقير، ينهي صحة الصحيح، ومرض المريض، ينهي وسامة الوسيم، ودمامة الدميم، ينهي كل شيء، إذاً:

((فإنه لم يذكره أحد في ضيق من العيش إلا وسعه عليه، ولا ذكره في سعة إلا ضيقها عليه))

[البزار عن أنس]

((أتيت النبي صلى الله عليه وسلم عاشر عشرة فقام رجل من الأنصار: يا نبي الله من أكيس الناس وأحزم الناس؟ - أي من أعقل الناس وأكرم الناس؟ - قال: أكثرهم ذكراً للموت، وأكثرهم استعداداً للموت، أولئك الأكياس ذهبوا بشرف الدنيا وكرامة الآخرة))

[الطبراني عن ابن عمر]

((الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ، وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا، ثُمَّ تَمَنَّى عَلَى اللَّهِ))

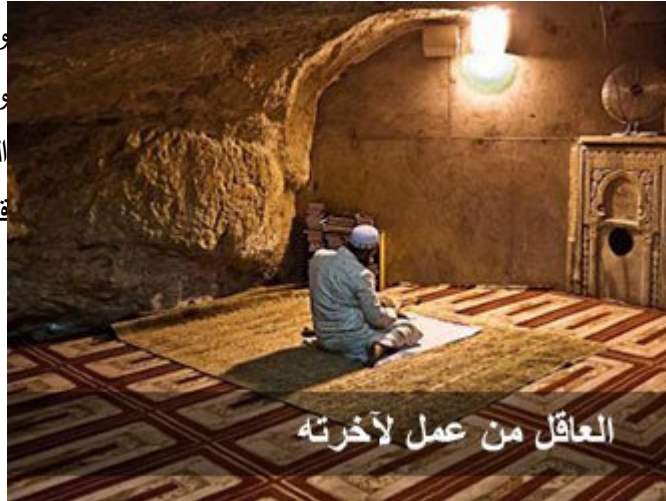
[أخرج ابن ماجه عن أبي يعلى شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ]

كان سيدنا عمر بن عبد العزيز يجمع كل ليلة الفقهاء، ويتذكرون الموت، والقيامة، والآخرة، ثم يبكون حتى كأن بين أيديهم جنازة.

العاقل من أعد لساعة الفراق و أكثر من ذكر الموت:

مرة والله أيها الأخوة، شيعنا أحد الأخوة الكرام لما وضع في القبر، ووضعت فوق الفتحة الحجر الذي يغطيها، ثم أهيل التراب عليه

والله الذي لا إله إلا هو ما وجدت على
وجه الأرض إنساناً أعقل ممن يعد لهذه
الساعة التي لا بدّ منها.
فألت صفة رضي الله عنها:



((إن امرأة اشتكت إلى عائشة رضي الله عنها قساوة قلبها — يقرأ الإنسان قرآناً لا يبكي،
يسمع موعظة مؤثرة لا يبكي، قساوة قلب — فألت لها: أكثرني ذكر الموت يرق قلبك، ففعلت
فرق قلبها))

[إحياء علوم الدين عن صفة]

معنى فلان قلبه رقيق أي دمعته جاهزة، يقرأ القرآن الكريم يبكي، بالصلاة يبكي، يشعر بخشوع، يدعو الله عز وجل يشعر بميل إلى الله، معنى ذلك أن القلب حي، أما إذا ما شعر بشيء إطلاقاً لا بصلاته، ولا بدعائه، ولا بقراءته، ولا بذكره، ولا على أثر خطبة، ولا على أثر درس، نقول: قلبه قاس.

دواء قساوة القلب:

رجل سأل عالماً ما دواء قساوة القلب ؟ فأمره بعبادة المرضى، وتشجيع الجنائز



كلكم شيع جنازة، يوضع النعش على قبرين، يرفع الغطاء، يحمل الميت، يوضع في القبر، توضع البلاطة، يهال التراب، والملف انتهى إما إلى جنة يدوم نعيمها أو إلى نار لا ينفذ عذابها. ((فوالذي نفس محمد بيده ما بعد الدنيا من دار إلا الجنة أو النار))

[الجامع الصغير]

في كتاب الإحياء كلمة دقيقة، الإمام

الغزالي يخاطب نفسه يقول يا نفس، لو أن طبيباً منعك من أكلة تحببها لا شك أنك تمتنعين، أيكون الطبيب أصدق عندك من الله؟ طبيب إنسان يحمل شهادة عليا قال له: الملح لا يناسبك، والطعام من دون ملح لا طعم له، يدع الملح كلياً، هكذا قال الطبيب.

يا نفس، لو أن طبيباً منعك من أكلة تحببها لا شك أنك تمتنعين، أيكون الطبيب أصدق عندك من الله؟ إذاً فما أجهلك، أيكون وعيد الطبيب، الوعيد مرض، أيكون وعيد الطبيب أشد عندك من وعيد الله؟ جهنم إذاً ما أكفرك.

فكل إنسان يعصي الله مدموغ بالجهل والكفر.

من عاش تقياً عاش قوياً:

أيها الأخوة الكرام، أنا في بداية هذا الدرس ذكرت لكم أن إدراك الفكرة شيء وأن تعيشها شيء آخر

من الناحية الإيجابية، أن تقرأ كلمة ثلاثاً وعشرين مليار دولار بين أن تتطرق بها وبين أن تملكها مسافة كبيرة جداً، هي المسافة بين إدراك الفكرة وبين أن تعيشها، هذا بالإيجابيات، وبين أن تقول سرطان وأنت مرتاح وبجلسة وهناك مزاح وضحك و سرور، وبين أن تشعر بورم وتأخذ خزعة، وذهبت هذه الخزعة إلى محلل، وجاءت النتيجة



إيجابية ورم خبيث ماذا يصبح معه؟ قال طبيب لمريض أنت معك سرطان تعيش أربعة أشهر فقط، دبر أمورك، وأنه أعمالك، مات في اليوم الثاني ما تحمل أربعة أشهر.

يا أخوان كلام دقيق كلكم شباب الله يمتعكم بالشباب والعافية والصحة، لكن عيشوا المستقبل، من لم تكن له بداية محرقة لم تكن له نهاية مشرقة، أنت شاب الآن اطلب العلم، أطع ربك، احضر دروس العلم، اقرأ القرآن، اعمل الأعمال الصالحة، حتى بوقت خريف العمر تجد نفسك في بحبوحة.

مرة زرت والد صديقي في العيد، عمره ست وتسعون سنة، جلس معي بينما يأتي ابنه، قال: يا عم أنا في السادسة و التسعين عملنا البارحة تحليلاً كاملاً، قال والله بكل عمري ما أكلت قرشاً حراماً ولا أعرف الحرام، حرام النساء و حرام المال. من عاش تقياً عاش قوياً.

هناك عالم بهذه المدينة الطيبة بدأ بالتعليم في الثامنة عشرة من عمره، وتابع التعليم الديني حتى الثامنة والتسعين، علم ثمانين سنة كان إذا رأى شاباً يقول له: أنت كنت تلميذي يا بني، وكان أبوك تلميذي، وكان جدك تلميذي، تروي الروايات أنه كان منتصب القامة، حاد البصر، مرهف السمع، أسنانه في فمه، يُسأل يا سيدي ما هذه الصحة؟ يقول يا بني حفظناها في الصغر فحفظها الله علينا في الكبر من عاش تقياً عاش قوياً.

التفكر بالموت ينقل معنى الموت من الشعور الطارئ إلى اللاشعور المستمر:

أنا قلت الموت كفكرة سهل قبولها أما أن تعيش الموت، الآن عندنا بالحياة النفسية الشعور واللاشعور، أحياناً تقرأ موضوعاً تشعر أبعاده، تقرأ قصة قد تتألم، هذا الشعور أما اللاشعور شيء مستمر، فالتفكر بالموت ينقل معنى الموت من الشعور إلى اللاشعور، اللاشعور مستمر، أما الشعور طارئ، الإكثار من ذكر الموت ينقل مفهوم الموت من الشعور إلى اللاشعور، قال ابن السماك: بينما صياد في الدهر الأول يصطاد السمك، إذ رمى بشبكة في البحر، فخرج فيها جمجمة لإنسان، أحياناً أنا أدخل لمتحف أرى جمجمة، يا ترى هذا من كان، عالم، جاهل، غني، فقير، وسيم، دميم، عمله صالح، عمله طالح، أسئلة ترد، فرأى جمجمة، فنظر إليها وبكى وقال: عزيز لم تترك لعزك، لو كنت في الدنيا عزيزاً لم تترك لعزك، غني لم تترك لغناك، فقير لم تترك لفقرك، جواد لم تترك لجودك، شديد لم تترك لشدتك، عالم لم تترك لعلمك، وجعل يبكي. إن كان عزيزاً الموت أنهى عزه، وإن كان قوياً، وإن كان غنياً، وإن كان شديداً، الموت ينهي كل شيء.

الموت يسرع خطاك إلى الله سرعة مضاعفة ويمنعك أن تنزلق يمناً أو يسرة:

أيها الأخوة، قيل: من الحمافة الشديدة أن يذكر الموت عند إنسان ويستبعده عن نفسه، يقول لك مسكين مات، أنت لست مسكيناً؟ كأنه هو مات لوحده، مسكين مات، أنت لست مسكيناً؟ أنت لن

تموت ؟ قال: إذا ذكر الموت فعد نفسك كأحدهم، سيدنا عمر يقول: كل يوم يقال مات فلان وفلان ولا بدّ من يوم يقال فيه مات عمر.



يعني دخول المقابر، مشاهدة المرضى، أن ترى ميتاً يغسل أمامك، النبي عليه الصلاة والسلام قال:

((أكثروا من ذكر هادم اللذات))

[أخرجه الترمذي والنسائي عن أبي هريرة]

شخص لو سأل نفسه أنا أين أموت ؟ في بيتي، في الطريق، في مستشفى، في السفر، أين يغسلوني ؟ في المطبخ، الصالون، غرفة الجلوس، يا ترى بعد

أن أموت ماذا يصبح مع أولادي ؟ يتنافسون، يتعاونون، هذه الأفكار اجعلها تأتيك كل يوم حتى تستعد للموت، يقول بعضهم: والله لولا الموت لكنت بالدنيا مسروراً، ولولا ما نصير إليه من ضيق القبور لقرت بالدنيا أعيننا، ثم بكى بكاءً شديداً حتى ارتفع صوته.

أنا لا أطلب منك أن تبكي دائماً، لكن الموت، كنت مرة في مدينة اسمها شيكاغو، بالمطار يوجد شريط متحرك، خاطرة جاءتني، وقفت على الشريط هو يمشي، هو يمشي و أنا واقف عليه، فلما مشيت عليه و هو يمشي تضاعفت سرعتي، شيء جميل وأنا ماشي صارت سرعتي الضعف، وجدت على طرفي هذا الشريط حاجزين، سبحان الله كيف ربطت بين هذا المنظر وبين الموت، الموت له ميزة يسرع خطاك إلى الله سرعة مضاعفة، ويمنعك أن تنزلق يمناً أو يسرة، هذا الشريط يسرع الخطا إلى الله، ويمنعك أن تنزلق يمناً ويسرة، إذا شخص فكر بالموت لا يدرس ؟ لا، يدرس، يأخذ دكتوراه، يعمل مشروعاً صناعياً ضخماً، والله هناك أخوة كرام أعمالهم الدنيوية للأخرة، أنا أو من فرص عمل، عندي ثمانون عاملاً، اعمل معملاً، و اعمل مصنعاً، وكن طبيباً، وكن أستاذ جامعة، وكن شخصاً مهماً، وانفع المسلمين، الموت لا يمنعك أن تكون هكذا، الموت يمنعك أن تعصي الله فقط، الموت ليس مناقضاً للحياة، بالعكس مسرعاً للتفوق في الدنيا، ادرس لتأخذ شهادة عليا لتكون قوة للمسلمين، لا يوجد مانع، فكل دراستك في سبيل الله، بحياة المؤمن لا يوجد دنيا وأخرة، هناك حياة كلها لطاعة الله:

﴿ وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا (٧٧) ﴾

(سورة القصص)

من أكثر من ذكر الموت أكرم بثلاثة أشياء ومن نسي الموت عوجل بثلاثة أشياء:

قال بعض العلماء: من أكثر من ذكر الموت أكرم بثلاثة أشياء، تعجيل التوبة، وقناعة القلب، ساكن في بيت مساحته تقدر بتسعين متراً الحمد لله مأوى، مدفئ في الشتاء و هناك مروحة بالصيف، يوجد طعام، هناك غرفة نوم، غرفة جلوس، مطبخ، الدنيا ليس لها نهاية والموت ينهي كل شيء، من أكثر من ذكر الموت أكرم بثلاثة أشياء، تعجيل التوبة، وقناعة القلب، ونشاط العبادة، ومن نسي الموت عوجل بثلاثة أشياء تسويف التوبة، هلك المسوفون، وترك الرضا بالكفاف، والتكاسل بالعبادة.

الموضوع العلمي:

أيها الأخوة، ننتقل إلى موضوع علمي.

الموز و فوائده:

في بعض البلاد النامية تستورد أدوية بشرة ثمانية أمثال حاجتها، وهناك ضعف ثقافة بالتغذية كبير، وقع تحت يدي بحث عن فاكهة الموز، والموز متوافر والحمد لله، كان سعر الكيلو قديماً مئة وخمسة وسبعين ليرة، صار بثلاثين ليرة، فبائع الموز يقول: الله لا يذل عزيزاً، بالموز مادة مضادة للكآبة

هناك ثلاثة أنواع من السكريات، سكروز، وسكر فواكه، وغلوكوز، مع أليافها، موزتان في اليوم تزودان الجسم بطاقة للقيام بتمارين رياضية شاقة لتسعين دقيقة مستمرة فهي الأولى للرياضيين.

الموز فيه مادة عالية من الحديد مضادة لفقر الدم، الذي يعاني من فقر الدم الموز فيه نسبة عالية من الحديد، وهذه

الفاكهة فيها نسبة عالية من البوتاسيوم، لذلك أكل هذه الفاكهة يكافح ارتفاع الضغط، هناك دراسة شملت منتي طالب تم إعطاءهم الموز في وجبة الإفطار، فأثبتت هذه الدراسة أن هذه الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم تقوم بتحفيز القدرة الدماغية عند الطلاب، عفواً أقل علبه دواء ثمنها مئات



الليرات، لو عندك ثقافة غذائية قوية جداً تستغني بالغذاء عن الدواء، والغذاء أرخص من الدواء بكثير ولذيذ.

الموز يحتوي على مستوى عالٍ جداً من الألياف، وهذه الألياف تلغي مرض الإمساك، فهناك خمسون مرضاً يسببها الإمساك، الموز يلغي الإمساك كلياً.

الموز معدل لحموضة المعدة، الذي عنده آلام من حموضة المعدة فالموز معدل، والمرأة الحامل التي تعاني من غثيان أثناء الحمل بالموز مواد مهدئة مضادة للغثيان، والذي يلسعه البعوض كثيراً قشرة الموز من الداخل افرك بها مكان عضه البعوض الورم يزول فوراً، مرة كنت بمركز ثقافي ألقى محاضرة ومن فقرات المحاضرة الحديث عن البعوض، هناك شخص علماني أحب أن يهزأ من الدين كله، قال لي: بالإسلام حديث إذا سقطت ذبابة في إناء أحكم فليغمسها كلها في أحد أجنحتها الداء وفي الثاني الدواء، هو يقولها مستخفاً قال لي هل ينسحب هذا على البعوضة أيضاً؟ قلت له: إذا أقنعتك طبيب أن تأكل التفاح بقشره هل ينسب ذلك على قشر البطيخ الأخضر؟

الموز الفاكهة النيئة الوحيدة التي يمكن أن تؤكل بكل الحالات المرضية:

الإنسان مع ضغط العمل يميل إلى أكل السكريات والموز يخفف هذه الشهوة لأكل السكريات، له علاقة بزيادة الوزن



ويستخدم الموز لمعالجة قرحة المعدة، قوامه ناعم، وهو الفاكهة النيئة الوحيدة التي يمكن أن تؤكل بكل الحالات المرضية، والموز يساعد على خفض درجة حرارة الجسم، والموز يخفف من الاضطرابات العاطفية، بسبب مادة تربوتان هذه المادة تخفف من اضطراب العاطفة، والذين يقلعون عن التدخين يحتاجون إلى فيتامين B6 و

B12، وهذان النوعان من الفيتامينات متوافرة في الموز، يعين على الإقلاع عن التدخين، والبوتاسيوم في الموز يعين على النظم القلبي، إن كان هناك اضطرابات بالنظم القلبي، أو خوارج انقباض، أو أشياء كثيرة بالنظم القلبي، فالبوتاسيوم في الموز يسهل ضربات القلب بشكل منتظم، وهو يعين على الآلام المرافقة للدورة الشهرية.

الذين يأكلون الموز أبعد من غيرهم عن السكتات القلبية، والاحتشاء القلبي.

إطلاع الإنسان على بعض مركبات الغذائية يجعله يعدل عن الدواء إلى الغذاء:

هذا بحث علمي وقع تحت يدي عن الموز، لذلك أنا أتمنى أن نأخذ فكرة اقتنوا بعض الكتب حول تركيبات الغذاء الذي نأكله، ويمكن أن تعدل عن الدواء إلى الغذاء، مرة تحدثت عن الزنجبيل، المفاجأة التي لا تصدق أن كل أدوية القلب مجموعة في الزنجبيل، الزنجبيل فيه مادة مقوية للقلب، ومادة تعين على انتظام النبض، ومادة موسعة



للشرايين، ومادة مميعة للدم، هذه أدوية أمراض القلب، مميح، موسع، مقوي، يعين على انتظام ضربات القلب، كل هذه الأدوية في الزنجبيل، فإذا الإنسان اطلع على بعض مركبات الغذائية يعدل عن الدواء إلى الغذاء.

والحمد لله رب العالمين