

موضوعات علمية من خطب الجمعة - الموضوع ٠٣٧ : اللفت غذاء ودواء
لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: ١٩٨٦-٠٩-١٩

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة 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 باطلاً، وارزقنا اجتنابه، واجعلنا ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه، وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين .

ماذا عن اللفت ؟



أيها الأخوة الأكارم، قرأت مقالةً عن اللفت، وكنت قبل سنواتٍ عدة، قد ذكرت ملخص هذه المقالة في أثناء بعض الدروس، لكن الذي لفت نظري، أن هذا الغذاء الذي نأكله، ربما كان إلى أن يكون دواءً أقرب منه إلى أن يكون غذاءً .

يعد هنا اللفت، من أفضل مرممات الدم، لما فيه من الأملاح المعدنية، وهو أحد النباتات التي تحوي على أكبر كمية من الكالسيوم لبناء العظام، لبناء الأسنان، وهذا اللفت يقي من كثير من الأمراض بفضل كمية المغنيزيوم التي يحتويها، فهو يقي كما يقول بعض الأطباء من الأورام السرطانية بفضل مادة المغنيزيوم، ويفضل أزوته

فهو منقٍ للدم، ويحصن العضوية من الأمراض، والبوتاسيوم الذي في اللفت يجعل منه أحسن الخضار التي تجنّب العضوية، تراكم الشحوم



أي أنه مذيّب للشحوم في الدم، وفيه زرنِيخ، والزرنِيخ يسهم في تكوين الكريات البيض، والكريات الحمر، وهو غنيّ بحامض الفوسفور، وحامض الفوسفور يغذيّ الخلية العصبية، فمن كان له عملٌ فكري، فاللفت يغذي دماغه وأعصابه .



أما أوراق اللفت غنية بالحديد والنحاس، وهذه تفيد في غذاء الدم، وغنية باليود، وهذه تفيد في الغدة الدرقية، وغنية بالفيتامين أ و ب و ث، ويسهل عصير اللفت تفتت حصيات الكلية، ومغلي اللفت يطهر المجاري التنفسية من الرشوحات، ويطهر الحلق والحلقوم، ويبقي من الدمامل والخراجات والبثور الجلدية



ويستعمل اللفت ك لصقات للجلد أيضاً .
لذلك يقول الأطباء: اعدل عن الدواء إلى الغذاء، ونوع في الغذاء، لا تقل: هذا لا أحبّه، كل شيء خلقه الله يجب أن تأكل منه، لأنك إذا أكلت من كل الخضراوات، فقد جمعت كل الأدوية، وأنت لا تشعر .

والحمد لله رب العالمين