[309] علماء التغذية يقولون: التين مليء بالفيتامينات المختلفة والسكر، ويمكن الإستفادة منه لعلاج كثير من الأمراض، وحين تخلط نسب متساوية من التين والعسل يكون الخليط مفيداً لقرحة المعدة، وتناول التين اليابس يقوي الفكر، وبإيجاز التين، لما فيه من عناصر معدنية تؤدي إلى تعادل قوى البدن والدم، يعتبر غذاء لمختلف الأعمار والظروف. وروي عن الإمام علي بن موسى الرضا(عليه السلام) قال: "التين يذهب بالبخر ويشدّ الفم والعظم، وينبت الشعر، ويذهب بالداء، ولا يحتاج معه إلى دواء". وقال(عليه السلام): "التين أشبه شيء بنبات الجنّة".(1) وحول الزيتون، فإنّ العلماء الذين قضوا عمرهم في دراسة خواص النباتات يعيرون أهمية بالغة للزيتون وزيته. ويعتقدون أنّ الفرد إن أراد أن يعيش في سلامة دائمة فلابدّ له أن يستفيد من هذا الأكسير الحياتي. زيت الزيتون صديق حميم لكبد الإنسان، وله تأثير فعّال في معالجة عوارض الكلى، وحصى الصفراء، والتشنجات الكليوية والكبدية، وإزالة الإمساك. ولذلك ورد ذكر شجرة الزيتون في القرآن الكريم بعبارة: (شجرة مباركة). وزيت الزيتون مفعم أيضاً بأنواع الفيتامينات وفيه الفوسفور والكبريت والكلسيوم والحديد والبوتاسيوم والمنغنيز الضمادات التي تحضّر من زيت الزيتون والثوم مفيدة لأنواع الآلام الروماتيسمية، وحصى كيس الصفراء تزول بتناول زيت الزيتون.(2) وروي عن أمير المؤمنين علي(عليه السلام) قال: "ما أفقر بيت يأتدمون بالخل والزيت

_____ 1 ـ الكافي، ج6، ص358. وأورده العلاّمة المجلسي في بحار الأنوار، ج66، ص184 روايات متعددة في حقل خواص التين، والمعلومات العلمية عن هذه الفاكهة منقولة عن كتاب "أوّل جامعة وآخر رسول" (فارسي)، ج9، ص90 وما بعدها. 2 ـ أول جامعة وآخر رسول، ج9، ص130 وما بعدها.