

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

التلبينة

ما هي التلبينة؟..

هي حساء مكونه الرئيسي دقيق الشعير بنخالته.. وسميت التلبينة بهذا الاسم تشبيهاً لها باللبن في بياضها ورقتها.

إعدادها

ملعقتين من دقيق الشعير بنخالته يضاف لهما كوب من الماء، وتطهى على نار هادئة لمدة (5) دقائق، ثم يضاف كوب لبن وملعقة عسل نحل.

ذكر الرسول لها ولفوائدها

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : (التَّلْبِينَةُ مُجَمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ) رواه البخاري (5101) ومسلم (2216).

الأبحاث الحديثة

التقارير العلمية الحديثة أظهرت تطابقاً دقيقاً بين ما ورد في فضل التلبينة على لسان نبي الرحمة وطبيب الإنسانية وبين نتائج تلك الأبحاث التي أوصت بالعودة إلى تناول الشعير كغذاء يومي لما له من أهمية بالغة في الحفاظ على الصحة والتمتع بالعافية.

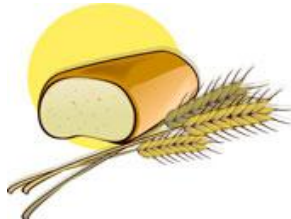
"التلبينة مجمة لفؤاد المريض...."

- تقليل مستويات الكوليسترول في الدم.
- العلاج بالتلبينة يُعالج ويساهم في الوقاية من أمراض القلب والدورة الدموية ويحد من مضاعفاته فهي:

- تحمي الشرايين من التصلب (خاصة شرايين القلب التاجية).
- تقي من التعرض لآلام الذبحة الصدرية وأعراض نقص التروية (chemia) واحتشاء عضلة القلب (Heart Infarction).
- تساهم بما تحمله من خيرات صحية فائقة الأهمية في الإقلال من تفاقم حالتهم المرضية.

"...تذهب ببعض الحزن"

هناك مواد تلعب دوراً مهماً في التخفيف من حدة الاكتئاب كالبوتاسيوم والماغنسيوم ومضادات الأكسدة وغيرها.. وهذه المواد وأكثر تجتمع في حبة الشعير الحنونة التي أشار لها نبي الرحمة.. هذه العناصر المذكورة وفيتامين (B) الموجود في الشعير والأحماض الأمينية كلها تلعب دوراً قوياً في علاج حالات القلق والاكتئاب.



ولم ننهي بعد؛؛؛ فالأبحاث أثبت الكثير والكثير من فوائد التلبينة.

تخلص من آلام القولون العصبي وأعراضه..
والبداية من...
موقع علاج القولون العصبي..

<http://3colon3.com/>

