

# ?Šta je maslina, i koristi od nje

---

<"xml encoding="UTF-8?">

## MASLINA

:Prije svega, navest ćemo ajete u kojima se spominje maslina

*(.Tako mi smokve i masline, i gore Sinajske." (Et-Tin, 1.-2 "*

*I činimo da iz nje žito izrasta, i grožde i povrće, i masline i palme, i bašče guste, i voće i pića."*

*(.'Abese, 27.-31*

*I drvo koje na Sinajskoj gori raste, koje zejtin daje i začín je onima koji jedu." (El-Mu'miniin, "*

*(.20*

*On spušta s neba vodu koju pijete i kojom se natapa rastinje kojima stoku napasate. On čini"*  
*da vam pomoću nje raste žito, i masline, i palme, i grožde, i svakovrsni plodovi - to je, zaista,*

*(.dokaz za ljude koji razmišljaju." (En-Nahl, 10.-11*

*On je taj koji stvara vinograde, poduprte i nepoduprte, i palme i usjeve različita okusa, i masline"*  
*i šipke, slične i različite - jedite plodove njihove kad plod dadu, i podajte na dan žetve i berbe*

*(.ono na šta drugi pravo imaju, i ne rasipajte, jer On ne voli rasipnike." (El-En'am, 141*

.. .Maslinovo drvo je drvo života, sve od nje je korisno za ljude, njeno ulje, lišće, plodovi

### Analiza sastava masline

Otprilike 67% masline zauzima voda, 22% su masti, 10% proteini i 1% minerali, među kojima su najvažniji kalcij i željezo. Isto tako, u njoj se nalazi i mala količina različitih vitamina, a pošto sadrži masti, onda su tu vitamin E i vitamin D koji se nalaze u mastima. S obzirom da je .maslina prirodni plod, ona također sadrži i vitamine B i .e

### Maslinovo ulje

:(Maslinovo ulje Arapi prepoznaju po njegovom čistom svjetlu (sjaju

a kandilj je kao zvijezda blistava koja se užije blagoslovljenim drvetom maslinovim, i... " ( . istočnim i zapadnim, čije ulje gotovo da sija kad ga vatra ne dotakne ... " (En-N ur, 35

Maslinovo ulje je bogato mineralima i rijetkim elementima. Ono sadrži nezasićene masti trigliceride, a količina masti koja se u njemu (maslinovom ulju) nalazi je daleko manja nego u ostalim vrstama ulja. Zato ga je bolje koristiti u pripremanju hrane nego druga ulja, jer ovo ulje sadrži nezasićene masnoće, a ostala ulja sadrže zasićene i ne mogu se s njime mjeriti u pogledu pripremanja hrane. Stoga organizam može koristiti ovo ulje, a da se ne zasiti, dok ostala ulja ostavljaju u njemu štetne tvari, pa tako u organizmu nalazimo opasne količine viška masnoća koje uzrokuju razne bolesti kao što su: arterioskleroza (zakrećenje arterija), povišen .krvni pritisak, probadanje u prsima i druge opasne bolesti

### **Ljekovita svojstva maslinovog ulja**

Maslinovo ulje odlikuje se zlatnožutom bojom koja teži ka zelenoj. Ima poseban, lijep i ugodan miris i veoma dugo traje. Maslinovo ulje je blago, plemenito i korisno za osobe koje imaju dijabetes. Zato treba piti dvije kašike maslinovog ulja ujutro i jednu navečer, prije spavanja, a može se u njega dodati i sok od limuna. Maslinovo ulje je dobro za liječenje reumatizma i upale zglobova, a za iščašenje zglobova je dobro koristiti listiće sa glavice bijelog luka pomiješane sa 200 ml maslinovog ulja, što treba ostaviti da odstoji dva ili tri dana, a zatim se time previje bolno mjesto nekoliko puta. Maslinovo ulje se koristi i za očuvanje tjelesne ljepote, za otklanjanje bora na licu i vratu. Koža na licu i vratu se revitalizira uz pomoć jedne male kašike maslinovog ulja, jednog žumanca i malo limunovog soka, a nakon dvadeset minuta se to otopi .u mlakoj vodi

Maslinovo ulje se koristi i za mazanje tijela i zaštitu od sunčevih zraka. Još se koristi za sprječavanje opadanja kose i zato bi trebalo mazati glavu svake noći deset dana, ostaviti je tako do jutra, a zatim oprati. Za prijelome ruke ili noge koristi se mast spravljena od .maslinovog ulja i glicerina koji se stavljaju u jednakom omjeru

### **Ljekovita svojstva maslinovog ploda**

Plod masline je lijepog mirisa, prijatnog okusa i za starije i za mlađe osobe. Medicinska djela nisu poznavala ljekovita svojstva sastava maslinovog ploda, ali kada se Uzvišeni u Kur'anu zakleo njome (maslinom) i učinio je lijepim jelom, nestalo je sumnje da će doći vrijeme kada će se otkriti sva svojstva i tajne do kojih nauka još nije bila doprla. Od ljekovitih svojstava .maslinovog ploda je to što on ojačava želudac, pojačava apetit i preventira oboljenja jetre

## **Ljekovita svojstva maslinovog lišća**

Kada se konzumira, maslinovo lišće otklanja upale ždrijela i grla, zato što ono sadrži sokove koji su korisni pri ovim upalama. Ako se izdrobi i tako pusti vodu, tj. svoj sok, dobro je za previjanje rana i ozljeda, jer sadrži tvari koje vrše dezinfekciju. Također je moguće koristiti te iste sokove kao analnu injekciju za oštećenja u crijevima. Drevni Egipćani su pridavali veliku pažnju uzgoju maslina, iako nisu poznavali sva njena uzvišena ljekovita svojstva