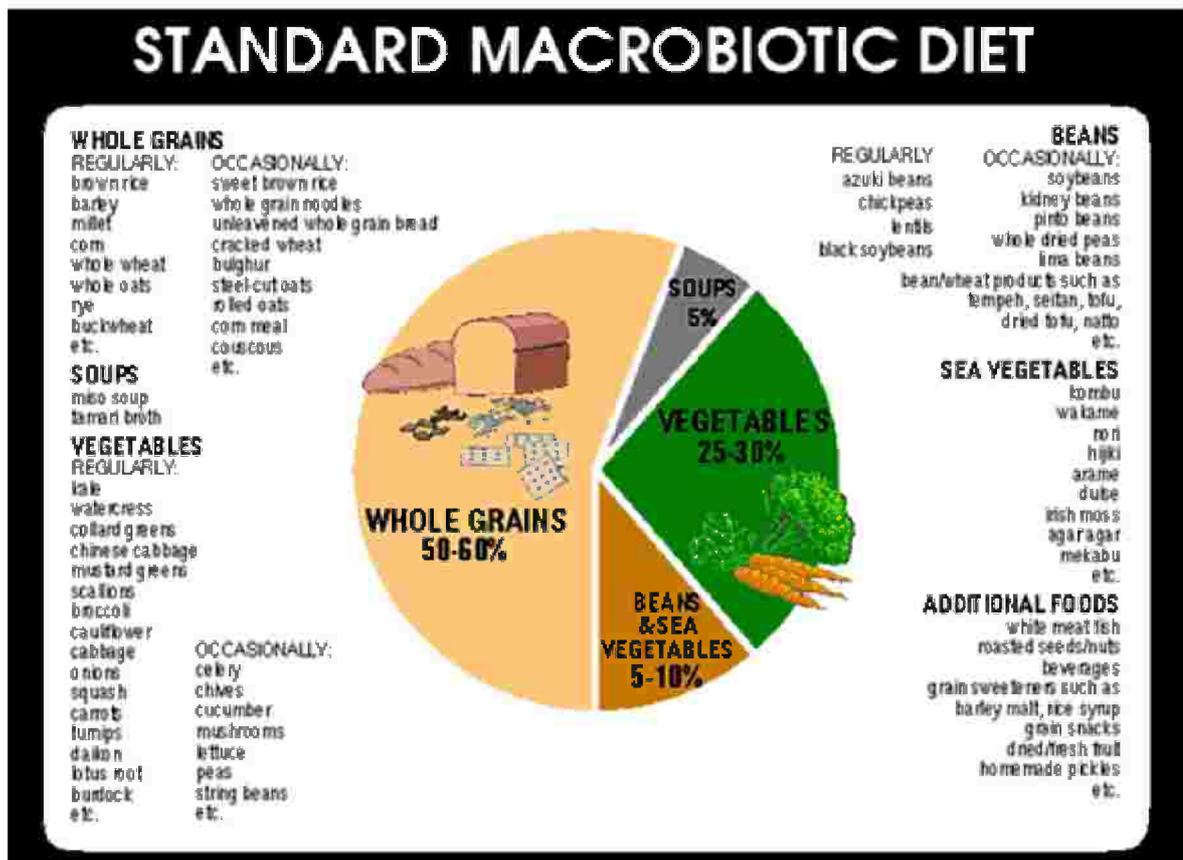


# الباب الثالث

## الماكروبيوتك



غذاء الماكروبيوتك المثالي

### 1-3 مقدمة

منذ بداية القرن العشرين ومع تقدم العلم البشري الكبير في مجال الطب، استطاع العلماء ابتكار واختراع طرق ووسائل علاجية لأمراض كادت تفتك بالبشرية، ولعل أهمها اكتشاف أدوية السلفا و المضادات الحيوية والتي تستعمل ضد الميكروبات الدقيقة، وكذلك علاجات أمراض السكر والضغط، كما تطورت العلوم الطبية لتشمل طرق الجراحة واستئصال الأورام، والأنسجة التالفة، وزراعة الأعضاء، وتقنيات أخرى متعددة، والتي لو لم تكن معروفة في يومنا هذا لحصدت أرواح الملايين، Prescott 1996, Scherer 1996. إن اكتشافات مثيرة عند العلماء والبسطاء لما قدمته وتقدمه من خدمة للإنسانية. ومع هذا فإن الاختراعات الطبية الحديثة هي عادة ما تعالج المرض نفسه، أو العضو المصاب، وتهمل باقي الجسم، مما يترك آثاراً سلبية لا تحمد عقابها والتي تعرف بالتأثيرات الجانبية للتفاعلات الدوائية، وهذه التأثيرات تكون مؤذية، وغير مرغوب فيها، وقد تحصل بسبب العلاج الكيماوي، أو العمليات الجراحية أو العلاج الفيزيائي. ولا تكاد طريقة طبية حديثة سواء كانت علاجاً كيماوياً أو فيزيائياً أو جراحة تخلو من آثار جانبية تترك آثاراً صحية سلبية على نفسية الإنسان المريض وعلى جسده، فمثلاً المضادات الحيوية جميعها تسبب مشكلات في الهضم، والغثيان، والحساسية، والإسهال، وتصل إلى درجة عدم إعطاءها للإنسان إلا تحت رعاية طبية، لما تسببه من فقر الدم، وخلل في الأعصاب كمركبات chloramphenicol وكذلك الأمر للعمليات الجراحية، إن مثل هذه المشكلات جعلت الناس سواء كانوا مرضى أو معافين يأخذون موقفاً سلبياً تجاه الطب الحديث ليس في يومنا هذا، بل منذ ظهور وتقدم الطب الحديث نفسه، مما ساعد على ظهور أناس ومفكرين وفلاسفة ينادون بالعزوف عن الطب التقليدي (الحديث)، ويدعون إلى استعمال أنواع وبدائل طبية تخلو من الخطورة، وتتعامل مع الإنسان كهيئة متكاملة بين الروح والجسد ولا تقتصر على معالجة عضو واحد في الجسم دون مراعاة باقي الأعضاء، ومراعاة النفس والمشاعر الإنسانية. وتدعى المعالجة بهذا النوع من الطب بالطب البديل

alternative medicine إذا لم يستعمل وسائل الطب الحديث، أما إذا استعمل بعض وسائل الطب الحديث بالإضافة لاستعمال بعض البدائل الطبية فإنه يسمى بالطب المكمل complementary medicine، ويدعى أيضا بالطب الكلي holistic medicine إذا اعتمد العلاج على التوازن والتكامل بين الروح والعاطفة والجسد. وتتباين طرق العلاج بالبدائل الطبية لتشمل العلاج بالطرق الغذائية كنظام الماكروبيوتك، والعلاج بالطرق التصحيحية، واليدوية، والتدليك، والعلاج بالطب المثلي، والعلاج بالطرق الحسية كاللون، والمغناطيس، والروائح والعطور، وطرق وبدائل طبية متعددة، عزام 1988، وحسام 2004.

في هذا الباب سأوضح نظام الماكروبيوتك كنظام غذائي شاع استعماله في الآونة الأخيرة وكنوع من أنواع الطب البديل. كما سأبين أقوال العلماء والباحثين في مجال الماكروبيوتك وما هي نظرة العلم لهذا النظام الغذائي، مشفوعاً ذلك كله بإعطاء رؤية شرعية لنظام الماكروبيوتك.

### 3-1-1 تعريف:

إن كلمة ماکروبيوتیک macrobiotic مأخوذة من أصولها اللاتينية حيث إن مقطع ماکرو macro يعني كبير، وبيوتیک يعني الحياة أو العمر، والماکروبيوتک هو نظام غذائي وفن متميز لإطالة العمر، ونظام الماکروبيوتک هو طريقة للعيش المنظم بيولوجياً، وفيزيائياً، وعاطفياً، فهو نظام غذائي، وعلاجي، وطريقة حياة، وفلسفة اجتماعية. أما جورج أوساوا، احد أشهر مؤسسي هذا النظام فإنه يعرف الماکروبيوتک فإنه دعوة للصحة والسعادة. أما قاموس Webster فيعرف الماکروبيوتک بأنه نظام غذائي يعتمد على البذور كغذاء رئيسي ويتجنب اللحوم. كما ويعرف خبراء التغذية الماکروبيوتک بأنه نظام غذائي مبني على فلسفات شبه دينية تعتمد على الغذاء النباتي بالأساس، وذلك لجلب الصحة وطرد المرض من الجسم، ويرتكز هذا النظام الغذائي على المفاهيم الصينية و الموازنة بين الين yin السالب

واليانج yang الموجب وتوازن الطاقة الحيوية Qi في الجسم ( أنظر قاموس  
.Raso 1990, Dwyer1989, Webster

### 3-2 الأصول المبكرة:

في أواخر القرن العشرين تبين لطبيب ياباني كان يعمل في الجيش الياباني  
ويدعى Sagen Ishizuka (1850-1910م) أنه يمكن علاج الأمراض من خلال  
اتباع نظام غذائي معين يركز على الحبوب، والخضار، ويخلو من اللحوم، وكان  
هذا الطبيب يعاني من أمراض جلدية وخلل في عمل الكلية، مما دفعه لدراسة العلوم  
الغربية والشرقية لإيجاد حل لمشكلاته الصحية، وجمع كل أفكاره في كتابين هما  
Diet For Health و Chemical Theory Of Longevity . ولما كان طبيبا  
مرموقاً في الجيش الياباني فقد ساعد هذا الأمر على تكوين أتباع من ذوي  
الشخصيات الرفيعة، وبعد بزوغ نجمه قام بنقد لاذع للنظام الغذائي الغربي، وساعد  
في علاج وشفاء مرضى عديدين من خلال نظام غذائي يعتمد على الحبوب  
والخضار، ويفتقر إلى الحليب واللحوم وتعتمد طريقته في العلاج على المبادئ  
الخمسة التالية ( أنظر Cassileth 1998, Kushi 2001, Bowman 1984):

- 1- الغذاء أساس الصحة والسعادة.
  - 2- الصوديوم والبوتاسيوم هما بدائل معتدلة في الغذاء وتحدد نوعية الغذاء إذا  
كان yin أو yang .
  - 3- الحبوب هي الغذاء الأساسي للإنسان.
  - 4- الغذاء يجب أن يكون طبيعياً كاملاً، وغير مكرر، أو منقوص.
  - 5- الغذاء يجب أن يزرع محلياً ويؤكل في مواسمه.
- وفي عام 1980م أسس د. ساجن Sagen مع طلبته حركة الغذاء والتغذية Food  
Nourishment Movement والتي بينت للناس مشكلات التغذية الغربية الغنية  
باللحوم والسكر، وركزت تعاليم الحركة على الرجوع إلى أسس التغذية التقليدية  
القديمة المعتمدة على فول الصويا، والخضار، والبدور.



في هذه الأثناء كان هناك شخص آخر يدعى Yukikazu Sakurazawa أو ما يعرف بجورج أوساوا (George Ohsawa 1839-1966م) أخذ و درس تعاليم الماكروبيوتك من أتباع Sagen ومنهم Manabu Nishibata و Goto Shojiro وقد أخذ أوساوا (شكل 1-3) هذه التعاليم لمرض ألمّ به وهو مرض السل (tuberculosis) علماً أن أمه وأخته وأخاه جميعاً ماتوا بسبب هذا المرض) وعندما برئ من مرضه

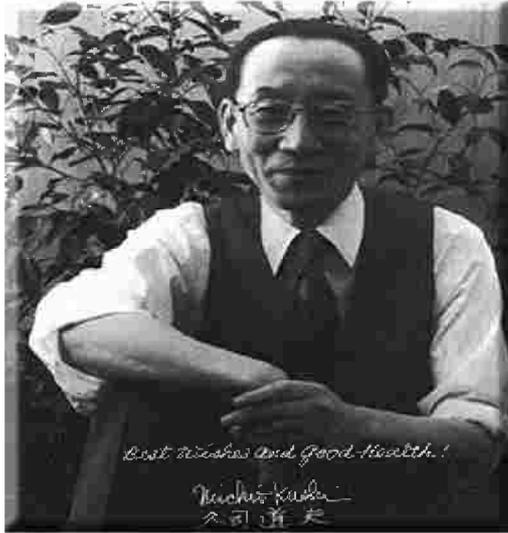
شكل 1-3: جورج أوساوا

أصبح من أكبر وأشهر منظري هذا النظام، وبالتالي أصبح رئيساً لنظام يدعى Shoku-Yo-Kai، وكتب عدة مقالات لمجلة الاتحاد الذي يعنى بتعاليم Sagen، ومع زيادة شهرته تم إقصاؤه عن الاتحاد، وكون مركزاً خاصاً به، وذلك لنشر تعاليم نظام Yin و Yang وليس لعلاج المرضى.

إن جورج أوساوا لم يدع أبداً أنه السباق لهذا النظام، بل يرجع الأمر لأستاذه د. Sagen، وأن كليهما أخذ هذه الأفكار من كتاب الطب للإمبراطور الأصفر، ومن أفكار وكلا سيكيات Shinto الديانة اليابانية القديمة، هذا وكان لطلاب د. Sagen أمثال Ekiken Kaibara و Nanboku Mizuno و Manabu Nishibata الأثر البالغ في نمو وتطور أفكار أوساوا. و كتاب الطب للأمبراطور الأصفر The Yellow Emperors Classic Of Internal Medicine أو ما يسمى Nei Ching Huang فإنه يرجع إلى أكثر من 500 عام قبل الميلاد، ويحتوي هذا الكتاب على حكم طبية من التراث الصيني، ويبين هذا الكتاب أن هناك ثمة علاقة بين الغذاء، والصحة والمرض، وأن طبيعة الغذاء تحدد طبيعة العلاج، ويبين هذا الكتاب أيضاً أهمية البذور في حفظ الصحة بوضوح، كما ويظهر الكتاب أن الكاهن الصادق هو الذي يهتم بالوقاية من المرض وليس في علاج المرض. أما في الكتاب الياباني الديني Shinto فيذكر أن إله الغذاء (كما يزعمون) أنتج خمسة أنواع من

البذور - منها فول الصويا - من جسده للناس. وما زال فول الصويا ومنذ آلاف السنين من الأغذية المقدسة والتي تقدم في معابد اليابان، أو الوجبات الغذائية الرسمية، وتعتمد الديانة اليابانية على مبدأ الزينية Zen وهي فرقة بوذية تؤمن بأن المرء يمكن أن ينفذ إلى طبيعة الحقيقة عن طريقة التأمل ( Wynder1974).

ولعل أول ظهور لمصطلح الماكروبيوتك كان من قبل مفكر ألماني يدعى Christophe Hufeland في كتابه Das Makrobiotik في عام 1796 م لبيان أهمية الغذاء في إطالة العمر، ثم استعمله Joseph Needham الأخصائي بالفلسفة الصينية ( Needham 1981 ) لوصف الرؤيا الصينية للعلم والطب، وبعدها قابل جورج أوساوا أحد أسلاف Hufeland عام 1958، أدخل هذا



شكل 2-3: ميشيو كوشي

المصطلح إلى كتاباته عام 1959م. بعد ذلك قام جورج أوساوا بكتابة عشرات الكتب والمقالات التي تخدم الماكروبيوتك وقد تم ترجمة عدة كتب له إلى لغات عديدة عن هذا النظام الغذائي. ومن أشهر تلاميذ أوساوا والذي أخذ عنه زمام تقدم وانتشار الماكروبيوتك طالب أوساوا والذي

يعرف بمشيو كوشي Mishio Kushi

( شكل 2-3 ) وهو من مواليد اليابان سنة

1926م، درس كوشي العلوم السياسية والقانون الدولي قبل رحيله إلى الولايات المتحدة عام 1949م وفي عام 1960م استقر به الحال في بوسطن، وأسس مؤسسة الشرق والغرب وكون لها مجلة باسمها، وأصبح لها فروع متعددة في الولايات المتحدة، ولندن وأمستردام، وبرشلونة، حتى وصل عدد مراكز الماكروبيوتك إلى أكثر من 600 مركز حول العالم.

### 3-3 الماكروبيوتك نظام حياة

إن نظام الماكروبيوتك هو نظام حياة يعتمد على فهم كيفية تدفق إيقاعات الطبيعة، وترجع أصول هذا الفهم إلى المفاهيم والمبادئ والفلسفات الصينية القديمة حول الإنسان وعلاقته بالطبيعة، وإذا تتبع الإنسان هذه الإيقاعات الطبيعية بانتظام واتزان فإنه يحيا حياة سعيدة، وحسب ما يقول هذا النظام أيضاً فإن الماكروبيوتك هو نظام حماية أو عمل (رجيم)، وأن الإنسان هو روح وجسد فعندما يعيش الإنسان دون أن يتخطى حدوده الجسدية تتحرر الروح من الجسد (كوشي 2003)، ويستطيع التفكير بأي شيء.

### 4-3 الماكروبيوتك والفلسفات القديمة

يعتمد نظام الماكروبيوتك على الفلسفات والنظريات الشرقية القديمة، والتي استمدت من الحضارة الصينية القديمة قبل آلاف السنين، ولعل من أشهر هذه النظريات ما يلي:



شكل 3-3: لاوتزو مؤسس الطاوية

### 3-4-1 نظرية الين واليانغ yin-yang

رأينا فيما مضى أن جورج أوساوا نذر نفسه في خدمة وتدريس تعاليم فلسفة الماكروبيوتك،

والتي تعتمد بالأساس على الفلسفات الشرقية التي كانت سائدة في شبة القارة الصينية، ومن هذه الفلسفات هي نظرية الين واليانغ. ويعتمد مفهوم هذه النظرية على وجود قوتين متضادتين ومكملتين لبعضهما البعض، وتوجد هاتان القوتان في كل شيء في هذا الكون، وهما قوة أو طاقة الين وتعبر عن الظلام والأنوثة والسلبية، وطاقة اليانغ وتعبر عن الضياء، والنشاط والذكورية والايجابية، وقد ظهرت هذه الفلسفة في الديانة الكنفوشية الصينية القديمة وسادت أيضاً في مبدأ الطاوية والتي يعتقد بأن لاوتزو هو مؤسسها (شكل 3-3)، علماً أن مصطلح الين واليانغ ظهر مرة

واحدة في كتاب Tao-Te-Ching. إن الين واليانغ كلاهما مهمان ولا يعدّان ثنائيان كالخير والشر ( Patel 1996 ). وترتكز نظرية الين واليانغ على المبادئ التالية:

1- إن الين واليانغ متضادان، وحسب هذا المبدأ فإن كل شيء له ضده، ولا يوجد شيء بين كامل، أو يانغ كامل أو مطلق، فمثلا الليل يتحول إلى النهار والنهار يتحول إلى الليل وكذلك الصيف والشتاء.

2- الين واليانغ يعتمدان على بعضهما البعض، ولا يمكن لأحدهما الظهور بدون الاعتماد على الآخر.

3- هناك درجات من الين ودرجات من اليانغ، فمثلا هناك ليل دامس وليل مخلوط بالنهار، وكذلك الحال للنهار.

4- الين يستهلك اليانغ ويرتكز عليه، وكذلك اليانغ فهما في حالة توازن إذا زاد الين نقص اليانغ، وكذلك الحال لليانغ.

5- الين يتحول إلى اليانغ، وكذلك الحال بالنسبة إلى اليانغ، فالحار يتحول إلى البارد، وكذا البارد يتحول إلى الحار.

6- جزء من الين هو يانغ، وكذلك الأمر لليانغ، مثلا جزء من الليل نهار وجزء من النهار ليل.

ويبين الجدول 1-3 مقارنة بين الين واليانغ، كما ويبين الشكل 4-3 منظر الين واليانغ.



شكل 4-3: شعار الين و اليانغ

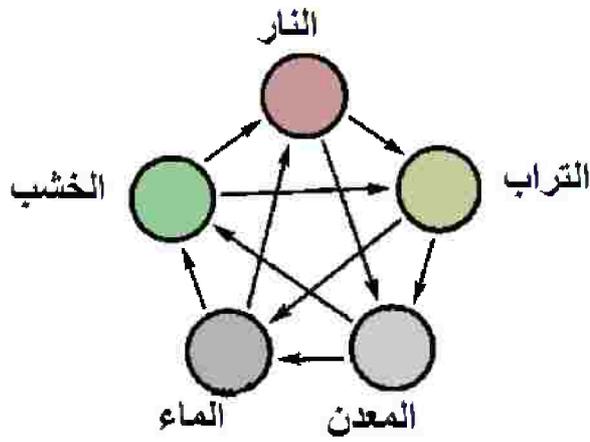
جدول 1-3: مقارنة بين الين واليانغ

الصفة	الين	اليانغ
1- الأعراض	توسع	تقلص
	انتشار	اندماج
	تشتت	تجمع
	تحلل	تركيب
2-النوع	أنثى	ذكر
3-الضوء	مظلم	مضيء
4-الحركة	بطيء	سريع
5-الإيقاع اليومي	ليل	نهار
6-النشاط	فكري	جسدي
7-الأحياء	نبات	حيوان
8-الفصول	الشتاء	الصيف
9-الكثافة	ناعم	قاس
10-الوزن	أخف	أثقل
11-الحجم	أكبر	أصغر
12-اللون	بنفسجي نيلي برتقالي أزرق أحمر القمر	أصفر أخضر
13-الأجسام السماوية	أكثر لطفاً وسلبية	الشمس
14-العاطفة	المكان	أكثر نشاطاً وإيجابية
15-البعد		الزمن

ومن الجدير ذكره أن الطاقة المستمدة بديمومة تعاقب الين واليانغ تسمى Chi في الصينية و Qi في اليابانية وتعني الطاقة الحيوية، وتمر الطاقة الحيوية بممرات أو قنوات في الجسم، ويمثل الين واليانغ في جسم الإنسان تيارين أو قطبين سالباً وموجباً، وإذا ما حدث خلل في حركة مسار التيارين يحصل اضطراباً في المسار المعني مباشرة ومن ثم يحصل المرض، أي أن عدم التوازن بين تيار الين واليانغ يعني المرض. وهناك اثنتا عشرة قناة رئيسية للطاقة في الجسم ( الجبان 1992)، وتسمى باسم العضو الذي تمر به الطاقة، ست قنوات منها للين، وست قنوات لليانغ كما هي مبينه في الجدول رقم 2-3.

### جدول 2-3: أعضاء الين واليانغ

اليانغ	الين
الأمعاء الغليظة	الرتان
الأمعاء الدقيقة	القلب
المثانة	الطحال
سان جياو (المسخن الثلاثي) وهو تيار يمر من اليد إلى الأذن	الكليتان
المرارة	غشاء القلب
المعدة	الكبد



شكل 3-5: العناصر الخمسة

### 3-4-2 مبدأ العناصر الخمسة

إن جسم الإنسان متصل اتصالاً وثيقاً بالكون، ويتأثر به وبالذورات اليومية والفصول المتعاقبة وبانتظام، فالبذرة المزروعة في الربيع تكون بأوج نشاطها في الصيف وتحمل وتذبل في الخريف

وتموت النبتة لتفسح المجال أمام بذرة جديدة بالحياة، وكذلك الخلايا النشطة في جسم الإنسان تضعف بعد نشاط، وتموت لتفسح المجال لخلايا نشطة جديدة، وحسب الفلسفات الشرقية فإن هناك خمسة عناصر (شكل رقم 3-5) في حالة متغيرة ومتعاقبة وهي الماء، والنار، والتراب، والمعدن، والخشب، وليبان تحركات الطاقة بين العناصر الخمسة وتأثيراتها على الفصول والاصوات والين واليانغ موضحة في الجدول 3-3 (كوشي 2003).

### جدول 3-3: العناصر الخمسة وتأثيراتها على الين واليانغ والفصول

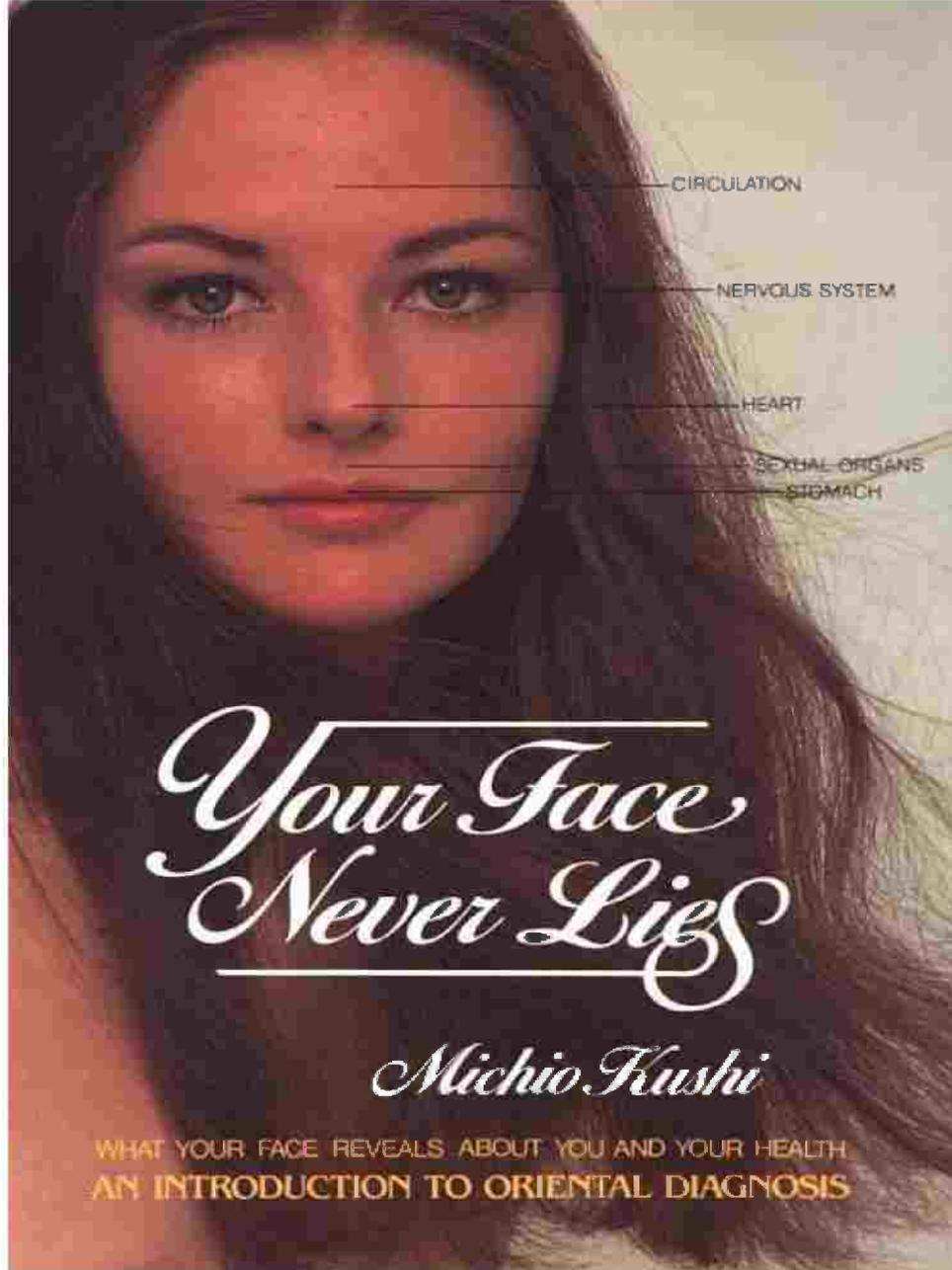
الفصل	العنصر	Yin yang	أعضاء ين	أعضاء ينج	الطاقة	اللون	العواطف	الذوق	الصوت
الشتاء	ماء	معظمة yin	الكلية	المثانة	غير مستنفذة	أسود	خوف	مالح	أنين
الربيع	خشب	Yang جديد	الكبد	المرارة	منتشرة	أخضر	غضب	حامض	صياح
الصيف	نار	معظمة yang	القلب	الأمعاء الدقيقة	منتهية	أحمر	فرح	مر	ضحك
آخر الصيف	التراب	توازن في كليهما	الطحال	المعدة	متوازنة	أصفر	ودي	حلو	غناء
الخريف	المعدن	Yin جديد	الرتتان	الأمعاء الغليظة	متراكمة	أبيض	حزن	لاذع	بكاء

### 3-5 فن التشخيص في الماكروبيوتك

يقول أحد مشاهير مؤسسي نظام الماكروبيوتك ميشو كوشي في كتابه وجهك لا يكذب أبداً (شكل رقم 6-3) أن فن التشخيص يعدّ جزءاً لا يتجزأ من المعالجة الطبيعية، ومن الصعب إيجاد حل لأي مشكلة دون تشخيص دقيق لها. وفن التشخيص في الماكروبيوتك لا يختلف عن فن التشخيص في الطب الشرقي، ويعتمد فن التشخيص في الماكروبيوتك بالأساس على مفاهيم نظام الكون (كوشي 20039) ، علماً أن الكون حسب الماكروبيوتك هو لا محدود، ولنظام الكون سبعة مبادئ وهي:

- 1- الكون لا محدود وله وجوه مختلفة
- 2- كل شيء في الكون خاضع للتغيير
- 3- كل الأضداد تتمم لبعضها البعض
- 4- لا شيء في الكون مطابق لأي شيء
- 5- لكل شيء وجهان

- 6- كلما كان الوجه الأول كبيراً كان الوجه الثاني صغيراً  
7- كل شيء له بداية له نهاية.



شكل 6-3: فن التشخيص حسب كتاب ميشيو كوشي: وجهك لا يكذب أبداً

أما قوانين التغيير في الكون اللامحدود فتعتمد على مبدأ الين واليانغ كما مر سابقاً. وبالعودة إلى فن التشخيص فإن عملية التشخيص متنوعة، ومتعددة لتشمل ست عشرة طريقة، وهذه الطرق (كوشي 20039) موضحة في الجدول 4-3.

جدول 4-3: طرق التشخيص الشرقي.

الطريقة	الشرح
1- التشخيص من وجهة نظر البيئة	يعتمد على تأثير الكون والأجرام السماوية على الإنسان، فالقمر يؤثر على الحالة النفسية، وكذلك الأرض كالجبال والشواطئ، والبحار، والغابات، تؤثر بطريقة أو بأخرى على صحة الإنسان
2- التشخيص من وجهة نظر المحيط المباشر	كالمكان الذي نعيش فيه كالقرية والمدينة
3- التشخيص السلفي والروحاني	أي أن الإنسان مرتبط بأسلافه من حيث الصحة والمرض، وكذلك مدى تأثير الأموات على الأحياء من ناحية روحانية ومدى تعليق الأحياء بهم قبل موتهم.
4- التشخيص بالفكرة والصورة	ويتعلق بالقدرة على فهم ورؤية أفكار الشخص وتصوراته وذكرياته السابقة
5- التشخيص بالتعبير	وتعني أشكال التعبير عن حالتنا بالحركات، والأقوال وطرق تناول الأطعمة، والكلام، والكتابة
6- التشخيص بالطابع والطبيعة	وذلك من خلال فهم حالة الشخص من خلال الخيارات المنفصلة له
7- التشخيص البصري	وذلك من خلال معرفة معالم الوجه وأساريره ويعتمد على منعكسات اليد، والقدم، والأذن، والوجه، واللسان
8- التشخيص السمعي	التشخيص من خلال معرفة صوت الشخص
9- التشخيص بالرائحة	التشخيص من خلال رائحة الجسم، وتعتمد على طبيعة الأكل لهذا الشخص
10- التشخيص حسب المسارات	وذلك حسب مسارات الطاقة الإثنتي عشرة
11- التشخيص حسب نقاط الضغط	وذلك حسب نقاط الوخز كما في الإبر الصينية
12- التشخيص بالنبض	وهذه طريقة قديمة وما زالت مستعملة لتحديد حالة القلب والدم
13- التشخيص الاستجابي	وذلك عن طريق الأسئلة عن سبب المرض ومكانه
14- التشخيص حسب الإفرازات	وذلك معرفة لون ورائحة البول والبراز
15- التشخيص بالجس	وذلك من خلال جس مواضع عامة في الجسم
16- التشخيص لمنطقة البطن	لتحديد مكان المشكلة في الأعضاء المهمة ومعرفة السبب

### 3-6 مراحل المرض

و يعرف الماكروبيوتك المرض على أنه نتيجة اختلال التوازن مع الطبيعة، والكون ويمر المرض في طور نموه بمراحل متعددة وهي:

- 1- التعب والإرهاق
- 2- الشعور بالألم
- 3- أمراض الدم نتيجة ارتفاع الحمض أو الكولسترول
- 4- حدوث اضطرابات عاطفية
- 5- حدوث أمراض عضوية
- 6- حدوث أمراض عصبية
- 7- الغطرسة وذلك عندما تنفصل النفس عن الطبيعة والكون وذلك بسبب عدم الإصغاء للنصائح.

### 3-7 الطريقة النموذجية في التغذية حسب نظام الماكروبيوتك

تعتمد طريقة الماكروبيوتك المثالية في الأكل على بعض الإرشادات الهامة، ويعتمد هذا النظام أيضا على إيجاد التوازن بين الين واليانغ، وتحتوي هذه الطريقة على المكونات التالية (كوشي 20039):-

- 1- 50% حبوب كاملة مثل القمح، والأرز، والذرة، والشعير، والشوفان.
- 2- 20-30% خضار من المنطقة التي يعيش فيها الشخص وتؤكل في موسمها وغير مطبوخة قدر الإمكان.
- 3- بقليات وأعشاب بحرية 10-15% وتشمل الحمص، والعدس، و البازيلاء، و الصويا، والفاصوليا السوداء.
- 4- حساء 5% ويشمل على نبات الميزو أو التماري وبمقدار قليل، وغير مالح ومحضر بطرق مختلفة، ويمكن إضافة الأطعمة التالية لهذا الغذاء.
- أ- فاكهة الموسم مرتان إلى ثلاث مرات في الأسبوع مع تجنب الفاكهة الاستوائية ولا يستحب عمل عصير من الفاكهة

ب-فنجان شاي من قهوة الهندباء، أو الحنطة، أو الزهور، أو شاي البانشا،  
ويجب أن يكون الشاي غير معطر بنعناع أو أي منبه آخر.

ت-السّمك ذو اللحم الأبيض بكميات قليلة فقط

ث-البذور المحمصّة

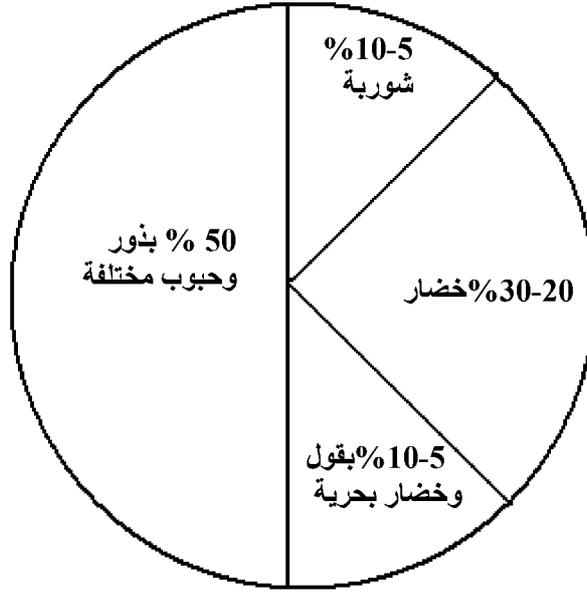
ج- زيت السمسم، أو الذرة بكمية قليلة.

### 3-7-1 تقسيم الأطعمة إلى ين ويانج

إن المعالجين بغذاء الماكروبيوتك يقسمون جميع أصناف الغذاء إلى yin أو yang ويقولون إن حاجة كل منا الغذائية يجب أن تتناسب وتتلاءم كقاعدة أساسية مع محيطنا. والمحيط الموجب yang هو حار وجاف والمحيط السالب yin بارد ورطب، و لجلب الصحة يجب تناول الأغذية في موسمها، وبحسب موقعها الجغرافي، والذين يمتلكون نشاطاً جسدياً موجباً بحاجة إلى أغذية يانج، أما ذوو النشاط الفكري فهم بحاجة إلى طعام سالب yin، والجدول رقم 3-5 يبين الأطعمة المقسمة إلى الين واليانج حسب الغذاء الحديث والتي تختلف عن طريقة الماكروبيوتك التي ذكرت سابقاً، أما شكل 3-7 فيبين غذاء الماكروبيوتك المثالي.

### جدول 3-5: بعض أغذية الين واليانج:

أطعمة yang	أطعمة yin
البيض	السكر والعسل و الشوكولاتة
اللحوم	المشروبات الغازية والعصير المصنع
الدجاج	الخضار
الملح	مشتقات الحليب
	التوابل والبهارات
	الكحول، والقهوة، والشاي



شكل 7-3: غذاء الماكروبيوتك المثالي

### 3-7-2 الأغذية التي يجب تجنبها

إن نظام الماكروبيوتك يقوم على أن بعض الأغذية هي أغذية تحتوي على عناصر غير مرغوب فيها وتساعد في زيادة السمنة لذا يفضل تجنبها، وهذه الأغذية تشمل:

- 1- منتجات الحيوانات كالبيض، واللحوم، والدجاج
- 2- الأجبان ومشتقاتها كالحليب، والزبدة، والجبن، والكريمة، واللبن والسمنة
- 1- الدهون سواء كانت من مصدر نباتي أو حيواني
- 2- السمك وخاصة التونا، والسمك ذو اللحم الأحمر، والسلمون
- 3- الجوزيات كالجوز، والكاشيو، وغيرها
- 4- الغذاء المكرر، والمعلب، والمجمد، والمحفوظ بالمواد الحافظة
- 5- المنبهات كالكحول، والقهوة، والأعشاب العطرية، والتوابل، والخل
- 6- المحليات كالشوكولاتة، وعصير الخروب، وشراب الشعير والعسل، والمحليات الصناعية، والسكر بأنواعه

- 7- الفواكه المدارية، وشبة المدارية، كالجوز، والموز، والتين،  
والعنب، والمانجا، والكيوي، والحمضيات  
10-الخضار كالأفوكادو، والشمندر، والباذنجان، والشمرة، والسبانخ  
والطماطم، والفلفل، والبطاطا، وغيرها (كوشي 2003).

### 3-8 الماكروبيوتك من وجهه النظر العلمية

بعد أن بيّنا مفصلاً أهم مبادئ وأساسيات نظام الماكروبيوتك، سأسرد في هذا الجزء موقف العلم الحديث والأبحاث العلمية من هذا النظام، ونظرته إليه. وأحبذ قبل أن أبين أقوال العلماء حول نظام الماكروبيوتك أن أبين عناصر الغذاء المتوازن من وجهة النظر العلمية  
والغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على جميع المواد الغذائية سواء كانت من أصل حيواني أو نباتي، وتحتوي على جميع العناصر الضرورية.  
والإنسان بحاجة إلى الغذاء المتوازن لأمر متعددة ( السيد2003، وسمير 2002،  
وحامد1996)، منها:

- 1- رفا الجسم بالطاقة اللازمة للنمو، والنشاط، والعمليات الحيوية
  - 2- إمداد الجسم بالمصادر الضرورية للنمو
  - 3- تغذية الجسم وتعويض ما فقد منه
  - 4- تعزيز دور المناعة ومقاومة الأمراض والأوبئة المحيطة به
- وإذا حدث نقص على العناصر الضرورية للجسم، أو عدم كفاية لهذه العناصر، فإن ذلك يسبب ما يعرف بسوء التغذية، والتي من آثارها الخمول، وقلة النشاط، وكثرة الإصابة بالأمراض، والفتور، وسرعة التعب، والاعياء.  
ومتطلبات الغذاء المتوازن هي:

1- البروتينات: تحتوي البروتينات على الأحماض الأمينية الأساسية و أملاح معدنية وبعض الفيتامينات الهامة مثل فيتامين B12. و تتواجد هذه العناصر في اللحوم الحيوانية ( شكل رقم 3-8)، والبيض، والألبان، ومشتقاتها، وتسمى هذه البروتينات

بالبروتينات الكاملة Complete protein لاحتوائها على جميع العناصر الغذائية الأساسية، أما الأغذية النباتية فإنها تفتقر لمثل هذه العناصر (أنظر Davidson 1989, Robinson 1994)، و تسمى بروتيناتها بالبروتينات الناقصة .  
.Incomplete protein



شكل 8-3: اللحم الحيوانية مصدر أساسي لفيتامين B12

**الماكروبيوتك والبروتينات:**  
بما أن نظام الماكروبيوتك يرتكز على تجنب لحوم الحيوانات والطيور والبيض والحليب ومشتقاته، فإن هذا بالتالي يؤدي إلى نقص حاد في الأحماض الأمينية الأساسية التي لا توجد إلا في المصادر الغذائية الحيوانية،

والتي يحتاجها الجسم في عمليات الأيض المختلفة وتقوية جهاز المناعة. كما أن البروتينات الحيوانية تعتبر المصدر الرئيسي لفيتامين B12 والذي يحتاجه الجسم لتصنيع DNA و الميالين Myeline على المحاور العصبية ويحتاج الجسم ما لا يقل عن 2 ميكروغرام من هذا الفيتامين يومياً، ونقص هذا الفيتامين يسبب فقر الدم وصغر الحيوانات المنوية ومشاكل واضطرابات في الجهاز الهضمي والجهاز العصبي. وبهذا فإن عدم اعتماد نظام الماكروبيوتك على الأغذية الحيوانية فإنه يعرض أتباعه إلى مشكلات صحية متعددة. ففي عدة دراسات علمية حديثة تبين أن أتباع نظام الماكروبيوتك يعانون من سوء في التغذية وفقر في الدم، ولعل الفئات الأكثر تضرراً هم الأطفال والنساء والحوامل والمرضعات وعدم القدرة على التفكير، والكساح وقصر القامة بسبب نقص الكالسيوم، وضعف ملحوظ في النمو وفشل في أداء الكلية لنقص السوائل وسوء تغذية قد تؤدي إلى الموت. كما أدا

المجلس الأمريكي للغذاء والأغذية والأكاديمية الأمريكية للأطفال نظام الماكروبيوتيك لما يسببه من نقص حاد في التغذية ولما يعرض أتباعه للخطر وربما للموت.

يبين جدول رقم 3-6 مقارنة للمكونات الغذائية حسب الهرم الغذائي للنظام العالمي والهرم الغذائي لنظام الماكروبيوتيك.

جدول 6-3: مقارنة بين الهرم الغذائي العالمي والهرم الغذائي في الماكروبيوتيك

المكونات	هرم الغذائي العالمي	هرم نظام الماكروبيوتيك
1- قاعدة الهرم	يحتوي على مجموعة الخبز والحبوب، والمعكرونة، والرز بالإضافة إلى السوائل، ويجب أن تأخذ أكثر مكونات الغذاء اليومي، أو ما يعادل 6-11 وحدة	الحبوب، والقمح، والأرز، والشعير، والشوفان، وكميات قليلة من المعكرونة، والخبز، وتحتوي على 60% من الغذاء اليومي
2- المستوى الذي يعلو القاعدة	يحتوي على مجموعتين 1- مجموعة الفاكهه 2-4 وحدات 2- مجموعة الخضار 3-5 وحدات ويجب أن تؤخذ بكميات أيضا متعددة في اليوم الواحد	تحتوي بالأساس على خضار 20-30% وقليل جدا من المخللات من الاستهلاك اليومي
3- المستوى العلوي أسفل القمة	يحتوي على مجموعتين أ- مجموعة اللحوم، والبيض، والجوزيات، والسّمك، والبذور الجافة 2-3 وحدات ب- مجموعة الحليب، واللبن والجبن، والزبدة 2-3 وحدات	بقول أعشاب بحرية كالحمص، والعدس، والبازيلا والصويا، بالإضافة إلى الأعشاب البحرية، ولا تشكل أكثر من 10-15% من الاستهلاك اليومي
4- قمة الهرم	تحتوي على الزيوت، والدهون والحلويات، والكريمة، والزبدة ويجب أن تؤخذ بكميات قليلة جدا	لحوم، بيض، ألبان، وحلويات ويجب أن تكون اقل ما يكون ويفضل أن تستبدل بحساء الميزو ولا يزيد عن 5%

بالإضافة إلى وحدات الماء والتي لا تقل عن 8 وحدات، و الوحدة تعادل كوب حليب

**2- الدهون:** خاصة الدهون غير المشبعة، ونحصل عليها من المصادر النباتية لاحتوائها على نسبة عالية من نسبة عالية من HDL التي تقلل من نسبة ترسب الدهون المشبعة في الأوعية الدموية، وتمنع من الإصابة بتصلب الشرايين Arteriosclerosis، (أنظر 1989 Robinson, 1994 Davidson).

### **الماكروبيوتيك والدهون**

يتجنب الماكروبيوتيك الدهون سواء كانت من مصادر حيوانية أو نباتية، إن عدم تناول الدهون الحيوانية خاصة للكبار بلا شك يقلل من مخاطر الإصابة من مشكلات صحية مختلفة كتصلب الشرايين والسمنة وأمراض الدم، إلا أن الجسم بحاجة للدهون النباتية لاحتوائها على الأحماض الدهنية الأساسية و HDL ، ويحتاج الجسم هذه الدهون لتصنيع مركبات المناعة المختلفة مثل Leukotrienes و Prostaglandin ، كما ويصنع الجسم منها النواقل الدموية Lipoproteins والتي يحتاجها الجسم للتخلص من Cholesterol والدهون غير الأساسية المتواجدة في الأوعية الدموية، وبالتالي تمنع ترسبها في الأوعية الدموية وتمنع من خطر الإصابة بتصلب الشرايين. وتشير الأبحاث أن أتباع الماكروبيوتك يفتقرون لكميات الطاقة الضرورية للجسم وهبوط حاد في ضغط الدم .

### **3-الكربوهيدرات:**

تعتبر الكربوهيدرات من المصادر الرئيسية للطاقة، ولعل من أهمها الألياف النباتية كالسليولوز، ولعدم قدرة جسم الإنسان على هضم الألياف غير الذائبة في الماء فإنها تعمل على تليين الأمعاء وتسهيل حركتها وبالتالي تسهيل عملية الهضم والامتصاص، والتخلص من المركبات السامة وطردها إلى الخارج لارتباطها بها، وتقلل من خطر امتصاص المركبات السرطانية ( Weinberg 1996).

### **الماكروبيوتيك والكربوهيدرات:**

يعتمد نظام الماكروبيوتك على تجنب السكريات والمحليات والعصائر والشراب، وحسب الماكروبيوتيك فإن المصادر الكربوهيدراتية يجب تجنبها خاصة السكريات البسيطة، ومن المعروف من الناحية العلمية أن الجسم يحتاج إلى السكريات البسيطة

وذلك لتنشيط عمليات الأيض والعمليات الحيوية المختلفة خاصة الدماغ، والامتناع عنها يسبب الإعياء والخمول وقلة النشاط. ففي دراسات علمية تبين أن الأشخاص الذين يتبعون نظام الماكروبيوتيك أكثر عرضة للإعياء والخمول وضمور النمو وقلة النشاط العصبي خاصة الأطفال والنساء ( Cassileth 2004, Weiger 2002, ) (Vickers 2001, Mahan 1997).

#### 4- الفيتامينات والمعادن:

وهن عناصر غذائية عضوية دقيقة يحتاجها الجسم بكميات قليلة جداً، ومنها فيتامين A و فيتامين B12 و فيتامين C والنياسين ومجموعة فيتامينات B و الفيتامينات الذائبة في الدهون كفيتامين E و فيتامين K. وكذلك الحال للمعادن كالحديد والصوديوم والكالسيوم والفسفور واليود.

#### الماكروبيوتيك والفيتامينات والمعادن

يعتمد نظام الماكروبيوتيك على تجنب الفواكه المدارية وغير المدارية والعصائر و الخضار وبهذا فإنه يجنب أتباعه من الاستفادة من عناصر غذائية هامة من فيتامينات وأملاح معدنية مما يجعلهم عرضة للإصابة بالأمراض المختلفة، وتبين الأبحاث العلمية أن أتباع نظام الماكروبيوتيك يعانون من الكساح وهشاشة في العظام والكسل وفقدان الشهية وعدم القدرة على التفكير وذلك بسبب نقصان حاد في الفيتامينات والمعادن من الأغذية التي يتناولونها ( Dagnelie 1989, Antony 2003 ) (Koebnick 2004).

#### 5- الماء:

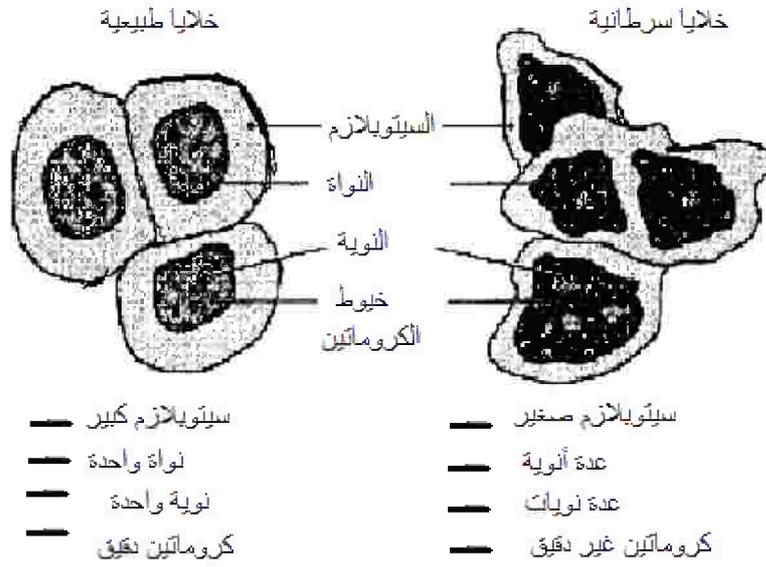
يدخل في تركيب جميع الخلايا الجسدية وهو المادة الأساسية لبلازما الدم ووسط هام لجميع التفاعلات الحيوية ويحتاج الجسم إلى 2-3 لترات ماء يوميا.

#### الماكروبيوتك والماء

يعتمد نظام الماكروبيوتك على شورية الميزو ويجب ألا تكون مالحة ولا تزيد عن 5% من غذاء الماكروبيوتك المثالي، ويوصي بتناول فنجانا من الشاي بمقدار فنجان القهوة عند الحاجة فقط وقد يكون من الحنطة وخالياً من السكر والنعناع وغيرها من

الأعشاب العطرية. وبما أن نسبة السوائل أقل من الكمية الموصى بها حسب الأنظمة الغذائية فإن ذلك يؤدي إلى خلل في توازن السوائل والأملاح Electrolyte balance مما قد يؤدي إلى خلل بعمل الكلية في الجسم وإلى الجفاف وهبوط في ضغط الدم. وتبين الأبحاث العلمية أن أتباع الماكروبيوتك هم أكثر عرضة لهذه المشكلات الصحية بسبب نقص السوائل ( Louwman 2000 ).

### ثانياً: الماكروبيوتك والسرطان



شكل 9-3: الخلايا الطبيعية والخلايا السرطانية

السرطان ( شكل رقم 9-3) مجموعة أمراض تمتاز بفقدان السيطرة على الانقسام وقدرة الخلايا السرطانية على الانتشار إلى الأنسجة المجاورة نتيجة خلل في عدم السيطرة على عوامل النمو في الخلايا مما يسرع في عملية انقسامها بدون تحكم. وتحدث هذه العملية عندما يحدث كسر على مركب DNA مما يؤدي إلى طفرة جينية على الجينات الحيوية التي تتحكم في عملية الانقسام الخلوي. والسرطان عادة ما يحدث ورم tumor وهذا الورم إما أن يكون ورم موضعي وغير منتشر ويسمى ورم حميد benign tumor، أو ورم خبيث malignant tumor إذا كانت عنده القدرة على الانتشار metastasis. ولحدوث السرطان لا بد من اجتماع عوامل

وراثية وبيئية كالتعرض للملوثات الكيماوية والإشعاعات والكحول وغيرها. وبالنسبة للطب الحديث فإنه لا يوجد هناك علاجاً شافياً للسرطان وإن أزيل بالجراحة أو بالعلاجات الكيماوية فإنه يعود وينتشر من جديد (Weinberg 1996).

أما بالنسبة للماكروبيوتيك فيعتبر السرطان من أكثر الأمراض التي بحثها الماكروبيوتيك، و السرطان حسب نظام الماكروبيوتيك يتولد بسبب الإفراط في تناول الأغذية الحيوانية وأطعمة اليانغ كالبيض واللحوم والأسماك ومشتقات الحليب أو الإفراط في تناول أغذية الين كالمشروبات بشكل عام والسكريات والحوامض والحليب والمنبهات والطحين المكرر والمعجنات والتوابل والدهون ويقول كوشي إن السرطان ينتج بسبب تغذية غير سليمة ويعتمد حدوث السرطان أيضاً على طريقة تفكير الشخص، والسرطان حسب كوشي ميكانيكية طبيعية، لذا يجب عدم إزعاج هذه الآلية باستئصالها أو التخلص منها، ويسمى كوشي عملية التخلص من السرطان بالعملية المزعجة وغير الطبيعية.

**السرطان بين العلم والماكروبيوتيك:** هناك أبحاث علمية عديدة نُشرت لبيان مدى فعالية الماكروبيوتيك في علاج السرطان، وتبين بعض الأبحاث أن بعض أغذية الماكروبيوتيك تعطي درجات حرارية وبعضها الآخر يفتقر إلى السعرات الحرارية وعناصر غذائية هامة، وتبين هذه الأبحاث أن الوضع الصحي لمصابي السرطان من أتباع نظام الماكروبيوتيك هو أكثر سوءاً. وهناك أبحاثٌ عديدة بينت أنه لا يوجد علاجاً شافياً للسرطان وأن مرضى السرطان لا يشفون باتباع نظام الماكروبيوتيك بل يزيدهم سوءاً ويسبب لهم فقداناً حاداً في الوزن وضعفاً بجهاز المناعة وبالتالي عدم القدرة على مقاومة المرض. أما بالنسبة إلى الأبحاث التي تدعم فكرة قدرة الماكروبيوتيك على علاج السرطان فإن هذه الأبحاث لا ترتق إلى مستوى البحث العلمي. ويعود السبب في توجه الأنظار إلى نظام الماكروبيوتيك كعلاج محتمل للسرطان هو عدم وجود علاجات فعالة ضد السرطان حتى يومنا هذا. كما أن هناك أبحاثاً متعددة تبين أن الماكروبيوتيك هو الأساس نظام غذائي نباتي والذين يمارسون

هذا النظام لفترة طويلة سيعانون من نقص حاد للعناصر الغذائية الأساسية. كما أن مركز اتحاد السرطان طلب من كوشي توثيقا علميا لما يقول وما يدعي وأبحاثا منشورة ومراجع لحالاته التي يدعي أنه عالجها، ولم يأت أي رد من قبل كوشي بهذا الخصوص. لذلك فإنه يتبين لنا أنه من الخطورة اتخاذ الماكروبيوتيك كنظام غذائي يفتقر إلى عناصر غذائية هامة خاصة لمرضى السرطان لما يعرضهم إلى مشكلات صحية أكثر مما هم يعانون منه، ومع هذا فإن عدم وجود أدلة علمية دامغة لا يلغي أهمية الماكروبيوتك ( Avci 2003, Fink 1997, Dagnelie 1994 ).

### ثالثاً : الماكروبيوتيك والعسل

يحتوي العسل على سكريات بسيطة عديدة أهمها وأكثرها الفركتوز، بالإضافة إلى الفيتامينات والأملاح المعدنية وحديد وفسفور وماء وإنزيمات هامة مثل Catalase وغيرها من المركبات الهامة، فهو بحد ذاته يعتبر صيدلية طبيعية متكاملة، ولهذا لم يغفل العلم الحديث عن أهمية العسل الطبية والغذائية، فالعسل ينشط عمليات الأيض بسبب الفركتوز الذي لا يرفع مستوى السكر في الدم ولا يؤثر بالتالي على مرضى السكر بحيث لا يزيد عن 20 غرام يومياً، كما ويستعمل العسل في الطب الحديث لعلاج الحروق وإدرار البول والتهابات الكلى والإسهال ويستعمل مخلوطاً مع شمعته لعلاج أمراض الحساسية كالربو ومقو لجهاز المناعة لاحتوائه على Catalase المضاد لعمليات التأكسد ( صالح 2001، ومختار 1988، و Safadi 2003 ).

أما نظام الماكروبيوتيك فإنه يعتمد على تجنب تناول العسل، وبذلك فإنه يحرم أتباعه من عناصر غذائية هامة، وفي حال تجنبهم للعناصر الغذائية الأخرى فإن أتباع الماكروبيوتيك بالتالي يكونون أكثر عرضة للأمراض.

### 3-9 ثغرات في الأنظمة الغذائية الصحية العالمية

ومع أن الأنظمة الغذائية الصحية العالمية لا تترك جهداً من وضع أفضل الطرق العلمية لتحقيق الأمن الغذائي وتوفير الأغذية للناس ووضع القوانين والإرشادات

الغذائية للاحتياجات اليومية من الغذاء الصحي والمتوازن، إلا أن هناك ثغرات في هذه الأنظمة، ولعل أهمها ما يلي:

1- يوجد في الإرشادات الغذائية استهلاك الخمر مع التوصية باستعمال كميات قليلة منه مع علمهم المطلق بخطر الخمر على الصحة خاصة على الأطفال والأم المرضع والحامل وما يسببه من تشوهات خلقية للجنين، والكحول هو عامل مسبب للسرطان خاصة سرطان الفم والحلق والبلعوم والمريء، كما ويسبب تليف وسرطان الكبد بالإضافة إلى مشكلات صحية واضطرابات عصبية مختلفة.

2- استعمال لحم الخنزير أو لحوم لا تذبح بطريقة سليمة، وذلك لما تسببه هذه اللحوم من أمراض ومشكلات صحية عديدة للإنسان مثل مرض الدرن أو السل والجذري والجرب والكوليرا وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل والذبحة الصدرية والتوكسوبلازما جوندي، وهذا المرض الأخير يؤثر بقوة على الأم الحامل. كما أن تناول اللحوم المقتولة عن طريق الصعق الكهربائي لا تقل خطورة عن لحم الخنزير بسبب عدم التخلص من الدم الفاسد من جسم الحيوان، والدم هو من أخطر المواد على الصحة فهو مرتع ومربض للجراثيم والأوبئة ويسرع في فساد اللحم، كما أن الدم إذا وجد في أمعاء الإنسان فإنه يكون مركبات كيميائية تحدث اضطرابات على المخ.

### 10-3 عادة الغذاء الياباني

اليابانيون يتبعون الديانة البوذية التي تحرم بعض المأكولات على أسس عقائدية مثل:

1- اللحوم: تعد اللحوم من المأكولات المحرمة على اليابانيين، لذلك فإنهم لا يأكلون اللحوم إلا العجل وبكميات قليلة.

2- الأسماك مرغوبة عندهم، ولكن أنواعها محددة

3- البروتينات: المصدر الأساسي هو فول الصويا، أما البيض فنادر ما

يستعمل

- 4- الخضار: يفضلون الخضار البحرية، والفجل الأبيض الطويل، والبصل والبقول والبامبو(نبات ياباني)، أما باقي الخضار لا تستعمل إلا نادرا
- 5- الفواكه بكميات قليلة جدا
- 6- البذور عادة تكون مخلوطة مع الأرز والشعير
- 7- الحليب والجبن نادرا الاستعمال، ويستعملان للأطفال
- 8- الدهون، والملح، والزيوت تستعمل بكميات قليلة
- 9- الشاي: مرغوبٌ فيه ( Raso 1990).

### 3-11 مقارنة الماكروبيوتك إلى النظام الغذائي الياباني القديم

ولعل المتتبع لطريقة الغذاء الياباني القديم والذي تم عرضه سابقاً فإنه يرى بكل وضوح أن طريقة نظام الماكروبيوتك في الغذاء هي بالأساس حسب الطريقة اليابانية القديمة، وذلك باعتمادهم على البذور خاصة بذور الصويا، وامتناعهم عن اللحوم والألبان، واحتساء شوربة الميزو، والتي لا تخلو وصفة غذائية ماكروبيوتية إلا وذكرتها، ولعل الامتناع عن المأكولات الحيوانية والألبان تمتد جذورها إلى المعتقدات البوذية القديمة والتي ما زالت تمارس مع العلم أن ممارستها خفت بعد الحرب العالمية الثانية، لذلك فإن جورج أوساوا أطلق على هذا النظام اسم Zen macrobiotics (Raso 1990).

### 3-12 ثغرات في الأنظمة الغذائية الصحية الحالية

ومع أن الأنظمة الغذائية الصحية العالمية لا تترك جهداً من وضع أفضل الطرق العلمية لتحقيق الأمن الغذائي، وتوفير الأغذية للناس، ووضع القوانين، والإرشادات الغذائية، للاحتياجات اليومية من الغذاء الصحي والمتوازن، إلا أن هناك ثغرات في هذه الأنظمة، ولعل أهمها ما يلي:

- 3- يوجد في الإرشادات الغذائية استهلاك الخمر مع التوصية باستعمال كميات قليلة منه مع علمهم المطلق بخطر الخمر على الصحة خاصة على الأطفال والأم الحامل، والمرضع، وما يسببه من تشوهات خلقية للجنين، والكحول

هو عامل مسبب للسرطان خاصة سرطان الفم، والحلق، والبلعوم، والمريء ويسبب تليف وسرطان الكبد، بالإضافة إلى مشكلات واضطرابات عصبية مختلفة.

4- استعمال لحم الخنزير أو لحوم لا تذبح بطريقة سليمة، والسبب في طرح لحم الخنزير لأسباب أصبحت جلية من الناحية العلمية، فبالإضافة إلى طبعه المنفر، فإنه لا يتغذى إلا على قذر، كما أن الخنزير يعدّ أكبر مستودع للطفيليات، والجراثيم الضارة كالديدان الشريطية، وهذه الديدان تمتص الغذاء المهضوم (لأنها تعيش في الأمعاء الدقيقة) أي أنها تأخذ ما يصل من الغذاء بعد جهد وتعب إلى الأمعاء وتلتهمه، مما يسبب فقر الدم والإسهال بالإضافة إلى إفرازها سموماً قد تدخل إلى الدم وتسبب الهستريا، والجزع وأضراراً قد تصل إلى الموت، وكذلك الحال بالنسبة لديدان أخرى تعيش في الخنزير مثل ديدان البلهارسيا، والإسكارس، والأنكلستوما، والحمرة الخنزيرية والديدان الرئوية.

هذا بالإضافة إلى الجراثيم التي يحملها الخنزير التي تسبب عدة أمراض للإنسان مثل: مرض الدرن، والجدي، والجرب، والكوليرا والتوكسوبلازما، وهذا المرض يؤثر أكثر شيء على الأم الحامل، ولحم الخنزير بحد ذاته عسر الهضم وعامل أساسي لتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والتهاب المفاصل، والذبحة الصدرية.

كما أن تناول اللحوم عن طريق الصعق الكهربائي لا تقل خطورة عن لحم الخنزير بسبب عدم التخلص من الدم الفاسد من جسم الحيوان، والدم هو من أخطر المواد على الصحة، فهو مرتع ومربض للجراثيم والأوبئة، ويسرع في فساد اللحم، كما أن الدم إذا وجد في أمعاء الإنسان فإنه يكون مركبات كيميائية تحدث اضطرابات على المخ.

### 3-13 نظرة شرعية على نظام الماكروبيوتك

حرص الإسلام كل الحرص على الحفاظ على النفس والجسد وكرم الإنسان أيما تكريم قال تعالى " ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم. سورة التين، وكما جعل للنفس ما يغذيها ويقويها ويهذبها جعل للجسد ما يغذيه ويقويه ويهذبه" فجعل للأولى غذاء العقيدة وكفل للنفس الراحة والطمأنينة عند إتباعها هدي الإسلام وجعل للجسد الغذاء المادي كي يستطيع القيام بأمور الحياة المادية وكفل للحصول على الغذاء الطرق الشرعية السليمة. قال تعالى: "فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه واليه النشور". سورة الملك . ولكي يعيش الإنسان حياة سليمة دون أن يعتري جسده ضرراً أو علة لا بد له من أن يحصل على غذاء متوازن كفلته له الشرائع السماوية والقوانين الأرضية، شريطة أن يكون الغذاء لا يجلب مضرة للجسم ولا محرماً.

#### مفارقة بين النظام الغذائي في الإسلام ونظام الماكروبيوتك

ينظر الإسلام للإنسان بأنه طاقة حيوية تتكون من حاجات عضوية أساسية ومن غرائز يجب إشباعها وإلا هلك الإنسان، كالماء والطعام، وعدم إشباعها يسبب قلقاً للإنسان. لذا جاء الإسلام لينظم حياة الإنسان ويكفل له توفير جميع حاجاته العضوية والغريزية بطريقة سليمة لا تتنافى مع متطلبات حاجاته العضوية والغريزية. ويعتبر الغذاء من الحاجات العضوية الأساسية للحياة.

وبإلقاء نظرة سريعة على الطريقة الغذائية المتبعة في الإسلام فإنه يتبين ما يلي:

#### 1- الإسلام والبروتينات:

البروتينات الهامة للإنسان هي البروتينات الكاملة و المتوفرة في المصادر الحيوانية كما رأينا فالإسلام لم يحرم تناول اللحوم الحيوانية والطيور إلا ما خبث منها أو سبب ضرراً للإنسان فالإسلام حرص كل الحرص على صحة الإنسان كي يحيا حياة سليمة خالية من الأمراض. قال الله تعالى: " قل لا أجد في ما أوحى إلي محرماً على طاعم يطعمه إلا أن يكون ميتة أو دماً مسفوفاً أو لحم خنزير فإنه رجس أو فسقاً أهل لغير باع ولا عاد فإن ربك غفور رحيم". 145 سورة الأنعام . وقال تعالى في الأنعام: "والأنعام خلقها لكم فيها دفاء ومنافع ومنها تأكلون" 5 سورة النحل. وقال

تعالى: "الله الذي جعل لكم الأنعام لتركبوا منها ومنها تأكلون. 79 سورة غافر. والإسلام لم يحرم كذلك لحوم الطيور إلا ما خبث منه أو سبب ضرراً أيضاً، قال الله تعالى في الطير: "ولحم طير مما يشتهون. 21 سورة الواقعة. ولم يحرم الإسلام الألبان ولا مشتقاتها، قال الله تعالى في الألبان: "وإن لكم في الأنعام لعبرة نسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودم لبنا خالصا سائغا للشاربين. 66 سورة النحل. أما السنة النبوية المطهرة فلم تتوان عن بيان فضل اللحوم والألبان، قال رسول الله "صلى الله عليه وسلم": "فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام" البخاري 5419. والثريد هو اللحم والخبز. ويقول النبي "صلى الله عليه وسلم" عن الألبان: "عليكم بالبن البقر فإنها ترم من كل الشجر وهو شفاء من كل داء". أحمد 315/4. وعن ابن عباس رضي الله عنهما أن الرسول "صلى الله عليه وسلم" شرب لبنا فمضض وقال إن له دسما. البخاري 5609. وفي حديث آخر يقول عليه السلام: إن الله عز وجل لم ينزل داء إلا أنزل له شفاء إلا الهرم فعليكم بالألبان البقر فإنها ترم من كل الشجر. الحاكم 96/4، أحمد 315/4، ذكره الألباني في سلسلة الأحاديث الصحيحة: 518 و 1533. وبالنسبة للطيور، فقد روي عن زهدم عن أبي موسى قال: رأيت رسول الله "صلى الله عليه وسلم" يأكل دجاجا. رواه البخاري 5517، و الترمذي 1834. وهذا حديث حسن صحيح.

## ثانياً: الإسلام والدهون

لم يحرم الإسلام الدهون سواء كانت من مصادر حيوانية أو نباتية ما دامت من نفس المصادر المسموح بها ضمن الشريعة الإسلامية كما ذكرت الآيات القرآنية السابقة ومنها أيضاً قوله تعالى: "وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للأكلين" سورة المؤمنون 20. وكذلك قوله تعالى: يوقد من شجرة مباركة زيتونه لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضيء ولو لم تمسسه نار نور على نور يهدي الله لنوره من يشاء ويضرب الله الأمثال للناس والله بكل شئ عليم. سورة النور 35. أما السنة النبوية فهناك أحاديث متعددة تبين أهمية الزيوت النباتية كزيت الزيتون منها قال

رسول الله "صلى الله عليه وسلم": كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة. رواه الترمذي 1858 والحاكم 122\4 والمصنف 19568 وابن ماجة 3320. ولزيت الزيتون منافع صحية متعددة كدهن الجسم للوقاية من أشعة الشمس ويستعمل علاجاً للروماتزم وتشقق الجلد وتنشيط الأعصاب ومقوياً للجماع ويقلل من أمراض الدم ويزيل الدهون المشبعة من الدم، وذلك لاحتوائه على ماء وأملاح معدنية وفيتامينات وبروتينات وحديد وكالسيوم.

### ثالثاً: الإسلام والفيتامينات والمعادن

توجد الفيتامينات والمعادن كما تبين لنا سابقاً في الخضروات والفواكه، والإسلام لم يحرم الخضار والفواكه إلا ما سبب ضرراً للجسم، قال الله تعالى في الفاكهة: "وفاكهة مما يتخيرون. 19 سورة الواقعة. وقال في الزرع و الزيتون والنخيل والأعناب والثمرات: "ينبت لكم به الزرع و الزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون. 11 سورة النحل. وقال أيضاً: "فلينظر الإنسان إلى طعامه (24) أنا صببنا الماء صبا (25) ثم شققنا الأرض شقاً (26) فأنبتنا فيها حبا (27) وعنبا وقضباً (28) وزيتونا ونخلا (29) وحدائق غلبا (30) وفاكهة وأبا (30) متاعاً لكم ولأنعامكم (32) سورة عبس.

### رابعاً: الإسلام والكربوهيدرات

الكربوهيدرات سواء كانت سكريات أو مواد نشوية تعتبر من المركبات الأساسية للحصول على الطاقة وتنشيط عمليات الأيض. والإسلام لم يمنع من تناول هذه المواد إلا من علة. قال الله تعالى: "ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكراً ورزقاً حسناً إن في ذلك لآية لقوم يعقلون. 67 سورة النحل. وكان الرسول عليه السلام يحب الحلواء والعسل، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول الله "صلى الله عليه وسلم" يحب الحلواء والعسل. البخاري، 5431 وكان أحب الشراب إلى رسول الله "صلى الله عليه وسلم" الحلو البارد، فعن الزهري: أن النبي "صلى الله عليه وسلم" سئل أي الشراب أطيب؟ قال: الحلو البارد. الترمذي 1903. وكان يحب العجوة،

فقال عليه السلام: من تصبح كل يوم سبع تمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر. البخاري 5445. وعن أنس أن يهوديا أضاف رسول الله "صلى الله عليه وسلم" فقدم له خبز شعير وإهالة سنخة. وهي الشحم المذاب. رواه البخاري 2069.

#### خامسا: الإسلام والماء

الماء أساس الحياة وهو الوسط الأساسي لجميع عمليات الأيض، قال الله تعالى في كتابه العزيز: هو الذي أنزل من السماء ماء لكم منه شراب ومنه شجر فيه تسميون (10) ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون (11) سورة النحل. فتبين هاتان الآيتان الكريمتان أهمية الماء للإنسان والكائنات الحية الأخرى، وقد رأينا أن الرسول كان يحب من الشراب الحلو البارد، واستعمل عليه السلام الماء للعلاج حيث قال: إن الحمى من فيح جهنم فأدبروها بالماء. الحديث من رواية البخاري حديث رقم 3261. وكان يحب الماء العذب الطيب. رواه البخاري في حديث رقم 5611. وكان عليه السلام يشرب اللبن بالماء. رواه البخاري بحديث رقم 5612.

#### سادسا: الإسلام والعسل

لقد حظي العسل في الإسلام بمرتبة عظيمة لما فيه من فوائد جمّة من الناحيتين الغذائية والطبية قال الله تعالى عن العسل: يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون سورة النحل 69. ويقول عليه السلام عن العسل: "الشفاء في ثلاثة شربة عسل وشرطة محجم وكية من نار وأنهى أمتي عن الكي". البخاري 5680.

#### سابعا: الموازنة بين الحار والبارد كالتين واليانغ

لم يترك الإسلام أمرا فيه صلاحا للبدن إلا وحث عليه الرسول "صلى الله عليه وسلم" ، وتتجلى هذه الصفة في الموازنة بين الحار والبارد، فمن بديع ما جاءت به السنة النبوية هو حفظ الصحة وعدم إفسادها بنوع واحد من الطعام أو الشراب ولعل

من حسن التدبير الذي جاءت به السنة هو الجمع بين الحار والبارد ويقول ابن القيم في دفع الأطعمة ببعضها البعض إن حر هذا يدفع برد هذا وفي كل منهما صلاح للآخر ودفع للضرر ( الجوزية 1982). فكان الرسول عليه السلام يأكل الرطب بالقثاء. رواه البخاري حديث رقم 5440. وقال أنس: إن خياطاً دعا رسول الله "صلى الله عليه وسلم" لطعام صنعه، قال أنس فذهبت مع رسول الله "صلى الله عليه وسلم" إلى ذلك الطعام فثرب إلى رسول الله "صلى الله عليه وسلم" خبزاً من شعير ومرقا فيه دباء ( اليقطين) وقديد، قال أنس: فرأيت رسول الله "صلى الله عليه وسلم" يتبع الدباء من حول الصفحة فلم أزل أحب الدباء من يومئذ. رواه البخاري حديث رقم 5439. وعنه "صلى الله عليه وسلم" أنه كان يأكل البطيخ بالرطب ويقول نكسر حر هذا ببرد هذا وبرد هذا بحر هذا. رواه أبو داود حديث رقم 3836، والترمذي حديث رقم 1850. وهو حديث صحيح. وهذا يدل على أن التدبير الغذائي في الإسلام على أعلى درجات التناغم والانسجام مع احتياجات الجسم البشري.

يتبين لنا مما سبق بهذه المقارنة البسيطة بين النظام الغذائي المتبع في الماكروبيوتيك والنظام الغذائي المتبع في الإسلام أن الإسلام لم يحرم اللحوم إلا ما خبث منها ولم يحرم الخضار ولا البذور ولا الفواكه، ولم يحرم المشروبات إلا ما سبب ضرراً كالخمر، وبهذا لم يُدخل الإسلام الإنسان في المشكلات الصحية التي قد تنجم عن نقص في المواد الغذائية وبالتالي فإن الاعتماد على الطريقة الغذائية في الإسلام لا تسبب لأتباعها مشكلات صحية خطيرة كفقير في الدم أو سوء في التغذية، فيتوافق وينسجم ما حرم الله مع اكتمال الصحة وتمام العافية والاحتماء من الآفات والأوبئة والأمراض التي قد تفتك بالإنسان.

ومع ذلك كله فإنه لا يمكن إغفال الماكروبيوتيك كلية، وإنه بإمكان العلماء والباحثين إدخال تعديلات على نظام الماكروبيوتيك للاستفادة منه في علاج بعض الأمراض التي تعصف في البشرية في هذه الأيام، ولعل من أهمها حسب رأيي هو مرض السمنة. يعدّ مرض السمنة من أخطر وأكثر الأمراض فتكا بالبشرية، فهو السبب المباشر لتصلب الشرايين وأمراض القلب والسكري والضغط ( Eknayan 2007,

(Morrison 2007)، وأصبح التخلص منه الشغل الشاغل للعلماء والباحثين لما تعانيه البشرية من تبعات هذا المرض. وبما أن الماكروبيوتيك يعدّ نظاماً غذائياً يتجنب اللحوم والألبان والسكريات والتي تعدّ السبب الرئيسي لحدوث السمنة، وبما أن أتباع الماكروبيوتيك يتعرضون لفقدان في الوزن كما رأينا، لذلك فإنني أعتقد بأنه يمكن الاستفادة من الماكروبيوتيك لتقليل الوزن الزائد، و أن تنصب الدراسات والأبحاث العلمية بهذا الاتجاه، أو على أن يكون الماكروبيوتيك حمية غذائية للأصحاء ولفترة زمنية قصيرة وتحت إشراف اختصاصيين مع مراعاة تناول بعض الفيتامينات والأملاح الضرورية للجسم.

**المراجع:**

## أولاً المراجع العربية

1. القرآن الكريم
2. الحديث الشريف
3. الجوزية، ابن القيم (1982) زاد المعاد في هدي خير العباد، الجزء الرابع، تحقيق وتعليق شعيب الأرنؤوط وعبد القادر الأرنؤوط، مكتبة المنار الإسلامية ومؤسسة الرسالة، الطبعة الثالثة.
4. الجبان، مروان (1992) مبادئ وأسس الوخز بالإبر الصينية. دار البشائر دمشق، الطبعة الأولى.
5. توفيق، حسام. (2004) الطب البديل: العلاج الطبيعي لحل المشاكل الصحية اليومية. الأهلية للنشر والتوزيع عمان، الطبعة الثانية.
6. حامد، حامد (1996) رحلة الإيمان في جسم الإنسان. دار القلم، دمشق، الطبعة الأولى.
7. سمير، أحمد و الهندي، حسن (2002) تغذية الإنسان، بستان المعرفة، كفر الدوار (مصر)، الطبعة الأولى.
8. السيد، عبد الباسط (2003) التغذية النبوية في ثمانية أسابيع: أدوية من غذائنا. دار الفا الهرم، الطبعة الأولى.
9. عزام، سامية. (1988) دليل البدائل الطبية. دار الآفاق الجديدة بيروت، الطبعة الأولى.
10. ميشيو، كوشي (2003) الشفاء: المعالجة الطبيعية من خلال الماكروبيوتيك، ترجمة د. عصام المياس. دار الخيال، بيروت.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Antony, A. C. (2003) Vegetarianism and Vitamin B12 Deficiency. *Am. J. Clinical Nutrition.*, 78:1, 3- 6.
2. Bowman, B. et al. (1984) Macrobiotic Diet for Cancer Treatment and Prevention. *J. Clin Oncol.*,2, 702-711.
3. Cassileth, B. (1999) Evaluating Complementary and Alternative Therapies For Cancer Patients. *Cancer Journal For Clinicians*,49, 353-361.
4. Cassileth, B. and Deng, G. (2004) Complementary and Alternative Therapies For Cancer. *The Oncologist.*, 9: 1, 80-89.
5. Dagnelie, P. and van Staveren, W. (1994) Macrobiotic nutrition and Child Health: results of a population based mixed longitudinal cohort study in The Netherlands. *Am. J. of Clinical Nutrition.*, 59, 1187s-1196s.
6. Dagnelie, P. et al (1989) Increased Risk Of Vitamin B12 and Iron Deficiency In Infants On Macrobiotic Diet. *American Journal of Clinical Nutrition.*, 50, 818-824.
7. Davidson, V. and Sittman, D. (1994) *Biochemistry*. Harwal Publishing. P55.
8. Dwyer, J. (1990) The Macrobiotic Diet: No Cancer Cure. *Nutrition Forum*, 7, 9-11.
9. Eknayan. G. (2007) Obesity, diabetes and chronic kidney diseases. *Curr Diab Rep.* 7(6): 449-53.

10. Fink, M. (1997) *Third Opinion: An International Directory to alternative therapy centers for the treatment and prevention of cancer and other degenerative diseases.* 3<sup>rd</sup> Edn. Garden City Park, New York, Avery Publishing group Inc. pp210.
11. Jeanne, C. and Sally, S. (1996) *Introductory clinical Pharmacology*, Lippincott-Raven Publishers, 5<sup>th</sup> Edn.
12. Koebnick, C. et al. (2004) Long Term Ova Lacto Vegetarian Diet Impairs Vitamin B12 status In Pregnant Women. *J. Nutr.* , 134: 12, 3319-3326.
13. Kushi, L. et al. (2001) The Macrobiotic Diet In Cancer. *J. Nutr.*, 131, 3056-3064.
14. Louwman, MWJ. et al. (2000) Signs Of Impaired Cognitive Function in Adolescents With Marginal Cobalamin status. *Am. J. Clinical Nutrition.*, 73:3, 762-769.
15. Mahan, A. and Stump, S. (1997) *Food Nutrition and Diet Therapy.* W. B. Saunders Company. 9<sup>th</sup> Edn. P823.
16. Maureen, M. B. et al. (2003) Micronutrient Deficiencies and Cognitive Functioning. *J. Nutr.*, 133:11, 3927s- 3931s.
17. Morrison, C. D., Berthoud, H. R. (2007) Neurobiology of nutrition and obesity. *Nutr Rev.* 65, 517-34.

18. Needham, J. (1981) Comparative Macrobiotics. In his Science In Traditional China. 1981 Harvard University Press Cambridge, MA. & Comparative perspectives Hong Kong. The Chinese university press, 58-84.
19. Patel, J. (1996) Clinical Acupuncture. 2<sup>nd</sup> Edn., B. Jain Publishers, New Delhi., pp34-38.
20. Prescott, L. Harley, J. and Klein, D. (1996) Microbiology, WBC Publishers, 3<sup>rd</sup> Edn.
21. Raso, J. (1990) A Kushi seminar for professionals. Nutrition Forum, 7, 17-21.
22. Robinson, C. and Weigly, E. (1989) Basic Nutrition and Diet Therapy. Macmillan Publishing Company, 6<sup>th</sup> edn., P49.
23. Safadi, M., Bonmatin, J. M. (2003) The use of honey in the Simple and composed drugs at Rhazes. Rev Hist Pharmacology. 51(337): 29- 36.
24. Webster Comprehensive Dictionary, Encyclopedic Edition. (1998)Trident Press International, P763.
25. Weiger, A. et al (2002) Advising Patients who seek complementary and Alternative Medical Therapies For Cancer. Ann Intern Med., 137, 889-903.
26. Weinberg, R. (1996) How Cancer Arises. Scientific American. Sep. pp 62-70.
27. Wynder, E. (1974) A Corner Of History, Hufeland, Prev. Med., 3, 421-427.