

كيف نحيش

نشر الميوس روسيني ايفيه الكاتب الفرنسي الشهير والعضو بالأكاديمية الفرنسية مقالاً ممتازاً بهذا العنوان فأثرنا أن نلخصه للقرء، فيما يلي :

ليس نمة من مسألة توافرت فيها أسباب التناقض مثل مسألة الموت والاسباب التي ينجم منها وقد آتينا بعض الاطباء والمشتغلين بالثئون الصحية يشيرون على الناس بالأخذ بأنظمة مختلفة متناقضة كل التناقض في مسألة التغذية . وقد نجم مما أشار بعضهم به من أكل الخبز المعجون والقطاثر ان أصيب كثيرون من الناس بمختلف الامراض . وبعض نصح بالتغذية باللبن ومن الاسف ان أصيب رجالهم بأمراض تدعو الى الاشفاق حتى انني أستطيع أن أقول ان بينهم عدداً من أصدقائي الاطباء أنفسهم الذين زلت بهم الامراض لاقتصارهم على التغذية بالالبان فلن أفواد هؤلاء تبعث منها نكمة رديئة وعذوبة زائدة تنقرز منها النفس . وبعض الاطباء نصح بالتغذية بالبيض وبعضهم نهى عنه وغيرهم نهى عن أكل أنواع الجبن وبعضهم أشار بها وغيرهم كانوا من ألد خصوم أكل اللحوم ولكنهم عادوا في النهاية الى النهالك بأنفسهم على أكلها بعد أن أدركوا ما كانوا عليه من خطأ

والذي أعرفه في عصرنا الحاضر ان هنا أربعة أنواع من الاغذية الاول يميز تناول جميع الاغذية العادية التقليدية اسكل رجل مشتع بصحة والثاني لا يميز الا تناول الخضر والبقول والثالث يعض على أكل الفاكهة والرابع ينصح بالتغذية باللبن والبيض واللحم على أن تكون من تمام النضوج .

على اننا نرى كثيرين من آكلي الخضر يميزون لانفسهم تناول الاغذية النباتية ولكن بقدر معتدل وكذلك يميزون تناول البيض وأنواع الجبن

ويوجد كثيرون من الناس يتغذون بالخضر وكذلك من يتغذون بالفواكه على اني لم أرى من الحالة الصحية أكثر أو أقل من متوسط غيرهم الذين يتناولون الاغذية الاخرى على اننا لا ننكر ان طريقة تغذية مجدية عليهم

وعزى ان الموز على أنواعه والبن الجاف والزبيب وغيرها من مختلف الذكوة السكرية يموي كل ما يلزم لتعمير الجسم وتسميته وتحسين العصور الزلالي فيه الذي هو ضروري لنظام عمل الجسم الانساني

وأنا شخصياً كنت في صباهي ممن أخذوا بنظام تناول الفواكه وكنت أراي في ذلك المهد حزيناً مجهوداً منهوكاً حتى انذت نائت نفسي بعد ان تناول اللحوم المختلفة . ثم عمدت الى تناول الخضر والبقول والبيض والزبدة والخبز فسمعت بأن هذا النوع من الغذاء لم يتقدم في شيئاً من نشاطي ولكنني لم أشعر منه بأي تحسن طرأ على صحتي ثم جنحت الى الاغذية النباتية فاكثرت من أكل الجزر والكرات واللفت المصنوع كالسلاطه مع خليط من الخضر النيئة المختلفة المقبولة الطعم والتي تدعو الى مضغ كثير وبطيء .

ويظهر أن اكتشاف الفيتامين قد كان موافقاً للتغذية النباتية وقد قيل لنا أن الفيتامين مادة غذائية جوهرية حتى ان الانسان الذي يتغذى بالاغذية الناضجة وعلى الاخص التي تكون ناضجة جيداً لاشك في أنه يصاب بأمراض متعددة تهك وتضعف صحته وخاصة اذا ما تناول في غذائه الحام مع الارز لانه يكون قد فقد مادته الحيوية الغذائية

أما النباتيون فانهم يتناولون اغذية متوفرة فيها جميع مادة الحياة الغذائية اذ لا تفقد منها شيئاً . وأما أكل اللحوم الذي يتناولها نيئة يقطر منها الدم ويتناول اللبن (الطازة) أو الحمص والبيض الناضج ويشرب اللبن فانه يحصل أيضاً من هذه الاغذية على شيء من مادة الحياة الغذائية .

والحق أقول أن مسألة التغذية لا تزال معلقة لم تحل بعد وأن أمرها يرجع الى الاشخاص أنفسهم الذين تبعوا أي نظام منها تبعاً لحالات خاصة .

وإذا كنت قد ذكرت اسم الفيتامين فاني أذكر مثليين من أثره في عائلتي نفسها أحدهم قد توفي في الخامسة والتسعين من عمره والثاني في السابعة والتسعين وكلاهما لم يكن يتناول سوى اغذية ناضجة حتى أنواع الالبان والفواكه وكانا طول حياتهما متسمين بالصحة والهادية