

## مقدمة

الدواء هو ما يسبب تغييراً كميّاً في وظيفة عضو أو نسيج معين .  
كأن يزيد في إفراز الغدد اللعابية أو ينقصه . ويرفع ضغط الدم  
أو يخفضه وينشط دقات القلب أو يثبطها . ويديهي أنه لا يحدث  
تغييراً نوعياً في وظيفة الأعضاء . فلا يمكن للدواء أن يجبر الغدد العرقية  
مثلاً على أن تفرز لبناً بدلاً من العرق . أو اللعابية على أن تفرز  
دموعاً . مكان اللعاب .

هذا هو تعريف الدواء الذي نستعمله في علاج الأمراض .  
أما الغذاء فهو خليط من مواد تمد الجسم بالطاقة اللازمة للدفع  
والجهد فهو من هذه الناحية وقود . ثم مواد تمد الجسم بمستلزمات النمو  
والإصلاح والترميم . وهو من هذه الناحية مادة بناء . وعلى ذلك  
فيجب أن يحتوي على مواد كربوهيدراتية وبروتينية ودهنية وماء ومعدنيات  
وفيتامينات . ووظيفة الغذاء هي المحافظة على الوظائف الفسيولوجية للأعضاء  
بدون أن تحدث بها تغييراً نوعياً أو كميّاً .

غير أن تقدم البحث العلمي أثبت أنه لا توجد حدود ثابتة بين  
الأدوية والأغذية - إذ اتضح أن الفوارق بينهما عرفية . ولنأخذ على  
سبيل المثال الكبد . فهو غذاء معروف . ولكن لا بد لمريض الأنيميا

الحيثية من تعاطيه . . فهو في هذه الحالة دواء أكيد المفعول .  
والفيتامينات عنصر هام من عناصر الغذاء ، وهي في الوقت ذاته  
دواء لعدة أمراض تتسبب عن نقصها في الغذاء . .  
والكحول يمد الجسم بالطاقة ، فهو إذن وقود . كما أنه ذو تأثير على  
الجهاز العصبي ، فهو إذن عقار من العقاقير .  
وهكذا قد تستعمل المواد الغذائية في حالات المرض كدواء . .  
وبذلك تضيق الشقة ، وتكاد تنعدم الفوارق بين الأغذية والعقاقير .  
إن غذاءك هو الدعامة الأولى لصحتك . إنه يبني دمك وعضلاتك  
وعظامك وأسنانك وكل جزء فيك . وعلى الرغم من أن وظيفته الأساسية  
هي إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لقيامه بمختلف وجوه النشاط ، فقد  
ثبت أن له تأثيراً كبيراً على أعصابك وتفكيرك ومزاجك وشخصيتك ،  
ولذلك ليس من المغالاة في شيء أن يقال « أنت . . ما تأكل » .  
وقد يبدو منطقياً أن نظاماً غذائياً يستند على أساس علمي ، يمكن  
أن يحقق للمرء كل ما يصبو إليه من صحة وحيوية ونشاط ذهني وسلام  
نفسى . ولكن المنطق في حياة الإنسان شيء ، والواقع شيء آخر ،  
فالطبيعة البشرية أكثر تعقيداً مما نتصور ، وهي تتأثر بمؤثرات  
لا حصر لها . . من العقائد . والتقاليد ، ورواسب الماضي ، التي تتغلغل  
في النفس وتوجهها رنجماً عنها ، وعن « المنطق » والتفكير السليم .  
عود طفلاً ، مثلاً ، أن يتكلم لغة معينة . . فإذا بعقله وأذنيه  
وحنجرتة وأوتاره الصوتية وفمه تستسيغ هذه اللغة وتجدها يسيرة طبيعية ،

ويغدو تعويده على لغة أخرى ، بعدئذ ، أمراً عسيراً عليه . والأمر نفسه صحيح بالنسبة للطعام ، فالذى يشب في أسرة تعودت الإكثار من لون معين من الطعام ، لا يمكن أن نثنيه عن هذا اللون فجأة . ونطالبه بالإكثار من لون آخر لا يستسيغه . وإذا تمكنا من منعه ، فالغالب أننا نسيء إليه أكثر مما نفيده ، ومن تعود شرب القهوة لن يستبدلها راضياً باللبن ، مهما كانت الأسباب التي تحاول بها تبرير هذا الاستبدال .

وأذكر أنني كنت - في بدء اشتغالي بالطب - أهتم اهتماماً بالغاً بتحديد نوع الغذاء للمريض - لاعتقادي الراسخ بأن الغذاء لا يقل في أهميته العلاجية عن الدواء ، بل إنه قد يكفي وحده للعلاج في بعض الحالات ، فكنت أقرر لكل منهم الغذاء الذي يلائمه صباحاً وظهراً ومساءً وأحدد له كمياته . ولكنني سرعان ما لاحظت أن مثل هذا التحديد قد يسبب تجسيم حقيقة المرض في نفس المريض ، وإيهامه بأنه لم يعد شخصاً عادياً ، وهذا الوهم قد يسيء إليه أكثر مما تسيء إليه حرите في اختيار ما يريد من أنواع الطعام ، إلا في حالات مرضية خاصة .

إن التغذية السليمة لا تتطلب من المرء أن يكف عن تناول الأطعمة التقليدية التي يحبها ، ، وإنما تستلزم منه أن يضعها في المكان المناسب لها - على ضوء الاتجاهات العلمية الحديثة - وأن يكملها أو يعدل من الكميات التي يتناولها منها ، بحيث يحافظ على توازن العناصر الغذائية التي تدخل في طعامه .

إننا نستهلك كميات كبيرة - تتزايد تدريجياً - من الفيتامينات والمقويات والمليينات ومضادات الحموضة . وهذه العقاقير جميعها مما يمكن الاستغناء عنه . في كثير من الحالات . إذا حرصنا على تنظيم الغذاء . وعدم الإفراط فيه . والأكل في أجواء هادئة . وتفادي العادات الغذائية الضارة . والامتناع عن الأطعمة التي لا تستسيغها معدتنا . أو لا تهضمها بسهولة . واستبدالها بأخرى تحتوي على عناصر غذائية مشابهة . وإكثنا بدلاً من ذلك نواصل عاداتنا الغذائية الضارة ونعتمد إلى العقاقير لنخفي أعراض سوء التغذية أو سوء الهضم أو اضطرابه الذي يتمثل في الضعف العام أو ضعف الشهوة للطعام أو زيادة الحموضة أو الإصابة بالإمساك . إن كثيرين لا يستطيع تجهيزهم الهضمية أن تعمل دون معاونات تأتيها من الخارج لكثرة ما عودوها على ذلك بغير مبرر .

إن الإكثار من الفيتامينات والمقويات تبذير لا مبرر له إطلاقاً إذا عينا بالغذاء . ومداومة استعمال مضادات الحموضة - وإن بدا أن لا ضرر منها - فإنها قد تساعد على الإصابة بالقرحة لكثرة ما تسببه من إثارة لأغشية المعدة . كما أن هذه الإثارة قد تقلل من إفراز العصائر الهاضمة . هذا إلى أن كثرة امتصاص المواد المضادة للحموضة من المعدة قد تزيد نسبة قلوية الدم . مما يؤدي إلى فقدان الشهوة . والصداع والعصبية . والشكوى من آلام عضلية . والضعف العام . واستعمال المليينات باستمرار قد يؤدي إلى التهاب مزمن . ويحول دون

إفادة الجسم من الغذاء الذي يتناوله المرء الفائدة المرجوة . وحتى البارافين  
السائل يحول دون امتصاص بعض الفيتامينات . والعناصر الغذائية  
الضرورية الأخرى .

ثق أنه ليس ثمة ما يضارع العلاج بالغذاء ؛ بالعناصر التي أعددتها  
الطبيعة . هذا إلى أن الطبيعة على استعداد لإصلاح ما اضطرب من  
نظام طبيعي . على أن تتفادى سبب هذا الاضطراب من جانبك ،  
وأن تهيب لها الفرصة لهذا الإصلاح .

دكتور إبراهيم فهميم