

## الفصل الأول:

تعريف بعلم الماكروبيوتيك *Macrobiotics*

الماكروبيوتيك ليس طباً عملياً من أصل شعبي، وليس طباً روحانياً، أو طباً علمياً مسكناً، بل هو تطبيق يومي لمبادئ تتماشى مع الطبيعة الكونية، تؤدي معرفتها وتطبيقها إلى الصحة والحرية الكاملة.

والماكروبيوتيك هو فن الأكل والشرب، للوقاية من الأمراض وللشفاء بإذن الله تعالى من أي مرض خطير، أو مزمن لا شفاء له، وهو وسيلة لتطوير الذكاء، والحكم الجيد على الأشياء، واليقين بأننا خلقنا في المكان الجيد والزمان الجيد ونستطيع تحقيق السعادة.

فالإنسان غير السعيد من وجهة نظر الماكروبيوتيك، هو الإنسان الذي اغتصب بوعي أو دون وعي نواميس الطبيعة، والنظام الكوني كما خلقه الله، فالمرض والتعاسة ما هما إلا إنذاراً، وتنبهاً عملياً، لإظهار الأخطاء، والدعوة إلى العودة للسير في الاتجاه الصحيح. وإذا لم نتنبه إلى إشارات الإنذار للأخطاء والجهل والأنانية وسوء التصرف، فلن نصل إلى السعادة والصحة والسلام؟

والطب المعاصر يبحث عن أدوية وجراحات لها تأثير مباشر على الأعراض، وهو بذلك الأكثر بساطة والأكثر بدائية بين أنواع الطب.

وأمام المرض والتعاسة تظهر المدنية الحديثة منقبضة قلقة، تحاول تدمير

المرض بالقوة والعنف، وذلك على العكس من تفكير الماكروبيوتيك، الذي يخضع الخطأ والمرض والتعاسة إلى البحث والتفكير فيما ارتكب من تصرفات أدت إلى حدوث ذلك. وكل ذلك ينتج غالباً عن تصرفاتنا وأعمالنا، ولهذا لا يهاجم طب الماكروبيوتيك الأعراض ولكن يهتم بالبحث عن مصادر المرض وأسبابه الحقيقية. فالماكروبيوتيك هو طب تعليمي فلسفي أكثر منه طباً علاجياً، وهو يعلمنا أخذ المسؤولية عن حالتنا الصحية وحياتنا وتصرفاتنا والاختيار الأمثل في كل الأشياء بما فيها الطعام والشراب وأسلوب الحياة، ونعرف بالتفصيل تأثير كل ذلك علينا.

ومع الماكروبيوتيك نحاول كل يوم أن نكون أكثر سعادة وأكثر صحة وأكثر حرية.

والماكروبيوتيك هو رؤية الحياة بالمعنى المطلق لها، وبمفهومها الأوسع والأكثر عمقاً.

والماكروبيوتيك يساعد التمسك بالبساطة والضعفاء (اقتصادياً وجسدياً وأدبياً).

أما أسرى شخصياتهم وأفكارهم وعواطفهم وعبيد ممتلكاتهم المادية فإن الماكروبيوتيك لا يستطيع تقديم شيء لهم.

والماكروبيوتيك كلمة يونانية الأصل مكونة من جزأين، ماكرو (macro) بمعنى واسع أو طويل، وبيوس (bios) بمعنى الحياة، وإجمالاً فهو يعني الحياة المديدة. وهذا العلم يعتمد على قواعد ونظريات وواقع وتطبيق عملي معروف، لدى فلاسفة هذا العلم وأساتذته ومدارسه ومختصيه عبر التاريخ، ونستطيع القول بأنه فن وعلم الصحة، من خلال دراسة وفهم العلاقة والتفاعل بيننا وبين الطعام الذي

نأكله، وأسلوب الحياة الذي نختاره، والبيئة المحيطة التي نعيش فيها .

وللبئة المحيطة بنا تأثير مستمر يمتد ليشمل الغذاء والتفاعلات الاجتماعية اليومية، وحتى النواحي المناخية والجغرافية فكلها عوامل تؤثر في حياتنا .

والماكروبيوتيك هو طريق الصحة والاستشفاء من الأمراض بتعويد الجسم كي يكون أكثر توافقاً وديناميكية مع البيئة الطبيعية، فنتعلم من خلاله كيف نختار ما نأكله وما نشربه؟ وكيف نعيش حياتنا؟ والعوامل الرئيسية التي تؤثر في صحتنا، وتؤثر فينا، ومن ثم فإن الماكروبيوتيك يشدد على أهمية العادات الغذائية الصحيحة وأسلوب الحياة الأمثل .

وأول من ابتكر هذا العلم هو أبو قراط، الذي يعدونه أبو الطب الغربي، وأعمدة هذا العلم في العصر الحديث هما الأستاذ أوساوا (ohsawa)، وتلميذه النجيب الأستاذ كوشي (Kushi) ولقد طبع أوساوا عدة أعمال في اليابان وإنجلترا وفرنسا جمعت بين تقاليد الماكروبيوتيك الغربي مع خمسة آلاف عام من الطب الشرقي التقليدي .

وباستخدام قواعد الماكروبيوتيك لتوجيه وضبط البيئة والغذاء وأسلوب الحياة، فإن آلاف الأشخاص سيتم شفاؤهم بإذن الله من أمراض عديدة مثل: أمراض القلب والسرطان والسكر وغيرها .

وطريق الماكروبيوتيك لاستعادة الصحة يمكن أن يستخدم مع الطرق الطبية التقليدية، أو طرق العلاج الطبي البديل الأخرى، فالماكروبيوتيك متداخل ومتوافق مع كافة الطرق الطبية الأخرى وكل أنواع العادات والتقاليد والثقافات .

وللإيضاح فإن بعض قواعد الماكروبيوتيك تشمل أكل الحبوب الكاملة بصفة

أساسية، والبقوليات والخضراوات الطازجة والتوسع في اختيار أنواع الطعام، والطهي بالطرق التقليدية، والأكل بكميات قليلة والمضغ الزائد للطعام، والعيش بإيجابية ونشاط، والمحافظة على الذهن في حالة صفاء.

ولقد أوضح الأستاذ كوشي القواعد العامة الغذائية الصحية وأسلوب الحياة المثالي لقاطني الأماكن المعتدلة، التي تشهد الفصول الأربع، وهي قواعد تحدد النسب الغذائية الأساسية وأسلوب الحياة، والعادات الصحية بشكل عام وحر، وليست في صورة رجم خاص يجب اتباعه، ومن المطلوب إضافة بعض التعديلات للتطبيق الشخصي والذي يختلف باختلاف مكان المعيشة، فهو نظام تعليمي، وليس نصائح طبية صالحة لجميع المرضى.

ومن وجهة نظر الطب الشرقي التقليدي فإن للطعام طاقة تؤثر على الحالة العقلية والروحية والعاطفية بجانب الحالة الجسدية، وهذه الطاقة تنقسم إلى قسمين ين وينج<sup>(١)</sup>. وينقسم الطعام في الماكروبيوتيك إلى ثلاثة أقسام متوازن ين وينج.

فالطعام الين مثل: الحليب، العسل، السكر، الزيوت، عصير الفواكه، المتبلات، المنبهات معظم الأدوية مثل الإسبرين إلخ، والكحوليات والفواكه الاستوائية ومعظم الفواكه والطعام المكرر أو المنقى ومعظم الإضافات الغذائية والكيميائية.

والطعام الينج مثل: الدجاج والبيض واللحم والسمك والملح والجبن والميسو.

أما الأطعمة المتوازنة فهي الحبوب الكاملة والبقوليات والبدور والخضراوات والمكسرات مثل: الجوز والبندق والأعشاب البحرية، والفواكه

(١) سيتم بمشيئة الله إيضاح مبدأ الين والينج في الفصل الخاص بذلك الموضوع في هذا الجزء من الموسوعة وفي الأجزاء التالية بإذن الله تعالى.

التي تنمو في المناطق المعتدلة مثل: التفاح والكمثرى.

والتوازن بين الين واليانج هام جداً للجسم للقيام بجميع وظائفه.

والأكل المتوازن يتكون أساساً من الحبوب والبقوليات والبذور والخضراوات، وحين تكون هذه القوى المتضادة متوازنة فإن النتيجة ستكون صحة الجسم والعقل.

ويعتمد علم الماكروبيوتيك على ضبط العنصرين المضادين والمتكاملين





في الوقت نفسه الين واليانج، واللذين هما قواعد وفلسفة وطب الشرق وأساس علومه وفنونه، وكلما زاد استيعابنا لهما زادت استفادتنا من علوم الماكروبيوتيك (م-٩-١٠).

## لماذا الماكروبيوتيك الآن

هناك أسباب متعددة لزيادة نسبة حدوث الأمراض في العصر الحديث. ويرى علماء الماكروبيوتيك أن أهم هذه الأسباب قاطبة هو أسلوب الحياة الحديث بصفة عامة، وأن الغذاء هو أخطر هذه الأسباب على وجه الخصوص، إذ إن كثرة ما يحتويه طعامنا حالياً من سموم أنهك مناعة الجسم وأضعفها مما جعلها غير قادرة على حماية الجسم ضد كافة أنواع الكائنات الدقيقة مثل: (الفيروسات، البكتريا، الفطريات) إلخ، حيث إن هذه الكائنات متعايشة معنا أصلاً، ولا تسبب أمراضاً في ظل وجود مناعة قوية، كما أن التراكمات السامة التي تنتج عن الطعام السيئ النوع أو الكم، هي سبب انتشار الأمراض التدميرية مثل: السرطان وأمراض القلب إلى آخر هذه القائمة من الأمراض المستعصية بالشكل شبه الوبائي الحادث حالياً، حتى وصل بنا الأمر أن تم اكتشاف أنواع متعددة من المبيدات الحشرية والسموم في حليب الأم الذي ترضعه لأطفالها.

وفي مقارنة لها بين الطعام قديماً وحديثاً تشير منظمة الصحة العالمية، بأن الطعام صار يحتوي على كمية دهون مضاعفة، ونسبة أعلى من الأحماض الدهنية المشبعة، ونسبة أقل من الألياف، وكمية سكريات كبيرة، وكمية صوديوم أقل، وقليل من الكربوهيدرات المعقدة، وأن مثل هذه الأغذية تؤدي إلى زيادة كبيرة في الإصابة

بالأمراض المزمنة، مثل: أمراض القلب والسرطان، والتي هي إلى حد كبير أعراض لزيادة المواد الغذائية غير المتوازنة، وهذا شيء يمكن التحكم فيه بدرجة كبيرة.

والواقع الصحي الذي يعيش فيه الناس هو أكبر دليل لعجز المنظومة الصحية الحديثة، بكل ما تملك من إمكانيات في تحقيق وقاية وصحة حقيقية للناس، فالأمراض أصبحت هاجساً يخاف منه الجميع بما تسببه من عجز وإعاقة ووفاة؛ فقد وصلت نسب الإصابة بمثل تلك الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان وهشاشة العظام إلخ لنسب كبيرة جداً حتى في دول العالم المتقدمة صحياً مثل: أمريكا، فأكثر من ربع السكان هناك يعانون من الأمراض السابق ذكرها.

أما سوق الدواء العالمية فأصبحت في حالة من التردّي أفضل أن يحدثنا عنها أحد الأساتذة المختصين، وهو الأستاذ الدكتور علاء الدين القوصي أستاذ علم الأدوية بمصر، والذي نشر له مقال في زاوية صندوق الدنيا للكاتب الشهير أحمد بهجت بجريدة الإهرام جاء فيه:

إن التقارير من الهيئات العلمية المحايدة، مثل منظمة HAI العالمية المتخصصة التي تأسست بهدف الحد من المشاكل العديدة التي تنتج عن استخدام الأدوية، مع التوعية بخطورتها، وكشف المحاولات المستمرة لمافيا شركات الأدوية، لتسويق منتجات كثيرة وخطيرة تصفها المنظمة بأنها أدوية دون داع، أو أدوية تبحث عن أمراض، وتقول بعض الحقائق:

١- إن سوق الأدوية المتداولة عالمياً صارت متخمة بشكل بالغ الخطورة (١٨٨ بليون دولار).

٢- إن العديد من هذه الأدوية إما ضار أو غير فعال، أو لم يثبت له علمياً أي فائدة، وهو في كل الحالات مرتفع الثمن، مما يشكل عبئاً اقتصادياً على اقتصاديات الدول، خاصة دول العالم الثالث، وتؤكد الهيئة بوجه خاص حجم وخطورة كثرة استعمال المضادات الحيوية في هذه الدول.

٣- إن الجهات المسؤولة في العديد من البلاد تتساهل في الترخيص لشركات الدواء العالمية، بإنشاء وتسويق هذه الأدوية والدعاية لها، بالأساليب المشروعة وغير المشروعة.

٤- إن الهدف الرئيس لهذه الشركات هو المال والاستثمار، بغض النظر عن صحة المواطن.

٥- ما يزيد عن نصف الأمراض المنتشرة عالمياً، لا تعالجه الأدوية المتاحة، ولا يجب علاجه بالأدوية.

ومن الأرقام المثيرة لتقارير الهيئة العالمية للصحة أن هناك أدوية لعلاج الإسهال ليس لها أي تأثير علمي، ويحتوي دواء من كل دوائين من هذه المجموعة، على مضاد حيوي ليس له أي تأثير أو داع، وأن الكثير من أدوية البرد والكحة تحتوي على مواد غير فعالة، ويحتوي دواء من بين كل دوائين من هذه المجموعة على أدوية ذات تأثيرات جانبية خطيرة، وأن دواء من بين كل دوائين مسكنين للألم يحدث تأثيرات جانبية خطيرة، وأن دواء من بين كل دوائين مسكنين للألام يحتوي على أكثر من مادة تزيد من احتمالات إحدائه للهبوط الكلوي، وأنه يجب إلغاء تداول دواء من بين كل ثلاث أدوية مضادة للالتهابات لقلّة فعاليته أو أمانه أو ارتفاع سعره، وأن أربعة من بين كل خمسة أدوية فيتامينات توصف لعلاج أمراض دون داع علمي، وثلاثة من كل خمسة

منها تحتوي على مواد غير فعالة، أو ليس لها تأثير، وواحد من كل دواءين، يحتوي جرعات أكبر بكثير من اللازم، وتناولت التقارير الدورية لهذه الهيئة، ما يحدث في سوق الدواء العالمية من فوضى فيما يزيد عن عشرين مجموعة من مجموعات أسمتها أدوية المشاكل، منها أدوية علاج مشاكل الطفولة، والنساء والشيخوخة والإسهال ونزلات البرد والمضادات الحيوية والمسكنات والهرمونات خاصة الأنثوية وفواتح الشهية والفيتامينات ومضادات الالتهابات والأدوية النفسية، والأدوية التي منع استخدامها في معظم دول العالم مثل: (النوفالجين، الانترفيوفورم، اللوبراسيد، الداى فينوكسيلات خاصة للأطفال إلخ) وتظهر هذه التقارير بالأرقام والإحصائيات العلمية خطورة السماح بتداول هذه الأدوية دون ضوابط من حيث النواحي الصحية والاقتصادية. ا.هـ.

هذا هو الواقع المؤلم لحالة الإنسان الصحية في العصر الحديث، فكيف ينظر علماء الماكروبيوتيك لمسألة الصحة والوقاية والعلاج؟

البروفيسور أوساوا أستاذ أساتذة علم الماكروبيوتيك في العصر الحديث تحدث عن شروط سبعة للصحة والسعادة جاء فيها:

- ١- عدم التعب: لأن التعب ينافي الصحة الجيدة، والتي نستطيع من خلالها التغلب على المتاعب الواحدة تلو الأخرى.
- ٢- الشهية الجيدة للطعام والرغبة الجنسية.
- ٣- النوم العميق الجيد.
- ٤- الذاكرة الجيدة.

٥- الروح المرحة وعدم الغضب: وذلك بنشر السعادة والابتسام بين الأهل والأصدقاء، وصدقة كل مخلوقات الله، بما في ذلك الحيوان منها والجماد.

٦- نقاء العقل والتفكير.

٧- الإيمان والعدل.

فإذا كان لدينا إيمان، فلن يكون هناك شيء مستحيل علينا، فكل ما في العالم من جرائم وحروب وفقر وأمراض، تعود إلى ضعف الإيمان، وعدم التدبير في خلق الله وقوانينه وسننه، أما العدالة فقليل من يفهمها، ويعمل من أجلها؛ ولذا تنتشر التعاسة بين الناس؛ فالمرض والتعاسة جزء من عدم فهم معنى العدالة.

والماكروبيوتيك يساعدك في تحقيق شروط الصحة والسعادة السابق

ذكرها.

وهناك أيضاً مراحل سبعة للمرض:

١- الإجهاد بسبب أسلوب الحياة غير المنظم.

٢- الألم والمعاناة.

٣- الأعراض المزمنة مثل الصداع والإسهال والأمراض الجلدية إلخ.

٤- تعب الأعصاب.

٥- اختلال تركيبة الأعضاء ووظائفها.

٦- ظهور الأمراض النفسية.

٧- أمراض الروح، بسبب تجاهل المراحل الست الأولى للمرض، ويؤدي ذلك

للعجرفة والغطرسة، إذا تم التجاهل ممن يتوهم أن قوته الجسمانية

تستطيع التغلب على المراحل الست الأولى.

والماكروبيوتيك يعلم أيضاً كيفية توقي المرض، وكيف يتم الاستشفاء منه،

بأسهل وأبسط الوسائل، وذلك بالثقة في الله، ثم في الوسائل التي أودعها الله في الإنسان لمواجهة المرض، دون أن تعتمد على غيرك ليحقق لك ذلك، فالاعتماد على الآخرين يجعل الشفاء ناقصاً، ويفقد صاحبه جزءاً من استقلاليتته وحريته، ويجعل صاحبه نهباً للميكروبات وللمستغلين، والماكروبيوتيك يعلم أن السعادة والحرية والصحة والحكمة تتبع من صاحبها ولا تأتي من الخارج، وأن الإنسان إذا تحصل على هذه الأشياء من خارجه فإنها تكون منقوصة، ما تلبث أن تتمحي عاجلاً أو آجلاً.

والماكروبيوتيك طريقة تعليمية أكثر منها طريقة علاجية، تعتمد على الذكاء والإرادة لدى صاحبها، فهو وسيلة تحرير للذات، وتعلم كيف تكون الحياة، وكيف تتخطى العقبات.

ويرى الماكروبيوتيك أن تخطي أسباب المرض وعلاج أعراضه بعنف كما يحدث الآن، يمثل انتهاكاً للسنن الكونية يدفع الإنسان ثمناً له إن عاجلاً أو آجلاً. صحيح أن الطب الحديث بارع في التشخيص وإزالة الألم ومعالجة الحالات الحرجة، ولكن بعض طرقه وأدويته غاية في الخطورة، ولها تأثيرات جانبية خطيرة ولا يحدث مثل ذلك مطلقاً مع التشخيص والمعالجة بالماكروبيوتيك. فأساليب الماكروبيوتيك لتحقيق ذلك بسيطة، رخيصة، آمنة، فعّالة.

وبالماكروبيوتيك نتعلم كيف نقلل من التوتر في حياتنا، وكيف نحيا حياة طبيعية، خالية من كافة أنواع التلوث في الطعام والماء والهواء والسمع والبصر والنفس إلخ.

وهذه الحياة الطبيعية تقوي الجسم، وتساعد قوى الاستشفاء التي أودعها

الله سبحانه وتعالى أجسامنا في التغلب على الأمراض أياً كان نوعها، وذلك عن طريق تقوية المناعة العامة بالجسم، والتي تستطيع أن تقف سداً منيعاً ضد كافة الأمراض وقاية وعلاجاً.

وإذا حدث المرض نسأل الله العافية، فما علينا إلا العودة السريعة إلى أكل الحبوب الكاملة والخضراوات الطازجة الطبيعية وأسلوب الحياة الفطرية، وستدهشنا نتائج العودة السريعة للعافية وبأكمل ما يكون الشفاء.

ولكن يجب علينا أن ندرك أن الماكروبيوتيك نظام تعليمي، لا يستفيد منه إلا من يبذل جهداً للتحقق والمطالعة والتعلم، فليس في الماكروبيوتيك وصفات جاهزة تقدم للأصحاء لوقايتهم، أو للمرضى لشفائهم، وقد ثبت علمياً فشل كل الأنظمة التي تقدم وصفات جاهزة مصنعة للوقاية والعلاج، حيث إنها لا تتعدى كونها مجرد مسكنات وعلاج عرضي لا يقي ولا يشفي من مرض، ولا يسمن ولا يفني من جوع، وما الواقع الوقائي والصحي الذي نحياه اليوم إلا نتاج مباشر للرؤية من المنظور الضيق الذي نتطلع منه لحياتنا وأحوالنا الصحية. صحيح أن التلوث وصل إلى كل شيء في حياتنا الآن، وأن من الصعب الحصول على ماء طبيعي، أو طعام أو حتى هواء غير ملوث، ولكن مع الماكروبيوتيك فإننا نستطيع بمشيئة الله تعالى مقاومة تلك السموم الناتجة عن الحياة المعاصرة الصناعية التجارية الحديثة. وذلك بتصحيح البيئة قدر المستطاع، وفهم التوازن في الغذاء، من أجل تكوين نوعية دم جيدة، وهذا التوازن يقوي مناعة الجسم لمواجهة التلوث في حياتنا المعاصرة.

والماكروبيوتيك يعلمنا كيف نقدر نعمة الله مهما بدت صغيرة في أعيننا

مثل حبة الأرز وقشرته، وفائدة الصلاة والصيام والسعادة والحرية والحكمة والتأمل، وإذا تفهمت ودرست وطبقت مبادئ الماكروبيوتيك البسيطة، وأخضعت الأمر للتجربة والبحث فسرعان ما ستعرف لماذا يقل المرض عند الأشخاص الماكروبيوتيك.

والماكروبيوتيك يبحث عن أسباب المشاكل ويعالجها، وعلى من يريد مجرد علاج أعراض وآلام المرض دون البحث عن أسبابه، ألا يتجه إلى الماكروبيوتيك؛ لأن هناك طرقاً أخرى عديدة سريعة للحصول على مثل هذا الغرض، أما من يريد وقاية حقيقية من الأمراض وعلاجاً محدداً لأسبابها، فإن الماكروبيوتيك خير وسيلة للوقاية والاستشفاء والصحة والسعادة بمشيئة الله تعالى.

ومن الجدير بالذكر أن تخطي أسباب المرض بقوة وعلاج الأعراض دون النظر إلى الأسباب، يمثل انتهاكاً للسنن الكونية، وخطوة سلبية مدمرة، يدفع ثمنها الإنسان إن عاجلاً أو آجلاً؛ لأن طب علاج الأعراض يعطي حلاً سريعاً ومؤقتاً، ويؤدي إلى كوارث لاحقة؛ لأنه يوقف عمل جهاز المناعة بالجسم. أما الشفاء الحقيقي فيكون بتتبع أسباب المرض وإزالتها.

وشكوى أي عضو بالجسد تمثل شكوى عامة لكل الجسد، فهذا العضو جزء من كل، ومن هنا تأتي أهمية علاجه من خلال منظومة شاملة، وليس بشكل منفصل، أما مجرد علاج الأعراض والنظر فقط للجزء المصاب، فيشبه رجلاً انتبه على جرس إنذار لحدوث حريق، فأسكت الجرس المزعج، وأخلد إلى النوم، وليفعل الحريق بعد ذلك ما يشاء.

وعلى سبيل المثال فإن الطب الحديث يعالج الحمى مجهولة السبب وزيادة

الحموضة، بأسلوب علاج الأعراض، في حين أن العلاج الحقيقي، يتمثل بالتوقف عن تناول الطعام المنتج للأحماض.

والعلاقة بين الغذاء والصحة والتي تحدث فيها الأطباء منذ القدم أثبتتها الأبحاث الحديثة، والمؤسسات المهمة بالصحة، مثل جمعيات القلب والسكر والسرطان والأكاديمية القومية للعلوم بأمريكا، فتقارير هذه الجمعيات والمؤسسات تشير إلى العلاقة بين الطعام وارتفاع نسبة الأمراض التهدمية والأمراض المزمنة، كما أثبتت وجود علاقة بين الطعام والعواطف والتصرفات.

والمرض من وجهة نظر الماكروبيوتيك، يمثل رد فعل من الجسم لأسلوب الحياة والغذاء غير المتوازن، حيث إن أسلوب الحياة والغذاء يحددان ما إذا كان الإنسان يسير في اتجاه الشفاء أو في الاتجاه المعاكس. فأجسامنا لا تستطيع هضم وتمثيل الغذاء السيئ كماً أو نوعاً، كما أن الجسم لا يستطيع التخلص من الزيادات والسموم الناتجة عن هذه الأطعمة؛ مما يؤدي إلى تراكم هذه السموم بالجسم، ولهذا التراكم علاقة مباشرة بتدرج حدوث الأمراض بدءاً من الأعراض البسيطة وحتى الأورام أعاذ الله الجميع من كل سوء؛ لأن دوامة الانتكاس الناتجة عن استمرار تراكم الزيادات والسموم بالجسم لها أول وليس لها آخر إذا تم تجاهل أسبابها، وسيكون لهذا الحديث تفصيل علمي دقيق في الأجزاء التالية من الموسوعة بمشيئة الله تعالى.

كذلك فإن الاستخدام المكثف للمضادات الحيوية لقتل الكائنات المجهرية الدقيقة، دون النظر إلى الأسباب التي أدت إلى أن تصبح هذه الكائنات بمثل هذه الخطورة أمر كارثي، فما الذي أدى إلى أن تصبح هذه الكائنات بمثل هذه الشراسة، ولماذا تقوم بمهاجمة البعض دون الآخر. وهي تحيا مع الجميع.

والميكروبيوتيك ينظر إلى هذا المعطيات نظرة فلسفية متكاملة تتنظر بعين الاعتبار للجسد كوحدة واحدة ضمن إطار كوني شامل، ومن هذا المنطلق فلا بد من التوافق والانسجام مع السنن الكونية والفطرة التي فطر الله الناس عليها، حتى لا نفسد بأيدينا كما هو حادث الآن قوى الاستشفاء الطبيعية التي أودعها فينا أحسن الخالقين سبحانه وتعالى، والتي سرعان ما تنشط باتباع أسلوب الحياة والغذاء الطبيعيين.

وعند إخضاع منهج الميكروبيوتيك للبحث والاختبار ستدهشون من الخلاص من أعراض وأمراض، لم يكن لها من خلاص، وستشعرون بفداحة ما يرتكبه معظمنا من جعل جسده مستودعاً للأدوية بمختلف أنواعها مثل: مسكنات وقاتلات الألم والمضادات الحيوية إلخ، فالدواء لا ينبغي أخذه إلا عند الضرورة حين لا تفلح وسائل الاستشفاء الطبيعية في التغلب على الأعراض والأمراض.

وبهذا فإننا نستطيع القول بأن الميكروبيوتيك يساعد على وقاية حقيقية واستشفاء أكثر اكتمالاً ومدى طويل بإذن الله تعالى، وبذلك نسعد إن شاء الله تعالى بصحتنا وحياتنا، ونكف أذى التلوث بمختلف صورته عنا، ونتخلص من رعب كثرة الأمراض وسطوتها، وطب المستقبل سيعتمد على دمج الطرق التقليدية والحديثة الآمنة من أجل صالح الإنسانية والبيئة والأجيال القادمة (م٣، ١٠، ١٦) فيما أصبح يعرف بالطب التكاملي، أي الطب الذي يعتمد على الوسائل الآمنة في الطب التقليدي الغربي والطب البديل الشرقي، ويقوم عليه

