

الفصل الثاني:

أطباء مختصون دارسون للطب الشرقي والغربي، لا هواة وغير مختصين كما يحدث للأسف في كثير من الأحيان، ومن هنا وجب التنبيه، فنحن لا نريد الهروب من رمضاء الطب التقليدي لنار الطب البديل ومدعيه، بل نريد للناس طباً آمناً، يأمنون فيه على أنفسهم وصحتهم أنها بين أيدي أمينة، تعالج الناس بشكل إنساني سليم وفعال ودون مخاطر.

وأوجه دعوتي لكليات الطب ومراكز البحث العلمي بالعالم العربي أن تفتح أبوابها لتكون سباقة لفتح أقسام لهذا النوع من الطب، وتلحق بكليات الطب ومراكز البحث العلمي بالعالم الغربي التي تبنت الطب التكاملي، وهي وإن كانت قليلة حتى الآن إلا أن الوقت في صالحها واتجاه الناس العام يؤيدها.

طرق التغذية النموذجية

قيل عن الطعام:

قال الله تعالى: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف: ٣١].

قال الرسول ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث

لنفسه» (حديث شريف أخرجه أحمد ٤/١٣٢).

«ربع ما تأكل تستفيد منه وثلاثة أرباعه يستفيد منه الطبيب» (حكمة

مصرية قديمة).

«طعامكم داؤكم ودواؤكم في طعامكم» (حكمة).

«الشبع المفرط، يضعف البدن وإن أخصبه، وإنما يقوي البدن، بحسب ما

يقبل من الغذاء، لا بحسب كثرته» (ابن القيم).

«الصحة مرتبطة بغذاء الفرد، نشاطه، نموه النفسي والبيئة المحيطة به

عموماً» (أبو قراط).

أولاً: هديه ﷺ في المطعم والمشرب

لم يكن من عاداته ﷺ، حبس النفس على نوع واحد من الأغذية لا يتعداه

إلى ما سواه، فإن ذلك يضر بالطبيعة جداً، وقد يتعذر عليها أحياناً، فإن لم

يتناول غيره ضعف أو هلك، وإن تناول غيره لم تقبله الطبيعة، فقصرها على

نوع واحد دائماً خطر مضر ولو كان أفضل الأغذية، بل كان يأكل ما جرت

عادة أهل بلده بأكله من اللحم والفاكهة والخبز والتمر وغيره، وإن كان في

أحد الطعامين كيفية تحتاج إلى كسر وتعديل، كسرهما وعدلها بضدها إن

أمكن، كتعديل حرارة الرطب بالبطيخ، وإن لم يجد ذلك تناوله على حاجة

(١) البخاري ٩ / ٤٧٧، ومسلم ٢٠٦٤ .

(٢) البخاري ٩ / ٥٧٢، ومسلم ١٩٤٦ .

(٣) البخاري ٩ / ٥٧٢، ومسلم ١٩٤٦ .

(٤) صحيح البخاري ٧ / ٨٢، ومسلم ٢٤٤٦ .

وداعية من النفس من غير إسراف، فلا تتضرر به الطبيعة، وكان إذا عافت نفسه الطعام لم يأكله ولم يحملها إياه على كره، وهذا أصل عظيم في حفظ الصحة، فمتى أكل الإنسان ما تعافه نفسه ولا تشتهييه كان تضرره به أكثر من انتفاعه، وفي الحديث: «ما عاب رسول الله ﷺ طعاماً قط، إن اشتهاه أكله وإلا تركه ولم يأكل منه»^(١)، ولما قدم إليه الضب المشوي لم يأكل منه، ف قيل له: أهو حرام؟ قال: «لا، ولكن لم يكن بأرض قومي فأجذني أعافه»^(٢).

وكان يحب اللحم، وفي الحديث: أتى رسول الله ﷺ بلحم فرفع إليه الذراع وكانت تعجبه^(٣)، وفي الحديث: «فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام»^(٤) والثريد هو الخبز مع اللحم. أ. هـ (م٤).

وفي القرآن الكريم عن طعام أهل الجنة ﴿وَلَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ [الواقعة: ٢١]، والذي ينبغي أن نعرفه جيداً أن علماء الماكروبيوتيك يسمحون بتناول اللحوم، ولكن بشروط لمنع مضارها، وهي شروط منطقية لمن تدبرها، من ذلك جودة مرعاها حتى لا تكون لحومها وألبانها سبباً للأمراض، كما هو حادث الآن من انتشار حمى الوادي المتصدع أو الحمى القلاعية وجنون البقر... إلخ، بسبب الأعلاف الحيوانية (مخلفات الذبح المخلوطة مع الحبوب والبقوليات)، التي يقدمونها كعلف للحيوان، ومنها الاعتدال في تناولها وعدم الإسراف، ولقد كانت هذه سمات طعام الرسول ﷺ في اللحم وغيره. ومنها مراعاة المناخ واختلاف الزمان والمكان والعادات والتقاليد، فالمناخ الاستوائي غير المناخ البارد؛ وذلك لأن حاجة الناس في المناطق الباردة لأكل اللحوم أكبر من حاجة أهل المناطق الحارة، كما أن تناول اللحوم مع ما يناسبها من الأغذية يختلف عن تناولها مع ما لا يناسب من الأطعمة كما يحدث كثيراً في الولايم وما

(١) سبق تخريجه.

يسمى بالبوفيه المفتوح والذي يعد بحق فاتحه خراب للجهاز الهضمي، وبالتالي للجسم كله، ولنتذكر حديث الرسول ﷺ «ماملاً آدمي وعاء شراً من بطنه»^(١).

فالمطلوب في اللحوم باختصار أن تكون مضمونة المرعى، مذبوحة شرعياً، غير محرمة، دون إسراف، مع عدم المداومة على أكلها، وعلى ذلك فالنسبة المقترحة لأكل اللحوم بكافة أنواعها بما فيها الأسماك هي يومان أسبوعياً، ولا تتجاوز بأي حال ثلاثة أيام على أكثر تقدير. ويفضل أن يؤكل معها الثوم أو الزنجبيل أو عيش الغراب لتقليل ضررها على الجسم، وتناولها مع ما يناسبها من الطعام، دون خلط مضر.

ولقد قال الخليفة الملهم عمر بن الخطاب رضي الله عنه: إياكم واللحم فإن له ضراوة كضراوة الخمر، وإن الله يبغض أهل البيت للحميين.

وقال حكيم الطب أبو قراط: لا تجعلوا أجوافكم مقبرة للحيوان. ويجب الإقلال من اللحوم وبخاصة في الصيف، حتى لا نشعر بالحر ونكثر من استخدام المكيفات.

أما صفة أكله ﷺ فيقول الإمام ابن القيم: كان النبي ﷺ يأكل بيده اليمنى وأصابعه الثلاث^(١)، ولم يكن يجمع ﷺ قط بين لبن وسمك، ولا بين لبن وحامض، ولا بين غذائين حارين ولا باردين ولا لزجين ولا قابضين ولا مسهلين ولا غليظين ولا مرخيين ولا بين مختلفين كقابض ومسهل وسريع الهضم وبطيئه ولا بين شوي وطبيخ، ولا بين طري وقديد، ولا بين لبن وبيض، ولا بين لحم ولبن، ولم يكن يأكل طعاماً في وقت شدة حرارته، ولا طبيخاً باتناً يسخن

(١) يقصد أصابع الإبهام والسبابة والوسطى، وهذا من أنفع ما يكون من حيث ضبط كمية الطعام والنظافة وتواصل أجزاء الجسد الواحد وراحة الجسم والهضم وانتظام سير الطاقة الحيوية.

(٢) الصحيحين البخاري ٤٨٨/٩، ومسلم ٢٠٤٢.

(٣) أبو داود ٢٣٥٦، وأحمد ١٦٤/٣ وإسناده صحيح.

له بغد، ولا شيئاً من الأطعمة المعفنة والمالحة كالمخللات والملوحات، وكل هذه الأنواع ضار مولد لأنواع من الخروج عن الصحة والاعتدال، وكان يصلح ضرر بعض الأغذية ببعض إذا وجد إلى ذلك سببياً، فيكسر حرارة هذا ببرودة هذا، ويبوسة هذا برطوبة هذا، كما فعل في القثاء والطرب، ففي الحديث: «رأيت رسول الله ﷺ يأكل القثاء بالطرب»^(٢)، كما كان يأكل التمر بالسمن، ويشرب نقيع التمر لتلطيف الأغذية الشديدة، وكان يبدأ إفطاره بالطرب قبل الصلاة في رمضان ففي الحديث: «كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حسا حساوات من ماء»^(٣).

وكان يحث على التبكير في العشاء، وكان ينهى عن النوم على الأكل ويذكر أنه يقسي القلب، ولهذا ينبغي لمن أراد حفظ الصحة أن يمشي بعد العشاء قليلاً ولا ينام عقبه، ولم يكن من هديه ﷺ أن يشرب على طعامه فيفسده، ولا سيما إذا كان الماء حاراً أو بارداً، ويكره شرب الماء عقب الرياضة والتعب وعقب الجماع وعقب الطعام وقبلة وعقب أكل الفاكهة، وإن كان الشرب عقب بعضها أسهل من بعض، وعقب الحمام، وعند الانتباه من النوم، فهذا كله منافع لحفظ الصحة، وإذا كان بارداً وخالطه ما يحليه كالعسل والزبيب أو التمر، كان من أنفع ما يدخل البدن، وحفظ عليه صحته، ولهذا «كان أحب الشراب إلى رسول الله ﷺ الحلو البارد»^(١)، أما الماء الفاتر فينفع ويفعل ضد هذه الأشياء، وكان من هديه ﷺ الشرب قاعداً على مرات ثلاث، يتنفس خارج الإناء ثم يعود للشراب، وفي

(١) أحمد ٢٨/٦، والترمذي في الجامع ١٨٩٦.

(٢) ابن ماجه ٣٤٢٧، وأحمد ٢٦/٣.

(٣) الترمذي ١٨٨٩، وأحمد ١٩٠٧ وإسناده صحيح.

(٤) مسلم ٢٠٥٢، وأبو داود ٣٨٢٠.

الحديث: «إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في القدح، ولكن لين الإناء عن فيه»^(٢) وفي الحديث: «نهى رسول الله ﷺ أن يتنفس في الإناء أو ينفخ فيه»^(٣)، وإذا احتيج للماء عقب الطعام فلا بأس به ولا يكثر منه، بل يتمصصه مصاً فإنه لا يضره بل يقوي المعدة وينهض الشهوة ويزيل العطش، كما أن من السنة تغطية الإناء. وكان ﷺ يحب الحلواء والعسل، وكان يأكل الخبز مأدوماً ما وجد له إدماً، سواء كان لحمياً أو بطيخاً أو تمرأً، وتارة بالخل ويقول: «نعم الإدام الخل»، وهذا ثناء بحسب مقتضى الحال لا تفضيلاً له على غيره، وسبب الحديث أنه دخل على أهله يوماً فقدموا له خبزاً فقال: «هل عندكم من إدام؟» قالوا: ما عندنا إلا خل، فقال: «نعم الإدام الخل»^(٤).

والمقصود أن أكل الخبز مأدوماً من أسباب حفظ الصحة بخلاف الاختصار على أحدهما وحده.

وكان يأكل من فاكهة بلده عند مجيئها ولا يحتمي عنها، فإن الله جعل في كل بلد من الفاكهة ما ينتفع به أهلها في وقته، فيكون تناولها من أسباب صحتهم وعافيتهم، وهذا يغني عن الكثير من الأدوية، هذا إذا لم يسرف في تناولها، ولم يحمل منها الطبيعة فوق ما تحتمله، ولم يفسد بها الغذاء قبل هضمه، ولا أفسدها بشرب الماء عليها، وتناول الغذاء بعد التحلي منها، فمن أكل منها ما ينبغي في الوقت الذي ينبغي على الوجه الذي ينبغي كانت له دواءً نافعاً.

أما هيئة جلوسه ﷺ للطعام، فقد صح عنه أنه قال: «لا أكل متكئاً»^(١)، ويذكر

(١) البخاري ٤٧٢/٩

(٢) الصحيحين، البخاري ٢٧٠/١، ومسلم ٣٥٨.

أنه كان يجلس للأكل متوركاً على ركبتيه ويضع بطن قدمه اليسرى على ظهر قدمه اليمنى، تواضعاً وأدباً واحتراماً للطعام وللمؤاكل، وهذا هو وضع الأعضاء الطبيعي، وهي هيئة من أنفع هيئات الأكل وأفضلها، وأردأ الجلسات للأكل الاتكاء على الجنب؛ لأن المريء وأعضاء الأزدراء تضيق عند هذه الهيئة وتنعصر المعدة، وروي أن النبي ﷺ شرب لبناً ثم دعا بماء فتمضمض وقال: «إن له دسماً»^(١).

وكما رأينا فقد كان من هديه ﷺ غسل اليدين قبل الطعام وبعده، وتغطية أواني الطعام والشراب، وعدم تناول الطعام بالأواني الضارة بالصحة كالآنية المشعة، وحث على تناول الطعام جماعة، والحديث على الطعام، والأكل مما يلي من الطعام، والتسميه قبل بدء الطعام، وحمد الله بعد تناوله، ولعق ما علق من الطعام بالأصابع، والأمر بالاعتقاد في الطعام والشراب، وتجنب الإسراف، كل ذلك وغيره موجود بكتب السنة الصحيحة فليرجع إليها من شاء أن يتعلم من الذي لا ينطق عن الهوى ﷺ، الذي أدبه ربه فأحسن تأديبه، وعلمه فأحسن تعليمه، وجعله على خلق عظيم، فما ترك من خير ﷺ إلا دلنا عليه، وما ترك من شر إلا حذرنا منه، وترك فينا ما إن تمسكنا به لن نضل أبداً كتاب الله وسنته ﷺ؛ فينبغي لمن أراد سعادة الدنيا والآخرة أن يأخذ بما أمر الله ويترك ما نهى عنه.

هديه ﷺ في الاحتماء من التخم

والزيادة في الأكل على قدر الحاجة

(١) أحمد ١٢٢/٤، والترغذي ١٢٨١، وابن ماجه ٣٣٤٩ وإسناده صحيح.

والقانون الذي ينبغي مراعاته في الأكل والشرب

قال رسول الله ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه»^(١).

فالأمرض نوعان: أمراض مادية تكون عند زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية، وهي أكثر الأمراض، وسببها إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول، والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن، وتناول الأغذية قليلة النفع بطيئة الهضم، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة، فإذا ملأ آدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورثته أمراضاً متنوعة، منها بطيء الزوال أو سريعه، فإذا توسط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة، وكان معتدلاً في كميته وكيفيته كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.

ومراتب الغذاء ثلاثة: أحدها: مرتبة الحاجة، والثانية: مرتبة الكفاية، والثالثة: مرتبة الفضلة، فأخبر النبي ﷺ أنه يكفي لقيمات يقمن صلبه فلا تسقط قوته ولا تضعف معها، فإذا تجاوزها فليأكل في ثلث بطنه، ويدع الآخر



(١) البخاري ٣٤٦/١١.

للماء، والثالث للنفس، وهذا من أنفع ما للبدن والقلب، فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإن أورد عليه الشراب ضاق عنه النفس، وعرض له الكرب والتعب، وصار محملاً بمنزلة حامل الحمل الثقيل، هذا إلى ما يلزم ذلك من فساد القلب وكسل الجوارح عن الطاعات، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع.

فامتلاء البطن من الطعام مضر للقلب والبدن، هذا إذا كان دائماً أو أكثرياً، وأما إذا كان في الأحيان فلا بأس، فقد شرب أبو هريرة بحضرة النبي ﷺ من اللبن حتى قال: «والذي بعثك بالحق لا أجد له مسلماً»^(١)، وأكل الصحابة بحضرة مراراً حتى شبعوا، أما الشبع المفرط فإنه يضعف القوى



والبدن وإن أخصبه، وإنما يكثرته.

والآية الكريمة تقول: ﴿وَكُلُوا﴾ فأرشد الله عباده إلى إدخال تحلل منه، وأن يكون بقدر ما ذلك كان إسرافاً، وكلاهما والشرب أو الإسراف فيه، ف

وقال أبو قراط: الإقلال من الضار خير من الإكثار من النافع، وقال أيضاً:

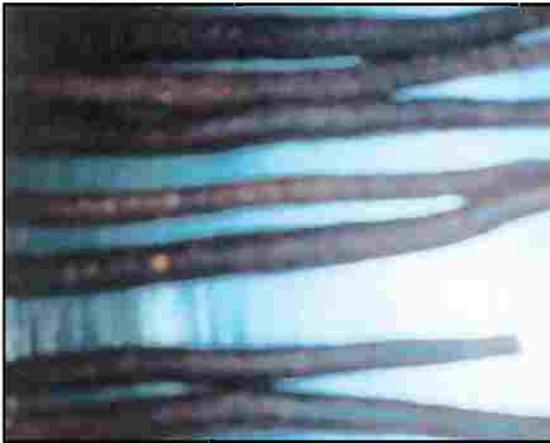
استديموا الصحة بترك الامتلاء من الطعام والشراب (٤).

ثانياً: طريقة الماكروبيوتيك

النمذجية في التغذية

يجب أن يتكون الغذاء النموذجي بالماكروبيوتيك للأشخاص الذي يعيشون في المناطق المعتدلة أو التي تشهد فصول السنة الأربعة مما يلي:

أولاً: الغلال والحبوب الكاملة:



جذور أرقطيون

حوالي ٥٠% (خمسين بالمائة) على الأقل من كل وجبة، يجب أن يكون غلالاً (حبوباً كاملة) مسمدة عضوياً، ومطهية بمختلف الطرق، وتشمل الحبوب الكاملة:

١- الأرز البني.

٢- القمح الكامل.

٣- الشعير.

٤- الدخن.

٥- الشوفان.

٦- الذرة.

وهناك أنواع أخرى من الحبوب مثل: الحنطة السوداء، الجاودار إلخ.

ويقصد بالحبوب الكاملة غير منزوعة القشرة، وهي الأصح للجسم في جميع أنواع الحبوب، والقمح الكامل غير المقشور، تصنع منه أنواع متعددة من

الأغذية المفيدة للجسم مثل: القمح المسلوق، (وهو غذاء صحي ومفيد للغاية إذا أكل يومياً) والخبز الأسمر المصنوع من دون سكر ومواد حافظة وبخميرة طبيعية والبرغل والفريك والمكرونات المصنوعة من الطحين الأسمر والجريش.

ثانياً: الخضراوات:

حوالي ٢٠-٢٥٪ من كل وجبة، خضراوات محلية مسمدة عضوياً في موسمها، أو أي خضراوات موسمية محفوظة طبيعياً، ثلثا هذه الخضراوات مطبوخ بمختلف الطرق (سوتيه، بخار، غلي، شوي) والثلث الباقي يؤكل نيئاً طازجاً (سلطة) وكمية صغيرة جداً من المخللات. والخضراوات التالية صالحة للاستخدام اليومي وتشمل: (الكرنب، القرنبيط، القرع الشتوي، الجرجير، البقدونس، الهندباء، اليقطين، الخردل الأخضر، الكرات، البصل، اللفت، الأرقطيون، الجزر، شقائق النعمان، رجل الغراب).

وللإستخدام الموسمي (في موسمها) مرتين أو ثلاثاً أسبوعياً (الخيار، القثاء، الفاقوس، الكرفس، الخس، الشبت).

أما الخضراوات التي ليست للإستخدام المنتظم فتشمل (البطاطس، الطماطم، الباذنجان، الفلفل، السبانخ، البنجر (الشمندر)، القرع الصيفي).

ثالثاً: البقوليات والأعشاب البحرية:

حوالي ١٠-١٥٪ من الطعام اليومي يجب أن يكون بقوليات مطهية وأعشاب بحرية، والبقوليات للإستخدام اليومي تشمل:

(الحمص، والعدس، وشافي الكلى (الأزوكي) azuki beans والفاصوليا

(السمراء).

أما البقوليات الأخرى فهي للاستخدام غير الدائم.

أما الأعشاب البحرية مثل: الدلسي، والأجار أجار، والهيجاكي، والكومبو، والوكامي، والنوري، فتمثل جزءاً هاماً من أغذية الماكروبيوتيك؛ لأنها تمدنا بفيتامينات وأملاح معدنية هامة، وتطهى بمختلف طرق الطهي، ويضاف إليها التماري والملح البحري.

رابعاً: الحساء:

حوالي ٥-١٠٪ من الطعام اليومي يجب أن يكون حساء، ويجب أن لا تكون كثيرة الملح، ويتم عمل الحساء بمختلف أنواع الخضراوات، ويفضل الخضراوات الموسمية، والأعشاب البحرية، والبقوليات والحبوب، ويضاف إليها الميسو أو التماري.

ويتم طهيها بمختلف طرق الطهي.

خامساً: المشروبات:

تشمل شاي الأرز البني المحمص، وشاي الشعير المحمص، وشاي جذور الهندباء، والشاي التقليدي (الغير مضاف إليه إضافات صناعية أو عطرية)، وقهوة الحبوب، وشاي البنشا، وشاي الميو.

أما الماء فينبغي انتقاء نوعيته وألا يكون مثلجاً.

ما سبق يمثل الغذاء النموذجي بالماكروبيوتيك، والتي يمكن أن يضاف إليها بشكل عرضي الأشياء التالية:

١- الأسماك: حوالي مرتين أسبوعياً، وذلك بما يعادل ١٠-١٥٪ من وزن

الطعام اليومي، والسمك المقترح هو السمك الأبيض الطازج، ويجب أن تختلف طرق الطهي من أسبوع لآخر.

٢- الفواكه: والحلوى المصنوعة من الفواكه الطازجة أو المجففة، مرتين أو ثلاثة أسبوعياً، وتفضل المحلية، المسمدة عضوياً، في موسمها.

وفي المناطق المعتدلة ينصح بالابتعاد عن الفواكه الاستوائية وشبه الاستوائية مثل: البرتقال والموز والمانجو والبابايا والأناناس، ويؤكل بدلاً منها الفواكه المعتدلة مثل: التفاح، الخوخ، البطيخ، الإجاص (الكمثرى)، المشمش، ولا ينصح بالإكثار من عصير الفواكه خاصة في الأجواء الباردة.

٣- الوجبات الخفيفة: يمكن أن يؤكل فيها الحبوب المحمصة مثل (اللوبيا، الفاصوليا، البازلاء، الفول)، والمكسرات مثل: (البندق، اللوز، الجوز)، والفواكه المجففة.

٤- التوابل (الملح والبهارات): الملح ينبغي أن يكون بحرياً طبيعياً غير مكرر أو مضاف إليه إضافات كيميائية، ولا ينبغي ظهور طعمه في الأكل بشكل بارز، وأما البهارات فتشمل: خليط الملح والسهمسم (حوالي ١٢ جزءاً سمساً إلى جزء واحد ملح)، وبودرة أعشاب البحر، وصلصة الصويا والتماري والميسو Miso ومحضرة بالطرق الطبيعية التقليدية، وتستخدم بكميات معتدلة.

٥- زيت الطعام: يجب أن يكون نباتياً من أجل تحسين الصحة وغير مكرر وبكميات معتدلة مثل: (زيت السهمسم والذرة).

٦- من الممكن أن نأكل مرة أو اثنتين أو ثلاثة أو أكثر يومياً فقط عند

(١) بمشيئة الله تعالى سيصدر قريباً الجزء الثاني من الموسوعة وسيكون عن الطهو بطريقة الماكروبيوتيك.

الجوع وبكميات قليلة ونسب متوازنة، مع المضغ الجيد للطعام بحيث نمضغ كل لقمة خمسين مرة أو أكثر، وهذا مهم جداً لهضم الطعام وتمثيله، وترك الطعام وأنت غير ممتلئ منه، واجلس في وضع جيد أثناء الطعام، وتجنب الأكل قبل النوم بثلاث ساعات تقريباً حتى لا يتحول الطعام إلى زيادات ضارة بالجسم، وكل بطريقة منتظمة وباسترخاء، وعند الشعور بالعطش يشرب كمية معتدلة من الماء غير المثلج.

٧- من الأهمية بمكان أن يتعلم كل إنسان طرق الطهي الصحيح سواء عن طريق مطابخ الماكروبيوتيك، أو الفصول التعليمية لتعليم طرق الطهي بالماكروبيوتيك، وهناك كتب ومطبوعات لتعليم ذلك الأمر^(١).

٨- الأطعمة التالية يجب تجنبها من أجل صحة أفضل: الدهون الحيوانية، السكر المكرر، والسكريات البسيطة الأخرى والأطعمة المحضرة منها، الشيكولاتة، الفانيليا، الآيس كريم، المشروبات الصناعية (الصودا والغازية)، الشاي المضاف إليه إضافات ملونة أو معطرة أو غيرها، كل الألوان والنكهات الصناعية، والمواد الحافظة والطعام المعالج كيميائياً أو إشعاعياً، والمصنع، والمثلج، والمعطر صناعياً، ومزينات الطعام الصناعية، والمتبلات الحارة، وكل الحبوب المكررة والمجلية، والدقيق الأبيض ومشتقاته، والخل الصناعي والمشروبات الكحولية.

بالإضافة إلى ما سبق ينبغي مراعاة النقاط الهامة التالية للمحافظة على الصحة والسعادة:

١- دعونا نعيش سعداء دون أن نشغل بالنا بما لا يعيننا وأن نكون في حالة نشاط ذهني وجسدي.

- ٢- دعونا نحس بالشكر تجاه الأشياء والناس، ونشكر الله تعالى دائماً.
- ٣- حاول النوم مبكراً قبل منتصف الليل والاستيقاظ مبكراً في الصباح فذلك يجعل نومك عميقاً ومريحاً، ويساعد على ذلك عدم الأكل قبل النوم بساعتين أو ثلاثة.
- ٤- تجنب الملابس الصناعية والصوفية وبخاصة الملاصقة للجسم مباشرة، والتي يجب أن تكون قطنية، كما ينصح بعدم الإكثار من وسائل الزينة الصناعية بالأصابع والمعصم والرقبة، بل يجب أن تكون وسائل الزينة بسيطة ولطيفة قدر الإمكان.
- ٥- كلما سنحت الفرصة تخفف من الأحذية ما أمكن، وسر عاري القدمين على التربة والحشائش والرمال، بملابس بسيطة، ولمدة نصف ساعة كل عدة أيام. ومن المهم قضاء وقت يومي خارج المنزل، واقض بعضاً من الوقت في الجو المشمس.
- ٦- حاول أن تحافظ على منزلك مرتباً، وابدأ من المطبخ وبصفة خاصة أماكن تحضير وحفظ الطعام، والحمام وحجرة النوم وحجرات المعيشة، وكل ركن بالمنزل، وزين منزلك بالنباتات الخضراء الحية، فالنباتات والأشجار الكبيرة تنعش الجو وتزيد الأوكسجين، وافتح النوافذ يومياً لتجديد الهواء حتى في الأجواء الباردة.
- ٧- اهتم بأن تكون العلاقات الأسرية والاجتماعية مع الوالدين والأخوة والأخوات والأقارب والمدرسين والأصدقاء والجيران في صورة طيبة

(١) كان رسول الله ﷺ في مهنة أهله. (البخاري ١/٢٣٩).

وحميمة وممتدة.

- ٨- تجنب أخذ حمامات طويلة وبخاصة الساخنة (لتجنب فقد المعادن من الجسم) إلا إذا سبقها استهلاك وجبة مالحة أو أطعمة حيوانية.
- ٩- قم بتلييف جسمك إلى أن يحمر كل صباح أو كل مساء، وإذا لم يمكن ذلك فافعل ذلك على الأقل لليدين والقدمين، ولكل إصبع على حدة وذلك لتنشيط الدورة الدموية والتخلص من السموم.



(١) مثل وضع نباتات سيفية كالقمح أو الشعير المنبت أعلى تلك الأجهزة لامتصاص الأشعة.

١٠- تجنب العطورات ومواد التجميل الصناعية والكيميائية، واستخدم المواد الطبيعية غير السامة في العطورات والتجميل والتنظيف.

١١- للمحافظة على الأسنان فرشها بمستحضرات طبيعية أو ملح بحري.

١٢- إذا سمحت حالتك الصحية مارس الرياضات الشاقة بانتظام، ويشمل ذلك المساعدة في الأعمال المنزلية^(١). من تنظيف أرضيات ونوافذ وغسيل ملابس وممارسة اليوجا، والرياضات المختلفة والنشاطات الأخرى.

١٣- تجنب أدوات الطهي الكهربائية مثل: المايكروويف والأفران الكهربائية، ويفضل الغاز والخشب، وتستخدم الأواني الخزفية أو صب الرمل أو الاستانلس ستيل، ولا ينبغي استخدام آنية الألومونيوم ولا الآنية التي لا يلتصق بها الطعام (المغطاة بطبقة التيفلون).

١٤- قلل من استخدام التليفزيون والكومبيوتر وذلك لحماية نفسك من المجالات الكهرومغناطيسية الضارة، واستخدم واقي أشعة أمام الشاشة ووسائل وقاية أخرى^(١) (م٣).

وينصح بصفة عامة بتجنب الأطعمة التالية من أجل صحة أفضل:

(اللحوم، الدواجن، البيض، الألبان ومنتجاتها (الزبدة، الزبادي، اللبن، الجبن) العسل الأسود (المستخرج من القصب) وعسل النحل، الفواكه الاستوائية وشبه الاستوائية، عصير الفواكه، القهوة والشاي) (م٥).

ثالثاً: طريقة الماكروبيوتيك

مع تعديل بسيط يتناسب مع بيئتنا

موجز طبي

تغذية صحية = جسم سليم

من النصائح الواردة في مجال الماكروبيوتيك:

- ١- عدم الإسراف في الطعام والشراب؛ لأن الإسراف سبب معظم الأمراض.
- ٢- الأكل عند الجوع والقيام دون الشبع.
- ٣- حمية المرضى عن بعض أنواع الطعام، وأكل بعضها الآخر طلباً للشفاء.
- ٤- عدم تناول أطعمة غير متناسبة بالوجبة نفسها؛ لأن هذا الخلط يضر بالجسم ككل، وبخاصة الجهاز الهضمي، وقد يؤدي إلى حساسية جلدية... إلخ.
- ٥- الجلوس في وضع جيد أثناء الطعام.
- ٦- الأكل قبل النوم بساعتين على الأقل، حيث إن النوم مباشرة عقب الطعام يحدث زيادات ضارة بالجسم.
- ٧- النوم المبكر والاستيقاظ المبكر من أفضل الأشياء للصحة والمناعة وراحة الجسم.
- ٨- المحافظة على العلاقات الأسرية والعائلية والاجتماعية في صورة طيبة وحميمة.
- ٩- ممارسة نشاط رياضي بجانب التغذية الصحية، ولو المشي لفترة بسيطة،

وعمل تمارينات خفيفة بالمنزل.

١٠- تجنب المشاعر السلبية لضررها على الصحة.

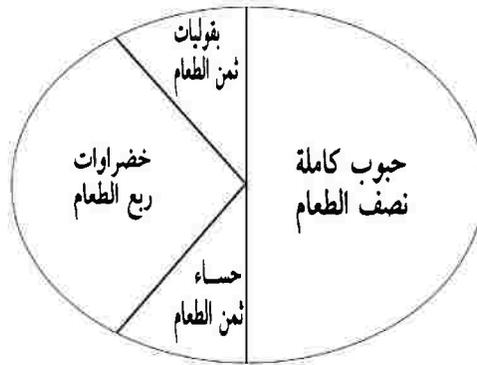
ويتوافق ما سبق مع القرآن والسنة:

١- يقول الله تعالى: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف: ٣١].

٢- قول رسول الله ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه» (أخرجه أحمد).

٣- كان النبي ﷺ يحمي المريض عن بعض الأغذية التي تضره، ويأمر ببعض الأغذية التي تنفعه، وقد ورد ذلك في أحاديث كثيرة، تدل على أنه ﷺ كان يجيد العلاج بالغذاء ويبدأ به. (ابن القيم/ الطب النبوي).

٤- لم يكن يجمع ﷺ في طعامه بين اللبن والسمك، أو بينه وبين الحامض، أو البيض، أو اللحم، ولا بين شوي وطبخ. (ابن القيم/ الطب النبوي).





حبوب كاملة

٥- صح عنه ﷺ أنه قال: «لا آكل متكئاً». (البخاري ٤٧٣/٩).

٦- كان ﷺ ينهى عن النوم على الأكل، ويذكر أنه يقسي القلب، ولم يكن ينام ممتلئاً البدن من الطعام والشراب. (ابن القيم/ الطب النبوي).

٧- كان ﷺ ينام أول الليل ويستيقظ في أول النصف الثاني. (ابن القيم/ الطب النبوي).

٨- في القرآن والسنة أفضل تنظيم لكافة أنواع العلاقات الإنسانية.

٩- قال الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه، «علموا أولادكم السباحة، والرماية، وركوب الخيل».



خضروات محلية

١٠- علمنا القرآن الكريم والسنة، كيف نتعامل مع

المشاعر السلبية كالغضب، والحزن، والخوف، والهم، والغم، وكيف نستعيد منها وتغلب عليها.

وجاء في الحكمة:

الداء هو إدخال الطعام على الطعام، والمعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء،

وقد ثبت أن الكثير من الأمراض ينشأ عن سوء الطعام، سواء في نوعيته، أو كميته، أو توازنه، مما يؤدي إلى اضطرابات هضمية، وزيادات قد تظهر على الجلد لتخفيف ضغط هذه السموم على الأعضاء الداخلية، وخاصة الكلى التي تتولى تخليص الجسم من جزء كبير من هذه السموم، وينبغي مساعدة هذه الزيادات على الخروج، مع التوقف في الوقت ذاته عن الأطعمة الضارة.

ينبغي أن يحتوي الغذاء اليومي على النسب التقريبية التالية:



بقوليات

١- نصف الطعام:

حبوب كاملة مثل:
(القمح، الذرة، الأرز)
البنّي، الشعير، الدخن،
الشوفان) وكاملة أي
غير منزوعة القشرة،
ويؤكل القمح مسلوفاً،

أو برغلاً، أو فريكاً، أو مكرونة، أو خبزاً مصنوعاً بخميرة طبيعية، ودون سكر أو مواد حافظة. ويمكن أن نأكل من الحبوب كما نشاء، بشرط أن نمضغها جيداً، فسكرها من أنسب السكريات للجسم، فهو من النوع المعقد الذي يتم امتصاصه من الأمعاء ببطء، ولا يسبب للجسم ضرراً بل يفيد، كما أن نسب المعادن بالحبوب متوازنة مع نسبها بجسم الإنسان.

٢- ربع الطعام:

خضراوات محلية، مسمدة عضوياً، أو موسمية محفوظة بطرق طبيعية،
وتؤكل مطهية أو طازجة مع كمية صغيرة من الزيت.

وبعضها يسمح بأكله بشكل منتظم مثل: (الكرنب، القرنبيط، القرع، البصل، اللفت، الجزر، البقدونس، الجرجير) وكمية صغيرة جداً من المخللات، وهي تساعد في هضم الحبوب والخضراوات، وينصح بصنعها بالطرق التقليدية من مختلف أنواع الخضراوات المدورة والجذرية مضافاً إليها ملح بحري، وتخلل كل نوع على حدة.



وبعض الخضراوات لا ينصح بأكله بشكل منتظم مثل: (البطاطس، الباذنجان، الفلفل، السبانخ، الطماطم) لأثر أكلها اليومي السيئ على الصحة، فبعضها مهيج للمعدة، وبعضها قليل القيمة الغذائية، وبعضها يحتوي على أملاح ومعادن زائدة، لا تتناسب مع النسب الصحيحة، التي ينبغي أن تكون موجودة عليها بجسم الإنسان، وبخاصة نسبة البوتاسيوم

إلى الصوديوم مما ينتج عنه تأثير سلبي على الصحة. الفواكه

٣- ثمن الطعام:

بقوليات، مثل: (الحمص، العدس، الفاصوليا، اللوبيا، الفول).

٤- ثمن الطعام:

حساء (شوربة) تصنع من الحبوب أو الخضراوات أو البقوليات، ويفضل

الموسمية، وتطهى بمختلف طرق الطهي. ولا ينبغي ظهور الطعم الملحي بها.

ما سبق يمثل أساس الطعام اليومي الذي يحفظ توازن الدم وجودته ولا يجعله حامضياً، ويتم امتصاصه بالأمعاء، وهذا يعمل على إنتاج دم جيد النوعية، أما الطعام الذي يبدأ امتصاصه من الفم أو المعدة مثل: (السكر، ومنتجات الدقيق الأبيض) فيكون دماً غير جيد النوعية.

ويضاف إلى ما سبق الأطعمة التالية، للتناول بشكل غير منتظم:

١- اللحوم والدواجن والأسماك:

بمعدل مرتين أسبوعياً، وبكميات متوسطة، ويجب أن تكون بلدية مضمونة المرعى، ومن السمك يفضل أبيض اللحم، ويؤكل معه كمية خضراوات أكبر من كمية السمك.

٢- الفواكه:

بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً، وتفضل الفاكهة المحلية الموسمية الطازجة، ولا ينصح بالإكثار من عصير الفواكه، وبخاصة في الأجواء الباردة. وتفضل الفاكهة المعتدلة مثل: (التفاح، الخوخ، الكمثرى، البطيخ، المشمش).

٣- الوجبات الخفيفة:

يؤكل فيها الحبوب، والمكسرات، والبذور.

الحبوب المحمصّة مثل (البازلاء، اللوبيا، الفاصوليا، الفول).

والمكسرات مثل: (اللوز، الجوز، البندق).

والبذور مثل: (دوار الشمس، القرع، البطيخ).

٤- الماء:

يستخدم ماء جيد النوعية غير ملوث ويتجنب الماء المضاف إليه كيماويات. ولا ينبغي الإسراف فيه بل الاعتدال هو المطلوب، الشرب عند العطش، على مرات ثلاث، جلوساً مع مص الماء، ولا ينبغي عبه، أو شربه مثلجاً، أو شديد البرودة، أو عقب الطعام.

وإذا كان الشعور بالعطش شديداً فقد تكون هناك أسباب غذائية لذلك مثل الإسراف في الطعام بشكل عام أو في الملح والطعام الحيواني، والمنتجات الطحين الجاف، والمأكولات البحرية، وعدم المضغ الجيد وقلة الطعام الطازج.

وبالنسبة للمشروبات:

فأحسن أنواعها: مشروبات الأعشاب، والشاي التقليدي، دون إضافات صناعية أو عطرية، وشاي الحبوب.

وينصح بالإقلال من الأطعمة التالية لصحة أفضل، وتجنب في كثير من الأمراض:

للحوم، الدواجن، الدهون الحيوانية، البيض، الألبان ومنتجاتها، الفواكه الاستوائية، وشبه الاستوائية مثل: (المانجو، الموز، البرتقال، الأناناس، الجوافة) القهوة، الشاي، والعصائر.

كما ينصح بالامتناع عن الأطعمة التالية:

الطعام المحتوي على ألوان صناعية، أو مواد حافظة، أو معطرة،

أو نكهات، أو مزيّنات صناعية، والطعام المصنع، والمثلج، والمعالج كيميائياً أو إشعاعياً، والمتبيلات الحارة، والخل الصناعي، والمياه الغازية، والصودا، والمشروبات الصناعية، والآيس كريم، والسكر، والشيكولاتة، والفانيليا، والحبوب المقشورة، مثل: منتجات الدقيق الأبيض، والكحوليات، والأطعمة المهندسة وراثياً، والمعدلة جينياً.

ونختم بهذه الاقتراحات الهامة:

١- الأكل عدة مرات دون امتلاء، أفضل من الأكل مرة واحدة يومياً بامتلاء.

وهذا أفضل من أكل وجبة واحدة أو اثنتين من الوجبات الثقيلة المحتوية على كميات هائلة من السكريات والنشويات والدهون، وهذا ما يحدث غالباً أثناء شهر رمضان المبارك، فبدلاً من الاستفادة من هذا الشهر الفضيل في التخلص من الوزن الزائد وراحة الجهاز الهضمي، فإن الإسراف في الطعام في الإفطار والسحور وما بينهما يُحمل الجهاز الهضمي ما لا طاقة له به، وقد يزداد الوزن والعلل خلال هذا الشهر الفضيل، بدلاً من أن يحدث العكس.

والأكل الكثير يؤدي إلى اتساع الأوعية الدموية للجهاز الهضمي، وذلك لتوجيه نشاط الدورة الدموية إلى ذلك الجزء من الجسم، وبالتالي يقل نشاط الدورة الدموية في سائر أنحاء الجسم، لذا يصاب المسرفون من الصائمين، بالدوار والغثيان بعد الإفطار في كثير من الأحيان، ويصبح الجسم في حالة خمول وانهيار، وذلك لانتقال الجسم من النقيض إلى النقيض، مما يحدث ارتباكاً في عملية التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة، ويجدر التنبيه على أن الأكل بشكل متقطع ومستمر وبكميات وبنسب غير صحيحة مع عدم المضغ الجيد يربك المعدة ويسبب لها متاعب عدة:

كالإسهال والقيء وعسر الهضم والإرهاق؛ لذا يوصى بالاعتدال حتى ينتظم إفراز المعدة والهضم، وأفضل وقت طوال العام لعمل ذلك هو شهر الصيام.

٢- الأكل بفرح واسترخاء واستمتاع يساعد على إتمام عملية الهضم في أحسن صورة.

٣- مضغ الطعام بصورة جيدة، حتى يمتزج باللعاب تماماً، ويصبح في صورة سائلة، وهذا مهم جداً لتكوين دم جيد النوعية، ويساعد في شفاء الكثير من الأمراض بإذن الله، وبخاصة أمراض الجهاز الهضمي، وكذلك التهاب المفاصل، والسرطان... إلخ.

كما أنه يساعد في الاستمتاع بالطعام والشعور بالشبع قبل الوصول إلى مرحلة الإسراف.

٤- الملح ينبغي أن يكون بحرياً، غير مكرر، أو مضاف إليه إضافات صناعية، ولا ينبغي ظهور طعمه في الأكل بشكل بارز.

٥- البهارات يستخدم المعتدل منها، وبكميات قليلة.

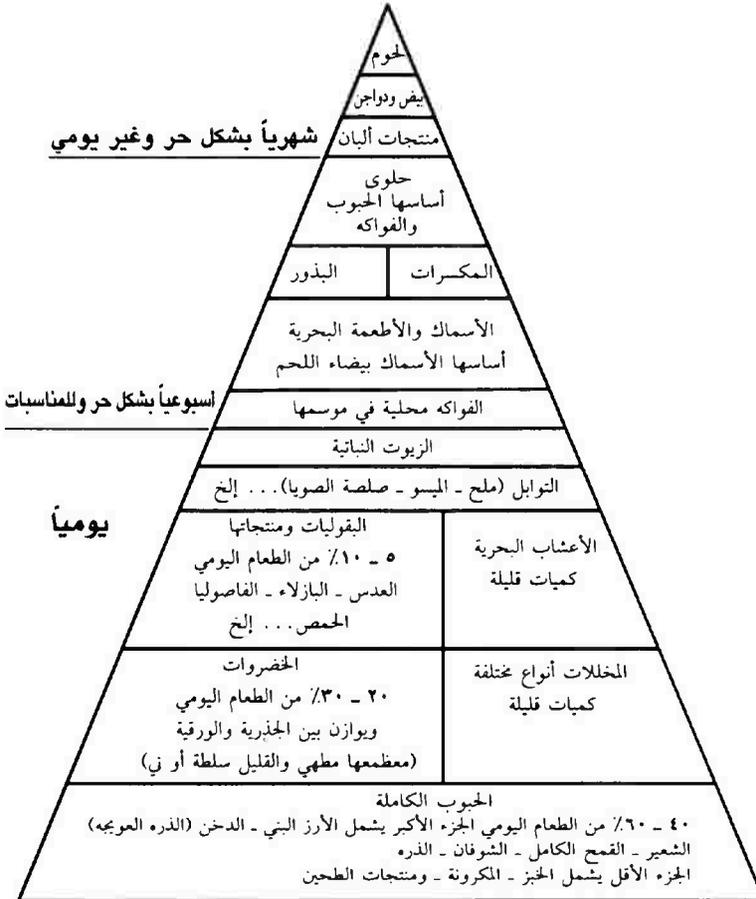
٦- الزيت يجب أن يكون نباتياً (سمسم، دوار الشمس، ذرة، زيتون) بكميات متوسطة، مكبوس على البارد، غير مكرر، أو مضاف إليه مواد بتروكيميائية.

٧- بدائل السكر تستخدم دون إسراف، ومن المصادر الطبيعية، مثل: عسل الحبوب (الأرز، الشعير)، أو دبس (العنب، التمر، الخروب)، والسكر الموجود في الفواكه (الطازجة، والمجففة) والشمندر، وعسل النحل



الطبيعى المغذى على الأزهار والثمار وليس على السكر؛ وذلك لأن السكر المكرر يضر بالجسم ضرراً بالغاً، ويساهم في إحداث (القرحة الهضمية، داء السكري، البدانة، هشاشة العظام، وبعض أمراض القلب، والكبد، والكليتين، والجلد، والعيون، والأعصاب، والجهاز الهضمي، والسرطانات) أعاذنا الله جميعاً من هذه الأمراض، وغيرها .

٨- آنية الطعام: ينبغى أن يطهى الطعام في أواني استانلس ستيل، أو



زجاجية، أو فخارية، ولا ينبغي استخدام آنية الألومنيوم، أو الأنية التي لا يلتصق بها الطعام؛ لأن مادتي الألومنيوم والتيفلون يدخلان في الطعام المعد فيهما، ويسببان أمراضاً خطيرة مع الوقت، كما لا ينصح بإعداد الطعام أو تسخينه في أفران المايكروويف، أو الأفران الكهربائية؛ نظراً لأن الطعام المعد فيهما غير متجانس الطهي، وبه نسبة من محدثات الأورام، ويؤثر بالسلب في الطاقة الناتجة عن الطعام.

٩- الصابون: ينصح باستخدام الصابون الطبيعي المصنوع من زيت الزيتون، وتجنب الصابون الكيميائي، والشامبوهات غير الطبية.

١٠- الملابس والأغطية: ينبغي أن تكون قطنية، وليست أليافاً صناعية أو صوفية، وخاصة الملابس الملاصقة للجسد.

١١- الأجهزة الحديثة: يقلل من استخدامها للحد الأدنى، وبخاصة التليفزيون، والكمبيوتر، والهاتف الجوال.

١٢- ينبغي الاهتمام بطهي الطعام بالطرق الصحية، لتتم فائدة الطعام.

وأخيراً ليس التشديد هو المطلوب، بل إن المقصود هو معرفة النافع من الضار، والصحيح من الخطأ، لنعرف كيف نمي صحتنا، ونحافظ عليها بالغذاء السليم، وأسلوب الحياة الصحيح، ولنتق الله ما استطعنا، فما لا يدرك كله لا يترك كله، وإذا اضطررنا أو اشتهينا طعاماً ضاراً، فأضعف الإيمان، أن نأكل مما يضر كمية لا تضر.

رابعاً: أحدث تعديلات هرم

الماكروبيوتيك الغذائي

آخر تعديلات علماء الماكروبيوتيك، وتشمل الخطوط العامة للتغذية

بالماكروبيوتيك للمناطق المعتدلة، ويتم تعديله عند الحاجة بما يتناسب مع الطقس والبيئة والعادات والتقاليد والعمر والنشاط والمرض... إلخ.

الحساء: يصنع من الحبوب والخضراوات والبقوليات والأعشاب البحرية مرة أو اثنتين يومياً.

الماء: طبيعي نقي ونظيف، دون منبهات، ويشمل ماء الينابيع والآبار والماء المفلتر للشرب والطهي.

النوعية: يجب أن يكون الطعام طبيعياً (غير مهندس وراثياً)، مسمد عضوياً قدر المستطاع، محضر بطرق طبيعية تقليدية، يطهى بالغاز أو الأخشاب ومصادر الطاقة الطبيعية.

هذا الهرم الغذائي الصحي الحديث الذي قدمه العالم والباحث الشهير في الماكروبيوتيك ألكس جاك خلال مؤتمر هولندا الصيفي للماكروبيوتيك يوليو ٢٠٠١م وضعت فيه اللحوم والمنتجات الحيوانية في القمة بحيث تتناول بشكل شهري.

