

الفصل الثامن:

في الحديث: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله، ما لقيت من عقرب لدغتي البارحة.

فقال: «أما لو قلت حين أمسيت أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق لم تضرك»^(٥).

وذكر في القانون استخدام الملح مع بذر الكتان للسع العقرب، فهذا علاج بالجذب والتبريد والإخراج.

وفي الحديث كان يقول ﷺ في السفر بالليل: «يا أرض ربي وربك الله، أعوذ بالله من شرك وشر ما فيك وشر ما يدب عليك، أعوذ بالله من أسد وأسود وحية وعقرب ومن ساكني البلد ومن والد وما ولد»^(١).

وفي الصحيحين: «من قرأ الآيتين من آخر سورة البقرة في ليلة كفتاه».

هديه ﷺ في الطاعون وعلاجه والاحتراز منه

قال رسول الله ﷺ: «الطاعون رجز أرسل على طائفة من بني إسرائيل وعلى من كان قبلكم، فإذا سمعتم به بأرض فلا تدخلوا عليه، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها فراراً منه»^(٢).

وعنه ﷺ: «الطاعون شهادة لكل مسلم»^(٣). م (٤)

بعض العلاجات النبوية

١- الحبة السوداء:

عن رسول الله ﷺ قال: «عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام»^(١) والسام هو الموت.

٢- الرقى:

في الحديث أن جبريل عليه السلام أتى النبي ﷺ فقال: «يا محمد، اشتكيت؟ قال: نعم، فقال جبريل عليه السلام: باسم الله أرقيك من كل شيء يؤذيك، من شرك كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك، باسم الله أرقيك»^(٢).

وكان رسول الله ﷺ إذا اشتكى الإنسان أو كانت به قرحة أو جرح قال بإصبعه هكذا ووضع سبابه بالأرض ثم رفعها وقال: «باسم الله تربة أرضنا، برقية بعضنا، ليشفى سقيمنا بإذن ربنا»^(٣)، وقوى الرقية وتأثيرها حسب الراقي وانفعال المرقي، وهذا أمر لا ينكره طبيب فاضل عاقل مسلم، فإن انتفى أحد الأوصاف فليقل ما شاء.

وروي عن عثمان بن أبي العاصي أنه شكأ إلى رسول الله ﷺ وجعاً يجده في جسده منذ أسلم فقال النبي ﷺ: «ضع يدك على الذي تألم من جسدك، وقل: باسم الله ثلاثاً، وقل سبع مرات: أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر»^(٤).

وفي الحديث أن النبي ﷺ كان يعوذ بعض أهله، يمسح بيده اليمنى ويقول: «اللهم رب الناس أذهب البأس واشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقماً»^(١).

وفي الحديث أنه قال ﷺ للذي رقى سيد القوم بالفاتحة: «وما يدريك أنها رقية، قد أصبتم»^(٢).

ومن المعلوم أن بعض الكلام له خواص ومنافع مجرية، فما الظن بكلام رب

العالمين، الذي فضله على كل الكلام كفضل الله على خلقه، الذي هو الشفاء التام، والنور الهادي والرحمة العامة، الذي لو أنزل على جبل لتصدع من عظمته وجلالته ﴿لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ﴾ [الحشر: ٢١]، وقال: ﴿وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الإسراء: ٨٢].

٣- علاج المصيبة:

قال تعالى: ﴿وَنَبَلِّغُكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: ١٥٥).

وفي الحديث عن رسول الله ﷺ أنه قال: «ما من أحد تصيبه مصيبة، فيقول: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبتى وأخلف لي خيراً منها إلا أجاره الله في مصيبتيه وأخلف له خيراً منها»^(٣).

٤- علاج الكرب:

روي أن الرسول ﷺ كان يقول عند الكرب: «لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السماوات السبع ورب الأرض ورب العرش الكريم»^(١).

وفي الحديث: «دعوة ذي النون إذ دعا ربه وهو في بطن الحوت: لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجيب له»^(٢).

٥- علاج المصاب بالعين:

في الحديث: «أمر أن نسترقى من العين»^(٣)، ولما نزلت المعوذتان أخذ بهما

وترك ما سوى ذلك . م (٤)

الطعام في القرآن والسنة

إذا استعرضنا بعضاً مما ورد في القرآن والسنة من آيات وتوجيهات، حول الغذاء والدواء، وأسلوب الحياة نجد أن هذا المجال كغيره من مجالات العلم والحياة والدين والأخلاق وكل شيء خلقه الله، وكان فيه نفع للبشر، ما إن يتوصل الإنسان إلى شيء منها تثبت فائدته، أو حقيقته لم يعد هناك شك فيها، إلا وجد لذلك أصلاً في القرآن والسنة، يرى ذلك العلماء ويعرفونه كما يعرفون أبناءهم، ولا ينكر هذا إلا من يعرفون نعمة الله ثم ينكرونها، أما العلماء الحقيقيون الراسخون في العلم، فيقولون آمنا به كل من عند ربنا، ويسلمون قيادهم إلى الله خالق كل شيء ومقدره تقديراً، ومفصلة تفصيلاً، والعالم بكل شيء سبحانه وتعالى.

يرى ذلك عالم الطب فيدرك معنى قوله تعالى: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات: ٢١]، وقوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سَلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ [المؤمنون: ١٢ - ١٤].

وعالم الفلك والجيولوجيا حين يسبح في فضاء الكون أو يمشي في الأرض فيكون من أقدر الناس على فهم قوله تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بَيْضٌ وَحُمْرٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٍ ﴿٢٧﴾ وَمِنَ النَّاسِ وَالدَّوَابِّ الْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ﴾ [فاطر: ٢٧، ٢٨] أو قوله تعالى: ﴿وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ﴾ [الذاريات: ٤٧] أو حديثه سبحانه وتعالى عن نشأة الخلق والكون

ونهايتهما، حين استوى إلى السماء وهي دخان، أو يوم يطوي السماء كطي السجل للكتب كما بدأ أول خلق يعيده، أو حين يقسم بمواقع النجوم أو السقف المرفوع أو البحر المسجور.

أو إلى قوله تعالى: ﴿أَو لَمْ يَرِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴿٣٠﴾ وَجَعَلْنَا فِي الْأَرْضِ رَوَاسِيًا أَنْ تَمِيدَ بِهِمْ وَجَعَلْنَا فِيهَا فِجَاجًا سَبَلًا لَعَلَّهُمْ يَهْتَدُونَ ﴿٣١﴾ وَجَعَلْنَا السَّمَاءَ سَقْفًا مَحْفُوظًا وَهُمْ عَنْ آيَاتِهَا مُعْرَضُونَ ﴿٣٢﴾ وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ ﴿٣٣﴾﴾ [الأنبياء: ٣٠ - ٣٣].

وقوله تعالى: ﴿الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ﴾ [الرحمن: ٥].

وقوله تعالى: ﴿وَأَيَّةٌ لَهُمُ اللَّيْلُ نَسْلَخُ مِنْهُ النَّهَارَ فَإِذَا هُمْ مُظْلِمُونَ ﴿٣٧﴾ وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَهَا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ ﴿٣٨﴾ وَالْقَمَرَ قَدَرْنَا مَنَازِلَ حَتَّىٰ عَادَ كَالْعُرْجُونِ الْقَدِيمِ ﴿٣٩﴾ لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ﴾ [يس: ٣٧ - ٤٠].

وقوله تعالى: ﴿ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً وَإِنَّ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَارُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَشَقَّقُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ الْمَاءُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ﴾ [البقرة: ٧٤].

وقوله تعالى: ﴿لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ

اللَّهِ﴾ [الحشر: ٢١].

وقوله تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَتَنَزَّلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ

لَتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا ﴿١٢﴾ [الطلاق: ١٢].

فعالم الجيولوجيا أو الفلك أقدر الناس على فهم هذه الآيات ومضمونها، إن كان عالماً حقاً وليس في قلبه قسوة أو عليه ران. ويدرك ذلك عالم البحار والمحيطات حين يقرأ قوله تعالى: ﴿أَوْ كَظُلُمَاتٍ فِي بَحْرٍ لُّجِّيٍّ يَغْشَاهُ مَوْجٌ مِّنْ فَوْقِهِ مَوْجٌ مِّنْ فَوْقِهِ سَحَابٌ ظُلُمَاتٌ بَعْضُهَا فَوْقَ بَعْضٍ إِذَا أَخْرَجَ يَدَهُ لَمْ يَكَدْ يَرَاهَا وَمَنْ لَّمْ يَجْعَلِ اللَّهُ لَهُ نُورًا فَمَا لَهُ مِنْ نُّورٍ ﴿٤١﴾﴾ أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَسْجِجُ لَهُ مِنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالطَّيْرِ صَافَاتٍ كُلُّ قَدْ عَلِمَ صَلَاتَهُ وَتَسْبِيحَهُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِمَا يَفْعَلُونَ ﴿٤١﴾﴾ وَاللَّهُ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ ﴿٤٢﴾﴾ أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَزْجِي سَحَابًا ثُمَّ يُؤَلِّفُ بَيْنَهُ ثُمَّ يَجْعَلُهُ رُكَّامًا فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ خَلَالِهِ وَيَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ جِبَالٍ فِيهَا مِنْ بَرَدٍ فَيُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَصْرِفُهُ عَنِ مَنْ يَشَاءُ يَكَادُ سَنَا بَرْقِهِ يَذْهَبُ بِالْأَبْصَارِ ﴿٤٣﴾﴾ يَقْلِبُ اللَّهُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَعِبْرَةً لِّأُولِي الْأَبْصَارِ ﴿٤٤﴾﴾ وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِّنْ مَّاءٍ فَمِنْهُمْ مَّنْ يَمْشِي عَلَىٰ بَطْنِهِ وَمِنْهُمْ مَّنْ يَمْشِي عَلَىٰ رِجْلَيْنِ وَمِنْهُمْ مَّنْ يَمْشِي عَلَىٰ أَرْبَعٍ يَخْلُقُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٤٥﴾﴾ [النور: ٤٥ - ٤٠].

أو قوله تعالى: ﴿مَرَجَ الْبَحْرَيْنِ يَلْتَقِيَانِ ﴿١٩﴾﴾ بَيْنَهُمَا بَرْزَخٌ لَا يَبْغِيَانِ ﴿٢٠﴾﴾ [الرحمن: ١٩، ٢٠].

أو حين يتدبر قوله تعالى: ﴿وَهِيَ تَجْرِي بِهِمْ فِي مَوْجٍ كَالْجِبَالِ ﴿٤٢﴾﴾ [هود: ٤٢].

أو حين يرى مواخر الفلك ومخلوقات البحر العجيبة المتنوعة، ولآلئ البحر وأصدافه، فلا يملك الإنسان إلا أن يسبح بحمد ربه ويؤمن به خالقاً ورازقاً وباعثاً ورباً عظيماً، واحد لا إله غيره ولا شريك له، ولم يكن له كفواً أحد.

كذلك فإن العالم المتأمل سيعجب من قدرة المولى الذي أعطى كل شيء

خلقه ثم هدى.

وسيرى عالم الحيوان أمة النحل وأمة النمل وأمم الطير والحشرات، شيئاً يحير العقول ويذهل الألباب فيعلم حقاً أنها أُمَّمٌ أمثالنا مثلما يقول الله تعالى:

﴿ وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمَّمٌ أَمْثَالَكُمْ ﴾ [الأنعام: ٣٨].

وعالم الفضاء حين يقرأ قوله تعالى ﴿ فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ ﴾ [الأنعام: ١٢٥].

كل هؤلاء العلماء وغيرهم يعلمون حقاً أن الله لم يفرط في الكتاب من شيء، كما قال سبحانه وتعالى: ﴿ مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ﴾ [الأنعام: ٣٨].

وعلماء الماكروبيوتيك ليسوا بمعزل عن إخوانهم في مختلف أفرع العلم الأخرى، بل إنني أذكر البروفيسور أدلبرت نلسن الهولندي وهو يعلمنا كيفية تنشيط مسارات الطاقة بأطراف أصابع اليدين والقدمين، ويقول لنا هذا مثل وضوء المسلمين، أو حين يجري أمامنا بعض التمرينات لتنشيط مسارات الطاقة لبعض الأعضاء، ويقول هذه التمارين مثل حركات صلاة المسلمين.

والمتدبر بعقل واع وقلب سليم لما جاء في القرآن والسنة في هذا العلم أو غيره لن يملك إلا الإذعان والتسليم بأن هذا هو الحق من الله، والإيمان بالله رباً وبالإسلام ديناً وبمحمد ﷺ نبياً ورسولاً، وقد أسلم من هذا الباب علماء كثيرون وخلق أكثر، فسبحان الله رب العالمين.

والآن نعرض لبعض الآيات التي تتحدث في هذا الأمر أو قريباً منه، ونبدأ بأساس التغذية الصحية بعلم الماكروبيوتيك التي يشددون عليها تشديداً كبيراً، ألا وهي الحبوب الكاملة غير المقشورة والتي يجب أن تمثل نصف الطعام اليومي، أي أكبر قدر من الطعام، فنرجع معهم إلى قول الله تعالى: ﴿ وَالْأَرْضَ وَضَعَهَا لِلْأَنْعَامِ ﴾

فِيهَا فَآكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ ﴿١١﴾ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴿١٢﴾ [الرحمن: ١٠ - ١٢]،
فالعصف أي القشر، وقد ثبت ما لقشر الحبوب من فوائد جمّة، كما نبهت لذلك
آيات أخرى على لسان نبي الله يوسف عليه السلام إذ قال: ﴿فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي
سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تَأْكُلُونَ﴾ [يوسف: ٤٧] وذلك من أجل ادخاره للسنوات العجاف.

وقوله تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ﴾ [ق:
٩]، وقد فصلنا سابقاً ما لقشر الحبوب من أهمية وفوائد، وأن القشر للحب
مثل الجلد للإنسان لا غنى عنه، ولا يستفاد بالحب من دون القشر كما لا يحيا
ولا يعرف الإنسان من غير الجلد.

وقد سبق وبيّنا ما لقوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١] فالإسراف في الطعام والشراب سبب معظم الأمراض،
وقد صدق من قال: إن هذه الآية جمعت شطر الطب. ولقد حذر سبحانه
وتعالى من التبذير، وأخبر أن المبذرين إخوان الشياطين، وذلك في قوله تعالى:
﴿إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾ [الإسراء: ٢٧].

وفي معرض حديثه سبحانه عن نعم النبات يقول: ﴿وَأَيُّهَا لَّهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ
أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ﴾ ﴿٣٣﴾ وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجْرْنَا
فِيهَا مِنَ الْعَيْنِ ﴿٣٤﴾ لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴿٣٥﴾ سُبْحَانَ الَّذِي
خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٦﴾ [يس: ٣٣ - ٣٦].

فالأية بدأت بإخراج الحب من الأرض، وقررت أيضاً أن كل شيء يخرج
من الأرض أزواج ومن أنفسنا أزواج أيضاً، ومما لا نعلم أيضاً أزواج، فهو وحده
الأحد الذي لا شريك له، وبالحب أيضاً بدأ حين دعا للنظر إلى طعامنا وكيف

ينبت بقدرة الله تعالى، وتتوعه رغم خروجه من أرض واحدة وسقيه بماء واحد يقول تعالى: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعَبْنًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ﴿٣٢﴾ [عيس: ٢٤ - ٣٢].

وهذه دعوة من الخالق أن ننظر لطعامنا، ونتدبر قوام حياتنا، وهذا هو عين ما يفعله علماء الماكروبيوتيك، وهم يتعجبون كل العجب من الحقائق المدهشة المذكورة عن الطعام والصحة بالقرآن الكريم والسنة، ويأخذونها مأخذ الجد ويدرسوها ويدرسونها ويتعلمون منها ويكتبوها في صدور مجالسهم ومعاهدهم سواء بالنص أو بالمعنى، ويجرون تجاربهم لتأكيد فوائدها العلمية لغير المسلمين، ونحن أولى بذلك؛ لأن هذه بضاعتنا التي ينبغي أن ترد إلينا.

ولما بعث الله الفتية الذين آمنوا بربهم بعد رقادهم الطويل - أهل الكهف رضي الله عنهم وأرضاهم - قالوا لبعض البعض: ﴿فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ﴾ [الكهف: ١٩]، أي أن يرسلوا واحداً منهم بالنقود الفضية إلى المدينة وحثوه على النظر إلى الطعام الزكي الطيب ليحضر منه قوتاً لهم.

وكل ما ورد بعلم الماكروبيوتيك من طرق تغذية وعلاج إنما يدعو لهذه النظرة الفاحصة في أن ينظر الإنسان إلى طعامه، وأن ينظر أيها أزكى طعاماً ليتخذه رزقاً وغذاء ودواء.

ولقد أقسم سبحانه وتعالى بنعم الطعام وبدأ بها في سورة مسماة باسم فاكهة ألا وهي سورة التين وذلك في قوله تعالى: ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ﴾ [التين: ١]، ويقول

تعالى: ﴿ وَهَزَيْتُ إِلَيْكَ بَجْدَعِ النَّخْلَةِ تَسَاقَطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ۖ ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا
فَإِمَّا تَرَيَنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنَّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴾ [مریم:
٢٥، ٢٦]، وقوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا ﴾ [البقرة:
١٦٨]، وقوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ
كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾ [البقرة: ١٧٢].

فهذه دعوة لأكل الطيبات التي أحلها الله لنا، ورزقنا إياها، ودعوة إلى أن
نحمد الله عليها ونشكره إن كنا نعبده كما ينبغي، فليس أقل من شكر نعمته
تعالى وعدم كفرها وجحودها، والله سبحانه وتعالى يرضى عن العبد يأكل
اللقمة يشكره عليها بل ويبارك له ويثيبه على ذلك، فيا له من إله رحيم.

وفي السياق نفسه يقول تعالى: ﴿ فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا
نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾ [النحل: ١١٤]، ويقول في سورة البقرة: ﴿ يَا أَيُّهَا
النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا ﴾ [البقرة: ١٦٨]، ويطلب منا ربنا فقط ألا نأكل
مما حرمه علينا وهو الغصور سبحانه يغضرك ذلك في حالة الاضطرار، يقول
سبحانه وتعالى: ﴿ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَحُمَ الْخَنزِيرِ وَمَا أَهَلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ
فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾ [البقرة: ١٧٣]، بل إنه
جلت حكمته وتبارك اسمه يدعونا ألا نحرم على أنفسنا ما أحله لنا فيقول
سبحانه: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ ﴾ [المائدة: ٨٧]، وفي
إظهاره سبحانه لمقدرته على الخلق ونعمته في الرزق يقول تعالى: ﴿ وَاللَّهُ أَنْزَلَ



(١) البخاري ١١/١٩٦.

(٢) الترمذي ٣٥٥٥.

(٣) ابن ماجه ٣٨٤٩.

مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٦٥﴾ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾ وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٦٧﴾ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سَبِيلَ رَبِّكَ ذَلَّلَا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنكُم مَّن يَرُدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَي لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴿النحل: ٦٥ - ٧٠﴾.

وانظر إلى قوله تعالى: ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ ﴿٧٨﴾ أَلَمْ يَرَوْا إِلَى الطَّيْرِ مُسَخَّرَاتٍ فِي جَوْ السَّمَاءِ مَا يُمَسِّكُهُنَّ إِلَّا اللَّهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٧٩﴾ وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ وَمِنْ أَصْوَابِهَا وَأَوْبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا أَثَاثًا وَمَتَاعًا إِلَىٰ حِينٍ ﴿٨٠﴾ وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِمَّا خَلَقَ ظِلَالًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنَ الْجِبَالِ أَكْنَانًا وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ تَقِيكُمُ الْحَرَّ وَسَرَابِيلَ تَقِيكُم بَأْسَكُمْ كَذَلِكَ يَتِمُّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَسْلُمُونَ ﴿النحل: ٧٨ - ٨١﴾.

ومن ذلك قوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ فَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوَىٰ يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَمُخْرِجُ الْمَيِّتِ مِنَ الْحَيِّ ذَلِكُمُ اللَّهُ فَأَنَّىٰ تُؤْفَكُونَ﴾ ﴿الأنعام: ٩٥﴾.

وقوله تعالى: ﴿مِثْلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمِثْلِ حَبَّةٍ أَتَيْتَ سَعِ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سَنَابِلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ ﴿البقرة: ٢٦١﴾ وفي هذه الآية دلالة على ما للحبة الواحدة من قيمة، يا ليتنا ندركها كي

نحافظ على كل حبة يرزقنا الله إياها. ونعرف عظيم نعمته في إطعامنا بها وقد يخرج منها سبعمائة حبة وزيادة لو زرعت، ونأخذ من الثواب أضعاف ذلك لو تصدقنا بها، فلماذا التكبر على نعمة الله ونحن لا نستطيع أن نخلق منها شيئاً، فليحذر المسرفون والذين يخالفون عن أمره أن تصيبهم فتنة أو عذاب أليم أو عدم محبة من الله تعالى.

وقوله تعالى: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا﴾ [البقرة: ٦١].

وقوله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنَ النَّخْلِ فِتْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَىٰ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ [الأنعام: ٩٩].

وقوله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأنعام: ١٤١].

وهنا إشارة إلى أنواع النبات والفاكهة وأشكالها واختلاف طعمها والحث



الفصل التاسع:

على الأكل منها عند إثمارها وإعطاء زكاتها يوم حصادها، والحث على عدم الإسراف وتجاوز الاعتدال في الأكل منها؛ لأنه سبحانه لا يحب المسرفين، فيا له من إله رازق حكيم عليم مبدع.

وقوله تعالى: ﴿يُنَبِّتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الحل: ١١].

وقوله تعالى: ﴿وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزَّرَعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفِضَ لِبَعْضِهَا عَلَى الْأُكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ [الرعد: ٤].

هذه الآيات وغيرها الكثير تدعونا للنظر والتأمل والتدبر والتفكر وهذا هو دين الإسلام وصدق الله العظيم، ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾ [محمد: ٢٤].

وصدق الله العظيم الذي يقول: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الإسراء: ٨٢]، وهذه بعض نعم الله التي لا تعد ولا تحصى قال تعالى: ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا﴾ [إبراهيم: ٣٤].



آرامبي

وآيات القرآن العظيم فيها ما يشفي القلوب من الأمراض والأبدان من العلل، وهو سبب للفوز برحمة الله بما فيه من الإيمان ولا يزيد الظالمين

من الكفرة وغيرهم إلا خساراً لكفرهم وضلالهم وتكذيبهم وعدم إيمانهم، وصدق الله العظيم الذي قال على لسان خليله إبراهيم: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ [الشعراء: ٨٠].

وجدير بنا إذا عرفنا علماً نافعاً للصحة، مثل الماكروبيوتيك، أن نستعين به لحفظ صحتنا، وفي الحديث: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ»^(١).

وفي الحديث: «أول ما يسأل عنه العبد يوم القيامة من النعيم أن يقال له: ألم نصح لك جسمك ونروك من الماء البارد»^(٢).

وفي الحديث عن أبي بكر الصديق رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «سلوا الله اليقين والمعافاة فما أوتي أحد بعد اليقين خيراً من العافية»^(٣).

وفسر بعض السلف النعيم في الآية القرآنية ﴿ثُمَّ لَسْأَلَنَ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ﴾ [التكاثر: ٨] بأن النعيم هو الصحة.

ويقول الإمام ابن القيم: «الصحة من أجل نعم الله على عبده وأجزل عطاياه وأوفر منحه، بل العافية المطلقة أجل النعم على الإطلاق، فحقيق لمن رزق حظاً من التوفيق مراعاتها وحفظها وحمايتها عما يضادها».

فائدة في الأسباب العامة

للبلايا والفتن والأمراض

يقول الإمام ابن القيم: لم تزل أعمال بني آدم ومخالفتهم للرسول تحدث لهم من الفساد العام والخاص ما يجلب عليهم من الآلام والأمراض والأسقام والقحوط والجدوب، وسلب بركات الأرض وثمارها ونباتها، وسلب منافعها أو نقصانها أموراً متتابعة يتلو بعضها بعضاً.

﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ [الروم: ٤١].

وأنت ترى كيف تحدث الآفات والعلل كل وقت، في الثمار والزرع والحيوان، وكيف تحدث عن تلك الآفات آفات أخرى متلازمة بعضها آخذ برقاب بعض، وكلما أحدث الناس ظلماً وفجوراً، أحدث لهم ربهم تبارك وتعالى من الآفات والعلل في أغذيتهم وأهويتهم ومياهم وأبدانهم، وخلقهم وصورهم وأشكالهم، وأخلفهم من النقص والآفات ما هو موجب أعمالهم وظلمهم وفجورهم.

وأكثر هذه الأمراض والآفات بقية عذاب عذبت به الأمم السالفة، ثم بقيت منها بقية مرصدة.. لمن بقيت عليه بقية من أعمالهم، حكماً قسطاً وقضاً عدلاً، وقد أشار النبي ﷺ إلى هذا



بقوله في الطاعون: «إنه بقية رجز أو عذاب أرسل على بني إسرائيل»، والله سبحانه وتعالى جعل منع الإحسان والزكاة والصدقة سبباً لمنع الغيث من السماء والقحط والجذب.

وجعل ظلم المساكين، وبخس المكاييل والموازين، وحقبة الكفاي القوي على الضعيف، سبباً لجور الملوك والولاة الذين لا يرحمون إذا استرحموا، ولا يعطفون إذا استعطفوا، وهم في الحقيقة أعمال الرعايا ظهرت في صور ولاتهم. فإن الله سبحانه بحكمته وعدله يظهر للناس أعمالهم في قوالب وصور تناسبهم، فتارة بقحط وجذب، أو بعدو، أو بولاة جائرين، أو أمراض عامة، أو هموم وآلام وغموم تضيق بها نفوسهم، ولا ينفكون عنها، أو يمنع

بركات السماوات والأرض عنهم، أو يسلط الشياطين عليهم تؤزهم إلى أسباب العذاب أزاً. والعاقلة يسير بين أقطار العالم فيشاهد وينظر مواقع عدل الله وحكمته، ويتبين له أن الرسل وأتباعهم على سبيل النجاة، وسائر الخلق على سبيل الهلاك سائرون وإلى دار البوار صائرون، والله بالغ أمره، ولا معقب لحكمه ولا راد لإرادته. انتهى كلام الإمام ابن القيم والذي نقلته بتصريف. (م٤).

وهذا الكلام الطيب هو بعض مما ذكر في فصل الطب النبوي، من الكتاب الموسوعي: زاد المعاد في هدي خير العباد، ولقد قرأت أن صاحبه العلامة ابن قيم الجوزية رحمه الله تعالى ألفه أثناء سفره، وهذا ما يدعو إلى العجب، من قدرة هذا العالم وسعة علمه وتنوعه، والمراجع لكتبه يجدها قيمة ككثيرته، وعن مثل هذا العالم الرباني ينبغي أن يؤخذ العلم.

قاموس مصطلحات

الماكروبيوتيك



■ الشكرات: Chakra

مراكز تجمع الطاقة الحيوية بالجسم.

■ آجار آجار: Agar Agar

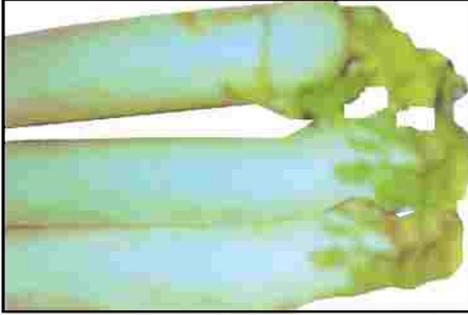
دقة الملح والسهم (جوماشيو)
جيلاتين هلامي أبيض مصنوع من الأعشاب البحرية، يمكن الحصول عليه على هيئة رقائق أو قطع.

■ آمي: Ame

عسل طبيعي من الحبوب مثل الأرز أو الشعير أو القمح.

■ **آماساكي: Amasake**

شراب أو حلوى مصنوعة من الأرز الحلو المخمر وأرز الكوجي والذي يعمل كمخمر، يمكن عمله بالمنزل أو شراؤه جاهزاً.



■ **آرامي: Arame**

عشبة بحرية سوداء رقيقة تشبه الهيجاجي، مفيدة في علاج

اضطرابات الطحال، البنكرياس، أمراض النساء، الضغط المرتفع.

فجل أبيض طويل

■ **آرارووت: Arrowroot**

نشأ مصنوع من جذور نبات الأراروت (المرنطة)، يستعمل كعامل مسمك شبيه بالكوزو ونشأ الذرة، ويمكن عمل صلصة وحلوى منه، ويساعد في علاج الهياج والقلق.



■ **أرقطيون: Burdock**

نبات طويل داكن الجذور رفيع، له أهمية كبيرة في مطبخ الماكروبيوتيك،

دلسي

لصفاته النوعية المغذية، ويسمى في اليابان جوبو.

■ **أدوكي: Aduki**

بقولة صغيرة حمراء داكنة أو سوداء، الحمراء جيدة للكلى والذاكرة ومرض السكري، والسوداء جيدة للمعدة والأورام، ومن الأفضل طهيها مع الكومبو،

ويطلق عليها أيضاً اسم أزوكي.

■ أرز بني: Brown Rice

أرز كامل غير مكرر أو ملمع، له ثلاثة أنواع قصير ومتوسط وطويل الحبة، ويحتوي على كمية معادن وبروتين وكربوهيدرات متوازنة.

■ أرز بني حلو Sweet Brown Rice

نوع من أنواع الأرز البني الكامل حلو الطعم لزج عند طهيته، غني جداً بالبروتين عن أنواع الأرز الأخرى، يستخدم لصنع الموشي والأمساكي.

■ الزواليات: Meridians

قنوات تسير فيها الطاقة الحيوية بالجسم، تصل نقاط تقع على الجلد من الخارج بالأعضاء الداخلية، في خط وهمي، عددها ١٤ زواالية رئيسة و٨ زواليات إضافية، وفي الطب الشرقي، تستعمل النقاط الواقعة على مسار الزواالية كنقاط للوخز الأبري والتدليك والعلاج الحراري والعلاج بالضغط.

■ أوكارا: Okara

بقايا خشنة من فول الصويا بعد صناعة التوفو، يمكن وضعها في الحساء.

■ أطعمة مكونة للأحماض: Acid Formin Foods

هي الأطعمة التي تجعل سوائل الجسم حمضية بعد هضمها، ومن أمثلتها الأطعمة الحيوانية، والحبوب والسكر والكحول ومعظم الأدوية والكيماويات.

■ أطعمة مكونة للقلويات: Alkaline Forming Foods

أطعمة تجعل سوائل الجسم أكثر قلوية بعد هضمها مثل: الملح والمنتجات الملحية والكثير من الخضراوات والفواكه والشاي غير المضاف إليه كيماويات.

■ بانشو: Bansho

شاي بنشا مع صلصة الصويا الطبيعية.

■ بوكويت: Buckwheat

حبوب تؤكل بشكل واسع في أوروبا، وتسمى كاشا، ويصنع منها مكرونة.

■ صلصة صويا التماري: Tamari Soy

Sauce سائل يتبقى من صنع الميسو من تخمير فول الصويا بالطريقة التقليدية لثلاث سنوات مع الملح ودون كيماويات، وهي غنية بالبروتين النباتي، وتجعل



شاي البنشا

المواد أكثر ذكورية، ومقوية للقلب والدم، وفي علاج التهابات الأعصاب وآلامها.

■ تيكا: Tekka

خليط من جذور اللوتس والأرطقيون والجزر والبصل والزنجبيل والميسو والسوسم، مطهية سوتيه على لهب ضعيف لعدة ساعات، حتى تصير جافة. وهي مفيدة للقلب، ولا تستخدم بشكل دائم لقوتها، ويمكن تحضيرها بالمنزل أو شراؤها جاهزة.

■ تمبورا: Tempura

خضروات مقلية في الزيت.

■ توفو: Tofu

جينة فول الصويا، تصنع من لبن فول الصويا المخثر والملح البحري، وهو عالي القيمة البروتينية، يستخدم مع الحساء، ومع الخضراوات، في كثير من وصفات الماكروبيوتيك، وكوصفة للاستخدام الخارجي لأغراض طبية.



شيتاكي

■ تماري

صلصة صويا تقليدية مصنوعة من فول الصويا.

■ جوماشييو: Gomashio

بهارات مصنوعة من خليط من الملح البحري والسهمسم المحمص

بعناية. بنسب مختلفة حسب الحالة، من جزء ملح ٤ أجزاء سمسسم، إلى جزء ملح ١٥ جزء سمسسم أو أكثر، وهذا المزيج يساعد في معادلة الحموضة بالدم.

■ جذور اللوتس Lotus root

نبات مائي جذوره بنية السطح، أبيض ومجوف من الداخل جيد للجهاز التنفسي.

■ جليوتين القمح: Gluten (wheat)

مواد لزجة متبقية بعد عجن نخالة القمح الكامل وغسلها، وتستخدم لصنع أكالات مثل: السيتان والفو.

■ دايفون: Daikon

فجل أبيض طويل وسميك، يعمل منه أطباق جانبية لذيذة، يساعد في هضم الأطعمة الزيتية والدهنية، ومنظف للجسم ومنقي للدم.

■ دانتي: Dentie

بودرة أسنان سوداء، مصنوعة من رأس باذنجانة مملحة ومجففة ومتفحمة ومطحونة مع الملح البحري.

■ دلسي: Dulse

أعشاب بحرية قرمزية تستخدم في الحساء والسلطة وأطباق الخضراوات وهي غنية جداً بالحديد.

■ دخن: Millet

حبوب صغيرة صفراء، لها أنواع متعددة يمكن أكلها بانتظام بمفردها أو كحساء أو مع الخضراوات أو تطحن ويستخدم دقيقها في عمل الخبز والكيك والعصيدة إلخ.

■ دو إن: Do In

نوع من أنواع التدليك الشرقي يقوم به الإنسان لنفسه لتنشيط مرور الطاقة داخل مساراتها بالجسم بشكل طبيعي متوازن.

■ رانشو: Ransho

تحضيرة من البيض وصلصة الصويا.

■ زنجبيل: Ginger

جذور ذهبية حراقة، تستخدم كبهارات، وللتزيين، وتضيف نكهة عطرية خاصة للطعام، ولها استخدامات طبية، وبخاصة للدورة الدموية سواء استخدم داخلياً أو خارجياً .



كيب

■ سوبا: Soba

مكرونه مصنوعة من البوكويت (دقيق حبة الكاشا الروسية).

■ سوشي: Sushi

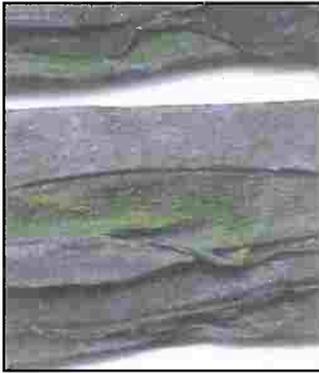
تحضيره طعام من الأرز.

■ سيتان: Seitan

مادة جليوتينية دبقة، تستخرج من القمح، وتطهى مع صلصة الصويا والكومبو والماء والزنجبيل، ويتم طهيها سوتيه أو على البخار، وهو بديل جيد للحوم، يمكن تقطيعها إلى قطع صغيرة، وتطهى بالقلي مع التماري، فيها طاقة قوية، وتحل محل اللحم من حيث البروتين، جيدة للأشخاص المرهقين.

■ سورباشي: Suribachi

قدر مصنوع من السيراميك، محرز السطح الداخلي، يستخدم مع يد خشبية، لطحن البذور، وعمل الجوماشيو، ووصفات الماكروبيوتيك.



■ سوبا: Soba

مكرونه مصنوعة من طحين البوكويت بمفرده أو مع طحين القمح الكامل.

■ شاي البنشا: Bancha Tea

شاي أخضر من أوراق وسيقان الشاي الياباني، كومبو محمص لعدة دقائق، وعمره ٣ سنوات على الأقل، يساعد على الهضم، ولا يحتوي على صبغات كيميائية أو مواد عطرية.

■ شاي ميو: Mu Tea

شاي مصنوع من أنواع عديدة من الأعشاب مثل: (السعد، عصفور، زنجبيل، هليون، عرق سوس، قرفة، جنسنج، قشر البرتقال المر). وينصح به في أمراض كثيرة نظراً لقيمته الطبية.



كوز،

■ شاهان: Shahan

تحضيرة صينية من الأرز والخضراوات.

■ شوبان: Shoban

شاي بنشا أخضر مع صلصة الصويا.

■ شعير: Barley

حبوب جيدة للهياج والقلق والحزن والقلب.

يمكن خلطها مع حبوب أخرى كالأرز، أو مع خضروات، أو بمفردها تلبينة (ماء الشعير المطحون) أو حساء. وأيضاً تفيد في التخلص من الدهون الحيوانية بالجسم، وهناك أحاديث كثيرة رويت عن رسول الله ﷺ عن فوائدها للجهاز الهضمي والحالة النفسية السيئة.

■ شيتاكي: Shitake

فطر مجفف كبير من المشروم، يساعد في تكسير الدهون، والتخلص من الكوليستيرول، ويستخدم في الحساء، وفي عمل أطباق الخضراوات.



لوتس

■ شياتسو: Shiatsu

نوع من أنواع التدليك الشرقي يعتمد على تنشيط سير الطاقة الطبيعية بالجسم.

■ شيو: Shio

تعني ملح.

■ شيو كومبو: Shio Kombo

تحضيره من أعشاب الكومبو البحرية المطهية لمدة طويلة مع صلصة الصويا، وتستخدم بكميات صغيرة كتوابل.

■ صوي صوص: Soy Sauce

منتج من فول الصويا، مخمر مع الملح والماء، وأحياناً يطلق البعض عليها اسم شويا أو تماري.

■ طحينة: Tahini

زبدة السمسم.

■ طعام ينج: Yang Food

هو الطعام الذي يجعل حالة الجسم أكثر ينج، وبصفة عامة فإنه يسبب أمراض ينج في حالة الإسراف في تناوله، من أمثله من الأكثر للأقل ينج الملح، منتجات الملح، (الأموبوشي، الميسو، صوي صوص)، البيض، اللحم الأحمر، الدجاج، الجبن المالح، السمك، المحاريات.

■ طعام ين: Yin Food

هو الطعام الذي يجعل حالة الجسم أكثر ين، وبصفة عامة إذا أسرف في تناوله فإنه يسبب أمراض ين، من أمثله من الأكثر إلى الأقل ين. الأطعمة الكيميائية والأدوية، السكر المكرر، المشروبات الناعمة، المشروبات الكحولية، العسل، القهوة، شاي الأعشاب، منتجات الألبان، شاي البنشا، الفواكه، البقوليات، البذور، الخضراوات.

■ طعام عضوي: Organic Food

طعام مزروع دون كيماويات أو مخصبات أو مبيدات حشرية.

■ قلقاس: Taro

خضروات جذرية، بنية القشرة الخارجية ويخرج من قشرتها ما يشبه الشعر، لزجة من الداخل، تستخدم ك لصقة خارجية بعد بشرها، وهو من الخضروات المشهورة بمصر، ويؤكل أيضاً ولا يحبذ الإكثار من تناوله لكثرة الصفات الين فيه، فهو ليس طعاماً متوازناً مثله في ذلك مثل الطماطم والبطاطس والباذنجان.

■ قرع هوكايدو: Hokkaido Pumpkin

قرع أخضر مدور غامق أو برتقالي، حلو الطعم ولذيذ، ومسمى على اسم الجزيرة التي ينبت فيها في اليابان.

■ كيلب: Kelp

أعشاب بحرية مشهورة.

■ كاشا: Kasha

تحضيره من حبوب البوكويت الروسية.

■ كنبيرا: Kinpira

تحضيره من الأرقطيون والجزر، مطهية سوتيه، متبل بصلصة الصويا الطبيعية.

■ كوجي: Koji

حبوب معطمة بالبكتريا تستخدم في صنع الطعام المخمر مثل: الأماساكي، الميسو،



نيجاري

التماري، الناتشو.

■ كومبو: Kombu

أعشاب بحرية عريضة، خضراء غامقة، توجد في أعماق مياه المحيط، توجد على شكل قطع عريضة مجففة أو بودرة. يصنع منها التوابل والحساء والحلوى، وتطهى مع الخضراوات والبقوليات وبخاصة الأذوكي، وتستخدم في كثير من المأكولات والمشروبات الطبية.

■ كوكا: Kokkah



طعام للأطفال مصنوع من الأرز البني والشعير والكومبو إلخ.

■ كوزو: Kuzu

حببات نباتية جيلاتينية من جذور أشجار الكوزو البري الذي ينمو في جبال الشرق الأقصى، وهي مسمكة لأطباق الخضراوات والحلوى مثل: النشا، وتستخدم في عمل أطباق الحساء والصلصة، وتجعل الطعام أكثر لين وتعادل الصفات اللين بالطعام. جيدة لكل الأمراض وخاصة أمراض الجهاز

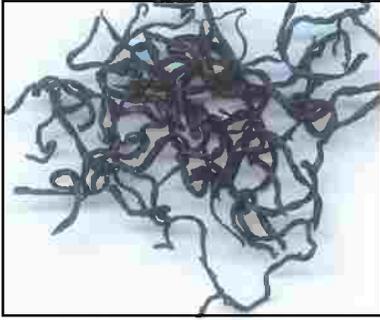
الهضمي، وتؤخذ مع التماري للرشح. مثل: تحضيره أو موشكو كوزو السابق ذكرها بفصل الوصفات الطبيعية.



وكامي

■ كوم ميسو: Kome Miso

ميسو يصنع من تخمير الأرز الأبيض وفول الصويا والملح البحري.



■ كي: Ki

الطاقة الكهرومغناطيسية الطبيعية للأرض والسماء وهي منشطة لمسارات الطاقة بالجسم.

■ لوتس: Lotus

هيچيكي جذور زنبق الماء، بنية وبها فراغات مجوفة من الداخل، جيدة لأعضاء التنفس، يصنع منها لصقات جذور اللوتس، لعلاج التهابات الجيوب الأنفية، وقد كانت رمزاً شهيراً للحضارة المصرية القديمة. ولم يعد يهتم بها للأسف رغم فوائدها الجمّة، وإذا نظرت لمقطع عرضي في جذورها أو للمجفف منها تجد شبيهاً يصل لحد التطابق مع الحويصلات الهوائية بالجهاز التنفسي.

■ ماكروبيوتيك: Macrobiotic

كلمة يونانية الأصل تعني طريقة في الحياة للمحافظة على الصحة والشباب.



■ مالت: Malt

سائل حلو، شبيه بالعسل الأبيض، يصنع من الشعير، ويستخدم في تحلية الطعام، كبديل صحي للسكر.

■ ميسو: Miso

يوموبوشي

عجينة من فول الصويا المخمر، أو من الأرز

البنّي المخمر، مضاف إليه ملح بحري، غنية بالبروتين النباتي ومقوية، تحول

المواد إلى أكثر ينج، تحتوي الكثير من الفيتامينات والمعادن والإنزيمات، مفيدة للجهاز الهضمي.

■ ميسوني: Misoni

تحضيرة من بصل وجزر، مطهي في الميسو.

■ ميسو: Mu So

تحضيرة من زبدة السمسم والميسو.

■ ميسو أبيض: White Miso

ميسو حلو، مخمر في فترة قصيرة، يصنع من الأرز المخمر وفول الصويا والملح البحري.

■ موشي: Mochi

كيك يصنع من الأرز الحلو.

■ موجي ميسو: Mugi Miso

عجينة مصنوعة من الشعير المخمر وفول الصويا والملح البحري والماء.

■ ملح بحري: Sea Salt

ملح من المحيط، وليس من اليابسة، عالي المحتوى من المعادن، لا يحتوي على كيماويات أو سكر. وهو غير ملح المائدة المكرر.

■ موجي: Mochi

كيك مصنوع من الأرز الحلو.

■ موكسا: Moxa

طريقة علاج بالطب الشرقي تجرى بحرق عشبة مثل: الدمسيسة بالقرب من الجلد، لتنشيط مسارات الطاقة وفك الركود والانغلاق بها عن طريق الحرارة.

■ نشمي: Nishime

خضراوات مطهية ببطء مع كمية قليلة من الماء.

■ نتسوكي: Nitsuke

خضراوات مطهية سوتية (مع قليل من الزيت).

■ نيجاري: Nigari

نوع من الملح البحري يصنع بطريقة خاصة يستخدم في صنع التوفو، وهو الجزء الأكثر ينج من الملح البحري.

■ ناتو: Natto

فول صويا كامل مطهي ومخلوط مع أنزيمات، ومخمّر تحت حرارة، متحكم فيها لمدة ٢٤ ساعة ويصنع منه خلطة تضاف إلى الأرز مكونة من ناتو وكرات وصلصة صويا وفجل، والناتو مصدر جيد للبروتين، وبديل للجبين، وهو جيد للأشخاص المرهقين.

■ نوري: Nori

أعشاب بحرية، شكلها المجفف رقيق السمك مثل الورق، لونها داكن أو أسود، وتسخن على اللهب إلى أن تخضر، تحشى بالأرز ويصنع منها السوشي، وتستخدم للزينة، أو تقطع مع صلصة الصويا وتستخدم كتابل، مهمة لهضم الدهون، غنية جداً بالفيتامينات والمعادن، وخاصة فيتامين أ، وهي جيدة



للدورة الدموية وبخاصة حالات تصلب الشرايين.

■ وكامي: Wakame

أعشاب بحرية طويلة، رفيعة، تستخدم لعمل الحساء والسلطة والتوابل وأطباق الخضراوات إلخ، غنية بالكالسيوم والحديد، ولها قيمة عالية أثناء الحمل، وهي جيدة للدورة الدموية والشعر، يسمونها أحياناً بأنثى البحر، لكثرة استخداماتها النسائية.

■ هيچيكي: Hiziki

أعشاب بحرية داكنة، تتحول إلى اللون الأسود عند تجفيفها، صغيرة حلزونية الشكل مثل الشعر، طعمها قوي.

■ هاتشو ميسو: Hacho Miso

عجينة مخمرة لمدة سنتين من فول الصويا والملح البحري، تستخدم كبهارات لعمل الحساء والأطباق الجانبية.

■ يانج: Yang

تعبير يقصد به الطاقة الينج الذكورية.

■ ين: Yin

تعبير يقصد به الطاقة الين الأنثوية.

■ يوموبوشي: Umeboshi

يوم تعني خوخ أو برقوق، وبوش تعني جاف. خوخ أو برقوق ياباني مخلل ومخمّر مع

الملح بطريقة تقليدية، ومحفوظ ثلاث سنوات، يساعد على الهضم، ومنظف للدم، يصلح بديلاً للخل والملح في أي وصفة طعام، وهو جيد للكبد والأمعاء والطفيليات المعدية، ويساعد في مقاومة العطش، ومنبه للشهية، ويحافظ على قلوية الدم.

(م ٣، ١٠، ١٦، ٢٠، ٢١، ٢٢)

الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، أدعو الله أن أكون قد وفقت في أداء جزء من المهمة، وتوصيل بعض من الرسالة التي أردتها، وأعتذر إلى الله على التقصير والنسيان والخطأ، فما أوتيت من العلم إلا أقل القليل، وهذا الخير الذي علمني الله ووفقني إليه، حاولت جهدي نقله للناس وسأستمر في الأجزاء التالية من الموسوعة إن شاء الله تعالى، فمن وافقني رأيي فسأحاول معه ومع غيره، ممن اقتنعوا بذلك الأمر على تأسيس حياة صحية سليمة، وغذاء طبيعي نافع غير ضار، ودواء طبيعي، يشفي بإذن الله دون أعراض أساسية أو جانبية، وندعو رجال الأعمال أن يستثمروا في هذه المجالات الطبيعية، ابتداءً من الزراعة وتربية الأنعام، وحتى مختلف نواحي التجارة والصناعة، والطب، فلسنا بأقل من كثير من دول الشرق والغرب، الذين سبقونا في هذا المجال فريحوا الصحة والسعادة. والحكمة ضالة المؤمن أنى وجدها فهو أحق بها.

وإن استطعت أن يخرج قارئ هذا الجزء بفائدة اتباع الهدي القرآني والتوجيهات النبوية في الطعام والشراب وأسلوب الحياة، فإنني أكون قد

حققت كل أهدافي. بل إن العمل بأية واحدة من كتاب الله مثل آية: ﴿ وَكُلُوا
 وَأَشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف: ٣١]، أو بحديث واحد مثل:
 «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن
 كان لا محالة، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه»، لهو من أعظم
 الأهداف، وأجل الأعمال التي تستحق كل الجهد من أجلها. وبعد... فهذا بحث
 المتلقى، وجهد المقل، فما فيه من صواب فمن الله، وما فيه من خطأ فمني
 ومن الشيطان، ﴿ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا
 كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا
 أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾ .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

أنجز بطيبة الطيبة مدينة رسول الله ﷺ

وتم الفراغ منه في روضة رسول الله ﷺ

يوم الإثنين ١٤٢٣/١/٢٥ هـ

الموافق ٢٠٠٢/٤/٨ م

وتمت مراجعته وتنقيحه للطبعة الثالثة

بمسجد رسول الله ﷺ في ٢٣ / ١١ / ١٤٢٤ هـ

الموافق ٢٠٠٤ / ١ / ١٥ م

د/ أسامة صديق مأمون

E. mail: osamasedeek@hotmail.com-

المدينة المنورة ت: ٠٠٩٦٦/٠٥٦٣٠٦٨٨٦

مصر ت: ٥٠٢٢٥٥٥٧٥/٠٠٢٠

٠٠٢٠ / ١٢٤٠٤٧٨١٢

المراجع

- ١- القرآن الكريم.
- ٢- السنة النبوية الشريفة.
- ٣- الاستشفاء الطبيعي بالماكروبيوتيك. للبروفيسور ميتشو كوشي. ترجمة د. أسامة صديق مأمون.

