

الفصل الثالث

الماكروبيوتيك

تعريف بالماكروبيوتيك

الماكروبيوتيك كلمة يونانية الأصل مكونة من جزئين، ماكرو بمعنى واسع أو كبير، وبيوس بمعنى حياة، وتعنى الكلمة الحياة الواسعة، أو الطويلة، وهو علم قديم، أول من تكلم عنه وعرفه باسمه أبوقراط الأب الروحي للطب الغربى الحديث، وكان ذلك قبل ميلاد المسيح < بحوالى ثلاثة قرون، ويعتمد هذا العلم على فهم العلاقة بين الإنسان والكون، والبيئة المحيطة، وتأثير ذلك على الصحة.

ويركز علم الماكروبيوتيك على الوقاية والعلاج، وطول العمر، واستمرارية الصحة لأطول فترة ممكنة، معتمداً فى ذلك على ثلاثة محاور رئيسية :
أولها أسلوب الحياة، وثانيها الغذاء، وثالثها الوصفات الطبيعية.

ويمثل أسلوب الحياة الطبيعى وفهم الكون والحياة أهم ركائز هذا العلم، ويمثل الغذاء الطبيعى المسمد عضوياً، والخالى من الهندسة الوراثية الركيزة الثانية، وفى حالة حدوث أعراض أو أمراض، فإن الوصفات الطبيعية البسيطة تمثل الضلع الثالث لهذا المثلث الحيوى (أسلوب الحياة - الغذاء الطبيعى - الوصفات الطبيعية).

وأساتذة هذا العلم لابد أن يكونوا على دراية كافية بعلوم أخرى مفيدة للوقاية والعلاج الصحيح وأسلوب الحياة الأمثل مثل علوم الفلك والزراعة والصناعة والإنسان والبيئة وعلم النفس والاجتماع وفنون الطهى . . . إلخ، والماكروبيوتيك نظام يهدف إلى عمل توازن وتناغم مع البيئة ويأخذ فى الاعتبار العادات الأصلية القديمة والتقاليد الشعبية المجربة عبر آلاف ومئات السنين، وبنظام الماكروبيوتيك الغذائى كافة

ما يحتاجه الفرد من العناصر الغذائية المفيدة وبالنسب المطلوبة بحسب الجهات العلمية والأكاديمية المعنية أيضاً . كما أن طرق العناية والانتقاء والتحضير لدى مطبخ الماكروبيوتيك من أفضل الطرق وأحسنها على الإطلاق ؛ فهم يعتنون بالطعام وسلامته من مرحلة البذور حيث تنتقى خالية من كافة العيوب والتدخلات غير الطبيعية مثل الهندسة الوراثية ، ووسائل الحفظ والزراعة ؛ فغذاء الماكروبيوتيك ينبغي أن يزرع عضوياً دون أى كيماويات أو مخصبات أو هرمونات أو حتى صوبات زراعية ، فكل ماهو غير طبيعي مرفوض فى أسلوب الماكروبيوتيك ، وهم يراعون ذلك بشكل دقيق جداً ، وتستمر تلك العناية حتى مرحلة الإعداد والتناول .

ويسمى نظام الماكروبيوتيك بالنظام الحر ، فهو يعلم القواعد العامة ويترك الحرية للتحرك من خلالها حسب البيئة والدين والعادات والتقاليد والمناسبات والاحتياجات الفردية . . . الخ ، مع التركيز على الغذاء المتوازن المتمثل فى الحبوب الكاملة والخضراوات الطازجة والبقوليات والحساء وخضراوات البحر .

والاهتمام بأسلوب حياة يقدر العيش بحرية ومحبة وتحمل كامل للمسئولية .

ويجب التأكيد على ما فى ذلك من فوائد جمة على الصحة ، كما ينصح بتجنب كل ما هو ضار من المنتجات الصناعية ، وضرر معظم طرق التصنيع الحديثة فى الغذاء والدواء .

وفى الماكروبيوتيك نظام غذائى ثرى بالتنوع ، إذ إنه يعطيك الأساسيات ويترك لك حرية البدائل فتختار من الحبوب التى تمثل ٥٠٪ من الغذاء المتوازن ماتشاء ، ومن الخضراوات التى تمثل ٢٥٪ من النظام ماتشاء شرط أن يتوافق مع البيئة ومواسم الزراعة ، ولايؤدى لخلل توازن المعادن الهامة مثل نسبة البوتاسيوم والصوديوم ، والكالسيوم والفوسفور الخ ، التى يضر خللها وزيادة معدلاتها عن الحد الطبيعى بفسولوجية الجسم وأدائه الجيد لوظائفه ، ويتم ذلك وفق قواعد بسيطة غير معقدة تعتمد على مبدأ البين واليانج الشهير لديهم ، وهو مبدأ للمقارنة وإحداث التوازن المطلوب وليس لتعريف الأشياء ، ثم البقوليات التى تمثل ثمن الطعام ، ولها فى الماكروبيوتيك طرق إعداد وطهى مفيدة ، ثم الأعشاب البحرية والأغذية المصنوعة بالتخمير ، مثل الميسو والتماى إلخ ، ولايشترط أخذ النوعين الأخيرين لمن لم يعتد عليهما ويستطيع استبدال أطعمة بيئته بهما .

هذا باختصار هو طعام الماكروبيوتيك اليومى ، أما اللحوم ومنتجاتها فتؤخذ بشكل أسبوعى ، مع التركيز الشديد على نوعية الطعام وليس اسمه ، وعلى الطاقة الحيوية به وليس مجرد حساب كمية البروتين والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن داخل المعامل .

ومن الجدير بالذكر أن هذا هو النظام المقترح لقاطنى المناطق المعتدلة التى تشهد الفصول الأربعة .

وقد يكون أكل اللحوم يومياً من قواعد الماكروبيوتيك لبلاد الإسكيمو مثلاً ، أما المناطق الاستوائية فيضربها ذلك ، فاللحوم ومنتجاتها تأتى فى قمة هرم الماكروبيوتيك بينما الحبوب الكاملة فى قاعدته ، وهم يرون أن جعل قاعدة الهرم للحوم ومنتجاتها وقيمتها للحبوب المقشورة أمر بالغ الضرر ، أدى لتدهور صحة الإنسان وساهم فى انتشار الأمراض ، وهذا أمر أكدته تقارير منظمة الصحة العالمية حين نصحت الأقطار النامية بتجنب الطرق الحديثة فى الطعام كأفضل طريقة لمنع أمراض السرطان والقلب والأمراض المزمنة الأخرى ، ونصح بذلك أيضاً كثير من الأبحاث العلمية المحترمة بمختلف أقطار الدنيا ، ويستطيع من يريد الاستزادة من هذه الأمور مراجعة كتب مثل الغذاء الواقى من السرطان cancer prevention diet وكتاب الماكروبيوتيك the book of macrobiotics لرائد الماكروبيوتيك الكبير البروفيسور ميتشو كوشى .

وللمزيد يرجى الرجوع لكتب الدكتور أندرو ويل المترجمة للعربية :

æ الشفاء الذاتى .

æ الشفاء فى ثمانية أسابيع .

æ الطعام المثالى طريقك لصحة مثالية .

كما ينصح نظام الماكروبيوتيك بتناول الفواكه المعتدلة الموسمية لسكانى المناطق المعتدلة ، فلا يناسبنا مثلاً أكل موز الإكوادور فى الشتاء بعد تصديره إلينا من هناك حيث يكون الموسم صيفاً ؛ بل يناسبنا موز بلادنا فى موسمه أو موز البلاد التى تجاورنا وهكذا .

وكما ترون فإنها أفكار بسيطة متوازنة تهدف إلى إخراجنا من الفوضى الاستهلاكية الحالية التى أدت إلى أسوأ العواقب فى تدهور الصحة العامة ، والاعتماد الكثيف على

طب علاج الأعراض المنتشر حالياً، والذي يعد أسوأ أنواع الطب، لاهتمامه بالدرجة الأولى بتتبع الأعراض والقضاء عليها بعنف دون النظر بحكمة وتروٍّ لمسبباتها الحقيقية وإزالتها، ودون محاولة التغلب على تلك الأعراض بأيسر السبل، وبلا أعراض جانبية شديدة وعواقب وخيمة، كما يحدث فى كثير من الأحيان مع طب علاج الأعراض السائد عالمياً الآن، كما أن التنوع فى الغذاء يكون مفيداً حين يكون الغذاء ذا قيمة حيوية وليس مجرد منظر وأغذية بلاستيكية لا طعم ولا رائحة ولا فائدة تذكر لها، كما هو حادث الآن فى معظم غذائنا المتداول، والأمر بالتأكيد يحتاج لتفصيل قد يكون له حديث آخر.

كما يطلب نظام الماكروبيوتيك من متبعيه عدم الإسراف فى الطعام والشراب، والمضغ الجيد لكل لقمة يتناولونها، والعيش بهدوء وسلام وعدم التبذير بأى نعمة من نعم الله إلى غير ذلك من المبادئ، التى هى فى مجملها متوافقة مع الدين الإسلامى الحنيف والتى دلنا عليها الله بالقرآن والسنة فى أحسن صورة، ولتتنا نتبع القرآن والسنة فى كل شىء بما فى ذلك أسلوب الحياة والغذاء والعلاج، ولن نكون حينئذ بحاجة لأى نظام حياتى أو صحى، ولكن إذا لم يحدث ذلك عملياً فما المانع من أن أعرف دقة وعظمة ماجاء فى دينى ولو عن طريق غير المسلمين، أو ليست الحكمة ضالة المؤمن أنى وجدها فهو أحق بها.

بل إن من التقصير أن لانصدر نحن تلك العلوم وقد حباننا الله بأفضلها، وكثير منها بمثابة الفرائض قرآناً وسنةً، وياليتنا نفعل، فكتابنا الكريم مافرط الله فيه من شىء، ورسولنا محمد ﷺ ماترك شيئاً من خيرى الدنيا والآخرة إلا ودلنا عليه.

ويقول أستاذ الماكروبيوتيك چورچ أوساوا : الماكروبيوتيك ليس طباً عملياً من أصل شعبى، وليس طباً روحانياً، أو طباً علمياً مسكناً، بل هو تطبيق يومى لمبادئ تتماشى مع الطبيعة الكونية، تؤدى معرفتها وتطبيقها إلى الصحة والحيوية الكاملة.

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

فالإنسان غير السعيد من وجهة نظر الماكروبيوتيك، هو الإنسان الذى اغتصب بوعى أو بدون وعى نواميس الطبيعة، والنظام الكونى كما خلقه الله، فالمرض والتعاسة ماهما إلا إنذار، وتنبيه عملى، لإظهار الأخطاء، والدعوة إلى العودة للسير فى الاتجاه الصحيح.

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 قلقه، تحاول تدمير المرض بالقوة والعنف، وذلك على العكس من تفكير الماكروبيوتيك، الذى يُخضع 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 تعليمى فلسفى أكثر من كونه طباً علاجياً، وهو يعلمنا تحمل المسؤولية عن حالتنا الصحية وحياتنا وتصرفاتنا، والاختيار الأمثل فى كل الأشياء بما فيها الطعام والشراب، وأسلوب الحياة وأن نعرف بالتفصيل تأثير كل ذلك علينا.

ومع الماكروبيوتيك نحاول كل يوم أن نكون أكثر سعادة وأكثر صحة وأكثر حيوية. والماكروبيوتيك هو رؤية الحياة بالمعنى المطلق للكلمة وبمفهومها الأوسع والأكثر عمقاً.

والماكروبيوتيك يساعد التعساء والبسطاء والضعفاء (اقتصادياً وجسدياً وأدبياً). أما أسرى شخصياتهم وأفكارهم وعواطفهم وعبيد ممتلكاتهم المادية؛ فإن الماكروبيوتيك لا يستطيع تقديم شىء لهم إلا إذا تحرروا من تلك القيود.

تساؤلات حول الماكروبيوتيك

س : هل الماكروبيوتيك طريقة نباتية للتغذية ؟

هذا الكلام غير صحيح، فالتغذية الحيوانية الآمنة موجودة بنظام الماكروبيوتيك،

وإن كان معظم غذاء الماكروبيوتيك نباتياً، فذلك لأن التغذية النباتية أنسب وأكثر صحة وأقرب للفترة الإنسانية .

والتركيب العضوي للإنسان مختلف عن آكلات اللحوم من الحيوانات المفترسة فأسنان الإنسان معظمها مصمم لطحن الحبوب وتقطيع الخضراوات والفواكه، وليس لدى الإنسان إلا ٤ أنياب لتمزيق اللحوم من بين ٣٢ سنّاً مصممة للأغراض الأخرى .

ودرجة حمضية معدة الإنسان وطول أمعائه ليست مثل الحيوانات المفترسة كالأسد مثلاً الذي يتميز بكثرة أليافه وحموضة معدته لدرجة كبيرة وقصر أمعائه، وكل ميسر لما خلق له .

كما أن نواتج هضم اللحوم حمضية لدرجة كبيرة، ولا تناسب قاطنى المناطق الحارة بشكل خاص، أما الاعتماد على التغذية الحيوانية فى المناطق شديدة البرودة مثل الإسكيمو ولو بشكل يومى؛ فهذا يتفق مع قواعد الماكروبيوتيك لأنها تناسب بيئتهم .

كما أن الاعتماد على الفواكه الاستوائية لقاطنى المناطق الاستوائية يعد أيضاً من الماكروبيوتيك، فطريقة الماكروبيوتيك فى التغذية طريقة حرة مرنة، تناسب احتياجات الجسم وظروف الطقس والمرحلة العمرية والجنسية والوظيفية والمناخية والبيئية والمكانية الخ .

وهذا ما يجعل من الماكروبيوتيك نظاماً صالحاً للتطبيق فى أى مكان بالعالم، على أساس من الفهم العميق والدقيق للكون والبيئة والإنسان .

أما غلاة وجهلة الماكروبيوتيك فأنا أيضاً ضدهم، وهم صورة للتعصب والجهل، من هنا كانت الحاجة الماسة للطب التكاملى والأطباء العاملين به .

س: هل الماكروبيوتيك نظام يابانى؟

كما سبق وقلنا فإن مؤسس هذا العلم هو أبوقراط وهو يونانى، وقد جدد هذا العلم كل حين وأعاد إليه بهاءه ورونقه ثلة من الأطباء شرقاً وغرباً على مر التاريخ .

وقد نشط لهذا العلم كثير من الأطباء اليابانيين فى القرنين التاسع عشر والعشرين، مثل ساجين إشيروكى فى القرن التاسع عشر، و جورج أوساوا ثم ميتشو كوشى

وهيرمان إيهارا وغيرهم فى القرن العشرين ، وقد أفاد الملايين من البشر من هذا العلم وانتشر انتشاراً واسعاً وأصبح للزراعة والتجارة والمطاعم الطبيعية أنصار كثيرون ، وكثرت مراكز الأبحاث والمعاهد والجمعيات ومراكز العلاج والتعليم الطبيعية ، لحاجة الناس الماسة لذلك .

وعلى ذلك فالماكروبيوتيك ليس نظاماً يابانياً .

س : لماذا لا يقبل الأطباء والمرضى على العلاج بالماكروبيوتيك ؟

كثير من الأطباء بالغرب لديهم إقبال على تعلم وممارسة الماكروبيوتيك . وهناك مشاهير من الأطباء التقليديين الذين عرفوا قيمته وتفرغوا له من مثل الطبيب فان مارك الذى يشخص من الصوت ولو على الهاتف ، وروبرت مندلسون الطبيب الأمريكى الشهير وغيرهما الكثير .

أما المرضى فمقبلون على الماكروبيوتيك إقبالاً كبيراً ، وخاصة من يؤس منهم من الأساليب التقليدية التى كثيراً ما فشلت فى وقايتهم وعلاجهم .

واعتقد أن الأمر لن يستغرق سنوات قليلة ، حتى يصير للطب التكاملى شعبية كبيرة ، وممارسون متخصصون خاصة أن للكثير مما ورد بطب الماكروبيوتيك أسساً من القرآن والسنة .

س : من هم أكثر المرضى إقبالاً على التداوى بطريقة الماكروبيوتيك ؟

غالباً أصحاب الأمراض المزمنة والصعبة .

س : ما هى الحالات التى أثبت الماكروبيوتيك نجاحاً فى علاجها ؟

الأمراض السرطانية ، وأمراض الجهاز الهضمى والتنفسى وأمراض الدم والمناعة والأمراض الانتكاسية والمفاصل . . . الخ .

س : هل تعالج مرضاك بالماكروبيوتيك فقط ؟

الماكروبيوتيك كاف فى معظم الأحيان ، وأحياناً يتم الاستعانة بالوسائل الأخرى الآمنة ، فنحن نهدف للطب الآمن قديمه وحديثه ، الذى يبحث عن أسباب المرض ويقتلعه من جذوره ، الخالى من الأعراض الجانبية للأدوية ، المهتم بشكل أساسى

بالوقاية التى هى بلا شك أفضل من العلاج . والهدف صحة أفضل وحياة أسعد لكل البشر ، وفى الطب التكاملى حل لمعضلة الأمراض المستعصية ، مثل السرطان وأمراض المناعة وأمراض الأوعية الدموية والقلب والضغط والسكري والفشل الكلوى وأمراض الكبد الخ ، ونود لفت الانتباه إلى أن تأخر الاعتراف ببعض أنواع الطب التكاملى لا يعنى عدم كفاءتها ، فالإبر الصينية لم يتم الاعتراف بها إلا فى عام ١٩٨٠م من قبل منظمة الصحة العالمية رغم أنها تمارس بنجاح من أيام قدماء المصريين والصينيين . وصدق رسول الله ﷺ : «ما أنزل الله من داء إلا أنزل له دواء علمه من علمه وجهله من جهله» .

س : كيف يمكن تطبيق نظام الماكروبيوتيك للفرد العادى ؟

الآن أصبح الأمر سهلاً للغاية ، فالعديد من قنوات الإعلام المرئى والمسموع والمكتوب ، والدورات التى تعلم الماكروبيوتيك ، أسهمت كثيراً فى نشر الوعى ، والماكروبيوتيك نظام تعليمى ، يستفيد منه من يتعلمه ، ويعلم الاعتماد على النفس ، وتحمل المسؤولية الصحية ، وكيفية عمل الحمية بطريقة دقيقة فى كل الأمراض ، ومن لا يتعلم لا يستفيد . والحمية لعلاج الأمراض هى سنة المصطفى ﷺ .

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

وصدق رسوله الكريم : «ما ملأ آدمى قط وعاء شراً من بطنه فإن كان ولا بد فاعل فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» ، ولو عرفنا قيمة الكنوز التى بين أيدينا وأدركنا معنى قوله تعالى ﴿مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ﴾ [الأنعام : ٣٨] ؛ فسندرك كم خسرنا بسبب تجاهل التعاليم الربانية والسنة المحمدية ، وسنعرف سبب انتشار الأمراض بالشكل الوبائى الحالى .

س : هل طريقة الماكروبيوتيك خاصة بالمرضى ؟

هذا الكلام غير صحيح ، ولكن بعض الناس لا يلجأون إلى الماكروبيوتيك إلا بعد حدوث المرض ، مع أن الماكروبيوتيك نظام وقائى فى الأساس ، ولا بد لمن يلم بنظام الماكروبيوتيك ويقتنع به ، أو لمن أخضعه للتجربة وثبت من صدقه ، ألا يؤجل اتباعه ، فالصحة جديرة بأن يحافظ عليها وهى من أجل نعم الله على عباده .

س : لماذا يمنع نظام الماكروبيوتيك أغذية معينة مثل اللحوم والألبان ومنتجاتها والسكر ؟

يدعو نظام الماكروبيوتيك إلى استخدام هذه الأطعمة بشكل آمن مقنن ودون إسراف وأن تكون اللحوم والألبان ومنتجاتها مضمونة المصدر ، أما السكر فسم قاتل يندرج ضمن أسباب معظم الأمراض من الصداع حتى السرطان ، وله بدائل آمنة تغنينا عن مخاطره .

ومنع الأطعمة أحياناً عن المريض والناقه (من هو فى دور النقاهاة) - ولو كانت آمنة - أمر طبي معروف وسنة عن رسول ﷺ ، فقد منع رسول الله ﷺ سيدنا علياً وسيدنا صهيباً من أكل التمر عند إصابتهما بالرمد ، ومنع علياً كرم الله وجهه من أكل العنب وهو ناقه ، وأمره بأكل السلق والشعير قائلاً له : من هذا أصب فهو أوفق لك .

وقال ﷺ : «إن الله يحمى عبده المؤمن عن الدنيا كما يحمى أحدكم مريضه عن الطعام والشراب» .

س : لماذا تناظر بعض الأمراض فى غير تخصصك كطبيب جلدية ؟

يعرف عنى جميع من تعامل معى أننى لم أكن أعالج إلا الأمراض الجلدية لشغفى بها منذ كنت طالباً بكلية الطب ، وكان يحيرنى دائماً وجود الكثير من الأمراض المزمنة والمستعصية فى تخصصى لا علاج لها ، ولا يعرف لها سبب محدد ، مثل البهاق والصدفية وأمراض الجلد الفقاعية . . . الخ ، وكنا نعالجها بطريقة علاج الأعراض ، والتغلب المؤقت على ظواهرها ، وبعد معرفتى بالماكروبيوتيك ذهلت من مقدرة هذا العلم على معرفة أسباب الأمراض الحقيقية ، وطريقته الفريدة فى اقتلاعها من جذورها ، ونظرتة للأمراض كسلم قد تبدأ أولى درجاته بالصداع والخمول ، وقد تنتهى بالسرطان لا قدر الله ؛ إذا لم ينتبه الطبيب والمريض لضرر السموم المختلفة التى ينوء بحملها الجسم المسرف .

ولضرر الإسراف فى الطعام وسوء نوعيته ، قد يمر المريض بدرجات فى هذا السلم لأمراض كثيرة مثل المرض الجلدى أو الأنف والأذن أو الجهاز التنفسى أو الكلى أو الكبد أو الجهاز الهضمى ، وأخيراً أمراض الدم والجهاز الليمفاوى قبل أن يصل لبعبع العصر : السرطان ، من هنا يتضح أن للمريض والطبيب دوراً فى تتابع المرض وتطوره ،

أو وقفه والعودة إلى الحالة الصحية السليمة، فالمرض إذا عولج بطريقة طب علاج الأعراض أدى لظهور مرض أخطر منه، والجسد كتلة واحدة إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى كما قال رسولنا الكريم ﷺ .

ونظرة الماكروبيوتيك للإنسان كعقل وروح وجسد نظرة حكيمة، تُعلى من قيمة الطبيب الحكيم، فالطبيب ليس مجرد ترس في آلة التشخيص والعلاج العرضي، ففي الأمراض الجلدية نجد أن العلاقة وثيقة بين الجلد والأمراض الباطنية، فالجلد مرآة للجسم، ويمثل الجلد خطأً من خطوط الحماية الأولى، وما يظهر به من أعراض قد يشكل دلالة على أمراض يمكن تشخيصها مبكراً، والحيلولة دون تطورها قبل استفحال أمرها وصعوبة تدارك تداعياتها.

وهذا هو الدور الحقيقي للطبيب في الوقاية والعلاج كما تراها حكمة الطب الشرقي . وأساليبنا المساعدة تنفع ولكنها لا تضر بإذن الله تعالى ؛ وهذا هو جوهر الطب التكاملي .

فنحن نؤمن بالتخصص وفي نفس الوقت نعطي أهمية قصوى لعلاقة الجزء بالكل .

س : لماذا يكلف العلاج بالماكروبيوتيك الكثير من المال ؟

سبب ذلك عدم فهم الكثيرين للماكروبيوتيك بشكل صحيح، فالماكروبيوتيك ما هو إلا دعوة للعودة للفطرة، ويستطيع أى إنسان أن يحصل على ٩٥٪ من متطلبات الماكروبيوتيك من البيئة المحيطة دون عناء يذكر، وما عليك إلا عمل ما يلي :

اذهب لمحلات الغلال وخذ قمحاً وشعيراً ودخنًا ورزاً كاملاً، وراع قدر ما تستطيع أن يكون مسمداً طبيعياً، وكاملاً (أى منزوع القشرة الخارجية فقط لا غير)، حتى إن كان به بعض الكيماويات وبكامل محتواه وليس مبيضاً ولا ملمعاً؛ فهو أفضل من الغذاء المقشور المبيض والملمع ولو كان مزروعاً عضوياً (دون كيماويات). وافعل نفس الشيء مع الخضراوات والبقوليات قدر ما تستطيع وإذا كان الإنسان مريضاً وللوقاية أحياناً، نحتاج فى وقتنا الحالى لبعض الأطعمة والوصفات اليابانية وهى لا تتجاوز ٥٪ ولم نستطع توفير البديل المناسب لها حالياً، وهناك محاولات جادة عن طريق مراكز

علمية متخصصة ومتميزة بمصر لعمل ذلك ، ويعد ذلك بديلاً آمناً عن الأدوية المستوردة وبدون مشاكل الأدوية .

وحين يقبل التجار على منتجات الماكروبيوتيك لزيادة الطلب عليها ومن أجل مكاسبها ستؤدي المنافسة لنزول الأسعار طبقاً لقاعدة العرض والطلب .

س : هل استيراد الأطعمة من اليابان من أسباب ارتفاع أسعارها ؟

نعم هو كذلك وأرى أنه لا داعي لمعظمها ، إلا القليل الذي لا يتوافر بديل له حالياً ونحن في الطريق لتوفيره محلياً إن شاء الله تعالى مثل : الميسو - أعشاب البحر - التماري (صلصة الصويا الطبيعية - الأموبوشي) (الخوخ المخلل) الكوزو (مسمك للطعام) التوفو (جبنه حليب فول الصويا) وهى أشياء تستخدم فى الأكل وتحضير الوصفات الطبيعية .

س : ما وجه الصعوبة فى الماكروبيوتيك من وجهة نظرك ؟

* عدم فهمه .

* خطأ تطبيقه .

* الامتناع عن الضار دون تناول النافع .

* المتاجرة بهذا العلم .

س : هل يستطيع أى إنسان تعلم طرق العلاج بالماكروبيوتيك ذاتياً ، أم لابد من دراستها فى معاهد علمية متخصصة شأنها شأن العلوم الطبية الأخرى ؟

الماكروبيوتيك نظام تعليمي ، كلما تعلمت فيه أكثر ، كلما استفدت منه أكثر ، وأنا أدعو كل الناس متعلميهم ومثقفهم ، نسائهم ورجالهم وأطفالهم وشيوخهم ، حتى غير المتعلمين والأميين ، أن يعرفوا مبادئ الماكروبيوتيك ، ويتحملوا مسئولية أنفسهم الصحية ، وسيدهشون من زيادة مناعتهم وقلة مرضهم بإذن الله تعالى مع زيادة استيعابهم وتعلمهم ، ويتم ذلك عن طريق قراءة الكتب الجادة ، والدورات التى يقدمها مختصون ، والعودة للفطرة والطبيعة فى كل نواحي الحياة .

أما من يريد التخصص فله أماكن أخرى معترف بها شرقاً وغرباً .

شبهات حول الماكروبيوتيك

لقد قيل بأن الماكروبيوتيك لا يقى ولا يعالج الأمراض مثل السرطان والإيدز وغير ذلك من الأمراض المزمنة !

وأنا أقول بأن الماكروبيوتيك يقوم بعلاج كثير من تلك الأمراض وغيرها بكفاءة، وذلك ليس ادعاءً بل حقيقة خبرتها وخبرها معى آلاف المرضى وعشرات الأطباء، وهى مسجلة بكتب ودوريات علمية ومؤتمرات، وعاشها الكثيرون بكافة أقطار العالم شرقه وغربه، شماله وجنوبه .

وقيل بأنه نظام لا يفى بحاجات الجسم الأساسية للغذاء الصحى المتوازن !

ويرد على ذلك بأنه نظام هدفه الأساسى إحداث توازن وتناغم بين الإنسان والبيئة وبه كافة الاحتياجات لمن يعرف كيف يطبقه ويستفيد منه، فهو نظام متنوع يشتمل على العناصر الغذائية الأساسية من الكربوهيدرات والدهون والبروتين والثيتامينات والمعادن ومتوازن وفى بحاجة الفرد من العناصر الغذائية، ويأخذ فى الاعتبار العادات الأصلية القديمة والتقاليد .

وهذا الكلام موثق بدراسات متطابقة مع ما طالبت به الجهات العلمية والأكاديمية المعنية المحترمة والشهيرة . كما أن طرق العناية والانتقاء والتحضير لدى مطبخ الماكروبيوتيك من أفضل الطرق وأحسنها على الإطلاق ؛ فهم يعتنون بالطعام وسلامته من مرحلة البذور حيث تتقى خالية من كافة العيوب والتدخلات غير الطبيعية إنتاجاً وحفظاً وتزرع زراعة عضوية دون أى كيماويات أو مخصبات، وهم يراعون ذلك بشكل دقيق جداً وتستمر تلك العناية حتى مرحلة الإعداد والتناول . ويسمى نظام الماكروبيوتيك بالنظام الحر؛ فهو يعطى قواعد عامة ويترك لك الحرية لتتحرك من خلالها كيفما تشاء، بحسب بيئتك ودينك وعاداتك وتقاليدك، فقط يدلك على فائدة الحبوب الكاملة والخضراوات الطازجة والبقوليات والحساء وخضراوات البحر، وفوائد الزراعة الطبيعية والعيش بحرية ومحبة وتحمل المسؤولية، وينصح بتجنب كل ما هو ضار من المنتجات الصناعية، وضرر معظم طرق التصنيع الحديثة على الغذاء والدواء، والطرق السليمة الصحية للتصنيع، وأوانى الطهى الصحية، وطرق تحضير الطعام الصحية، وكيفية الوقاية والعلاج من الأمراض بأساليب طبيعية بسيطة فعالة وغير مكلفة، وأساليب الحياة المفيدة وعلاقة الإنسان ببيئته المحيطة وكيف تؤثر عليه

وكيف يستفيد منها، إلى آخر تلك الأمور المدروسة بتأن والمتوارثة خبرتها وتجربتها وحكمتها عبر آلاف السنين .

وبالإجمال فهو نظام فطرى طبيعى لنا أن نأخذ منه مايفيدنا ونترك أى شىء يتعارض مع ديننا الإسلامى الحنيف، وهذا أمر مطلوب سواء مع الماكروبيوتيك أو مع غيره .
وقيل بأن الاستمرار فيه يمثل خطورة على صحة وحياة الذين يستخدمونه !

ويرد على ذلك بأن مصدر ذلك الاعتقاد هو النظرة المحدودة لتلك المصادر؛ فكل هذه العناصر وغيرها موجودة بالمجموعات المتنوعة التى يحتويها الماكروبيوتيك من حبوب كاملة وخضراوات وبقوليات وأعشاب بحرية وأغذية مخمرة مثل الميسو والتمارى والأسماك والقليل من المواد الحيوانية الطبيعية المضمونة المرعى، وليس أدل على ذلك من الدراسات التى أجريت عن القيم الغذائية فى نظام الماكروبيوتيك ومقارنتها بالاحتياجات المقررة بالأنظمة الحديثة .

وعند عمل مقارنة للقيم الغذائية بنظام الماكروبيوتيك، والنموذج الغذائى المتكامل والمسمى بالتوصيات الغذائية المسموح بها والصادرة من الأكاديمية القومية للعلوم الأمريكية، وكذلك التوصيات المماثلة الصادرة عن منظمة الزراعة والغذاء، ومنظمة الصحة العالمية فإننا نجد أن نظام الماكروبيوتيك يغطى كافة الاحتياجات المطلوبة وبزيادة فى بعض الأحيان عما هو مطلوب .

وإليك بعض مصادر الأغذية فى أطعمة الماكروبيوتيك :

١ - تتواجد كل الأحماض الأمينية الأساسية بكثرة فى الأغذية المخمرة مثل الميسو وصلصة الصويا الطبيعية الشهيرة باسم التمارى وعيش الغراب .

٢ - الفيتامينات فى وجبة الماكروبيوتيك النموذجية .

فيتامين A : متواجد فى الخضراوات الورقية - البقدونس - البروكلى - الهندباء - الجرجير .

فيتامين B1 : متواجد فى الخضراوات البحرية - فول الصويا ومنتجاته : الأرز البنى - العدس - البقوليات الأخرى .

فيتامين B2: متواجد فى بذور دوار الشمس - فول الصويا ومنتجاته : الدخن - القمح - السمسم - العدس .

فيتامين B12: متواجد فى الأطعمة المخمرة مثل الميسو - التمارى - الخضراوات البحرية .

فيتامين C: متواجد فى الخضراوات الورقية - البروكلى - الجرجير - القرنبيط - الكرنب - شاي البشبا .

فيتامين D: متواجد فى الخضراوات الطازجة - السمك المجفف - ضوء الشمس .

فيتامين E: متواجد فى الأرز البنى وكل الحبوب الكاملة - الفول السودانى - البقوليات - الخضراوات الورقية .

٣- تتواجد **المعادن** أيضاً بكمية كافية فى وجبات الماكروبيوتيك وخاصة الكالسيوم . فالكالسيوم لا يأتى فقط من منتجات الألبان، ولكن هناك مصادر أخرى وفيرة للكالسيوم مثل :

الخضراوات الورقية والبقوليات والفول السودانى والخضراوات البحرية والسمسم، بذور دوار الشمس، التوفو . وعلى سبيل المثال فإن عشبة البحر المسماة بالهيجيكى بها ١٤٠٠ ملجم لكل ١٠٠ جم مقابل ١٢٠ ملجم لكل ١٠٠ جم من الحليب وهو كالسيوم أسهل امتصاصاً وهضمًا وتمثيلاً من كالسيوم المصادر الحيوانية، وبالمنااسبة فإن كل ١٠٠ جم من هذه العشبة تحوى ٢٩ ملجم من الحديد مقابل ٣ ملجم للسبانخ، وهى من الخضراوات التى يطالب الماكروبيوتيك بترشيد استهلاكها وليس بمنعها، مثلها فى ذلك مثل البطاطس والطماطم والبادنجان؛ لأسباب تتعلق بالتوازن الغذائى والفوائد العامة للغذاء ومناسبته لحاجة الجسم، حتى لا يكون الأمر مجرد حشو للبطن .

الماغنسيوم:

موجود فى الأعشاب البحرية - الخضراوات الورقية : الجرجير - الهندباء - الكرنب - فول الصويا ومنتجاته - العدس .

الفوسفور:

موجود فى الحبوب الكاملة - الخضراوات البحرية - الفول السودانى - البقوليات - شاي البشبا .

الحديد:

موجود فى الأعشاب البحرية - بذور السمسم - البقوليات - الأرز البنى -
الخضراوات الورقية - البقدونس - الهندباء .

اليود:

موجود فى الأعشاب البحرية والخضراوات الورقية .

الصوديوم:

موجود فى الخضراوات الورقية - الأعشاب البحرية - الفواكه المجففة - الملح
البحرى - الميسو - صلصة الصويا .

كما أن الحبوب الكاملة تمدنا بكميات صغيرة من أجود أنواع الزيوت النباتية ،
والشوفان يحتوى على كمية كبيرة من الدهون .

وهناك كمية صغيرة من الزيوت فى معظم أنواع الخضراوات ونحن نحتاج إلى
كمية صغيرة من الدهون ، لكن ليس بالكثرة ولا بالتنوع السيئة المنتشرة الآن
بالأسواق ، فالمطلوب زيوت نباتية مصنوعة بالكبس على البارد دون مذييات
وكيماويات نحن فى غنى عن أضرارها .

كما يطلب نظام الماكروبيوتيك من متبعيه عدم الإسراف فى الطعام والشراب والمضغ
الجيد لكل لقمة نتناولها ، والعيش بهدوء وسلام وعدم التبذير بأى نعمة من نعم الله
إلى غير ذلك من المبادئ ، التى هى فى مجملها متوافقة مع الدين الإسلامى الحنيف
والتى دلنا عليها الله بالقرآن والسنة فى أحسن صورة ، وليتنا نتبع القرآن والسنة فى كل
شئ بما فى ذلك أسلوب الحياة والغذاء والعلاج .

إن من التقصير أن لانصدر نحن ماحبانا الله به وأنزله بلساننا إلى كل الدنيا ، حتى
يعرف العالم أننا مصدر كل قيم من العلوم والحكم ، وأن كتابنا ما فرط الله فيه من
شئ ، وأن رسولنا محمدًا ﷺ ماترك شيئًا من خيرى الدنيا والآخرة إلا ودلنا عليه
صلوات الله وسلامه عليه .

وقيل بأن هذا النظام لا يتلاءم مع عاداتنا وتقاليدينا!

وأقول بأن ذلك يرجع للممارس نفسه ودرجة اعتقاده واعتزازه بدينه، ونحن نعترض على من يتخذون الماكروبيوتيك ديناً، وقد نهبت لذلك في موسوعتي «الوقاية والاستشفاء الطبيعى» التى صدر الجزء الأول منها تحت عنوان «بين الطب النبوى والماكروبيوتيك» حيث قلت بالحرف الواحد فى نهاية مقدمتى: وأختتم مقدمتى بالتحذير من يحاولون إدخال الأباطيل مع هذا العلم، مستغلين عدم معرفة الكثيرين به، ومحاولة إفهام العامة بأن الذى يقولون علم وما كل ما يقال علماً، بل إن من العلم ما يضرب به عرض الحائط إذا لم يتوافق مع القرآن والسنة الصحيحة، ولسنا بحاجة لنقل الشراكيات ولا الأباطيل، فعندنا الصراط المستقيم، ولدينا من وحى ربنا وسنة رسولنا ما يجعلنا فى غنى عن أمثال هذه الخرافات ومروجيها.

والله تعالى يقول فى محكم آياته: ﴿فَلْيَحْذَرِ الَّذِينَ يُخَالِفُونَ عَنْ أَمْرِهِ أَنْ تُصِيبَهُمْ فِتْنَةٌ أَوْ يُصِيبَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ [النور: ٦٣].

ماهى الأمراض التى يعالجها الماكروبيوتيك؟

للماكروبيوتيك نظرة شمولية متكاملة للأمراض، لذا قل أن تجد مرضاً لا يساهم نظام الماكروبيوتيك فى علاجه، فيشفى بمشيئة الله أو على الأقل يساهم فى تخفيف أعراضه للحد الأدنى، لذا فإن الماكروبيوتيك كاف لمن يريد استشفاءً طبيعياً، ومساهم ومكمل لغيره من أنواع الطب الحديث والقديم - التقليدى والبديل.

ومن الأمراض التى يستشفى فيها بالماكروبيوتيك كعلاج أساسى أو مساعد وحققت نتائج طيبة، الأمراض التالية:

١ - الأمراض التهدمية المزمنة مثل:

الأورام الحميدة والخبيثة (السرطان) بجميع أعضاء الجسم، وقد حقق الماكروبيوتيك شهرة واسعة فى الوقاية والعلاج من هذه الأمراض.

٢ - التهابات المفاصل (بمختلف أنواعها)

٣ - أمراض الجهاز الهضمى مثل:

- * سوء الهضم والامتصاص .
- * الإمساك المزمن .
- * الإسهال .
- * السكرى .
- * تشمع الكبد .
- * أمراض المعدة .
- * زيادة الحموضة .
- * قرح المعدة .
- * أمراض الكبد والمرارة .
- * التهاب الزائدة الدودية .

* أمراض الأمعاء (التهاب الأمعاء - قرح الأمعاء - الدوسنتاريا - التهاب القولون) .

٤ - الأمراض التنفسية مثل :

(الربو - الحساسية - مخاط الرئة - الربو - التهاب القصبات - الالتهاب الرئوى - الدرن «السل») .

٥ - الأمراض الجلدية مثل :

(الصدفية - البهاق - الحساسية - سقوط الشعر - قشرة الشعر)

٦ - أمراض النساء :

- * تليف الرحم .
- * أكياس المبايض والرحم .
- * اضطرابات الحيض .
- * الإخراجات المهبلية .

٧ - أمراض الأطفال .

٨ - أمراض الغدد .

٩ - الأمراض النفسية مثل :

(التوتر - الاكتئاب - فصام الشخصية) .

١٠ - أمراض الجهاز الدورى و الدم مثل :

- * زيادة الكولسترول .
- * انسداد الشرايين (تصلب الشرايين) .
- * زيادة الدهون الثلاثية .
- * البواسير .

- * الأنيميا الغذائية .
- * فقر الدم بمختلف أنواعه :
- * النزيف المخى .
- (الغذائي - الحبيث - المنجلي) .
- * زيادة ضغط الدم أو انخفاضه .
- * الحثار .
- * اتساع جدران الشريان .

١١ - أمراض الكلى .

١٢ - أمراض العيون مثل :

- * ضعف النظر .
- * انفصال الشبكية .
- * المياه البيضاء (ساد - كتاراكت) .
- * المياه الزرقاء (الجلوكوما) .

١٣ - أمراض الأنف والأذن والحنجرة مثل :

- * التهابات الأذن .
- * ضعف السمع .
- * الجيوب الأنفية .
- * اللوزتين .

١٤ - أمراض الجهاز العصبي مثل :

- * التصلب المجموعي .
- * الشقيقة .
- * الصداع .
- * داء بركنسون .
- * الصرع .

س : لماذا اشتهر الماكروبيوتيك بأنه أفضل طرق الطهى الصحى؟

يعتبر الطعام بوابة رئيسية للصحة والعافية ، وينظر الماكروبيوتيك للطهى على أنه فن من أرقى الفنون ، وعلم له قواعد وأصول ، ويتميز ممارسوه بذوق وحس رفيعين ، والطعام المعد بعناية غير الطعام المفتقد لذلك ، ونحن نقول لمن تعد أو لمن يعد طعاماً جيداً إن له أو لها نفساً حلواً فى الطعام ، ونقبل على الطعام - مهما كان بسيطاً - من يد من نحب لاحتوائه على طاقة الطعام الحيوية ، وحسن إعداده ، وإشاعته لجو الأسرة والتآلف بين أفراد العائلة والأصدقاء ، ونترك غيره من الطعام مهما كان شهياً وفخماً ، إذا افتقد تلك الصفات .

وقد اشتهر بين الكثيرين أن طعام الماكروبيوتيك غير شهى ، وهو كذلك فعلاً لمن لا يعرف كيف يعده ، أما من يعرف فسيكون طعامه شهياً محبباً .

وعند بداية اتباع نظام الماكروبيوتيك تكون هناك صعوبة غالباً فى كيفية إعداد الطعام الصحى بطريقة صحية وشهية، وهذا شىء طبيعى فتغير عادات الطعام ونوعيته وطرق إعدادة، والاقتناع بالتنازل عن النكهات والألوان الصناعية بالطعام ليس بالشىء اليسير، خاصة إذا كان الأمر يتعلق بالتغيير من طعام سيئ النوعية مثل السكر واللحوم والألبان ومنتجاتها بمواصفاتها الحالية غير الطبيعية، وينصح نظام الماكروبيوتيك بالإقلال التدريجى لمثل هذه النوعية التى اعتاد معظمنا عليها، والتحول التدريجى للغذاء الصحى والاستمرار فيه ومقارنة الحالة الصحية قبل الغذاء الصحى وبعده .
