

الفصل الخامس

الصحة العامة

١- كيف تحفظ صحتك أثناء الحج؟

من المعروف أن الوقاية أهم بكثير من العلاج، فدرهم وقاية أنفع من قنطار علاج، وموسم الحج بما يشهده من ازدحام شديد، وقدم الحجاج من كل فج عميق، وما يصاحب ذلك من مشقة السفر، والتنقل بين المشاعر، وتغير عادات النوم والراحة والسكن والتعرض للتقلبات الجوية، وما يصاحب ذلك من إرهاق شديد، وتعرض للأمراض معدية، وصعوبات صحية متعددة . . . كل ذلك يحتاج منا أن نتعلم كيف نقوى مناعتنا لنقى أنفسنا الأمراض أثناء الحج؟ وكيف نجنب أنفسنا اضطرابات الهضم ومتاعبه؟ وبالتالي نحسن صحتنا كلها فالمعدة بيت الداء .

فنقول لخير ركب، حجاج بيت الله وزائري خير البرية ﷺ: ينبغي للحاج أولاً أن يستشعر المهمة المقدسة التي هو مقدم عليها، فيتهيأ نفسياً وروحياً وجسدياً لذلك، ويوقن بأنه مأجور بكل خطوة وأدنى مشقة تحصل له أثناء هذه العبادة العظيمة التي هي ركن من أركان الإسلام الذي أكمله الله لنا، وأتمه ورضيه لنا ديناً، وقد ورد في الأحاديث الشريفة أن الحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة وأن من حج فلم يرفث ولم يفسق رجع من ذنوبه كيوم ولدته أمه . وتأمل هذه المعاني، ورجاء هذا الأجر العظيم من الله يقويان عزيمة الحاج ويرفعان مناعته لأعلى درجة، فالمناعة تكون في أحسن حالاتها مع الحالة النفسية الطيبة التي تتأتى مع صدق النية والمعنويات المرتفعة والسمو الروحي الذي يتمتع به الحاج، ويجعل صاحبه يستعذب الصعب ويشكر في السراء ويصبر على الضراء، ويحمد الله إن أصابه مكروه، ويخالق الناس بخلق حسن، متجنباً الرفث والفسوق والجدال في الحج، مظهراً لإخوانه المسلمين أفضل خلقه،

مراعياً أن المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، ومتفهماً أن اختلاف الأجناس والبلدان والطبائع والعادات والتقاليد والثقافات والتعليم فى ذلك الجمع الفريد الذى لا مثيل له، والذى أتى له الناس من كل فج عميق، يوجب التحلى بالأخلاق الإسلامية السمحة، ليتم له فضل الحج المبرور، فالحج صبر ساعات قليلة وأجر وفضل عظيم ورحمة ومغفرة ورضوان من الله أكبر؛ فبذلك فليفرح الحجاج فهو خير لهم من كل ما يمكن وما لا يمكن جمعه من حطام الدنيا الفانية، وهذا أمر يدركه العقلاء فتجدهم يصدقون نيتهم ويصححونها ويقبلون على الله بقلوب عامرة وأعضاء خاشعة، فيجدون فى أنفسهم راحة وفى أعضائهم نشاطاً، وكثير من المرضى يأتون للحج وهم يظنون أنهم لا يستطيعون تأدية المناسك وتحمل المشقة، فيجدون العون من الله، فيتمون حجه، بما يسره الله تعالى عليهم، ويعودون بفضل الله ورحمته أفضل مما أتوا، ليس بالثواب فقط بل وبالصحة والعافية أيضاً.

أما الشئ الثانى فهو مراعاة طيب الملبس والمطعم والمشرب فمن طيب الملبس أن يكون من المواد الطبيعية مثل القطن والكتان خاصة للملابس الملاصقة للجسم، فهى مريحة يتحملها الجلد ويتنفس من خلالها، ولا تسبب تحسساً مثل الإكزيما، ولا تسبب التهابات ثنايا الجلد، وتحد من الالتهابات الفطرية والبكتيرية، ولا تعوق مرور الطاقة داخل مساراتها بالجسم، عكس الملابس الصناعية من البوليستر . . الخ .

أما طيب المشرب فإن ماء زمزم أفضل مشروب، فماء زمزم شفاء من كل سقم وهو لما شرب له كما جاء فى الحديث الشريف فليحرص الحاج على تناوله دوماً، ففيه الصحة والعافية وهو خير ماء على وجه الأرض، وليتجنب الحاج المشروبات الضارة مثل المياه الغازية والعصائر الصناعية، فمثل هذه المشروبات تمتلئ بالعديد من المكونات الضارة مثل السكر والنكهات الاصطناعية والمواد الحافظة والألوان الصناعية ومثبتات اللون والطعم والرائحة إلى آخر تلك القائمة من المواد الضارة، وهذه المشروبات وإن أعطت انتعاشاً مؤقتاً إلا أنها تخلف ضرراً كبيراً بما تسببه من حموضة وسوء هضم وتراكم سمومها بالجسم . . . الخ، وعلى الحاج أن يستبدل بتلك المشروبات مشروبات صحية مثل عصائر الفواكه الموسمية الطازجة، والعرقسوس والكركيديه والتمر هندى والحلبة والينسون والكرأويه والشمر والشاى الأخضر والزنجبيل والسوبيا وشاى الشعير ومنقوع التمر، وعصير الليمون إلى آخر هذه المشروبات الطبيعية المفيدة .

وينبغي مراعاة الطقس والحالة الصحية فى اختيار المشروبات ، فمريض الضغط المرتفع يتجنب العرقسوس ويشرب الكركديه ، ومريض الضغط المنخفض لا يناسبه الكركديه .

أما بيت القصيد فهو الطعام (مصدر الداء والدواء) ، فما ملأ آدمى قط وعاء شراً من بطنه كما جاء فى الحديث الشريف ، وكلما تناول الإنسان أغذية طبيعية مناسبة كلما قويت مناعته ومقاومته ، ومن أراد تقوية صحته ومناعته فعليه تجنب الأغذية السريعة مثل الهامبورجر والشاورما والدجاج واللحوم المشوية والمقلية بالطرق التجارية الحديثة ، والأكلات الأمريكية الشهيرة التى تأكد ضررها فهى ليست جيدة النوعية ولا صحية التصنيع ، ويتجنب كذلك الخبز الأبيض والمعجنات المصنوعة من الدقيق الأبيض ، والسكر والأطعمة المحتوية على نكهات وألوان ومزينات صناعية ، فهذه الأطعمة ضارة جداً بالصحة مولدة لحموضة المعدة والدم وسوائل الجسم ، مرهقة للكلى وللجهازين الهضمى والتنفسى ، ومضعفة للمناعة بشكل عام ، ويمكن القول بأن مثل هذا الطعام أضراره الكثيرة صعبة الحصر ، من ضمنها اضطرابات الهضم وضعف التحمل والإجهاد العام وزيادة الحموضة والالتهاب وسرعة التنفس ، فإنه مضعف للمناعة بنسبة تزيد عن ٧٠٪ مما يمكن الفيروسات والبكتريا والفطريات الضارة من الجسم فهى تحب مثل هذا الوسط الحمضى وترعرع فيه ، محدثة مختلف أنواع الأمراض وينصح بتناول غذاء متوازن يحتوى على الحبوب الكاملة الطبيعية والخضراوات الطازجة والبقوليات والحساء .

ومن أراد أوفق الهدى وأمثلة فعليه بسنة الحبيب ﷺ ، فقد كان عامة طعامه وطعام أهل المدينة فى عصره الحبوب الكاملة من خبز الشعير والتبينة التى تصنع من دقيق الشعير ، وكان يحب الخضراوات مثل الدباء (القرع) والشبت والجزر والبقدونس والبقوليات وزيت الزيتون والخل ، ويأكل من لحم أضحيته ، والكثير من الحجاج الآن يترك لحم أضحيته الطيب ويتناول لحوماً مجمدة ومصنعة ومطهية بطرق سيئة .

أما من لديه فكرة عن الماكروبيوتيك فسيستطيع عمل توازن غذائى ، ومعادلة آثار الأطعمة الضارة بالمأكولات والمشروبات المفيدة ، وسيكون غذاؤه صحياً متوازناً من أبسط الأشياء ، فيستطيع مثلاً عمل كرات الأرز البنى المغطاة بدقة الجوماشيرو الذى

يصنع من خليط محمص تحميصاً خفيفاً من الملح البحرى والسّمسم الكامل بنسبه ١ : ١٥ ، ويوضع بوسط كرة الأرز قطعة صغيرة من الأمبوشى الذى يصنع من الخوخ البرى المخلل بطرق خاصة طبيعية لمزيد من القيمة الغذائية وتقوية المناعة وتطهير الجهاز الهضمى ، ويمكن تناول هذه الكرات فى أى وقت ، ويمكنها أن تظل محفوظة خارج الثلاجة ليومين أو ثلاثة بحسب حالة الجو ، كما سيتناول الخضراوات الطازجة والمطهية بطرق صحية مثل السلق أو البخار أو السوتيه بقليل من الزيت ، لإحداث توازن غذائى وإمداد الجسم بما يحتاج من عناصر غذائية ضرورية .

ومن السنة النبوية الشريفة أن يقتصد الإنسان فى الطعام

قال رسول الله ﷺ : « ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه » [أخرجه أحمد] .

وهذا أوفق الهدى وأنفع الطب ، فقد ثبت علمياً أن هضم الطعام بأفضل صورة يتم عندما لا يزيد ملء المعدة بالطعام والشراب عن ثلثيها ، كما أن ترك مجال لدخول الهواء يساعد على الهضم وقيام الجسم بوظائفه خير قيام ، فعلى الحاج ألا يتفنن فى ملء معدته بمختلف أنواع الأطعمة ، والخوض فيما يسمى بالبوفيهات المفتوحة ، حيث إن أكل الطعام غير المتوافق يربك الهضم ويسبب نفخة وغازات وحموضة ، واضطرابات أخرى كالإمساك أو الإسهال ، والحاج فى أمس الحاجة لتجنب تلك الصعوبات خاصة مع الازدحام الشديد المصاحب دوماً لتأدية هذا الركن من أركان الإسلام ، ومن لا يراعى ذلك سيعانى غالباً من اضطرابات الهضم ويجد نفسه مضطراً للوقوف فى طوابير أمام دورات المياه والجلوس طويلاً داخلها ، كما أن من السنة النبوية الاقتصار على نوع واحد من الطعام وعدم الخلط فى الأطعمة ، فلم يكن ﷺ يجمع بين إدامين فى طعام واحد ، وفى ذلك يقول الإمام ابن القيم فى فصل الطب النبوى من موسوعته القيمة زاد المعاد فى هدى خير العباد : « لم يكن يجمع رسول الله ﷺ بين لبن وسمك ، ولا بين لبن وحمض ، ولا بين غذاءين حارين ولا باردين ولا لزجين ولا قابضين ولا مسهلين ولا غليظين ولا مرخيين ، ولا بين مختلفين كقابض ومسهل وسريع الهضم وبطيئه ولا بين شوى وطبيخ ولا بين طرى وقديد ولا بين لبن وبيض ولا بين لحم ولبن ، ولم يكن يأكل طعاماً فى وقت شدة حرارته ، ولا طبيخاً بائناً يسخن له

بغد، ولا شيئاً من الأطعمة العفنة والمالحة كالمخللات والملوحات». انتهى كلامه رحمه الله تعالى، كما أن من الدين عدم الإسراف في الطعام والشراب يقول المولى جل وعلا ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

وجاء في الحديث الشريف: «المؤمن يأكل في معنى واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء».

والنصيحة الذهبية لتجنب عسر الهضم ومشاكله، هي الاقتصار على تناول الخضراوات مطهية أو نيئة، إما مع اللحوم فقط أو مع الحبوب ومنتجاتها فقط، وتناول الفاكهة قبل الأكل بنصف ساعة أو بعد الأكل بساعتين، والسبب بشكل عام هو تناول أطعمة متوافقة لهضم مريح.

أما الأشياء المفيد حملها مع الحاج للتغذية وتقوية المناعة فتشمل قائمة من الأطعمة والمشروبات والتوابل والمخللات منها:

- ١ - حبة البركة .
- ٢ - عسل النحل الطبيعي .
- ٣ - الحلبة .
- ٤ - الزعتر .
- ٥ - الزيتون المخلل .
- ٦ - عيش الغراب (المشروم) خاصة نوع الشيتاكي .
- ٧ - الأمبوشى (الخوخ البرى اليابانى المخلل) .
- ٨ - القسط البحرى (يشرب بعد غليه كشاي) ويستنشق أحياناً .
- ٩ - الأعشاب البحرية مثل (الكومبو والهيجيكي) .
- ١٠ - المر (كمضاد حيوى واسع المدى) .

١١ - كما ينصح الحاج بأن يحمل معه زجاجة صغيرة من زيت حبة البركة للالتهابات الجلدية بين الفخذين وبين الأصابع وثنائيا الجلد وزيت زيتون للأكل والدهان، وصدق رسول الله ﷺ «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة» .

وإجمالاً فإن الاهتمام بالنواحي النفسية والروحية وتناول طعام و شراب متوازنين وبدون إسراف، من أفضل ما يمكن عمله لتقوية المناعة والوقاية من الأمراض .

٢- كُلْ طَعَامَكَ وَلَا تَجْعَلْ طَعَامَكَ يَأْكُلَكَ

لو أخذ أى عالم، وقد حدث ذلك مراراً، عينات من أنواع الخضراوات والفاكهة ومنتجات الألبان والأسماك وعينات من الأطعمة التى نتناولها فى صورة جميلة مشرقة جذابة، وذهب بها إلى أحد المعامل الموثوق بها لاختبارها، لدesh مما سيجد من مبيدات حشرية ومخصبات كيمياوية وفطريات وهرمونات ومعادن ثقيلة مثل الرصاص والزئبق والكاديوم . . . الخ .

ومثل هذه السموم موجودة بمواد مختلفة نستخدمها ليل نهار بل لم تسلم منها المستلزمات الطبية التى يعالجنا بها الأطباء، وبخاصة أطباء الأسنان؛ فمازال الكثيرون منهم يستخدمون مواد سنية (لعلاج الأسنان) تحتوى سموماً قاتلة مثل النيكل والزئبق الذى يكون نصف المواد المستخدمة بحشوات الأملجم الشهيرة، وهذا هو سبب معظم أمراضنا المعاصرة، فأنت ما تأكل، والصحة والمرض محصلة لأسلوب الإنسان فى الحياة والطعام والشراب الذى يتناوله والمواد التى تدخل جسده بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، وهذا هو ما اتفق عليه الحكماء منذ القدم .

وتدل الإحصائيات بالدول المتقدمة على الوضع الصحى المأساوى الذى وصلت إليه البشرية تحت رعاية هذا النوع من الطب، فارتفعت نسب الإصابة بمعظم الأمراض مثل أمراض:

الأوعية الدموية والسرطان والسكرى والتهاب المفاصل والأورام . . . الخ بصورة لا تصدق، مما يثبت قصور النظرة والنظم الطبية المسيطرة حالياً وفشلها الذريع فى وقاية الناس من الأمراض والحفاظ على صحتهم، ومن هنا يتبين سبب انتشار الطب التكاملى والبديل والحرص على عودة أسلوب الحياة والطعام الطبيعى بالدول المتقدمة .

ونحن أولى منهم بذلك فلنزد من الاهتمام بتوفير الطعام والشراب غير الملوثن بالكيمياويات والمخصبات والهرمونات والمضادات الحيوية . . . الخ، ونهتم بأن يكون غذائنا من النوعية الكاملة (منزوع القشرة الخارجية فقط مثل الأرز البنى وليس الأبيض) فهو أكمل وأفيد، والعودة لتناول القمح الكامل (البليلة والخبز الأسمر) والذرة العويجة والشعير وتناول الخضراوات والفواكه الموسمية المزروعة بطرق طبيعية

صحية، والبعد عن الأغذية السريعة الحديثة التافهة وما تحويه من مواد خطيرة على الصحة، فقد ثبتت صحة الشعوب التي تتبع التغذية الطبيعية، ونجح متبعو النظم الفطرية فى الشفاء من معظم الأمراض بصورة مدهشة، وأثبتت ذلك كثير من مراكز البحث العلمى العالمية .

وهذا اتجاه عالمى يسمونه فى الغرب بالطب المتقدم، وصدقونى فإن الوقاية والدواء والدواء فى الطعام فاختاروا لأنفسكم، ومهما كان المرض فإن لأسلوب الحياة والطعام علاقة وثيقة به، وبدلاً من محاربة الأمراض بالمزيد من المستشفيات والأدوية، جربوا أن تمنعوها بالبعد عن الملوثات بالأكل والشرب، وعندما يكون الطعام حلالاً طيباً ستندهشون من انخفاض معدلات كافة الأمراض؛ بما فى ذلك أمراض الكلى والكبد والسكرى والسرطان والأوعية الدموية . . . الخ، بتكلفة أقل وصحة أفضل .

٣ - حكم قيلت فى الطعام

علاقة الإنسان بالطعام والشراب علاقة وثيقة قديمة ، بها قوام حياته منذ خلقه الله إلى أن يرث الأرض ومن عليها ، فما يزال الإنسان يأكل من المهد إلى اللحد .

ولا يجب أن ننسى أن أول فتنة لجنس البشر كانت متعلقة بالطعام ، فقد أسكن الله سبحانه وتعالى أبانا آدم وأمنا حواء الجنة وأباح لهما الأكل من حيث شاءا وحرم عليهما الاقتراب من شجرة واحدة ، وكان ما كان من وسوسة الشيطان اللعين الذى زين لهما الأكل من الشجرة فأكلا منها ؛ فبدت لهما سوءاتهما وطفقا يخصفان عليهما من ورق الجنة ، وكانت المعصية ثم التوبة والاستغفار ثم النزول للأرض ، نتيجة مباشرة للأكل من الشجرة المحرمة ، يقول الله تبارك وتعالى :

﴿وَيَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ فَكُلَا مِنْ حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ (١٩) فَوَسَّوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُورِيَ عَنْهُمَا مِنْ سَوْآتِهِمَا وَقَالَ مَا نَهَاكُمَا رَبُّكُمَا عَنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ إِلَّا أَنْ تَكُونَا مَلَكَيْنِ أَوْ تَكُونَا مِنَ الْخَالِدِينَ (٢٠) وَقَاسَمَهُمَا إِنِّي لَكُمَا لَمِنَ النَّاصِحِينَ (٢١) فَلَدَّاهُمَا بِغُرُورٍ فَلَمَّا ذَاقَا الشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوْآتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ وَنَادَاهُمَا رَبُّهُمَا أَلَمْ أَنْهَكُمَا عَنْ تِلْكَمَا الشَّجَرَةِ وَأَقُلْ لَكُمَا إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمَا عَدُوٌّ مُبِينٌ (٢٢) قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ (٢٣)﴾ [الأعراف : ١٩ - ٢٣] .

وهكذا نرى أن أولى فتن الإنسان كانت فى الطعام ، وقد عصى آدم ربه فى الاختبار ، ومازال أبنائه يفشلون كل يوم فى اختبار السقوط أمام شهوة الطعام إلا من رحم الله ، ومازال معظم البشر مستمرين فى السقوط أمام الشهوات التى يزينها الشيطان لهم ومن أهمها شهوة الطعام والشراب ، والشيطان لا يمل من تزيين ذلك الأمر بتشجيع البشر على تغيير خلق الله بما فى ذلك إخراج طعامهم وشرابهم عن فطرته التى خلقه الله عليها ، قال تعالى : ﴿وَلَا مَرْنَهُمْ فَلْيَغْيِرْ خَلْقَ اللَّهِ﴾

[النساء : ١١٩] .

وارجعوا إن شئتم للفظائع التى سببتها كثير من مصائب : الأطمعة المهندسة وراثياً - والكيمائيات - والهرمونات - والمخصبات - والصوبات - والإضافات - والألوان - والنكهات والصناعات التى لا هم لها إلا تزوين الفاسد وتحسين القبيح ، ليتناول منها الإنسان منساقاً أمام شهوته الأبدية فى التذوق والتلذذ ، وترك التبصر فى العواقب ، ونسيان أوامر الخالق ونواهيه .

وللأسف فإن معظم هذه الصناعات تغيير لخلق الله واتباع لخطوات الشيطان الذى مازال يوسوس للبشر مقسماً لهم : إنى لكم لمن الناصحين ، كما أقسم لأبويننا من قبل آدم وحواء ، ومازلنا نتساقط فى فتنه التى حذرنا الله منها منذ بدء الخلق .

وهناك حكمة قيلت فى الطعام جاءت على لسان رسل الله وأنبيائه صلوات الله وسلامه عليهم ، وعلى ألسنة الحكماء من الأطباء وغيرهم ومن هذه الحكم العطرة :

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

وفى الأثر «نحن قوم لا نأكل إلا إذا جعنا وإذا أكلنا لا نشبع ؛ لا حاجة لنا بطبيب» .

وقال الحارث بن كلدة (أبوقراط العرب) :

«المعدة بيت الداء ، والحمية رأس الدواء»

وقال أبوقراط أبو الطب الغربى :

* «الإقلال من الضار خير من الإكثار من النافع» .

* «استديموا الصحة بترك التكاثر عن التعب ، وترك الامتلاء من الطعام والشراب» .

* «كل كثير فهو معاد للطبيعة» .

* «يهلك كثير من الناس بسبب الطعام» .

ذلك بأنهم يأخذون من الطعام فوق طاقتهم ، ويخلطون الطعام القوى بالطعام الضعيف واللين باليابس ، فلما استقر ذلك فى معداتهم انهضم اللين والضعيف وبقي

القوى واليابس وتولد عن ذلك أمراض متعددة؛ فمن أراد الطعام فعليه أن يبدأ بما لان من الثمار مثل التين والبطيخ والخوخ، وبعدها عليه بالفواكه القابضة ولا يأخذ من الغذاء إلا بقدر حاجته ولا يدخل طعاماً على طعام.

وقال حكيم : الدواء الذى لا داء معه ألا تأكل إلا بعد جوع ، فإن أكلت فارفع يدك قبل الشبع فإنك لا تشكو علة إلا علة الموت . والاحتماء وقت الصحة خير من شرب الأدوية عند المرض .

وقال بعض الحكماء : من أراد الصحة فليجود الغذاء ، وليأكل على نقاء ، وليشرب على ظمأ وليقل من شرب الماء وليتمدد بعد الغذاء ويتمش بعد العشاء ولا ينم حتى يعرض نفسه على الخلاء» .

وقيل لجالينوس : مالك لا تمرض ؟

فقال : لأنى لم أجمع بين طعامين رديئين ولم أدخل طعاماً على طعام ، ولم أحبس فى المعدة طعاماً تأذيت منه .

ويقول ساجين إشيذوكى sagen Ishizuke ، الطبيب الذى قضى ٢٨ عاماً بالطب التقليدى ثم انحاز بالكلية لطب الماكروبيوتيك وتوقف عن العلاج بغيره ويعد أبا الماكروبيوتيك الحديث ، إن الغذاء أرقى وأفضل دواء .

ويقول بأن كل أمراض الضعف الجسدى سببها العادات الغذائية الخاطئة .

ويقول الدكتور جوناثان سويفت :

أفضل الأطباء فى العالم هم الدكتور «رچيم» والدكتور «سعادة» والدكتور «مرح» وإن تقليل الطعام مع الهدوء والسرور علاج ناجح لا تسأل عنه .

أما المتنبى شاعر العربية الكبير فقد أخبره طبيبه أن سبب مرضه وسبب الحمى لديه هو الطعام والشراب ؛ فقال فى قصيدة من قصائده الجميلة :

وزائرتى كأن بها حياء فليس تزور إلا فى الظلام
بذلت لها المطارف والحشايا فعافتها وباتت فى عظامى
يضيق الجلد عن نفسى وعنهما فتوسعه بأنواع السقام

أراقب وقتها من غير شوق مراقبة المشوق المستهَام
ويصدق وعدها والصدق شر إذا ألقاك فى الكُربِ العظام
أبنت الدهر عندى كل بنت فكيف وصلت أنت من الزحام
جرحت مجرحاً لم يبق فيه مكان للسيوف ولا السهام
يقول لى الطبيب أكلت شيئاً وداؤك فى شرابك والطعام
وقد صدق طبيب المتنبي الحكيم حين أخبره أن داءه فى الطعام والشراب، وأرجو أن تصدقونى أيضاً حين أقول إن الصحة والمرض سببهما المباشر وغير المباشر دائماً هو الطعام والشراب .

أما توماس أديسون فقد توقع أن أطباء المستقبل لن يعطوا أدوية بل سينصحون مرضاهم بتغيير أسلوب الحياة والغذاء ، ويدلونهم على أسباب الأمراض وطرق الوقاية منها .

وينبغى أن نلتفت لمثل هذه الحكم ، خاصة أن أنين الناس لا ينقطع فى كل مكان من وطأة الزيادة الوبائية للأمراض ، مثل القلب والسرطان والسكرى وأمراض المفاصل والكلى والكبد وأمراض المناعة كالإيدز . . . الخ .

ولم يعد ينجو من تلك الأمراض فئة ولا جنس ولا عمر ولا فقير ولا غنى ولا شرقى ولا غربى .

فقد طالت الكبير والصغير - الرجل والمرأة - المليونير والمعدم .

فكل الناس صاروا مستهدفين من الأمراض التى أنشبت أظفارها فى الجميع وقلمنا نجاً منها أحد .

وفى ظل عجز الأنظمة الطبية والاجتماعية والسياسية عن مواجهة هذا الطوفان المدمر من الأمراض ، فليس هناك من مخرج إلا إعادة بناء الإنسان والعائلة والمجتمع من الداخل ، على أساس محاربة أسباب المرض المتمثلة فى التلوث البيئى بجميع صورهِ وحين تعود الحياة لطبيعتها البكر التى خلقها الله عليها ويتوقف الإنسان عن الإفساد فى الأرض ، وتغيير خلق الله ، وقتل نفسه عمداً ، وتنشأ روح جديدة محبة للحياة

ستنحسر تلك الأمراض تلقائياً بالعودة للطبيعة ، وإلا فلن تكون هناك صحة رغم كل ادعاءات التقدم . والطعام الجيد المتوازن قادر على فعل ذلك ، والدم الجيد الناتج عنه قادر على خلق حالة جسدية وعقلية من أحسن ما يكون ، وكثرة الأمراض التهدمية تدل على مدى جهلنا بقوانين الحياة التي أمرنا خالقها وخالق كل شيء بعدم الإفساد فيها ، وبَيِّنَ لنا أن تغيير خلقه من أوامر الشيطان ومن فعل أتباعه .

وحين يمرض عضو بالجسد يعانى الجسد كله ، وحين يعانى فرد بالأسرة تعانى الأسرة كلها ، ويتزعزع استقرارها وتوازنها وبالتالي يعانى المجتمع ؛ فما المجتمع إلا أسر وأفراد .

والمرض يدل فى كثير من الأحيان على العيش بطريقة غير متوازنة مع الحياة ، والإنسان يحتاج لمن يدلّه على أسلوب الحياة السليم والغذاء الصحى الذى يقويه من المرض ويعالجه منه إن تم تطبيقه بشكل آمن دون أعراض جانبية .

٤- كن إيجابياً

لوقاية نفسك من الأمراض ، ولمعالجة نفسك منها كن إنساناً إيجابياً ، ولا تكتف بمجرد عرض نفسك على الأطباء وتناول الأدوية الموصوفة ؛ فهذه هي الصورة السلبية ، ويكون شفاء الإنسان من مرضه بتلك الطريقة شفاءً منقوصاً ، ونحن نحاول أن نعلم الناس تحمل مسؤولية أنفسهم الصحية بتعلم الوقاية وسبب الأمراض والطرق الطبيعية للتعافى منها ، عن طريق الطب التكاملى وأنواع الطب البديل التعليمية كنظام الماكروبيوتيك الفعال فى الوقاية من الأمراض ومعالجتها بشكل آمن . وعلى المريض أن يسأل نفسه . . . لماذا ظهر هذا المرض ؟ وأين موقعه وامتداده وتوابعه ؟ وماهى الأسباب التى جعلتنى أصاب به ؟ وكيف أتعافى منه بطرق طبيعية آمنة ؟

هذه الأسئلة وغيرها تساعد الإنسان على الشفاء الحقيقى بإذن الله ، وتزيل أسباب المرض ، وتقوى المناعة العامة ضد الكائنات الدقيقة المسببة للأمراض ، وضد العوامل المسببة لظهور الخلايا السرطانية ، وذلك هو الشفاء الحقيقى ، وليس تناول أدوية لمعالجة أعراض المرض .

ويعد تعليم الناس طرق الوقاية من الأمراض أرقى أنواع الطب قاطبة ، أما التعامل مع الأمراض والأعراض بقوة الأدوية والجراحات فقط ، دون التعمق فى الأسباب الحقيقية التى أدت إليها ، فيسمى طب علاج الأعراض ، وهو أسوأ أنواع الطب ، حيث يتم التعامل مع المرض على أنه مجموعة من الأعراض التى ينبغى فعل أى شىء للقضاء عليها دون النظر بحكمة وعمق لمسبباتها ، وتعد المسكنات ومضادات الالتهابات وكثير من المضادات الحيوية والعمليات الجراحية غير المبررة أشهر أدوات طب علاج الأعراض ، الذى أدى انتشاره بالشكل الحالى ، إلى انتشار الأمراض الخطيرة والمزمنة والتهدمية بالصورة الوبائية الحالية .

وحين لا يكون للإنسان يد فى مرضه بترك التواكل والأخذ بالأسباب ، فإنه بذلك يكون قد أدى ما عليه ولم يلق بنفسه إلى التهلكة ، أما إذا كان للإنسان دخل فى أسباب المرض ، فمن غير اللائق أن يتعلل بقضاء الله وقدره ، فهذا علم يتعلق بالخالق ولا ينبغى

نسبته إليه مطلقاً بغير علم، ولنعتبر بقول خليل الله إبراهيم < حين نسب المرض لغير الله ونسب الشفاء لله تعالى فقال ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ [الشعراء: ٨٠]

وليس من المناسب مطلقاً التضرع لله بطلب الشفاء ومعايشة أسباب المرض فى الوقت ذاته دون توقيها ومعالجتها بشكل صحيح، فهذا تواكل وليس توكلأ على الله . فهلا عقلناها وتوكلنا كما حثنا رسولنا الكريم ﷺ . فما رأيكم إذا تعاملنا مع أسباب الأمراض واقتلعناها من جذورها، تلك الأمراض التى زادت كثيراً عما هو مقبول، ولأسباب أوكد أن لنا اليد الطولى فيها، ألا نكون بذلك قد خطونا خطوات هامة لتثبيت الصحة والسعادة، وتحملنا قدراً كبيراً من المسئولية التى سنُسأل عنها أمام خالقنا، فبعض المفسرين يقول بأن المقصود بالنعيم هو الصحة فى قوله تعالى ﴿ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ﴾ [التكاثر: ٨].

ولقد أنفقت معظم وقتى وبحثى وسفراتى لكثير من دول العالم، للبحث وراء حل لهذه العضلة، فوجدت أن حجر الزاوية هو الطعام، وأنه الداء والدواء والسبب المباشر وغير المباشر لمعظم الأمراض بما فى ذلك الأمراض الخطيرة والوبائية والمزمنة، حتى الأورام والسرطانات وأمراض القلب والكبد والكلى الخ

وما علينا إلا أن نعود للفترة باختيار الطعام غير الملوث بالكيماويات قدر المستطاع، ولا يكلف الله نفساً إلا وسعها، ونعمل على انتشار هذه الأطعمة والتوسع فى زراعتها وتوفيرها للسوق المحلية بدلاً من الاكتفاء بتصديرها للخارج وتناول الطعام المثقل بالسموم .

٥- لماذا صنعت هذا بنفسك؟

سمعنا جميعاً المثل القائل : «إيه اللي غَصَبَكْ على المرقال اللي أمرّ منه» فى إشارة إلى أن المرض أمرٌ من المر الذى يؤخذ كعلاج . وقد تبين لى صدق هذا المثل بتعلمى وتطبيقى لما تعلمته من كتاب بدائل المضادات الحيوية للدكتور جو ماك كينا، الذى تحدث فيه عن العديد من البدائل الطبيعية الآمنة للمضادات الحيوية ، سواء أكانت فى الغذاء كالثوم والبصل وعيش الغراب والأعشاب البحرية أو فى الأعشاب كالمريمية والزعر أو بإحدى طرق الطب البديل كالعلاج المثلى . . . الخ .

وقد استخدم قدماء المصريين الكثير من العلاجات التقليدية كمضادات للجراثيم مثل (العسل والثوم والبصل والفجل والمر والخل وعفن الخبز)؛ وبذلك يكون قدماء المصريين قد سبقوا ألكسندر فلمنج فى اكتشاف أن خمائر البنسيلينوم تنتج مواد مضادة للجراثيم ، فقد كتب طبيب مصرى على ورق البردى قائلاً :

إذا فسد الجرح ضع عليه خبزاً متعفنًا . وقد استخدم المصريون كل أنواع الخمائر لعلاج الإلتانات السطحية مثل الدمامل والحبوب . . . الخ وقد صدقت الأبحاث الحديثة على ذلك وحددت المواد التى تقوم بقتل الجراثيم فى هذه المواد ، مثل مادة الألسين فى البصل والثوم ، ومادة الرفانين فى الفجل .

وأسهب مؤلف الكتاب فى الحديث عن مخاطر الاستخدام المكثف للمضادات الحيوية المصنعة وكيف تطور الجراثيم نفسها بسهولة فائقة لمواجهة محاولة الإنسان للقضاء عليها ، عن طريق مواد تسمى البلاسميدات والترانسبوسونات فى المادة الوراثية ، التى تساعد الجراثيم فى التلاؤم مع أى تغيرات حولها ومقاومة المضادات الحيوية المصنعة مهما تطورت ، مما يسبب فشل المضادات الحيوية جيلاً بعد جيل فى مواجهة الجراثيم ، وأصبح من المؤكد لكل حكيم عدم قدرتنا على السيطرة على الجراثيم بشكل مطلق ، هذا بالإضافة للأعراض الجانبية الخطيرة للكثير من المضادات الحيوية ، وهذا يبين لنا أهمية الغذاء الصحى الطبيعى والطب الطبيعى المقوى للمناعة والمضادات الحيوية الطبيعية فى وقاية الجسم وعلاجه بشكل آمن ، لأن سوء استعمال الأدوية بشكل عام والمضادات الحيوية بشكل خاص قد أدى لحدوث عواقب صحية وخيمة ،

فالمضادات الحيوية لاتعالج الالتهابات الفيروسية التى تمثل معظم الالتهابات التنفسية مثلاً .

من هنا تأتى أهمية دقة التشخيص والبحث الجاد عن مسببات الأمراض ، والتعامل مع أطباء دارسين لطرق العلاج التقليدى والبديل والتكاملى .

أما عن المر ، هذا الدواء الساحر الذى ينمو نباته ببلادنا فهو مقولكريات الدم البيضاء وبالتالى للمناعة ، ومضاد حيوى واسع المدى للفيروسات والبكتريا والفطريات ، وفعاليته المباشرة المضادة للجراثيم أثبتتها الأبحاث الحديثة .

وهو رائع الأثر ضد التهابات الجلد والجهاز التنفسى والجيوب الأنفية والحلق والقصبات والأنفلونزا والبرد وآلام المعدة . . . الخ .

وقد جربت المر على نفسى ومرضاى ووجدت منه نتائج مذهلة ، وهو آمن وليس له آثار سمية أو جانبية وأبسط الطرق لتناوله هى حله بالماء ؛ ويؤخذ منه ٥ مل (ملء ملعقة صغيرة ٣ مرات يوميا) .

٦- الشاي الأخضر

نشأت زراعة الشاي وشربه بالصين قبل حوالى ثلاثة آلاف سنة قبل ميلاد المسيح عليه السلام، ثم انتشر كشراب فى العالم الى أن احتل المكانة الثانية بعد الماء، وتفننت الشعوب فى شربه وصار لشربه حفلات ومواعيد وطقوس وعادات وطرق مشهورة فى كثير من البلدان مثل (الصين و اليابان وإنجلترا وروسيا وتركيا ودول المغرب) . . . إلخ .

وقد عرفه الناس كمشروب ملطف ومنبه للأعصاب ومفيد إذا تناوله الإنسان باعتدال .

وللشاي خصائص طبية مثل :

قابض للبطن فى حالات الإسهال - مدر للبول نتيجة لتوسيع الأوعية الكلوية - مقو لدقات القلب - يزيل الشعور بالتعب - مقاوم للعطش .

غنى بالفلوريدات التى تحمى الأسنان من التسوس وتقويها، مطهر للجلد والأغشية المخاطية بعد غليه مع الماء وإعادة تبريده . . . إلخ .

يستخدمه الصينيون كمنظف للجسم من المخاط .

وكعامل فعال فى معالجة بعض أمراض الجهاز الهضمى .

كما أثبت عالمان يابانيان أن مادة التانين فى الشاي، تبطل عمل مادة السترونيوم ١٠ المشعة، وتتحدها معها، وتمنع القناة الهضمية من امتصاصها .

وقد تعززت مكانة الشاي بعد أن ظهرت دلائل علمية أشارت إلى تأثيره المفيد والطيب فى مواجهة بعض أمراض الدورة الدموية والقلب والضغط وتخفيض الكولسترول ومنع نخر الأسنان وتقوية المناعة، وكمضاد للجراثيم بل فى مواجهة بعض أورام وسرطانات المعدة والجلد .

ويتكون الشاي من :

فينولات - كافيين - ثيوبرومين - حمض التنيك - فلوريد - كاتشينات - زيت طيار .

وتحدث تأثيرات الشاي المفيدة نتيجة للخواص الطبية لهذه المواد فمواد التانين والكاتشين والكافيين والتوكوفيرول لها تأثير مقاوم لزيادة حموضة اللعاب بالفم على ميناء الأسنان ، وبالتالي تمنع النخر .

كما أن الفينولات المتعددة Polyphenols مركبات مضادة للسرطان لها خواص مضادة للأكسدة تحمي الجسم من مخاطر الشوارد الحرة Free radicals التي هي عبارة عن جزيئات أوكسجين أحادية وليست ثنائية الإلكترونات لذا فهي غير مستقرة وتشجع التطور السريع للأمراض ، وللفينولات تأثيرات مضادة للجراثيم والفيروسات ، وتمثل الفينولات ٣٠٪ من وزن الشاي الجاف ، وتعمل داخل الخلايا وخارجها على حماية الأوعية الدموية والنسيج الضام من الدهون الحيوانية والكوليسترول .

ويعد الشاي الأخضر أفضل أنواع الشاي وأقربها للتركيب الطبيعي للشاي الطازج ، لذا فهو أكثر أنواع الشاي صحة وإفادة .

وفي دراسة نشرت في ديسمبر ١٩٩٦م بمجلة الكيمياء الزراعية والغذائية وجد الباحثون أن مضادات الأكسدة بالشاي أكثر من جميع الخضروات الأخرى التي شملتها الدراسة ، بما في ذلك القرنبيط والبروكلي والثوم والجزر .

وفي دراسة أخرى قدمت بمؤتمر جمعية الطب بلندن في يوليو ١٩٩٩ ، وجد أن شرب كوب واحد من الشاي يوميًا يقلل من خطر الهجمات القلبية بمقدار ٤٤ ٪ ، وفي دراسة طبية أمريكية وجد أن الشاي الأخضر يحمي الجلد من الأضرار المتلفة لأشعة الشمس ، والتي تؤثر على الـ DNA (إيه) وتزيد خطر الإصابة بسرطان الجلد من خلال المادة المحفزة سايكلوبوتان بيريميدين وإنتاج الشوارد الحرة التي تسبب تلفًا تأكسديًا ، ويواجه الشاي الأخضر بمحتواه العالي من الفينولات المتعددة المضاد للأكسدة هذه الأضرار الناتجة عن الأشعة فوق البنفسجية المؤذية في جميع مراحل تكون وتطور السرطان ، مما جعل الشاي الأخضر يستخدم كمشروب ساخن وعلاج موضعي لعلاج الأورام الحميدة والحبشة ، بعد أن ثبت في دراسة أجريت على ٤٠٠ مريض بسرطان خلايا الجلد الصبغي ، تقليله لمخاطر السرطان بنسبة الثلثين ، وقد نصحت دراسة نشرتها مجلة فيسيولوجيا الجلد التطبيقية باستخدام مستحضرات العناية بالجلد المحتوية على الشاي الأخضر لتقليل التلف الضوئي الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية .

طريقة عمل الشاي الأخضر الطبيعى

للشاي طرق عمل كثيرة وننصح هنا بالطريقة الصحية التالية :

يرفع كوب واحد من الماء على النار وعندما يبدأ الغليان يصب مباشرة فوق نصف ملعقة صغيرة من الشاي الأخضر فى وعاء خزفى ، ويترك حوالى خمس دقائق ويصفى ويشرب ساخناً .

ويستخدم الشاي كمشروب يومى صحى ومشروب طبى ذى قيمة عالية فى تحضير الصفات لدى متبعى نظام الماكروبيوتيك (الوقاية والعلاج بأسلوب الحياة والغذاء الطبيعى والصفات الطبيعية الشرقية) بشرط أن يكون طبيعياً من بذوره وحتى نهاية تصنيعه ، خالياً من الهندسة الوراثية والأسمدة الكيميائية والإضافات الضارة من صبغات ملونة ونكهات ومواد عطرية وطرق تصنيع سيئة ، ولدى اليابانيين شاي أخضر تنطبق عليه هذه المواصفات ، يصنع أحياناً من الأوراق ويسمى شاي بنشا وأحياناً من السيقان ويسمى شاي كوكشيا ، ولكل استخداماته الخاصة العادية والطبية لإقلال حمضية الدم وكمسكن ومقاومة الغثيان وللکلى والقلب والهضم والإجهاد :

فمثلاً يستخدم كوب من شاي البنشا الساخن المخلوط مع ملعقة صغيرة من صلصة الصويا الطبيعية (التمارى) للتغلب على آلام القولون ومتاعبه .

ويستخدم شاي كوكشيا للأطفال والمرضى لقلة محتواه من الكافيين .

وينصح علماء الماكروبيوتيك والكثيرون غيرهم بعدم تحلية الشاي بالسكر مطلقاً ، لأن السكر التجارى المكرر ضرره بالغ على الصحة وعامل مشارك فى إحداث معظم الأمراض ، ويمكن الاستعاضة عن السكر بتناول الشاي مع تمرات أو بتحليته بعسل نحل طبيعى ، والتعود التدريجى على الإقلال من السكر حتى يشرب بدون سكر بعد أن يستعيد المتعود التذوق الطبيعى فى لسانه ، بعدها لن يرضى مطلقاً باستخدام السكر الضار ، وسيتذوق السكر الطبيعى فى المأكولات والمشروبات .

وأحياناً تستخدم خاصية إعاقه الشاي عن امتصاص الحديد كهدف طبى فى معالجة مرضى الثلاثيميا الذين يتميزون بزيادة نسبة الحديد بدمائهم لدرجة كبيرة . وبعض المراكز الطبية بأمريكا أشارت إلى أنه يمنع امتصاص من ٤١ ٪ إلى ٩٥ ٪ من الحديد الزائد لدى هؤلاء المرضى . كما أشارت دراسات يابانية إلى أن مادة التانين التى تعد

مكوناً أساسياً بالشأى تتحد مع مادة السترونيوم ١٠ المشعة وتعوق امتصاصها من الأمعاء، وهى مادة ناتجة من الأسلحة الذرية تلوث طعام الإنسان وشرابه وترسب بالعظام وتسبب سرطان العظام أعاذ الله الجميع من كل سوء .

وفى النهاية ننبه إلى أن الشأى كأى طعام وشراب آخر يضر الإسراف فيه، يقول الله تعالى فى سورة الأعراف ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف : ٣١] .

والإسراف هنا مشار إليه أكلاً وشرباً، لذا ينبغى الاعتدال فى تناول الشأى، كما يمنع أو يقلل لحالات كثيرة مثل بعض من يعانون من (عدم انتظام ضربات القلب - قرحة المعدة - الإمساك - الأنيميا - الأرق - الحوامل - المرضعات . . . الخ) .

وإذا شرب الشأى بإفراط فإنه يتحول إلى مادة مضرّة بالصحة فيؤدى إلى اضطراب القناة الهضمية، وحدوث إمساك، وأرق، ورجفان، وخفقان قلب، وارتفاع ضغط الدم، وسرعة عدد مرات التنفس . . . الخ . وإضافة إلى ذلك يؤدى إلى نقص امتصاص الحديد بالقناة الهضمية، مما يؤدى إلى فقر الدم . وإذا تعود الإنسان على شرب الشأى المغلى لفترة طويلة من الزمن فقد يؤدى ذلك إلى اضطراب فى الحمائر الكبدية وارتفاع فى شحوم الدم .

إن مقاومة السرطان ومنعه من إصابة الجسم وتحجيمه وانكماشه أمر ممكن مع الأغذية الطبيعية، فقد أثبتت إحدى الدراسات أن الحل موجود فى الكالسيوم المتوافر فى أنواع كثيرة من الأطعمة، والتعرض لأشعة الشمس والمشى والرياضة لتمكين الجسم من امتصاص الكالسيوم .

كما يتعرض المعمرون لأشعة الشمس مدداً لا تقل عن ساعتين يومياً، ويمارسون رياضة المشى فى المرتفعات التى يتوافر فيها الأوكسجين النقى .

ومن أهم مميزات الكالسيوم أنه يجعل سوائل الجسم تميل قليلاً إلى القلوية وهذا وسط لا تستطيع الخلايا السرطانية العيش فيه، فهى تكثر وتنمو فى الوسط الحمضى .

والدليل على ذلك أنه عندما أقبل الأمريكيون على مادة خميرة الأرز الأحمر (الميسو) المنتشرة فى الصين واليابان تقرر منع استيرادها فى الولايات المتحدة،

بعد أن ادعت شركة أدوية أمريكية أنها تؤثر على مبيعاتها من عقار يقضى على الكولسترول فى الدم ، فما رأيكم إذا تناولنا خضروات ورقية وسمسمًا كاملاً وأعشاب بحر ومنتجات ألبان طبيعية ، وكلها منتجات غنية جداً بالكالسيوم ، ومارسنا رياضة وتعرضنا لأشعة الشمس ، ألا نكسب بذلك صحتنا بطريقة طبيعية ونبتعد عن كثير من الأمراض بما فيها السرطان ، ونفوت الفرصة على بعض شركات الدواء التى لا ضمير لها ، والتى لا ترى فى صحتنا سوى مادة للربح بصرف النظر عن النتائج المترتبة على ذلك .

٧- أغذية مساعدة فى سن انقطاع الطمث

يمثل سن انقطاع الطمث نقطة تحول شديدة الحرج والحساسية فى حياة المرأة، نظراً لما يصاحب ذلك الأمر من تغيرات فسيولوجية ونفسية مرتبطة بوظيفتها كأثى، فسن انقطاع الطمث الذى اشتهر باسم سن اليأس يصاحب بنقص وظائف المبيض، التى من أهمها هبوط مستوى هرمون الأستروجين وارتفاع مستوى هرمون الجونادوتروبين، ويحدث ذلك غالباً بين سن الخامسة والأربعين والخمسين، وقد يحدث قبل سن الأربعين فى بعض حالات فشل المبيض الابتدائى، الذى يحدث فى بعض الأحيان بسبب مناعى، وقد اكتشف وجود أجسام مضادة لمولد المضاد المبيضى فى بعض حالات هذا النوع، كما أن التدخين له دور فى الإسراع بالانقطاع المبكر للطمث، ويحول أيضاً دون ترسب الكالسيوم فى العظام، لذا تكثر نسبة الكسور بين المدخنات.

فما هو هرمون الأستروجين المعروف بهرمون الأنوثة؟ وما هى أعراض سن انقطاع الطمث؟ هرمون الأستروجين هو الهرمون المسئول عن ظهور الصفات الجنسية فى المرأة والمحافظة على صحة جهازها التناسلى فهو يعمل على نمو الأعضاء التناسلية نمواً طبيعياً ويساعد الانقسام الخلوى فى بطانة الرحم، ويكسب المرأة مظاهر الأنوثة الجذابة مثل استدارة الجسم واتساع الحوض ونعومة وليونة الجلد ورقة الصوت، ويعمل على توزيع الدهون بجسم المرأة بما يناسب شكلها ووظيفتها كأثى، كما أن له دوراً فى نعومة الشعر وطريقة توزيعه بالجسم. وحين يقل مستوى هرمون الأستروجين تبدأ أعراض سن انقطاع الطمث التى تصاحب بواحد أو أكثر من الأعراض التالية :

- ١ - توهج وارتفاع فى درجة الحرارة.
- ٢ - ضمور الجلد الذى يرق ويتجعد ويجف.
- ٣ - خدر فى أطراف الأيدى والأرجل وتنميل الجلد.
- ٤ - ارتفاع ضغط الدم.
- ٥ - زيادة فى معدل أمراض القلب.
- ٦ - زيادة معدل الكولسترول.

٧ - هشاشة العظام .

٨ - آلام المفاصل .

٩ - زيادة معدل أورام الثدي .

هذه الأعراض والأمراض تدفع بالأطباء لإعطاء المرأة بدائل هرمونات دوائية للوقاية والإقلال من هذه الأعراض والأمراض المصاحبة لانقطاع الطمث، بيد أن مخاطر الأضرار الجانبية لهذه الأدوية والتي تشمل زيادة معدلات الأورام، وقلة الأعراض المصاحبة لسن انقطاع الطمث لدى نساء اليابان والصين، واتجاه العالم المتحضر للطب الغذائي الآمن، دفعت العديد من العلماء للبحث عن البدائل، ولم يطل البحث فسرعان ما بينت العديد من الدراسات أن سبب عبور النسوة الشرقيات هذه الفترة الحرجة من حياة المرأة بسلام، وبأقل قدر ممكن من الأعراض الجانبية والأمراض هو أسلوب الحياة والغذاء التقليدي الشعبي لدى هذه الأمم .

فقد ثبت أن هناك أغذية تحتوى على مواد شبيهة بالأسروجين لذا سميت بالفايتو أستروجين وأشهرها فول الصويا ومنتجاته، وهى كثيرة فى التراث الشرقى ولها صناعات وكتب كثيرة تبين كيفية عملها والأكلات التى تصنع منها مثل حليب الصويا والتبى والتوفو (جن يصنع من حليب الصويا)، وتدخل هذه المنتجات فى مكونات الكثير من أطعمة المطبخ الصينى واليابانى مثل أطباق الخضار والحلويات . . . الخ، وتعد طعاماً معتاداً لدى هذه الشعوب، وأكدت هذه الدراسات قدرة الأسروجين الغذائى على حماية المرأة من الإصابة بالأورام خاصة أورام الثدي والرحم ووقاية قلبها من الأمراض بخفض الكولسترول وحماية الشرايين من التصلب وحمايتها من ضعف العظام . ويوجد الأسروجين الغذائى بنسبة أقل من نسبته بفول الصويا ومنتجاته فى الفاصوليا الجافة واللوبيا الجافة والحمص وبذور البرسيم والكتان والخميرة .

كما وجد أن هناك أغذية تحدث نفس الأثر مثل الكرنب (الملفوف) والقرنبيط (الزهرة) والبروكلى واللفت، ورغم أن هذه الأغذية لا تحتوى على الأسروجين الغذائى إلا أنها تفرز مادة تسمى (أندول كاريينول) تقى من الأمراض التى يسببها نقص هرمون الأسروجين . من هنا يتبين لنا أهمية الغذاء المتوازن الذى يحتوى على كميات متناسقة من الحبوب والخضروات والبقوليات التى مثلت عبر العصور الغذاء

المتوازن للإنسان، وكانت سبباً في وقايته وعلاجه من كثير من العلل، ومن المهم أن نذكر بأهمية أن تكون هذه الأغذية طبيعية خالية من المبيدات والتدخل والتصنيع الضار قدر المستطاع.

ومن الجدير بالذكر أيضاً التذكير بأن ضبط الملح بالطعام من الأشياء الهامة التي يجب الالتفات إليها، فلا ينبغي أن يظهر الطعم الملحي بالطعام، لأن زيادة الملح تضر بالكلية وعندما يتخلص الجسم من الملح الزائد، يفقد معه بعضاً من الكالسيوم مما يساعد في حدوث هشاشة العظام. ولا ينصح في الوقت ذاته بأن يعدم الملح من الطعام لضرر ذلك على مناعة الجسم وعمل القلب؛ فالمطلوب الاعتدال وعدم الإسراف في الملح بصفة خاصة، وفي الطعام والشراب بصفة عامة؛ وصدق الله العظيم: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

أما الأغذية الغنية بالكالسيوم والتي من الضروري معرفتها لتجنب نقص الكالسيوم المسبب لهشاشة العظام المرافق لسن انقطاع الطمث فهي:

١ - الحليب ومنتجاته شرط أن يكون طبيعياً خالياً من الإضافات وطرق التصنيع الضارة، وضمن غذاء متوازن.

٢ - الخضروات الورقية خاصة داكنة الاخضرار مثل الكرنب والقرنبيط واللفت والبقدونس والفجل . . . الخ.

٣ - بذور السمسم ودوار الشمس وبذور الكتان.

٤ - البقوليات مثل فول الصويا ومنتجاته والفاصوليا السودانية والبسلة والحمص الذي يعد أيضاً من أغنى الأغذية بالفيتو أستروجين.

٥ - الأعشاب البحرية (خضروات البحر). وبها أكبر نسبة يمكن الحصول عليها من الكالسيوم وأهمها في هذا المجال عشبة الهيبيكي حيث تحتوى كل مائة جرام هيبيكي على ١٤٠٠ ملجم كالسيوم، وفي المقابل تحتوى كل مائة جم من الحليب على ١٢٠ ملجم كالسيوم.

كما تحتوى كل مائة جم هيبيكي على ٢٩ ملجم من الحديد مقابل ٣ ملجم لكل مائة جم سبانخ.

ولكن يعيب أعشاب البحر عدم اعتيادنا عليها ومذاقها غير المستساغ لدى معظم الناس فى المنطقة العربية وعدم توفرها وغلو ثمنها .

لذا ينصح بتناول الأطعمة الأخرى للتغلب على أعراض سن انقطاع الطمث ، كما يفيد أيضاً تناول البطاطا و بها مقدار وافر من الفاييتو أستروجينات ، ومن الفواكه العنب خاصة الأحمر والداكن ، والرمان . ويتضح لنا أن هناك مجموعات كثيرة من الأطعمة شملت الحبوب والخضروات والبذور والبقوليات والفواكه تفيد فى عبور هذه السن الحرجة فى حياة المرأة بسهولة ويسر ، ونصيحتى لكل امرأة تبحث عن عبور فترة سن انقطاع الطمث بأمان ، أن تلتفت للنصائح المذكورة وأن يكون ذلك ضمن غذاء صحى متوازن وتحت إشراف طبي عند اللزوم .

٨- صحة المصريين

كثر الحديث فى الآونة الأخيرة عن انتشار الكثير من أمراض الكبد والكلى والمفاصل والأورام . . . الخ لدى المصريين، وكثر الحديث عن كيفية استعادة الصحة لسابق عهدها، وأرى أن صحة الشعب المصرى ستستعاد، إذا توقف التلوث الذى ملأ ماء وطعام وهواء مصر بلا حسيب ولا رقيب، فماء النيل الذى هو أحد أنهار الجنة كما ورد بالحديث الشريف، أصبح مصباً لمخلفات المصانع والسفن خاصة السياحية، ونفايات الجهلة الذين يلقون بالحيوانات النافقة ومخلفات المجارى بماء النهر، وبالقمامة على جانبيه، مخالفين بذلك الدين والقوانين والأعراف، فقد كان المصرى القديم يحلف قبل موته أنه لم يلوث النيل يوماً، وحثنا الرسول الكريم ﷺ على عدم التخلّى (قضاء الحاجة) فى الماء الجارى، وأصبح معروفاً تحذير السياح من تناول ماء النيل وتجنب الطائرات الأجنبية ملء خزاناتها بمصر تجنباً للتلوث، وفى مقال نشر ببريد الأهرام عن هذه المأساة جاء فيه :

* إن التقارير تؤكد أن استهلاك مصر من الأسمدة وصل إلى ٣, ٥ ملايين طن سنوياً وما يزيد على ٢٠ ألف طن مبيدات، وأن كمية مياه الصرف الزراعى التى تصب فى نهر النيل وفروعه وصلت إلى ١٢, ٥ مليار متر مكعب سنوياً، ويبلغ عدد مصارف الصرف الزراعى على النيل ٤٥ مصرفاً تصب فيه مباشرة دون معالجة - وتحتوى مياه هذه المصارف على بقايا الأسمدة كأملاح الفوسفور والفوسفات والنترات والأمونيا والنيروجين ومواد عضوية ثابتة كبقايا المبيدات، التى تبقى فى المياه لفترات طويلة وتتركز فى الأحياء المائية والحيوانات مما يصيب الإنسان بأنواع مختلفة من السرطانات والأمراض البوائية؛ فلقد أعلن وزير الموارد المائية صراحة أن تلوث مياه النيل يتسبب فى وفاة ٩٠ ألف شخص و ١٧ ألف طفل دون الخامسة سنوياً.

* بلغت مياه الصرف الصحى التى تصب فى النيل ١, ٨ مليار متر مكعب من أصل ٢, ٤ مليار متر مكعب إجمالى ناتج الصرف (فضلات الإنسان السائلة والصلبة).

* قدرت بعض التقارير أن الصرف الصناعى الذى يلقى فى النيل والمجارى المائية يبلغ نحو ٥٥٠ مليون متر مكعب سنوياً من خلال ٢٢ مصباً على النيل.

* ٧٣٪ من المصانع لاتعالج المخلفات السائلة و١٤٪ تقوم بمعالجة جزئية، وكل ذلك يؤثر سلبياً على كمية ونوعية الثروة السمكية، حيث إن بعض الأسماك تظل حاملة للمواد السامة التى تصيب الإنسان بالأمراض والتسمم عند تناولها.

* ساهمت العائمت النهرية والمراسى فى زيادة التلوث، حيث إن الأسطول التجارى النهري يزيد عدد وحداته على ٣٠٠٠ وحدة.

* هناك ٤٠٠ فندق ترمى بمخلفاتها فى النيل مباشرة.

انتهى ما ورد بالمقال من واقع أليم مرير .

أما الطعام فملئء بسموم المبيدات والمخصبات والمسرطنات التى أشرفت على إدخالها وزارة الزراعة وسكتت عنها جهات مفترض أنها مسئولة، أما تلوث الهواء فإن القاهرة التى يقطنها ربع سكان مصر تحقق أعلى معدلات التلوث العالمية وتفق الملوثات بهوائها جميع الحدود المسموحة دولياً، والحال أفضل قليلاً ببقية المدن ولكنه فوق مستوى الخطورة والمسموح بصفة عامة، حتى المشاعر والنفوس تلوث نتيجة الأوضاع السياسية والاجتماعية المتدنية، ومعروف أن للمشاعر السلبية أثراً ضاراً جداً فى تدهور صحة الأفراد والشعوب .

والنتيجة أمراض خطيرة فتاكة حادة ومزمنة يعانى منها أحفاد الحضارة المصرية الذين ملأ أجدادهم العالم علماً وفناً وتقدماً، وتدهور صحى غير مسبوق يعانى منه شعبٌ جنده خير جند الأرض كما وصفهم الرسول الكريم ﷺ، ولو أن هناك إحصائيات دقيقة عن نسب أمراض الجهاز الهضمى والكبد والكلى والأورام . الخ لها لتتأجج أشد الناس تفاؤلاً، ولكن العاملين فى المجال الصحى مثلى يلمسون ذلك فى أبحاثهم وعملهم، وهم فى غير حاجة لتتأجج إحصائيات لن تتوفر فى ظل الوضع الحالى . ولن تُحل المشكلة أبداً فى ظل عدم الالتفات لأسباب الأمراض الحقيقية وهى التلوث بجميع صورته، وهو ما بلغ حداً لا يمكن أن تتأتى منه صحة جيدة للشعب المصرى .

تعريف بالمؤلف

د. أسامة صديق

- * محاضر ومدرّب ومؤلف ومترجم في مجال الطب التكاملّي وخاصة في مجال الماكروبيوتيك .
- * بكالوريوس الطب والجراحة (مصر) .
- * ماجستير في الأمراض الجلدية والتناسلية والعقم (مصر) .
- * دبلوم تغذية علاجية من المعهد القومي للتغذية (مصر) .
- * دراسات عليا لزمانة الطب التكاملّي (أمريكا) .
- * دورات تدريبية متعددة في الماكروبيوتيك (هولندا) .
- * متفرغ للعمل بمجال الطب التكاملّي والماكروبيوتيك بمختلف الوسائل (تدريب - علاج - تأليف - ترجمة - إعلام) .
- * أعدّ وقدم عشرات الدورات التدريبية الطويلة والقصيرة والمحاضرات بمختلف أنحاء العالم العربي .

● إصدارات الكتب :

- ١- بين الطب النبوي والماكروبيوتيك . (صدر منه أربع طبعات وترجم للروسية والإنجليزية) .
- ٢- الغذاء الصحي والطهي بالماكروبيوتيك .
- ٣- صحة ورشاقة بلا رجيم ولا دواء ولا جراحة .
- ٤- الطب النبوي . (تحت الطبع) .
- ٥- الاستشفاء الطبيعي بالماكروبيوتيك .
- ترجمة كتاب Natural Healthing Through Macrobiotic للبروفيسور ميتشو كوشي .
- ٦- مختصر الطب النبوي للإمام ابن القيم . (تحت الطبع) .
- ٧- تحكم في السكري .

عنوان المؤلف : المدينة المنورة (السعودية) ت ٠٩٦٦٥٠٦٣٠٦٨٨٦

مصر ت ٠٠٢٠٥٠٢٢٥٥٥٧٥

Web site [www. osamasedeek.com](http://www.osamasedeek.com)

بريد إلكتروني : osamasedeek@hotmail.com