

مقدمة

... ما أكثر العقاقير والأدوية التي تدخل يومياً في عالم الطب ! وما أكثر الكيماويات التي تنضم إلى قلائمة العلاجات والأدوية ساعة بعد الساعة !

ومع كل جديد في مجال الدواء يظهر الجديد والمثير في دنيا الأمراض والأسقام !

ومن عجب أن هذه العقاقير المداوية هي ذاتها المستولة عن الجزء الأكبر من الأمراض الجديدة !!

ووجدنا العلماء والباحثين الذين طالما تباهوا وتفاخروا بما قدموه من شتى أنواع الدواء يصرخون بأعلى صوتهم ؛ احذروا الكيماويات ! اعودوا إلى الطبيعيات !

وأصبحت الأعشاب الطبيعية هي بيت الصيد في معظم الأبحاث الطبية الحديثة .

لقد ثبت أن لكل عقار كيماوي آثاراً جانبية عديدة ، فهو يصلح في جانب ويُفسد في آخر !

ولنأخذ - على سبيل المثال لا الحصر - عقار الأسبرين ، فهو يسكن الآلام ويقى من بعض الأمراض ولكنه يتسبب في حدوث قرحة المعدة ، والأدوية الخاصة بالروماتيزم تتسبب في القضاء على كرات الدم البيضاء، والكورتيزون هو الآخر يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم والبول السكري .

كما أن العلاج بالكيماويات لبعض الأمراض الخطيرة يقتل الخلايا النامية في جسم الإنسان ويعرقل كثيراً من الأنشطة الحيوية في الجسم .

وإزاء هذه الأوضاع وجدنا أنه من الواجب علينا أن نتبوا المكان الصحيح لنضع جزءاً من اللمسة المطلوبة في عالم الطب الحديث .

فقد أسعدتنا العودة الحميدة إلى الأعشاب الطبيعية ، فهي بلاشك عودة إلى الحق ، وإلى الدواء الذى أخرجنا لنا الله سبحانه وتعالى من باطن الأرض ، فلم يجعل الله داءً فى الجسد إلا وكان له دواء بين أيدينا وفى متناولنا ، والمهم هو أن نبحث عن هذا الدواء .

وما نحن نقدم بين يديك بحثا مستفيضا عن أحد فروع الأغذية التى تدخل فى عداد الأدوية العلاجية للكثير من الأمراض ، ألا وهو الفرع المحتوى على الأملاح المعدنية والفيتامينات ، وذلك لأن الاعتماد على أقراص الفيتامينات والأملاح المعدنية قد يؤدي إلى أعراض التسمم ، ولقد وجد أن الإفراط فى تناول أملاح الكالسيوم يؤدي إلى نمو حصيات الكلى ، والإفراط فى الحديد يتسبب فى إصابة الغشاء المخاطى للمعدة ، وهناك العديد من هذه الأمثلة يصعب سردها جميعا .

ولكى تؤتى الأغذية المحتوية على الأملاح والفيتامينات نتائجها الصحية الطيبة يجب أن يكون تناولها بطريقة مقننة ومحسوبة ، وكل جسم وكل مرض يحتاج لكميات محددة من كل نوع .

ولعل هذا هو ما ركزت عليه فى هذا البحث بالإضافة إلى تقديم مصادر الأغذية وفائدة كل منها والجرعة المطلوبة فى كل حالة مرضية ، وكذلك الأضرار التى تنتج عن الإسراف فى تناولها .

نسأل الله تعالى أن ينفع به ، وهو سبحانه المستعان .

د. محمد كمال عبد العزيز