

كيف نعيش

نشر المسيو روسيني ايفيه الكاتب الفرنسي الشهير والعضو بالاكاديمية الفرنسية مقالاً ممتازاً بهذا العنوان فأثرنا أن نلخصه للإقراء فيما يلي :

ليس نعمة من مسألة توافرت فيها أسباب التناقض مثل مسألة الموت والاسباب التي ينجم منها وقد آتينا بعض الاطباء والمشتغلين بالشئون الصحية بشيرون على الناس بالأخذ بأنظمة مختلفة متناقضة كل التناقض في مسألة التغذية . وقد نجم مما أشار بعضهم به من أكل الخبز المعجون والفظائر ان أصيب كثيرون من الناس بمختلف الامراض . وبعض نصح بالتغذية باللبن ومن الاسف ان أصيب رجالهم بأمراض تدعو الى الشفاق حتى انني أستطيع أن أقول ان بينهم عدداً من أصدقائي الاطباء أنفسهم الذين نزلت بهم الامراض لاقتصارهم على التغذية باللبن فان أفواه هؤلاء تنبعث منها نكهة رديئة وعفونة زائدة تنقرز منها النفس . وبعض الاطباء نصح بالتغذية بالبيض وبعضهم نهى عنه وغيرهم نهى عن أكل أنواع الجبن وبعضهم أشار بها وغيرهم كانوا من ألد خصوم أكل اللحوم ولكنهم عادوا في النهاية الى الهلاك بأنفسهم على أكلها بعد أن أدركوا ما كانوا عليه من خطأ

والذي أعرفه في عصرنا الحاضر ان هنا أربعة أنواع من الاغذية الاول يميز تناول جميع الاغذية العادية التقليدية لسكل رجل متمتع بصحة والثاني لا يميز الا تناول الخضضر والبقول والثالث يحض على أكل الفاكهة والرابع ينصح بالتغذية باللبن والبيض واللحم على أن تكون من تمام النضوج .

على اننا نرى كثيرين من آكلي الخضضر يميزون لأنفسهم تناول الاغذية اللبنية ولكن بقدر معتدل وكذلك يميزون تناول البيض وأنواع الجبن

ويوجد كثيرون من الناس يتغذون بالخضضر وكذلك من يتغذون بالفواكه على اني لم أرى من الحالة الصحية أكثر أو أقل من متوسط غيرهم الذين يتناولون الاغذية الاخرى على اننا لا ننكر ان طريقة تغذية مجدية عليهم

ونرى أن الموز على أنواعه والتين الجاف والزبيب وغيره من مختلف الفاكهة السكرية تحوي كل ما يلزم لتكوين الجسم وتنميته وتحسين العصير الزلالي فيه الذي هو ضروري لنظام عمل الجسم الانساني

وأنا شخصياً كنت في صباي ممن أخذوا بنظام تناول الفواكه وكنت أراي في ذلك العهد حزيناً مجهوداً منهوكة حتى لقد تأقت نفسي بعد الى تناول اللحوم المختلفة . ثم عدت الى تناول الخضر والبقول والبيض والزبدة والجبن فشعرت بأن هذا النوع من الغذاء لم يفتدني شيئاً من نشاطي ولكنني لم أشعر منه بأي تحسن طرأ على صحتي ثم جنحت الى الاغذية النباتية فاكثرت من أكل الجزر والسكرات واللفت المصنوع كالسلاطة مع خليط من الخضر النينة المختلفة المقبولة الطعم والتي تدعو الى مضغ كثير وبطيء .

ويظهر أن اكتشاف الفيتامين قد كان موافقاً للتغذية النباتية وقد قيل لنا أن الفيتامين مادة غذائية جوهرية حتى ان الانسان الذي يتغذى بالاغذية الناضجة وعلى الاخص التي تكون ناضجة جيداً لاشك في أنه يصاب بأمراض متعددة تهك وتضعف صحته وخاصة اذا ما تناول في غذائه الحام مع الارز لانه يكون قد فقد مادته الحيوية الغذائية

أما النباتيون فانهم يتناولون أغذية متوفرة فيها جميع مادة الحياة الغذائية اذ لا تفقد منها شيئاً . وأما آكل اللحوم الذي يتناولها نيئة يقطر منها الدم ويتناول الجبن (الطازة) أو المحض والبيض الناضج ويشرب اللبن فانه يحصل أيضاً من هذه الاغذية على شيء من مادة الحياة الغذائية .

والحق أقول أن مسألة التغذية لا تزال معلقة لم تحل بعد وأن أمرها يرجع الى الاشخاص أنفسهم الذين تبعوا أي نظام منها وتبعاً لحالات خاصة .

واذا كنت قد ذكرت اسم الفيتامين فاني أذكر مثلي من أثره في عائلتي نفسها أحدهم قد توفي في الخامسة والتسعين من عمره والثاني في السابعة والتسعين وكلاهما لم يكن يتناول سوى أغذية ناضجة حتى أنواع الالبان والفواكه وكانا طول حياتهما متمسكين بالصحة والعافية