

النباتيون واللحميون

بقلم الاستاذ محمد فريد وجدى

لا تزال المعركة بين أكلة اللحوم والمقتصرين على النباتات ناشبة إلى اليوم ، وقد مضى عليها نحو خمس مائة وألفين من السنين ؛ وقد عرف بعض الفلاسفة المشهورين من الأقدمين فوائد الاقتصاد على التغذية بالنباتات من أمثال سقراط وأفلاطون ، فاتبهوه وكتبوا عنه كلاماً قياً ، ولم تزل سلسلة النباتيين متصلة الحلقات خلال العصور في أشخاص بعض كبار العقول حتى القرن التاسع عشر ، حيث أثبتت الكيمياء أن في النباتات ما يكفى الإنسان وزيادة من المواد الضرورية لحفظ صحته ، وأنها في النباتات أقوى وأبقى مما هي في اللحوم ، فقام الألمانيون بعمل مصحات لا يأكل المرضى فيها غير النباتات ، ولا يتناولون من علاج غير ما يتعرضون له من قوى الطبيعة : النور والهواء والماء ، وقد أنجحت هذه المصحات إلى حد يكاد يلحق ما تحدثه بالمجزات ؛ وقد أثيرت مسألة النباتية أخيراً فرأينا أن نأتى على رأى الأستاذ الكبير الدكتور «هوشار» فيها ، وهو من أعلام الطب العصري ، وأحد أعضاء الجمع الطبي الفرنسى ، وصاحب مجلة «الطبيب العملى» ، والمشهور بأنه أعظم إخصائى في أمراض القلب .

قال فى مجلته التى ذكرناها :

« إن الإنسان ليقتل نفسه باتباعه فى غذائه تدبيراً مضاداً لطبيعته ، حتى إن متوسط الحياة قد سقط من ٥٠ إلى ٤٠ إلى ٣٥ سنة ، وإليك بعض آراء كبار العلماء :

« قال كوفيه الطبيعى المشهور : يظهر أن جسم الإنسان مركب بحيث تكون معظم تغذيته من الفواكه وجذور النباتات وأجزائها المائية »

« وقال فلورنس الفيزيولوجى المشهور : إذا اعتبرت معدة الإنسان وأسنانه وأمعائه فهو من أكلة النباتات والفواكه الطبيعية . »

« وقال ميشيل ليفى : يظهر أننا نتبع فى حفظ حياتنا قاعدة مخالفة لقواعد حفظ الحياة . »

ثم قال الأستاذ هوشار : « لا يخلو هذا من غلو ، ولكن هناك حقيقة ثابتة ، وهى أن الغذاء الحيوانى الذى نأكله ليس بغيره ، بل هو تسمم مستمر متكرر . »

ثم قال : « أما الأمراض التى يسببها الإفراط فى أكل اللحم ، فهى داء النقرس والروماتيزم والبول السكرى ، وهناك أمراض أخرى كأمرض : الكلى ، والمعدة ، والقلب ، والأوعية ، والصداع ، والربو ، وألم الأعصاب ، والأمراض الجلدية والمعصية ، وعلى الأخص النوراستانيا

التي تزيد انتشاراً يوماً بعد يوم ، وكلها تحدث من سوء انتخاب الأغذية والافراط في تناولها .

ثم أتى الأستاذ هوشار على رأى الأستاذ لينوسيه ، وهو : « أن كل ما ينسبونه إلى اللحم من الأضرار لا ينحدر من الصحة ، لأنه من المؤكد أن اللحم - من بين جميع الأغذية العادية - يحدث تسمماً بليئاً للجسم ، وهو عامل مهم لاحتداث داء البولينا ، وداء المفاصل » .

ثم قال الأستاذ هوشار : « إن الدكتور كيوتكا أنجح في توليد أعراض النقرس في الدجاج بقصرهم على الأغذية اللحمية ، وإنه لا شك في إمكان جعل البنية في حالة صحية جيدة بالافتقار على الأغذية النباتية دون سواها » .

« وكثيراً ما ينشأ الربو من الغذاء ، وقد نشرنا حالات لم تنجح فيها العلاجات وزالت في بضعة أشهر بقصر أصحابها على أكل اللبن والنباتات » .

« اعتاد الأغنياء أن يتغذوا بالدقيق الأبيض وهو قليل التغذية ، وكلما ازداد بياضه قلت تغذيته ، وقد أثبت العالم « ماجندى » أن الكلاب التي تتغذى بالخبز الأبيض والنخال تعيش أكثر من الكلاب التي تتغذى بالخبز الأبيض فقط ، لأن الخبز الأبيض قليل التغذية ويحدث إمساكاً » .

« والمعضلات لا تقوى بأكل اللحم ، ولكن بأكل الخبز والأدهان ، فقد كان اليونانيون يعدون شبانهم للمصارعة بقصرهم منذ - نومة أفقارم - على التغذية بالتين ، والجوز ، والجبن ، والخبز الخشن » .

« وفي فرنسا أشد الرجال هم الذين يفضلون التدبير النباتي على غيره » .

« وفي روسيا يشتغل العملة ست عشرة ساعة متواصلة ، ولا يأكلون إلا النباتات والجبن والخبز الأسود ؛ وفي القلتر المصرى يتغذى العملة والنوتية بالشمام والبصل والعدس والذرة ، وهم أشدها أقوياء » .

« وكذلك نوتية الآستانة ، وعمال المناجم في شيلى (بأمريكا الجنوبية) » .

« وفي الولايات المتحدة لم يعمل السكة الحديدية - التي تخترق البلاد من الأوقيانوس إلى الأوقيانوس - إلا العمال الصينيون ، وهم لا يتغذون إلا بالأرز » .

« وسكان جبال هملايا أشدها أقوياء ، ولا غذاء لهم إلا الأرز » .

« وتوجد قبائل هندية تقطع في اليوم من خمسة عشر إلى عشرين فرسخاً ، وذلك في مدة ثلاثة أسابيع متواصلة ، وهي لا تتغذى إلا بالأرز » .

« هذه كلها أدلة تبرهن على أن التدبير النباتي يكسب العضلات قوة » .

النبات التي تحتوى على فوسفور

ثم قال الأستاذ هوشار : « إن الأغذية النباتية تحتوى من حمض الفوسفوريك على مقدار أكثر مما يحتويه اللحم منها ؛ والأغذية النباتية ليست بثقيلة على المعدة خلافاً لما ينتقده الجمهور ، فانها تهضم في الأمعاء ، أما اللحم فيهضم في المعدة » .

شفاء النوراستانيا بالتدبير النباتي

ثم قال : « نحن الآن في جيل كثرت فيه النوراستانيا ، وأفضل علاج للملاشاتها الاقتصار على تدبير غذائى نباتى لبنى ينقى الجموعة العصبية ، وقد يشفى الأرق المستعصى باتباع التدبير المشار إليه » .

« واللحم منبه للمخ والعضلات ، فالافراط فيه يضعف المخ والعضلات ، وهو لا يكون غذاء منوعاً » .

الاقتصار على النبات يطيل الحياة

ثم قال الأستاذ هوشار : « في التاريخ شواهد كثيرة تدل على أن اتباع التدبير الغذائى النباتى يطيل الحياة ... من أمثلة ذلك : كورنارو رئيس جمهورية الهندية ، فقد كتب تاريخ حياته وهو فى السادسة والثمانين ، وتوفى بعد أن جاوز المائة ، وكان متبعاً تدبيراً نباتياً صعباً جداً على أثر مرض شديد اعتراه بسبب إفرامه فى الطعام » .

« وبتريس أوتيل عمر مائة وثلاث عشرة سنة ، وكان يتغذى بالنباتات ، ولم يأكل لحماً إلا فى عدد محصور من ما دأب أديها لأسرته » .

وكثير من الفلاسفة والكتاب اتبعوا تدبيراً نباتياً فى حياتهم ، وتوفى أكثرهم فى سن متقدمة جداً ، نذكر منهم: نيوتن الفيلسوف المشهور الذى توفى وله خمس وثمانون سنة ، وكان يتغذى بالخبز والنباتات والماء ، وفوتينيل الفيلسوف الفرنسى ، وشيفريل الكيماوى طاشاً أكثر من مائة سنة ، وغيرهم من مشهورى الكتاب والعلماء كبرناردين دوسان بيير ، وفرانكلان ، وفولتير ، وجان جاك روسو ، وميشيليه ، ولامارتين » .

ثم قال الأستاذ هوشار : « التدبير النباتى يطيل الحياة ، لأنه لا يهدم البنية ، وبقى الجسم من كثير الأمراض على خلاف التدبير الغذائى اللحمى ، الذى يولد فى الجسم عدداً عظيماً من الأعراس كتصلب الشرايين ، وعدداً عظيماً آخر من أمراض القلب والكليتين والكبد » .

محمد فريد وجدى