

مقدمة الكتاب

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه.

وبعد:

حين شاء الله لي معرفه علم الماكروبيوتيك، أخذت موضوعه بجديه بالغه من أول لحظة، وبحثت عن حقيقته بكافه السبل، قراءة وبحثاً وسفراً وتعلماً، أياماً وشهوراً وسنوات قضيتها في القراءة والبحث والترحال بين مراكز الأبحاث لمعرفة حقيقة هذا العلم، حتى تأكد لي مدى نفعه لصحة الناس، فوجدته خير وقاية وعلاج، ولما بدأت التطبيق العملي وجدت صعوبة في الاستغناء عن أشياء أصبحنا نراها ضروريات، رغم ضررها المؤكد، مثل: السكر الأبيض المكرر، والمياه الغازية، والإسراف في الطعام الحيواني، مع صعوبة الاتجاه في الوقت ذاته لتناول أغذية صحية، من نوعية الحبوب الكاملة والخضراوات بشكل يومي، فقد كادت هذه النوعية من الأطعمة أن تتلاشى من موائدنا، لافتقادها في كثير من الأحيان لمحسنات الطعم واللون والرائحة والقوام، التي امتلأ بها طعامنا الحديث السريع، رغم ضررها الذي لا ينتبه إليه معظم الناس.

ولكن تأكيد الكثير من العلماء قديماً وحديثاً على علاقة الغذاء الوثيقة بالأمراض، دفعني إلى إتمام البحث، والاستمرار في التطبيق العملي على نفسي وأهلي.

في البداية وجدنا صعوبة في تقبل هذا التغيير، وبخاصة في إقناع الأطفال الصغار بضرر المشروبات الغازية، وأطعمة الأطفال الهشة والملونة مثل: الآيس كريم والشيكولاتة... إلخ.

ولكن مع الإقلال من الأطعمة الضارة مثل: السكر الأبيض المكرر، والذي كنا نستهلك منه كمية كبيرة في الحلوى والمربى والمشروبات... إلخ. أحسست أن أشياء كثيرة بدأت في التحسن في حالتي الصحية، حيث كنت أعاني من صداع مزمن، لظالما احترت في معرفة أسبابه ومعالجته، فلم تكن التحاليل والأشعات والفحص لدى المختصين، يظهر له سبباً محدداً، فكنت أستعين عليه بالمسكنات القوية، والتبرع بالدم أحياناً، وقد كان ذلك يريحني منه راحة نسبية.

ومع تطبيق نظام الماكروبيوتيك قدر المستطاع، أدهشتني النتائج التي توصلت إليها في وقت قصير، والتي تعطي ثمارها كلما مر عليها وقت أطول، ففقدت وزني الزائد، وأحسست بنشاط وراحة وحيوية، بعد التخلص من تلك الشحوم التي لا فائدة منها، حدث ذلك دون عمل رجين خاص، بل إنني كنت أتناول طعامي بحرية تامة، مع الالتزام قدر الإمكان بالطعام الصحي، والخطوط العامة للماكروبيوتيك، واختفى الصداع الذي عانيت منه كثيراً، وتخلصت من المسكنات القوية التي كنت أتعاطاها بكثرة، وأشتريها بالجملة، وأحسست أن ذاكرتي أصبحت أقوى، فقل النسيان، وزاد الصفاء الذهني، وخفت درجة التوتر والعصبية عندي، فحمدت الله على نعمائه، وقررت مع زوجتي علاج أنيميا كانت تعاني منها في تلك الفترة بطريقة الماكروبيوتيك، حيث إنها لم تكن تتحمل العلاجات الحديثة بالحقن والأقراص، فزاد اهتمامنا بأن يحتوي طعامنا اليومي على خضراوات ورقية مثل البقدونس والخس

والجرجير، والاهتمام بالبروتين النباتي، وقليل من الرياضة، وعمل كمادات الزنجبيل، وكانت النتيجة تحسن صحتها، وتخلصها من إحساس الهبوط والدوخة الذي كانت تسببه الأنيميا، كما لاحظنا أن شتاء العام الأول لتطبيقنا نظام الماكروبيوتيك، قد خلا تقريباً من الإصابة بنزلات البرد أو الأنفلونزا أو التهاب اللوزتين، كما كان يحدث بكثرة في الأعوام السابقة، وتبين أن السبب الرئيس لذلك كان الطعام غير المتوازن بل و السيئ أحياناً، والذي لم نكن ننتبه لمدى خطورته، وعند ذلك شعر الأولاد الصغار أنفسهم بأهمية التغذية الصحية، وساعدونا لحد كبير في تغيير نمط حياتنا العام.

وفي تخصصي كطبيب أمراض جلدية وتناسلية، لم أكن مقتنعاً بأسلوب العلاج الحديث، لكثير من الأمراض وبخاصة الأمراض مجهولة الأسباب، والتي تفسر أسبابها بنظريات شتى، ورغم ضخامة الأبحاث والتطور العلمي الهائل، فإن العلاج عادة يكون علاج أعراض لا علاج أسباب، وهذا هو سبب إزمانها ومرافقتها للمريض طوال حياته غالباً، كما أن ازدياد نسب الإصابة بالأمراض، وصل لدرجة تدعو للقلق بل للرعب أحياناً، حين يصحو الإنسان على واقع مؤلم، يخبره بأن أمراض القلب والضغط الدموي، والفشل الكلوي، والسكري، والالتهاب الكبدي، قد انتشرت في بعض الأقطار العربية لدرجة إصابة ما بين ٢٠ إلى ٣٠٪ من مجموع السكان، وأن النسبة مرشحة للزيادة خلال السنوات القليلة القادمة، حسب الإحصاءات الرسمية، مما يجعل الإنسان يتساءل: هل أتى دوري للإصابة -لا قدر الله- بمثل هذه الأمراض؟ وما السبيل لتفادي الوقوع تحت أمواجها العاتية؟ وقد كان هذا يعني وجود أخطاء، وإن لم يعرف أين هي تحديداً، إلى أن أثبت علم الماكروبيوتيك بالتجربة والدليل والبحث علاقة أسلوب الحياة وطريقة التغذية بمعظم الأمراض حدوثاً وعلاجاً.

ولقد عرفت من بعض المتخصصين ما أكد لي تلك العلاقة، فهذا مهندس زراعي عمل سابقاً في مجال تصنيع اللحوم، أخبرني بأن المصنع الذي عمل به كان يحول اللحوم الفاسدة منتهية الصلاحية أحياناً لدرجة التغير في لونها ورائحتها بسبب سوء النقل والتخزين، إلى لحوم مصنعة مثل: الهامبرجر واللانشون والسجق، وذلك بالتفنن في إضافة المتبلات والمواد الكيمائية لتحسين طعم ورائحة تلك اللحوم، التي يقبل عليها الكثير من الناس، فتكسب الشركة أرباحاً طائلة ويخسر الناس صحتهم، وأن هذا كان سبب ترك هذا المهندس لعمله، وتركه العمل نهائياً في هذا المجال رغم أنه كان مجزياً مادياً.

وحدثني أحد المستثمرين في مجال الدواجن أن الأعلاف التي تقدم للدجاج تحوي أحياناً مخلفات ذبح الحيوانات من جلد وعظام ودماء، يخلط مع بعض الحبوب فيما يسمى بالعلف الحيواني، وهي حبوب غير جيدة وفاقدة الصلاحية غالباً، وأن الكثير من تلك المزارع لا تراعي الشروط الصحية لتربية الدواجن، حتى إن رائحة المزرعة لا تطاق من مسافة بعيدة، هذا بالإضافة إلى الأدوية الكثيرة التي تعطى للدواجن وخاصة قبل نقلها كي لا تنفق في الطريق، وهي أدوية خطيرة وتظل في لحوم الدجاج لفترات طويلة ويتناولها الإنسان؛ وتؤثر في صحته تأثيراً سلبياً.

وحدثني أحد العاملين بمجال تصنيع الزيوت أنها تأتي غالباً في صورة قوالب جامدة، ويتم تسيلها بمواد بتروكيميائية ضارة جداً بالصحة، وأن تصنيعها يتم بالكبس الحار، وهذا أمر ضار بالصحة كما سنبين فيما بعد.

والشهادات السابقة شهادات من أهلها، كما أن علماء الوراثة، يقولون بأن تأثير الأطعمة المهندسة وراثياً والتي تمثل حوالي ٧٠٪ من المتداول بالأسواق الآن يمتد لأجيال مستقبلية عديدة.

ومن يطلع على مراجع الصناعات الغذائية يعرف بأن الألوان الصناعية والنكهات تصنع من خلط العديد من المواد الكيميائية الصناعية الضارة وتذاب في كميات كبيرة من الكحول عالي التركيز.

هذا إلى جانب الضرر المؤكد الذي تسببه المواد الكيميائية الحافظة في الأطعمة، كل هذا وغيره مما لا يتسع المجال لذكره، يجعلنا نتأكد فعلاً من أن سبب الأمراض الرئيس في عصرنا الحاضر هو الغذاء، فلقد قيل في زمن عدم التلوث الغذائي ووفرة الأكل الصحي: إن المعدة بيت الداء؛ قال ذلك الحارث بن كلدة الملقب بـ «أبو قراط العرب».

وذلك يبين لنا لماذا نشدد على دور الغذاء بداية من زراعته وتسميده، وطرق حفظه، وكيفية انتقاء أنواعه، وطرق تحضير الطعام، وكيفية تناوله، وكيف نستشفي به وبغيره من الوسائل الطبيعية؟

وأنوه بأنني لن أتعرض في هذا الكتاب لذكر كافة أسباب المرض، ولا كافة الطرق في علاجه، بل سيكون التركيز منصّباً على الأسباب الغذائية والحياتية العامة، وطرق العلاج بالغذاء، والوسائل الطبيعية فقط.

وهناك الآلاف الذين تم شفاؤهم بإذن الله تعالى بهذا الأسلوب، وآلاف غيرهم انتهجوا طريقة الماكروبيوتيك في الحياة، حتى يتجنبوا الوقوع في براثن المرض، كما أن أعداد المتعالجين بالطب الطبيعى في تزايد مستمر، وبخاصة في الدول المتقدمة، لما في هذا النوع من العلاج من أمان وسلامة وفعالية في الوقت ذاته، وهم يسمونه بالطب المتقدم advanced medicine.

ولذا فإن الطب الطبيعي والمسمى طب الماكروبيوتيك أو طب الحياة الواسعة، هو أيضاً طب المستقبل، وما عجز عنه الطب الحديث تشخيصاً وأسباباً وعلاجاً ووقاية، وجدت في طب الماكروبيوتيك عنه ما أراح صدري، وبأسلوب سهل وحلول مبسطة، وكلفة يسيرة، وكان ذلك حال الكثيرين من مرضاي، ومنهم أطباء وحملة درجات علمية رفيعة في التغذية، فقد تم علاج طبيب بشري، من دوالي بأوردة الخصيتين من خلال نظام التغذية الصحي، وطبيبة بشرية تعاني من سقوط الشعر، ولم يكن لديها سبب عضوي واضح Telogen efflivum ولاحظت أن لديها زيادة في الوزن مما يعني أن أسلوبها الغذائي غير سليم، فشرحت لها فكرة الماكروبيوتيك عن التغذية، وأنهم يشبهون الشعر بالزرع إذا كثر عليه الماء سهل انتزاعه، وسبب إكثار الماء على الشعر، هو زيادة استهلاك السوائل والفواكه والسكر.. إلخ.. وإذا جفت فروة الرأس جفافاً شديداً سهل تقصفه وسقوطه أيضاً، ويحدث هذا بسبب زيادة اللحوم والمنتجات الحيوانية والملح، وأعطيتها مطوية أوزعها على مرضاي أبين لهم فيها باختصار أسلوب الماكروبيوتيك لعمل توازن غذائي يفيد الجسم ويحسن نوعية الدم، ويعطي فكرة سريعة عن أسلوب التغذية النموذجي، فاطلعت عليها الطبيبة وقالت لي: أنا حاصلة على ماجستير في التغذية، ولم أعرف مطلقاً هذا النوع من التغذية، ولكني سأجربه.. وبعد فترة قابلتها وزوجها، وكانا في غاية السعادة من النتائج التي تحسنا عليها، ليس فقط بعودة الشعر لحالته الطبيعية، ولكن أيضاً لفقدانها الوزن الزائد والذي عجزت سابقاً عن التخلص منه، وشجعاني على المضي قدماً في هذا العلم، ومثل ذلك حالات عديدة، لمختلف الأمراض الجلدية وغيرها تم علاجها بالتغذية الصحية والعلاجات الطبيعية دون أية أدوية كيميائية، يشمل ذلك أوراماً بالدماغ

واضطرابات الهضم، وقرحة المعدة، واضطرابات هرمونية وداء السكري وزيادة الوزن وضغط الدم المرتفع إلخ.

هذه الحالات التي عولجت بالماكروبيوتيك وجدوا فيه عودة للفطرة التي فطر الله الناس عليها، والتي ندفع ثمناً باهظاً كلما تجاهلناها وابتعدنا عنها، ولا ينبغي على مدارس الطب الحديث أن تكابر، فلقد عجزت في كثير من الأحيان، عن تقديم حل شافٍ لمعضلة المرض والوقاية منه، فهذا واقع لا يستطيع أحد تكذيبه، والحل يكمن في تضافر الجهود بين الطب الحديث والقديم، وعدم جمود النظرة والحيرة بين تقسيم ما هو الأصل؟ وما هو الفرع؟ وما هو البديل؟ لأن الغاية واحدة والمصير مشترك، ولقد عاش الإنسان بالطب الطبيعى أزماناً طويلة بصحة وعافية، والطب الحديث ينبغي أن يكون مكماً وليس هادماً لما سبقه من أنواع الطب الأخرى، ولقد اعترف الطب الحديث مؤخراً، وبعد طول إنكار، بالعلاج بالوخز الإبري والموجات الكهرومغناطيسية، التي يعالج بها الأطباء في الشرق وبمصر القديمة منذ آلاف السنين.

كما أن لطب الماكروبيوتيك أبحاثاً ومؤتمرات تجعله جامعاً لخير القديم والحديث، وليس فيه جمود، بل إنه يدعو إلى التوافق مع البيئات والظروف المختلفة، والتعديل بما يتناسب مع جوهر نظام الماكروبيوتيك، وبما يؤدي لصحة أفضل للإنسان من خلال التوفيق بين الطب الحديث والطب الشرقي التقليدي المجرب عبر آلاف السنين.

والكثير مما ورد بعلم الماكروبيوتيك متوافق مع القرآن والسنة؛ ولذا كان الاستشهاد بالقرآن والسنة وأقوال علماء المسلمين، من أمثال ابن القيم في

تشبث مفاهيم الماكروبيوتيك، وأذكر هنا قولاً للإمام ابن القيم، لا أتوقع أن أحداً قديماً أو حديثاً قد صاغ في التفاعلات الدوائية قولاً أفضل منه، حيث يقول رحمه الله: «وقد اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء، لا يُعدل إلى الدواء، ومتى أمكن بالأدوية البسيطة، لا يعدل إلى المركبة، فإن عجز فبما كان أقل تركيباً، وكل داء قدر على دفعه بالحمية، لم يحاول دفعه بالأدوية، ولا ينبغي للطبيب أن يولع بسقي الأدوية، فإن الدواء إذا لم يجد في البدن داء يحلله، أو وجد داء لا يوافقه، أو وجد ما يوافقه فزادت كميته عليه أو كفيته، تشبث بالصحة وعبث بها، فمن سعادة الطبيب أن يداوي بالغذاء» اهـ.

ولقد اعتمدت المعجم الطبي الموحد لترجمة المصطلحات الطبية من الإنجليزية إلى العربية، وهو معجم مصدق عليه من مجلس وزراء الصحة العرب، واتحاد الأطباء العرب، ومنظمة الصحة العالمية والمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم.

ولتسهيل معرفة مصادر البحث فساشير إلى رقم المرجع في نهاية كل فصل أو جزء من الموسوعة (فمثلاً م ٨ تعني أن الجزء السابق لها من المرجع الثامن وهكذا)، حيث يشير حرف م إلى كلمة مرجع.

وننوه مرة أخرى، إلى أن هذا الكتاب لا يغني عن مراجعة الأطباء المختصين، فلكل مرض تعليماته الخاصة، زيادةً ونقصاً أو تعديلاً عما ورد في الكتاب، وأن كيفية التطبيق أهم من المعلومة ذاتها، ومن هنا يلزم مراجعة المرضى للأطباء، حتى لا يقع المريض أو ذووه في أخطاء تشخيصية أو علاجية أو غذائية، قد تؤدي إلى عواقب غير حميدة، وبالطبع سيكون الأطباء الذين

يعالجون بالطب الطبيعى، أقدر وأكثر تفهماً واستعداداً لإرشاد مرضاهم ومساعدتهم لمثل هذا النوع من العلاج، وإذا كنت مجرباً فاسأل طبيباً.

هذا فيما يختص بمعالجة الأمراض، أما النصائح الغذائية العامة وأسلوب الحياة، فهو صالح للأصحاء لوقايتهم من الأمراض بإذن الله تعالى، وللمرضى لشفايتهم شرط أن يكون تحت إشراف طبي.

فإذا كنت صحيحاً فابدأ من الآن يا عزيزي القارئ باتباع أسس التغذية الصحية، ولا تسوف حتى تدهمك الأمراض لا قدر الله.

وإذا كنت مريضاً فاستعن بالله وابدأ مع طبيبك بالاستشفاء الطبيعى، ومهما كان مرضك وشدته فسترى ما يسرك إن شاء الله تعالى.

ونؤكد أننا لو راعينا ما يتم إدخاله إلى معدتنا، نوعاً وحجماً وكيفية، واتبعنا آداب الإسلام في الطعام والشراب لما كان لدينا معظم ما نعاني منه من مشاكل صحية وأمراض، فالغذاء يتحول إلى دم، وعلى قدر نوعية الدم تكون صورة اللحم والعظم والأعضاء كلها، والطعام السيئ لزمان طويل يجعل الجسم قليل المناعة، وغير متوازن، وهدفاً للأمراض من كل حذب وصوب، بينما الغذاء الصحي يجنبنا كل هذه الأمراض، ويخلصنا منها إن شاء الله تعالى، ويساعدنا أن نحيا حياتنا، فنحن نأكل لنعيش وليس العكس.

ولقد سافرت قبل طباعة هذا الكتاب الذي بين أيديكم لمعهد ميتشو كوشي بهولندا، وحضرت مؤتمراً عن الماكروبيوتيك وأعقبته بدراسة تعلمت ورأيت خلالها كيف تم ويتم شفاء الأمراض العادية والمستعصية بالغذاء وأسلوب الحياة الصحي، ولقد حضر المؤتمر والدراسة أناس من مختلف الجنسيات، والكثيرون منهم كانوا أطباء جاؤوا للتعلم أو العلاج من أمراض

عضال، كل ذلك وغيره جعلني على يقين من أن علم الماكروبيوتيك من أرقى وأنفع العلوم لصحة الإنسان وحياته.

تستطيعون أخذ كلامي بكثير من الشك، ولكن أخضعوه لقليل من التجربة، وإن شاء الله ستكون النتيجة أفضل بكثير مما تتوقعون.

وقد تكون هناك صعوبات في توفير بعض الأطعمة والعلاجات الطبيعية الصحية، وخاصة أننا لازلنا في بداية الطريق، ولكن ذلك ليس بمشكلة على الإطلاق، فالمهم هو فهم الأساسيات، والبدء في التطبيق بالقدر المتاح بين أيدينا، وهو كاف على أية حال، وبالبحث عن البدائل، فبكل أرض خيراتنا، والمحروم هو من حرم الانتفاع بالعلم الحقيقي النافع، ومع الوقت ستعرف بإذن الله تعالى كل البدائل، بل سنكون مصدرين لهذا العلم كما كنا سالفاً، وليس مجرد متلقين كما هو الحال الآن، فبلادنا بارك الله فيها وحولها، وبها كافة الخيرات، وهذه العلوم أخذوها منا وسبقونا فيها، ولكن وجود أساس لها بالقرآن والسنة يعني أن الأمر لن يستغرق وقتاً طويلاً حتى يعلمنا منزل دواء كل داء كيف تكون الوقاية والاستشفاء إذا استعنا به، وعلمنا قيمة الكنوز التي بين أيدينا، والعلم ليس كهوتاً ولا حكراً على أحد، بل يسير على من يسر الله عليه.

وأختم مقدمتي بالتحذير ممن يحاولون إدخال الأباطيل مع هذا العلم، مستغلين عدم معرفة الكثيرين به، ومحاولة إفهام العامة بأن الذي 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 الشركات ولا الأباطيل، فعندنا الصراط المستقيم، ولدينا من وحي ربنا وسنة رسولنا ما يجعلنا في غنى عن أمثال هذه الخرافات ومروجيها.

والله تعالى يقول في محكم آياته ﴿ فليحذر الذين يخالفون عن أمره أن تصيبهم
فتنة أو يصيبهم عذاب أليم ﴾ [النور: ٦٣].

﴿ إن أريد إلا الإصلاح ما استطعت وما توفيقي إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب ﴾ [هود: ٨٨]

﴿ ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا... ﴾ [البقرة: ٢٨٦].

د. أسامة صديق

المدينة المنورة

