



الغذاء الطريق إلى الصحة الممتازة وخير دواء

أصبح علم تغذية الإنسان من أهم العلوم للشخص السليم والمريض سواء كان فقيراً أو غنياً لأن التغذية الصحيحة هي خط الدفاع الأول للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض خلال مراحل العمر المختلفة، كما أن الدول تهتم بتغذية سكانها تغذية سليمة من أجل بناء جيل جديد يتمتع بجسم سليم وعقل ناضج قادر على النهوض بأعباء الحياة بكفاءة عالية.

والغرض من هذا الجزء هو إظهار كيفية بلوغ الصحة السليمة المليئة بالنشاط والمقاومة للمرض من خلال التغذية المثلى ومكافحة بعض الأمراض عن طريق بعض الأغذية والأعشاب.

قصص التداوى بالأغذية والأعشاب

النبات هو الغذاء المهم والأساسي لكل كائن حي، وبدونه لا توجد حياة على سطح الأرض وقد نشأ علم التطبب بالنباتات أصلاً من الحيوان الذي كان يهتدى إلى علاجه بالغريزة ومن هنا بدأ الإنسان في مراقبة الحيوان وتعلم منه فنون العلاج.

فمثلاً رأى الإنسان بعض الأغنام التي أصابها الإسهال تتناول جذور نبات (البابونج) ويتم شفاؤها وعندما أصابته حالة مماثلة قام بتقليدها فتم شفاؤه وزالت عنه أعراض المرض.

وكانت بعض القرود تحشو جروحها بأوراق نبات (البيجونيا) والتي ثبت علمياً أنها تحتوى على زيوت عطرية طيارة مطهرة للجروح وقاتلة للكثير من الميكروبات والجراثيم.



والثعلب إذا لدغته حية فإنه كان يتجه إلى نبات (الترياق) ويمضغه فيتوقف سريان السم في جسده ويتم شفاؤه.

اكتشاف الأعشاب الطبية ومعرفة خواصها وفوائدها كان نقلة كبيرة في عالم الطب قديماً وحديثاً فمثلاً البنسلين الذي اعتبر ثروة طبية بتغلبه على كثير من الأمراض المعدية، هو في الأصل نبات فطرى ينمو على الخبز ويعرف باسم (بنسليوم نوثام) والفراعنة منذ أكثر من سبعة آلاف عام، هم أوائل الشعوب التي اكتشفت أسرار التداوى بالأغذية والنباتات فهم أول من اكتشف فائدة بذور الخلة واستخدموا خلاصتها المائية لإخراج حصوات الكلى وفي دراسة لعالم الآثار د/ حسن كمال حول الأمراض التي كان يعاني منها المصري القديم ذكر أن هناك قائمة بأمراض أمكن التعرف عليها وعلى أساليب علاجها من خلال ما سجل على البرديات تتناول بعضاً منها: كانت هناك أدوية لا تحضر إلا في أشهر معلومة، وكانت العقاقير نباتية وحيوانية وكانت غالباً في متناول اليد، فمن الفواكه وصفوا العنب والزبيب والبلح والبطيخ والتين والجميز.... ومن الخضراوات والتوابل تداووا بالبصل والثوم والكراث والخيار والبقول والبسلة والكرفس والكزبرة والينسون والقرفة والكمون ومن الحبوب وصفوا القمح والشعير واستخلصوا منها الدقيق والردة، وصنعوا من الدقيق العجين والعصيدة.

وجدت بردية فرعونية مسجل عليها قائمة بفوائد الخروع فجاء من بين فوائدها: إذا دهكت قشور ثمرة في ماء ووضعت على الرأس المصاب شفى من التآلم.. وإذا مضغ شخص مصاب بأمساك بذور الخروع طرد البراز من جسمه، كما عالجوا الصلع بزيت الخروع، كما نفعل نحن الآن.

وقد عثر في أحد أوراق البردى منذ ثلاثة آلاف وخمس مائة عام على العديد من الوصفات الطبية لعلاج أمراض الجسم حسب ترتيب الأعضاء، وقد استطاع عالم



الآثار الشهير (أبرز) الحصول على هذه البردية حين حضر إلى مصر عام ١٨٧٠م وهر بها إلى إنجلترا حيث استفادت منها أوروبا استفادة كبيرة.

لجأ المصريون القدماء في علاج أبدانهم إلى أغذية متعددة وابتكروا الأصباغ من الزيوت والأعشاب كالحناء واستخدموها في حفظ جثث الموتى والتحنيط. ومن خير ما توصل إليه الفراعنة في مضمار الطب والصحة، استخدام الخبز المتعفن في علاج الجروح المتقيحة، ولما كان البنسلين نتاج خبز متعفن أو نحوه وبما أن الجراثيم الكبرى تأكل الجراثيم الصغرى التي يعزى إليها سبب الإصابة بالمرض، فإن الفراعنة هم الذين اكتشفوا هذه النظرية العظيمة في خدمة الجنس البشرى بصفة عامة وذلك بوضع شظيرة من الخبز المتعفن على الجرح قبل أن يكتشفها عالم البكتريا الاسكتلاندى (اسكندر فليمنج) المولود سنة ١٨٨١ والمتوفى سنة ١٩٥٥ فالفراعنة هم الذين اكتشفوا البنسلين قبله بسبع آلاف عام وهو خير شاهد على التفوق والرقى في عالم الطب.

ثم نقل اليونانيون عن المصريين القدماء كل العلوم العلاجية التي تعتمد على الأغذية والنباتات والأعشاب، وطوروا فيها لتتنقل بعد ذلك إلى أوروبا وآسيا وألف علماء اليونان كتباً أشادوا فيها بعلوم الفراعنة وأشهرهم: أرسطو وهيرودوت وبعد ذلك بدأت طرق الوقاية والعلاج تتطور على أيدي الإغريق الذين أخذت عنهم أشهر الكلمات والمصطلحات الطبية التي تستعمل الآن وبمرور الأيام جاء أبوقراط العالم والطبيب والفيلسوف الشهير لتصبح الأسكندرية القديمة منارا للعلوم الطبية منذ حوالى ألفى عام وليسود الطب العربى على بلاد الدنيا، طب الأغذية والنباتات قبل طب الكيمياء.

وفى عصر الدولة العباسية أمر أبو جعفر المنصور مترجماً عرف باسم (البطريق) بترجمة كتب أبوقراط وجالينوس إلى العربية.



كما قام الطبيب أبو زكريا يوحنا المسيحي في عهد هارون الرشيد بطواف بلاد الروم بحثاً عن كتب الطب والتداوى القديمة وقام بترجمة الكثير منها حيث أفادت العرب كثيراً وأخيراً: لا شك في أن الاتجاه العالمى نحو استبدال الأدوية المستخلصة من النباتات الطبية، فالأدوية المختلفة من مواد كيميائية سيكون في صالح الإنسان عموماً والمرضى خصوصاً، والله الموفق لما فيه الخير.

وصايا غذائية وصحية مختلفة

الأدوية الغذائية أنواع كثيرة والدعاء والرقية أعظم نوعى الدواء قال ابن عبد البر في كتاب بهجة المجالس عن على بن أبى طالب كرم الله وجهه أنه قال من ابتدأ غذاءه بالملح أذهب الله عنه كل دائه، ومن أكل إحدى وعشرين زبينة كل يوم لم ير في جوفه شيئاً يكرهه، واللحم ينبت اللحم والثريد طعام العرب، ولحم البقر داء، ولبنها شفاء وسمنها شفاء ولم تستشف النفساء بشيء أفضل من الرطب والسواك وقراءة القرآن يذهبان البلغم.

وسأل الحارث بن كلدة طبيب العرب ما الدواء الذى لا داء فيه؟ قال هو ألا تدخل بطنك طعاما وفيه طعام (أى لا تأكل وأنت شعبان) وقال غيره: هو أن يقدم إليك الطعام وأنت تشتهيهِ ويرفع عنك وأنت تشتهيهِ، وقال ابن عبد البر: ثلاثة تهرم وربما قتلت، الجماع على الامتلاء، ودخول الحمام على البطن، وأكل القديد اليابس، وثلاثة تفسد الذهن: الهم والوحدة والفكر، وثلاثة يفرح بها الجسد ويربو، الطيب والثوب اللين وشرب العسل.

قال الأطباء: يكره الجمع في المعدة بين حارين أو باردين أو بين مختلفين فقباض ومسهل وسريع الهضم وبطيئه وشواء وطبيخ وبين لحم وسمك وبين لحم طرى وقديد وبين الحامض واللبن، قالوا: والجمع بين البيض والسمك يولد البواسير والجمع بين السمك واللبن يولد البرص والنقرس والبهاق، والسمك والبصل



الذين يولدان السواد في الوجه، وشرب الماء البارد عقيب الجماع ربما أورث الاسترخاء، والإكثار من البيض المسلوق يولد الطحال ولا يشرب بعد الأكل إلا بمقدار ما يسكن به العطش أى ثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه، ولا يشرب الماء البارد دفعة واحدة عقيب حمام ولا جماع ولا شواء ولا حركة سريعة (كالجري وغيره) بل يتجرع قليلاً قليلاً. قال بعض الحكماء: من أراد الصحة فليجود الغذاء وليأكل على نقاء وليشرب على ظمأ، ويتمدد بعد الغذاء ويتمشى بعض العشاء، ولا ينام حتى يعرض نفسه على الخلاء.

وقال الشافعي رحمه الله: أربعة تقوى البدن أكل اللحم وشم الطيب وكثرة الغسل من غير الجماع ولبس الكتان، وأربعة توهن البدن كثرة الجماع وكثرة الهنم، وكثرة شرب الماء على الريق وكثرة أكل الحامض، وأربعة تقوى البصر: الجلوس حيال الكعبة والكحل عند النوم والنظر إلى خضرة وتنظيف المجلس. وأربعة توهن البصر النظر إلى القدر وإلى المصلوب وإلى فرج المرأة والقعود مستدبراً القبلة. وأربعة تزيد في الجماع: أكل العصافير والاطرافيل والفسدق والخروب وأربعة تزيد في العقل ترك الفضول من الكلام والسواك ومجالسة الصالحين ومجالسة العلماء.

ومن حفظ الصحة: إخراج ما يضر البدن بقاؤه وفعل ما احتاج إليه البدن من نوم وغيره ومعلوم أن مخالفة ذلك يضر مع التكرار ولهذا نصح الأطباء: بعدم حبس الرياح في البطن لأنها تورث ظلمة العين ووجع الفؤاد والرأس، وحبس البول يورث جميع هذه الأشياء مع الحصى. وحبس البراز كذلك وحبس النوم يورث الثقل في الرأس ووجع العين.

ومن مقاصد الجماع للمتزوج إخراج المنى الذي يضر بقاؤه ونيل اللذة والشهوة وتكثير النسل، ولا ينبغي إخراج المنى إلا لشدة الشهوة فإن الإكثار منه يطفىء الحرارة الغريزية ويسقط القوة ويضعف المعدة والكبد ويسبب الهضم ويضعف



البدن ويضر بالعصب ويورث الرعشة ووجع المفاصل. ومما يزيد في الباءة اللوز والخلوى والفسدق وحب الصنوبر والسَّمسم والسكريات والعنب والتين وصفرة البيض وسمن البقر والعصافير والعسل واللبن الحليب.

وخلاصة ذلك في حفظ الصحة بالنسبة إلى الغذاء نجد أن الرسول ﷺ أوصى فقال: «بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا بد آكلًا فثلث لطعامه وثلث لشربه وثلث لنفسه» وقال ﷺ: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع» وقال أيضا: «المعدة بيت الداء» وقال ﷺ: «من لعق ثلاث غدوات كل شهر، لم يصبه عظيم البلاء» والمقصود هنا هو العسل، وقال: «من تصبغ بسبع تمرات لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر وقال: نعم الإدام الخل» . . اللهم بارك في الخل ولم يفتقر بيت فيه الخل. وقال ﷺ: «سيد طعام أهل الدنيا والآخرة: اللحم» وقال: «أكرموا الخبز»، وقال عن الثوم والبصل: «من أكلهما فليمتها طبخا» وقال ﷺ: «فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام». (والثريد هو الفتة باللحم والمكونة من الخبز والمرق والخل بالثوم).

وقال ﷺ: «استشفوا بالحلبة» وقال: «من مرض فعليه بالفريقة فإنها تبرئه» والفريقة هي الحلبة المطبوخة بالعجوة، وقال: «كلوا الرمان بشحمه ولحمه فإنه دباغ المعدة»، وقال ﷺ: «كلوا الزيت وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة» (المقصود هو زيت الزيتون).