

تقديم

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده.

أما بعد.....

إلى كل قرائي الأحباء أكتب لكم هذه الموسوعة؛ لنعلم سوياً أن الغذاء ليس بالأمر الهين، والتغذية ليست بالعلم اليسير، فالغذاء أساس يبني عليه الجسم، والتغذية قواعد تحفظ له الصحة والعافية بأمر الله وحده.

ولقد أبحرت في علوم شتى والتققت كلمات عذبة من أفواه أناس درسوا وجربوا، ومضت عيني يبرق أمامها شعاع نور استمدته من علماء ما أندرهم في عصرنا الحالي: منهم الدكتور برنارد جنسن الذي قال: [الطبيعة تشفى إذا ما أتاحت لها الفرصة!!]

مما يعنى أن الإنسان إذا ما صلحت تدابيره في الغذاء والشراب والنوم وأفعاله وسكنته استطاع أن يفوز بالصحة بعد ما حل به المرض.

كثيراً ما نجد المرض بسبب الغذاء السيئ، وكذا العادات السيئة وأيضاً نرى الصحة والعافية في التغذية الحسنة، والعادات الحسنة، وأكثر أهل الطب علماً بذلك أطباء القلب وأيضاً أمراض الدم على وجه التحديد، فالتغذية السيئة قد تقود الإنسان إلى الذبحة الصدرية، أو الأنيميا، أو ارتفاع ضغط الدم Hypertension أو انخفاضه Hypotension

وقد تقوده إلى ما هو أسوأ كالجلطات والذبحات غير المستقرة و... إلخ.
كل ذلك سببه سوء التغذية وارتفاع معدل الدهون في طعامنا وكذلك الملح NaCl، وكذا كل ما يساعد في رفع معدل الصوديوم كالكولا وأضف ما شئت من المأكولات التي يسيل لها اللعاب والمشروبات التي "تروى" على رأى كثير ممن أقبلوا بشراة على كل ما هو ضار ولذيذ، وعندما يقع هؤلاء نرى في أعينهم نظرة تقول ما أجمل أن تحتوى مطابخنا على طبية، عوضاً عن هذا العذاب وتلك المعاناة!.

ومن الجميل أن نصرح بأن العلاج أيضاً فى بعض الأغذية كالسلطة الجميلة التي تمتلأ بالثوم المفروم، والبصل المبشور، وملعقة زيت الزيتون النقى وملعقة صغيرة من الليمون الحامض ومنتفة من الزنجبيل الأبيض والعديد من الخضروات.

والعجيب أن يكون الغذاء هو الداء وهو نفسه الدواء؛ لذا نرى قواعد كثيرة أرسيت منذ زمن بعيد تنسق حفظ الصحة بالتغذية وأيضاً بالعلاج، فالغذاء والتغذية من أهم ميادين الطب.

أبدع جالينوس، وديسقوريدوس، وروفس، وغيرهم فى وضع هذه القواعد، ثم جاء نور الإسلام؛ لينشر لنا قواعد غاية فى الأهمية فى هذا العلم؛ نظراً لأهميته الشديدة بين العلوم الأخرى فما أجمل خلع عباءة المرض، وارتداء عباءة الصحة، والفوز بالبقاء على الصحة والعافية.

قطفنا بعض هذه القواعد من كتاب الطب النبوى للعلامة ابن القيم

حيث تعرض لشرح حديث سيد الأطباء محمد ﷺ " ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً. فثلث لطعامه. وثلث لشرابه، وثلث لنفسه".

○ يقول العلامة ابن القيم: الأمراض نوعان:

أمراض مادية: تكون عند زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعال الطبيعة وهي الأمراض الأكثرية، وسببها إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول، والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن، وتناول الأغذية القليلة النفع، البطيئة الهضم، والإكثار من الأغذية القليلة النفع البطيئة الهضم، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة.

فإذا ملأ آدمى بطنه من هذه الأغذية، واعتاد ذلك، أورثته أمراضاً متنوعة، منها بطيء الزوال وسريعه، فإذا توسط في الغذاء، وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلاً في كميته وكيفيته، كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.

□ مراتب الغذاء ثلاثة:

١ - مرتبة الحاجة.

٢ - مرتبة الكفاية.

٣ - مراتب الفضيلة.

أخبر النبي ﷺ أنه - أي المرء منا - يكفيه لقيمات يقمن صلبه فلا تسقط قوته ولا تضعف معها فإن تجاوزها فليأكل في ثلث بطنه، ويدع

الثالث الآخر للماء، والثالث للنفس، وهذا من أنفع ما للبدن والقلب "Heart"، فإن البطن "Abdomen"، امتلأت من الطعام "Food" ضاق عن الشراب "Drink"، وإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس "Spire"، وعرض له الكرب والتعب بحمله، ويكون .. بمنزلة حامل الحمل الثقيل، هذا إلى ما يلزم ذلك من فساد القلب، وكسل الجوارح عند الطاعات، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع، فامتلاء البطن من الطعام مضر للقلب والبدن .

والشبع المفرط يضعف القوى والبدن، وإن أخصبته، وإنما يقوي البدن بحسب ما يقبل من الغذاء لا بحسب كثرته .

■ يقول العلامة الرئيس ابن سينا :

إن الغذاء يغير حال البدن بكيفيته وكميته، أما بكيفيته فقد عرف ذلك وإما بكميته فذلك إما بأن يزيد فيورث التخمة والسدد ثم العفونة، وإما بأن ينقص فيورث الذبول والزيادة في كمية الغذاء مبردة دائماً، اللهم إلا أن يعرض منها عفونة فتسخن فإن العفونة كما أنها إنما تحدث عن حرارة غريبة، كذلك تحدث عنها أيضاً حرارة غريبة .

■ ونقول أيضاً :

إن الغذاء منه لطيف، ومنه كثيف، ومنه معتدل، واللطيف هو الذي يتولد منه دم رقيق، والكثيف هو الذي يتولد منه دم ثخين وكل واحد من الأقسام، فإما أن يكون كثير التغذية، وإما أن يكون يسير التغذية .

● مثال : اللطيف الكثير الغذاء :

الشراب وماء اللحم، ومع البيض المسخن، أو النيمبرشت (البيض نصف مسلوق) فإنه كثير الغذاء، لأن أكثر جوهرة يستحيل إلى الغذاء.
● مثال : الكثيف القليل الغذاء :

الجبن، والقديد، والبادنجان، وما يشبهها، فإن الشيء المستحيل منها إلى الدم قليل.
● مثال : الكثيف الكثير الغذاء :

البيض المسلوق ولحم البقر.
● مثال اللطيف القليل الغذاء :

الجُلاب، والبقول المعتدلة القوام والكيفية، ومن الثمار التفاح والرمان وما يشبهه فإن كل واحد من هذه الأقسام قد يكون ردىء الكيموس [الكيموس: هو تمام امتزاج عصارة المعدة بالغذاء] وقد يكون محمود الكيموس.
● مثال اللطيف الكثير الغذاء الحسن الكيموس :

صفرة البيض والشراب وماء اللحم
● مثال اللطيف القليل الغذاء الحسن الكيموس :

الحسن والتفاح والرمان
● ومثال اللطيف القليل الغذاء الردىء الكيموس :

الفجل والخردل وأكثر البقول.

⑥ مثال اللطيف الكثير الغذاء الرديء الكيموس :
الرئة، ولحم النواهض .

⑦ مثال الكثيف الكثير الغذاء الحسن الكيموس :
البيض المسلوق، ولحم الحولى من الضأن .

⑧ مثال : الكثيف الكثير الغذاء الرديء الكيموس :
لحم البقر ولحم البط ولحم الفرس .

⑨ مثال الكثيف القليل الغذاء الرديء الكيموس :
القديم وأنت تجد في هذه جملة المعتدل .

هذه بعض شروحات العلامة ابن سينا لأحوال الغذاء، وله أيضاً تدابير
الغذاء، وقد تفنن في هذا العلم لما له من شأن كبير في إصلاح البدن
والقلب .

عندما هممت بكتابة هذا الكتاب، رأيت أن أحبائي القراء، سوف
يتشبهون بالخليفة الرشيد، فالرشيد كان لا يأكل إلا عندما يرى الطبيب
الأكل ويقر بحسنه وطيبه، وكذا أحبائي سيعرضون طعامهم على هذا
الكتاب قبل أن يتناولوه، فقارئى العزيز كُن كالرشيد . طبيب الرشيد هو
جبرائيل بن بختيشوع، وهناك قصة شهيرة تبين لنا دور الطعام
الهام .وهى :

كان من عادة الرشيد أن يحضره طبيبه جبرائيل عند كل أكلة، وفى
أحد الأكلات غاب الطبيب جبرائيل، فانزعج الرشيد جداً ثم نادى :

يا أبا سلمة اذهب لإحضار جبرائيل الحكيم .

قام أبو سلمة وبحث عن الطبيب جبرائيل في كل مكان، ولكن كان بحث بلا جدوى، فعاد خائفاً يرتجف، وقال للرشيد: يا أمير المؤمنين، ما تركت مكاناً يذهب إليه جبرائيل إلا وذهبت إليه، ولكنى لم أجده، تضرر الرشيد، وأكل طعامه وهو خائف، وكأنه يرجو من الله السلامة مع كل قطعة يلتقمها من الطعام، وعندما جاء إليه جبرائيل أخذ يقذفه ويوبخه ويلعنه .

العصبية التي أصابت الرشيد لم تكن من فراغ، فالرشيد أمير المؤمنين رجل ذو ثقافة وفهم، يعلم جيداً قيمة الطعام، وأن الغذاء سلاح ذو حدين، فالغذاء يحفظ الصحة ويدفع المرض، وهو أيضاً يجلب المرض والموت إن كان سيئاً .

لنقرأ سوياً هذا الكتاب، ولنعمل بكل ما فيه حتى ننعم وإياكم إن شاء الله بالصحة والعافية .

المؤلف

محمد عبده مغاوري

أخصائي التحاليل البيولوجي