

# الشفاء

العلاج الطبيعية من خلال

الماكروبيوتك





# الشفاء

المعالجة الطبيعية من خلال  
الماكروبيوتك

ترجمة: د. عبد السلام  
مراجعة وتقديم: د. حسن المزوق



## Natural Healing through Macrobiotics

# الشفاء العلاج الطبيعية من خلال الماكروبيوتك

تأليف: ميشيو كوشي

ترجمة: د. عصام المياس  
مراجعة وتدقيق: أ. كمال المزوق

حقوق الطبع محفوظة للناشر



للطباعة والنشر والتوزيع

بناية يعقوبيان بلوك ب طابق ٣ - شارع الكويت  
المنارة - بيروت - ٢٠٣٦ ٦٣٠٨  
لبنان - تليفاكس: ٠٠٩٦١١-٧٤٠١١٠  
E-mail: alkhayal@inco.com.lb

الاخراج والتنفيذ **الخيال** للطباعة والنشر والتوزيع

الطبعة الأولى ٢٠٠٣

طباعة: مطبعة شمس اخوان

الغلاف: جتلنار خباز

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الالكترونية أم الميكانيكية؛ بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.

# المحتويات

## فن التشخيص



- ١- التشخيص من وجهة نظر البيئة الشاملة.. ٦١
- ٢- التشخيص من وجهة نظر المحيط المباشر.. ٦٢
- ٣- التشخيص السفلي الروحاني..... ٦٣
- ٤- التشخيص بالفكرة والصورة..... ٦٥
- ٥- التشخيص بالتعبير..... ٦٦
- ٦- التشخيص استناداً إلى الطابع والطبيعة ٦٦
- ٧- التشخيص البصري والتشخيص بالفراسة...٦٧
- ٨- التشخيص السمعي..... ٧٤
- ٩- التشخيص بالرائحة..... ٧٤
- ١٠- التشخيص بحسب المسارات..... ٧٥
- ١١- التشخيص استناداً إلى نقاط الضغط.. ٨١
- ١٢- التشخيص بالنبض..... ٨٣
- ١٣- التشخيص الاستجابي..... ٩١
- ١٤- التشخيص استناداً إلى الافرازات..... ٩١
- ١٥- التشخيص بحسب مواضع عامة من الجسم.. ٩١
- ١٦- التشخيص البطني..... ٩١
- ملحق التشخيص العملي..... ٩٢

## الجهاز الهضمي



- ٩٤ فيزيولوجيا الهضم.....

3

- ٩ اهداء وتقديم.....
- ١١ تقديم من روبرت مندلسون.....
- ١٧ تمهيد من افلين توموكو كوشي.....
- ٢١ مقدمة من ادوار اسكو.....

## المعالجة الطبيعية

- ٣١ مراحل المرض.....
- ٣٢ تصنيف الأمراض.....
- ٣٤ مستويات الأكل السبعة.....

## النمو التدريجي للمرض

- الطريقة النموذجية في التغذية
- ٣٨ الماكروبيوتية.....



- ٤٣ داء السرطان.....
- ٤٣-١ المقاربة الغذائية لداء السرطان.....
- ٤٣-٢ التخلص من الزيادات بالطرق غير الطبيعية.....
- ٤٣-٣ الأمراض الجلدية.....
- ٤٦-٤ التراكم.....
- ٥٢-٥ التخزين.....
- ٥٤-٦ انتكاس الدم واللمف المزمن والمؤدي إلى السرطان.....



## جهاز دوران الدم والجهاز اللمفاوي



- ١- كريات الدم الحمراء ..... ١٢٢
- ٢- كريات الدم البيضاء ..... ١٢٢
- مقاربة الماكروبيوتك لأمراض الدم ..... ١٢٣
- ١- ابيضاض الدم (اللوكيميا) ..... ١٢٣
- ٢- فقر الدم ..... ١٢٤
- ٣- الناعور ..... ١٢٦
- ٤- التنافر الريصي ..... ١٢٧
- ٥- الحماض والقلاء ..... ١٢٨
- جهاز دوران الدم ..... ١٢٩
- مقاربة الماكروبيوتك للأمراض القلبية الوعائية ..... ١٣٠
- ١- تصلب الشرايين ..... ١٣٠
- ٢- السكتة (النزيف المخي أو الخثار) ..... ١٣١
- ٣- ضغط الدم غير الطبيعي (فرط ضغط الدم وهبوطه) ..... ١٣١
- ٤- توسع الجدار الشرياني (أم الدم) ..... ١٣٢
- ٥- تقطع الشعيرات ..... ١٣٢
- ٦- تصلب الشرايين ..... ١٣٢
- الجهاز اللمفاوي ..... ١٣٣
- مقاربة الماكروبيوتك لأمراض الجهاز اللمفاوي ..... ١٣٤

## 6

## مقاربة الماكروبيوتك للأمراض

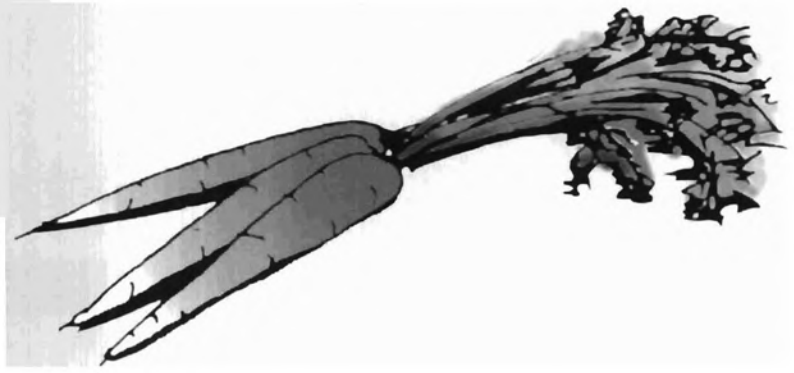
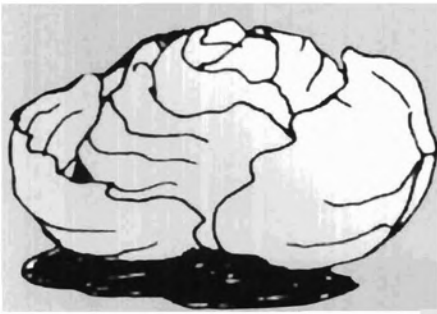
- الهضمية ..... ٩٧
- ١- الديدان ..... ٩٧
- ٢- أمراض المعدة ..... ٩٩
- ٣- أمراض الكبد والحوصلة الصفراوية ..... ١٠٠
- ٤- الامراض المعوية ..... ١٠٣
- ملحق تأثير السكر ..... ١٠٨

## الجهاز التنفسي



## مقاربة نظام الماكروبيوتك لأمراض الجهاز

- التنفسي ..... ١١٢
- ١- النفاخ ..... ١١٢
- ٢- المخاط الرئوي ..... ١١٣
- ٣- داء الربو ..... ١١٣
- ٤- الالتهاب القصبي والالتهاب الرئوي ..... ١١٤
- ٥- السل ..... ١١٦
- ٦- الشاهوق (أول السعال الديكي) ..... ١١٨
- ٧- حمى الكلاً ..... ١١٨
- ٨- ذات الجنب ..... ١١٩
- ملحق الصوت ..... ١٢٠



- ١٤٩ ..... ٥- البنكرياس
- ١٤٩..... ٦- الخصيتان والمبيضان
- مقاربة الماكروبيوتك لأمراض جهاز الغدد
- ١٥٠ ..... الصماء
- ١٥٠ ..... ١- مقارنة غذائية
- ١٥١..... ٢- العلاجات الخارجية
- ١٥١ ..... ٣- العلاج من خلال المسارات
- ١٥٢ ..... داء السكري
- ١٥٤ ..... ١- سبب داء السكري
- ١٥٤ ..... ٢- مقارنة الماكروبيوتك لداء السكري
- ١٥٦ ..... ٣- فرط الانسولين
- ١٣٤ ..... ١- داء هودجكن والغرن اللمفي
- ١٣٤..... ٢- التهاب اللوزتين
- ١٣٥ ..... ٣- الاضطرابات اللمفاوية العامة
- ١٣٥ ..... ملحق فئات الدم

7

### جهاز الغدد الصماء

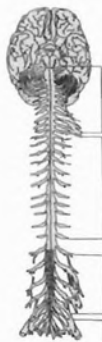


- الشكل النموذجي العام
- ١٤٠ ..... لجهاز الغدد الصماء
- فيزيولوجيا جهاز الغدد
- ١٤٢ ..... الصماء
- ١- الغدة النخامية..... ١٤٢

٢- الغدة الدرقية والغدد

- ١٤٣ ..... الدرقية
- ١٤٣ ..... ٣- الغدد الكظرية
- ١٤٣ ..... ٤- البنكرياس
- ١٤٤ ..... ٥- المعى الإثنا عشر
- ١٤٤ ..... ٦- المنسل (الغدة التناسلية)
- ١٤٥ ..... ٧- المشيمة
- ١٤٥ ..... خلاصة جهاز الغدد الصم
- ١٤٨ ..... أمراض جهاز الغدد الصماء
- ١٤٨ ..... ١- النخامي
- ١٤٨ ..... ٢- الغدة الدرقية
- ١٤٩ ..... ٣- الغدد الدرقية
- ١٤٩..... ٤- الغدد الكظرية

### الجهاز العصبي



- ١٦١ ..... الوعي والتواصل
- مقاربة الماكروبيوتك للتصلب
- المتعدد وغيره من أمراض الجهاز
- ١٦٦ ..... العصبي
- ١٦٦ ..... ١- اقتراحات غذائية لمعالجة
- ١٧٣ ..... ٢- التوصيل المتعدد
- ١٧٤ ..... ٢- تعديلات خاصة بنمط الحياة
- ١٧٤ ..... ٣- العلاجات الخارجية
- ١٧٦ ..... الشلل الرعاشي
- ١٧٧ ..... الصرع



جهاز الأعضاء الذكورية..... ١٧٩

أمراض جهاز الأعضاء التناسلية

الذكورية..... ١٨٠

١- العجز عن إنتاج المنى ..... ١٨٠

٢- العنة ..... ١٨٠

٣- انسداد قنوات المنى ..... ١٨١

٤- الأدرّة ..... ١٨١

جهاز الأعضاء التناسلية الأنثوية .....

١- المبيضان ..... ١٨١

٢- الإباضة ..... ١٨٢

٣- الحيض..... ١٨٣

أمراض جهاز الأعضاء التناسلية

الأنثوية..... ١٨٤

١- اضطرابات الحيض ..... ١٨٤

٢- انقلاب الرحم ..... ١٨٥

٣- الإفرازات المهبلية ..... ١٨٥

٤- كيسات الرحم والمبيض ..... ١٨٥

٥- تشنج المهبل ..... ١٨٧

٦- تدلي الرحم ..... ١٨٧

الأمراض الزهرية ..... ١٨٧

١- القريح ..... ١٨٧

٢- السيلان ..... ١٨٧

٣- الإفرنجي ..... ١٨٨



٣- الزرق ..... ١٩٢



٤- قصر البصر..... ١٩٣

٥- طول البصر..... ١٩٣

٦- الحول ..... ١٩٣

٧- عمى الألوان ..... ١٩٤

مقاربة الماكروبيوتك لأمراض الأذن ... ١٩٥

الأسباب الرئيسة للصمم ..... ١٩٥

الأسنان ..... ١٩٧

الشعر ..... ٢٠٠

الحمل ..... ٢٠٣

مراحل الحمل ..... ٢٠٣

التربية الجنينية ..... ٢٠٤

الاختلالات التي قد تطرأ خلال الحمل... ٢٠٦

ولادة الجنين ..... ٢٠٧

الطفل الوليد ..... ٢١١

الغذاء ومراحل نمو الإنسان ..... ٢١٤

مقاربة الماكروبيوتك لأمراض الطفل ..... ٢١٧

مقاربة الماكروبيوتك لأمراض العين ... ١٩١

١- الشبكية ..... ١٩١

٢- الساد ..... ١٩٢

ملحق «أ» الوصفات الطبيعية ..... ٢١٩

ملحق «ب» التهاب المفاصل..... ٢٢٧

ملحق «ج» مبادئ نظام الكون ..... ٢٢٩





# الشفاء

استطاع ميشيو كوشي ورفاقه اكتشاف حكمة الشرق القديمة وتعاليمه الفلسفية والروحية والطبية وقد كان سبقهم إلى ذلك جورج أوشاوا، وغيره من الحكماء.

قضى ميشيو كوشي معظم أيام حياته في دراسة هذه التعاليم واختبارها وتطويرها وقام بتقديمها إلى أهل الشرق والغرب، واستطاع بذلك أن ينال لقب المعلم الأول لعلم الماكروبيوتك في الشرق والغرب.

وكما ميشيو كوشي هناك مريم نور هنا في العالم العربي خصوصاً والعالم الغربي عموماً، فلها يعود فضل انتشار هذا «النظام الكوني» الرائع بكل تعاليمه ومفاهيمه:

- مريم نور المعلمة الأولى، المتطوعة الأولى، الدكتورة الأولى والأم.

- قرعت أبوابنا لتدخل بيوتنا فسكنت قلوبنا.

فما هو هدف مريم نور وما هي غايتها في عصر المادة والجشع الرهيب نراها متطوعة بالمجان تأتي إلينا لخدمة الإنسان؟

إنها إعلان صارخ في وجه العادات الخاطئة والسيئة التي ولدتها المرئية والمسموعة في حياتنا المدنية الحديثة. إنها أم حنون تدعونا للعودة إلى الجذور، إلى الأصول إلى الطبيعة إلى أمنا الأرض والمحافظة على جسدنا كما خلقه الله بأحسن تقويم تدفعنا عن الأغذية غير الطبيعية المصنعة كيميائياً والمسببة للأمراض حيثما وجدت.

مريم نور هي على هذا المستوى من الجدية مهمة ومعنية بنا على الدوام تمدنا بالقوة وبالمعلومات، بل هي مصممة غالباً أن تدلنا إلى هذا الوعي الجديد، تجزم بأن كل شخص فينا يحمل بذور التنوير في داخله، إن سقينها بمياه عذبة أزهرت فينا براعم المعرفة والعلم.

إن حدود الخدمات التي تقدمها لنا المعلمة الأولى لا تتوقف عند حدود الصحة الجسدية بل تتعداها لتمتد إلى النفس وعلاقتنا بالآخر.

وغالباً ما تحدثنا عن الروح والذات، وتعلمنا المحبة والتسامح لأنها تشفي القلب، وتبحث فينا عن الطرائق الأفضل لإيجاد الإستقرار النفسي والسكينة الداخلية، حيث الصحة والسعادة، التي هي أساس الصحة الجسدية.

تعرفت على الدكتورة مريم نور منذ حوالي ثلاث سنوات على شاشة التلفزيون وكنت ذاهباً حينها إلى المطار، لا أعلم كيف شدتني وأثارت إنتباهي وكادت أن تؤخر سفري.

وخلال غيابي خارج البلاد ورغم انشغالي تذكرتها أكثر من مرة، وبشعور مهني كناشر رأيت فيها «الحدث النجمة» أو الظاهرة التي تستحق أن تدرس.

عند عودتي زرتها في بيتها أولاً في «بيت النور» المركز الصحي الذي بنته مركزاً تقوم فيه بتعليم الراغبين .

شاهدت المرضى والأصحاء، واخذت اتردد إلى هناك بعين مراقبة متفحصة (محاوياً معرفة حقيقة هذه الظاهرة)، هل ما تقوله هو الصواب - وهل الشفاء من الأمراض المستعصية الذي تتحدث عنه د. مريم نور حقيقة أم وهم؟

رأيت بأمر العين مرضى، عند وصولهم إلى بيت النور كانوا عاجزين عن الحركة من غير مساعدة... هؤلاء المرضى أنفسهم ظهروا في اليوم الثاني وقد علت البسمة وجوههم وأخذوا يتحركون دون مساعدة... بل وبنشاط ملحوظ، إلى حد أن واحدة منهم استطاعت أن تمشي مسافة عشرة كيلومترات ولم يمض على وجودها في بيت النور وقد أصبح الآن «بيت السلام» أربعة عشر يوماً. وهو اليوم الأخير من الدورة التي حددت ليعود الأمل مشعاً في النفوس اليائسة، إنهم حقاً أصبحوا أصحاء..

فإليها... إلى المعلمة الأولى... إلى مريم نور أهدي هذا الكتاب... وكم كان بودي أن أتوجه باسمها وأطلق عليه اسم **الشفاء مريم نور**، إلا أن تواضعها وقف حائلاً دون ذلك وأصرّت على أن يحمل اسم المؤلف الأساسي، المعلم الأول ميشيو كوشي.

الناشر

# تقديم الطبعة الأصلية عام ١٩٧٩

## من روبرت مندلسون

أستاذ مساعد، قسم الطب الوقائي والصحة العامة، مدرسة أبراهام لنكولن للطب، جامعة إلينوي؛ مدير طبي، المستشفى الأميركي العالمي، زيون، إلينوي؛ المدير الوطني (السابق)، مصلحة الاستشارات الطبية، مشروع هدستازت؛ المدير الوطني (السابق)، لجنة الترخيص الطبية، ولاية إلينوي.

### فعلها ميشيو كوشي ثانية!

فبعد نقطة التحول التي مثلها كتابه «كتاب الماكروبيوتك» (The Book of Macrobiotics) ها هو يطلق تحدياً قوياً للطب الأميركي الغربي. في مؤلفه الجديد (المعالجة الطبيعية من خلال الماكروبيوتك (Natural Healing Through Macrobiotics)) جاء هذا الكتاب في وقته تماماً! إن العقود الأخيرة قد شهدت اهتزازاً في الثقة تجاه الطب الأميركي الغربي. فالواقع أن الكثير مما يطلق عليه الآن الطب الحديث يرجح أنه لم يكن موجوداً يوماً؛ فإذا استثنينا حقول الاختصاص الستة المهمة، فإنه يصبح من الصعب تحديد كم من الحقيقة يبقى بعد إزالة كل ما علق به من تعمية وخداع.

ولعلّ طب الأطفال، وهو اختصاصي، خير مثال على ذلك. فلم يكن يتخطى عدد المتخصصين في هذا الطب بضعة آلاف في العقود الأربعة الأولى من هذا القرن، وبالكاد ارتفع هذا العدد حتى تم الترويج لصناعة الأغذية البديلة والحليب المصنع للرضيع إبان الحرب العالمية الثانية وإبان ترك الام بيتها ومطبخها للعمل في الخارج.

ومنذ ذلك الحين ازداد عدد أطباء الأطفال على الأقل عشرة أضعاف وازدادت مبيعات الأغذية البديلة أضعاف هذا العدد. ومن دون موافقة أطباء الأطفال ما كان حليب الأبقار وعصارة فول الصويا ليحلا محل حليب الأمهات بهذه السرعة. حسب دراسة في الغرب الأوسط تراجع عدد الأمهات اللاتي يرضعن من ٩٩٪ إلى ١٪ في فترة عشر سنوات. ولا يبدو ذلك غريباً إذا كان الأطباء ومساعدوهم من ممرضين وممرضات وعمال اجتماعيين، يقدمون الأغذية البديلة التجارية لكل أم تضع طفلاً. وتترافق هذه الهدية مع أكاذيب حلوة يتفوّه بها الطبيب فتوافق النساء بعد أن دفعتهما الضرورة الاقتصادية ودعاوة (تحقيق الاكتفاء) إلى العمل.

وهذأت هذه التطمينات المزيفة من روع جيلين من الأمهات على الأقل وأدخلتهن في عالم من الأمان ودفعت بهن من غير تفكير ولكن بثقة عمياء إلى تعريض أطفالهن في ستهن الطري

إلى كابوس الأمراض التي لا تصيب عملياً الأطفال الذين رضعوا من صدور أمهاتهم (القصور الدرقي عند المواليد الجدد والتهاب السحايا والتهاب المعى والقولون النخاري والموت الفجائي) ومن المؤكد أنهم سيتعرضون في السنوات التالية إلى التهاب الأمعاء وذات الرئة والأكزيما وحمى القش وداء الربو والبدانة وفرط ضغط الدم وتصلب الشرايين.

لا بدّ أن الأطباء قد قاموا بذلك بدوافع طاهرة لكنهم لا يستطيعون أن يتستروا بالجهل، لأنهم كانوا يعرفون الحقيقة؛ فلطالما أظهرت الأبحاث والدراسات ومعدلات الوفيات المرتفعة والأمراض، وكلها متعلقة بالأغذية البديلة (Formula Feedings).

إذاً لماذا قاموا بذلك؟ لماذا قالوا للأمهات والآباء بكلمات معسولة إن هذه الأغذية (Formula Feedings) هي البديل المناسب للحليب البشري؟ لماذا قادوا الأمهات والأطفال إلى طريق لا تليث أن تؤدي إلى نهاية مروّعة؟

إن الأسباب المؤدية إلى ذلك كثيرة. فيها الجشع (فأطباء الأطفال وطب الأطفال نفسه ما كانوا ليستمروا من دون صناعة الأغذية البديلة (Formula Feedings)) والغباء (لم يعرف الأطباء كجماعة تاريخاً بالذكاء وحرية التفكير) والجهل (إن تعددية الصحف الطبية تؤدي إلى إلغاء التواصل ولا يتنازل الأطباء لقراءة الصحف والمجلات) والتصرف المضلل (يدعي الأطباء دائماً أنهم يعملون بنوايا نبيلة لكن الجميع يعلمون كيف يكون السبيل إلى الجحيم).

إلا أن هذه الأسباب لا تهم المتضررين فالسبيل إلى الخلاص بسيط. فإذا علمت الأمهات بالحقيقة وأن حليب الزجاجات يهدّد حياة الطفل وصحته سيشعرن بالذنب ويبدلن الأطباء ويبقى طبيب الأطفال عندئذٍ يستقبل الأطفال الذين يرضعون من ثدي الأم وهم نادراً ما يمرضون. أما أنا فحاولت أن أحل هذا النزاع ببساطة من خلال رفض استقبال كل أم تختار ألا ترضع أطفالها. وبما أنه لا توجد موانع مطلقاً لإرضاع الطفل من الثدي (باستثناء استئصال الثديين) ومع دعم ملائم فإن كل النساء يستطعن الإرضاع. أما الأمهات اللاتي يفضلن الإرضاع من الزجاجات فيملكن حرية مراجعة أي طبيب يؤمن أن الأغذية البديلة (Formula Feedings) منسجمة تماماً مع الأمومة. وأتابع انتقائي لمرضى يشاركونني أفكارى وفلسفتي الخاصة حول الولادة والإرضاع من الثدي والأمومة والمائلات الكبيرة وتكون آراؤهم بخصوص المواضيع الأساسية الأخرى بالتالي متطابقة مع آرائي كما أنهم نادراً ما يمرضون فيجعلون حياتهم أسهل بكثير.

إذاً عندما ينفصل طب الأطفال عن عملية الإرضاع بالزجاجة وكل ما يتعلق بها من تلوث وحساسية وأمراض ونسبة وفيات يختفي هذا الاختصاص برمته. وينطبق الأمر نفسه على التوليد وهو اختصاص آخر مهتّد بالاختفاء. بسبب تراجع معدل الولادة بطريقة تتناقض مع الترويج له من خلال نشاطات «الابوة المنظمة» التابعة لمهنة التوليد والطب النسائي. وإن ما يبقى هذا الاختصاص اليوم هو عمليات الإجهاض بدلاً من التوليد والعمليات القيصرية المكلفة بدلاً من الولادات الطبيعية. أن ارتفاع عدد الولادات المنزلية والمواقف المتطرفة تجاه الإجهاض ينبئان باختفاء الأعداد الهائلة من المتخصصين بطب النساء والتوليد.

عندما تتخلى النساء السليمات عن الركاب والكشط والقطع في الشرج والمسكنات والمراقبة والتخليق وغيرها من تقنيات التوليد قد تكون النتيجة انخفاض عدد الأطفال المتضررين والمشوهين. إضافةً إلى ذلك، لا يتمكن الأطباء، بغير تقنيات التوليد الحديثة، من اختيار زبائن تساعد أمراضهم على جعلهم يتحولون إلى أطباء نسائيين واعين.

من هنا يتفق طب النساء والتوليد مع طب الأطفال بأنهما يسيران معاً على طريق الاختفاء. قد يتعرض الأطباء حتى في أيامنا هذه إلى مشاكل في دفع إيجار المكتب أو العيادة إن لم يوصوا مرضاهم بإجراء فحوصات سنوية بشكل تقليدي غير واع ومباشر.

إلا أن الناس بدأوا يعرفون مخاطر ذلك فالطبيب يواجه اليوم خسارة مصدر دخله الرئيس كما وضعه بات مشكوكاً فيه؛ ذلك أن الشكوك أخذت تساور الناس في ما يتعلق بالمقاربات الطبية التقليدية للسرطان وأمراض القلب.

وقد يكون الجراح آخر من ينجر في هذا التيار بسبب انجذاب الناس تاريخياً إلى دراما (الخضوع للسكين). إلا أن العمليات الأربع الأكثر شيوعاً (الختان وقطع القناة الدافقة واستئصال الرحم واستئصال اللوزتين) قلما تحتاج إلى تبرير علمي.

والناس اليوم مشككون تجاه جراحة السرطان ويبدو أن مجرى الشريان التاجي سينضم إلى عمليات القلب السابقة التي باتت طي التاريخ فيشكل الجراحون القسم الرابع من الاختصاصيين الذين بات عليهم كغيرهم البحث عن عمل شريف.

ولعل طب النفس هو أكثر الاختصاصات تعرضاً للإختفاء فالشك عظيم ما إذا كان موجوداً أصلاً.

ولكن بغض النظر عن أصول الطب المشكوك فيها آمن طوماس ساز وجاي زيسكند ومارتن غروس وغيرهم المستندات التي يطلبها البعض (عادةً من يعيقهم العلم العالي) ليبرهنوا عن عدم وجوده وهي خلاصة توصل إليها من تعلم بدرجة أقل بواسطة الفطرة السليمة. وهناك أربعة مجالات غير مثبتة في الطب النفسي: الجراحة والصدمة الكهربائية والمهدئات والاستشارات. لولاها لكان الطب اختصاصاً عظيماً.

أما الإختصاص الرئيس السادس والأخير غير الموجود فهو الطب الوقائي. وقد تعرض هذا الجهد النبيل المتمثل بوقاية الناس من المرض من خلال الترويج للمياه النقية والأطعمة والتخلص من مياه البواليع لتحوّل غريب. فقد حصل انقلاب فلسفات خلت، لم يكن مسؤول الصحة العامة يتعرف على نظيره الحديث وهو يخضع المريض للمناعة الخطرة للوقاية من الأمراض (وفي بعض الأحيان كما هي حال لقاح انفلونزا الخنازير لا تقي المناعة من أي مرض بل تسبب حالات من الشلل وحتى الموت) ويلجأ إلى تقنيات الفصل غير المثبتة (Unproving screening technology).

لم تثمر الوقاية والتشديد عليها نتائج ملحوظة: فقد ثبت أن الفحص الذاتي للشدي غير

مناسب بواسطة مخطاط الحرارة وهذا الأخير لا يتناسب مع التصوير الشعاعي للثدي الذي يسبب السرطان.

ولم يؤدّ تلطيخ الحلمة إلى الحدّ من تأثير سرطان العنق. وتموه هذه الألعاب الطبية الأسباب الحقيقية المسؤولة عن السرطان النسائي.

وقد يعترض البعض على ذلك بالقول إن جزءاً بسيطاً من الإجراءات الطبية ضروري (لربما ٥% من الإجراءات وبالتالي ٥% من الاختصاصيين). إلا أن المشكلة تكمن في أن الأغلبية هي الغالبة. فالبنسلين الذي وصف أصلاً لعلاج التهاب السحايا وذات الرئة الخبيث له مفاعيل سلبية عندما يوصف لعلاج الزكام. ويعتبر الكورتيزون من جهته (يوصف أصلاً لعلاج داء إديسون أو مرض الغدة الكظرية المتميز بالوهن الشديد والهزال وانخفاض ضغط الدم) كابوساً عندما يوصف لمدعاة حروق الشمس.

وفيما يجب الاحاطة بالاستثناءات التي تشكل ٥% يبقى التعميم هو الأهم لأنه يساهم في تكوين الحكمة والعلم.

والتعميم في هذا الإطار يتمثل بأن العصر الذهبي للطب قد ولى ولعلّ الطريقة الوحيدة لفهم الطب الحديث هو في النظر إليه كعقيدة (حزب مجتمع دنيوي رفض أنظمته التقليدية).

وللطب الحديث على الأقل عشرة عناصر أساسية يتفق فيها مع نظرة دينية :

- ١- نظام الإيمان، علم الطب الحديث الذي لا يمكن أن تثبت شرعيته كما هي حال البراهين التي تقدمها الكنائس والتي لا يمكن قبولها إلا بالإيمان بوجود الله.
- ٢- الطبقة الكهنوتية - طبقة الأطباء.
- ٣- المعابد - المستشفيات.
- ٤- مساعدا الكهنة والراهبات - الممرّضات والعمال الإجتماعيون.
- ٥- الرداء الذي يعكس المرتبة التسلسلية - لون الأثواب التي يرتديها الأطباء يمثل المرتبة.
- ٦- الطبقة الأميرية الفنية التي تدعم الكنيسة - شركات الأدوية والتأمين ومؤسسات الأغذية البديلة.

٧- الإعتراف - عرض القصة أو الأعراض بصدق للطبيب.

٨- الغفران - الضربة الخفيفة على الكتف (أنت بخير! مُدّ السنة القادمة).

٩- الإتجار بالغفران - التكاليف الباهظة التي قد تؤدي إلى انهيار هذا «المستشفى».

١٠- تشابه اللغات - أنا أثق بالسّمكري الذي يعمل عندي ولكني أؤمن بطبيبي. فالعلاقة بين

المريض والطبيب علاقة «مقدّسة».

عندما ينظر في الطب على أنه نظام ديني فحسب يمكن التعامل معه على أنه كذلك فيقارن

بسواه من الأنظمة الدينية الهادفة إلى العلاج.

ومع الأسف الشديد يثبت «دين» الطب الحديث تعصباً يقوم على عبادة صنم لا حول له ولا

قوة. وهذا هو تعريف الوثنية فهذا الدين الكاذب يطلب التضحية بالأطفال كما آلهة الديانات الوثنية. فالإله مولوخ كان يطالب الأبوين بتمرير أطفالهم في النار ليحصلوا على موسمٍ مثمرٍ ومحاصيل غنية في حين يطالب المولوخ الحديث الأبوين بتمرير النار الكيميائية (الأغذية البديلة المعقمة بالحرارة) في أطفالهم.

والهدف يتشابه في كلتا الحالتين فالأغذية البديلة تضمن للأبوين الذهاب إلى العمل وتحقيق النجاح.

إن الدراسات العلمية تثبت ما تشكله الأغذية البديلة من خطر على حياة الأطفال وصحتهم مقارنةً مع حليب الأم.

وسبب استغناء الأبوين عن حليب الأم يكمن في تشجيع الطبيب على استهلاك الأغذية البديلة من دون الأخذ بعين الاعتبار الاهتمام بالغذاء السليم على أي حالٍ لما كان «دين» الطب الحديث يفقد قوته وتأثيره فإن على أتباعه البحث عن تكتيكات وأنظمة أخرى.

وفي هذا الإطار فإن نظرية الماكروبيوتك الشاملة للحياة تقدم رداً دقيقاً وقائياً وعلاجياً. من الضروري علينا جميعاً الاطلاع عليه لاسيما من قبل أطباء ومرضى الغرب الذين يجهلون بمعظمهم ماهية الماكروبيوتك.

يقدم كتاب ميشيو كوشي هنا فرصةً للأطباء الغربيين لاكتشاف التشخيص والمقاربة العلاجية.

ويعرض كوشي وصفاً مفصلاً للأمراض التي تصيب أجهزة الجسم المختلفة (الجهاز الهضمي والتنفسي والدموي واللمفاوي والعصبي والتناسلي) كما يتوقف عند الحمل الطبيعي والولادة.

وتعارض تعاليمه مع الطب الأمريكي:

١ - فبدلاً من الإعتماد على «التغذية العلمية» يلقننا ميشيو كوشي دراسةً للعادات الغذائية التقليدية لأناس عاشوا وتكاثروا بسلام لآلاف السنين.

٢ - وبدلاً من الإعتماد على مزيل الرائحة يعلمنا أن رائحة الجسد الكريهة ليست إلا نتيجة غذاء مبني على اللحوم والمنتجات الحيوانية ومشتقات الألبان والأجبان.

٣ - أما في ما يتعلق بمرض السرطان وأسبابه يقول مثلاً إن أطعمة الين تستهلك في اليابان بشكل موسع لذلك فهم يعانون من سرطان المعدة أكثر من سكان أميركا.

٤ - ويبحث في الدم وأصله وعلاجات فقر الدم وبيضاض الدم Leukemie متذمراً من باحثي الدم في هذه الأيام.

٥ - يمكن معالجة الناعور Hemophilia من خلال الماكروبيوتك ولكن الأمر يستغرق سنوات طويلة.

٦ - ويقول كوشي إنه «من الممكن تغيير فئة الدم» وهي جملة تستطيع أن تبرد دم أطباء الغرب.

٧ - إذا كنت نباتياً يجب ألا تعاني من الزائدة. ولا تبدأ علاج الزائدة بالجراحة بل بيومين أو ثلاثة

من الصوم واللبخات الباردة.

٨ - وتقوم الطريقة الوحيدة لمعالجة الفتق على إجبار أعضاء الجسم على الإنقباض عبر الأكل على طريقة الماكروبيوتك المعيارية ويستغرق ذلك حوالى أربعة أشهر إلى ستة أشهر. وينطبق الحل نفسه على حمى النش والتمتمة والشخير والنفس الكريهة.

٩ - أما مداواة ذات الرئة «فحاول الحصول على شبوط حيّ (نوع من السمك) ، قدّم له شكر وامتنان واقتله واستخرج بعض دمه ....» ويستمر بإعطاء العلاج بالتفصيل.

١٠ - ويتكلم عن الولادة فالمعدّل بين النساء اللاتي يتبعن الماكروبيوتك يتراوح بين ٨ و ١٠ لإنجاب الطفل الأول ثم بين ٤ و ٨ ساعات للطفل التالي أي نصف المعدل.

١١ - ويعارض كوشي استعمال نترات الفضة في عيون الأطفال المولودين حديثاً لأنه يسبب التهاب كيميائياً قد يسبب قصر البصر واللابؤية وغيرها من المشاكل.

١٢ - كما يرفض تغذية الطفل بالأغذية المصنعة (Formula Feedings) ومحلول الغلوكوز.

١٣ - ويعتبر أن سرطان الثدي هو الأسهل للعلاج بالماكروبيوتك وكذلك الأمر بالنسبة إلى سرطان الجلد والرحم فالعمليات والأشعة غير ضرورية في هذه الحالات ومن الأفضل تفاديها.

١٤ - على الأم أن تتابع الإرضاع من ثديها ولو كان مصاباً بالورم فذلك يسرّع عملية شفائها.

١٥ - وينظر إلى عمليات استئصال الزائدة الدودية على أنها عامل مساهم في تطور التصلب المتعدد وينطبق ذلك على عمليات استئصال الرحم.

١٦ - ويرى أنه من الممكن مداواة داء النشلل الرعاشي أو داء باركنسون أينما كان فى مدة شهر إلى ستة أشهر.

من الطبيعى أن تمثل ردة فعل أطباء الغرب تجاه الماكروبيوتك بتوجيه الشتائم وقد اعتاد مؤيدو كوشي على صفات تنعتهم بالدجالين والمجانين والمتطرفين والمهوسين الزائفين المتحمسين.

إلا أن ذلك لم يعد ينفع فمناصرو الكيمياء فقدوا قدرتهم السحرية على الناس.

وفي زمن الموت الموجه وتكنولوجيا الطب تأتي مقاربة الماكروبيوتك للأمراض والشفاء كنفخة هواء نقية.

إن قراءة هذا الكتاب واجب على كل طبيب وبرأيي لا تبلغ كليات الطب في أمريكا مرحلة النضوج إلا عندما يصبح هذا الكتاب جزءاً لا يتجزأ من مناهجها.

وحتى حلول هذا الوقت لا يتحمّل المرضى أن ينتظروا أطباءهم المنشغلين ليطلّعوا على هذا النظام الحديث ظاهرياً والعريق تاريخياً. فالناس يحتاجون الآن إلى مساعدة عملية واقعية. وهذا الكتاب برأيي يبقى المفتاح الحيوي للصحة والحياة، مفتاح الماكروبيوتك وتأثيره العميق على مستقبل يستحق اهتماماً جدياً من كل مواطن.

تعريف عن د. روبرت مندلسون

فى أول المقالة



الثالث من شباط/فبراير عام ١٩٥٠ عندما قصدت بيت الدراسة عند جورج أوشاوا للمرة الأولى، كان زوجي المستقبلي في الولايات المتحدة. فقد كان أول الهاربين من بين الطلاب وأسماء السيد أوشاوا «سفير الحكومة العالمية رقم ١» وكان يتحدث عن ميشيو كوشي مراراً وتكراراً في محاضراته كل يوم تقريباً. ويخبرنا أن ميشيو كوشي تخرّج من مدرسته Maison Ignoramus بعد ٤٨ ساعة دراسة فقط ويطلعنا على مدى ذكائه وكيف كانت والدة ميشيو مختلفة عن غيرها من الأمهات وما إلى ذلك.

وكان ينصح الجميع دائماً أن يحذوا حذو ميشيو ويهربوا في أقرب وقتٍ ممكن والأفضل يكون في الحال. وكان غالباً ما ينهي محاضراته بهذه الكلمات.

إلا أن السيد أوشاوا كان يقلق على ميشيو بسبب قلّة خبرته في مجال ممارسة الماكروبيوتك وبسبب احتمال ضعف قلبه وورثته. وبعد رحلة استمرت ثلاثة عشر يوماً قطع فيها المحيط الهادئ في السفينة وصل ميشيو إلى سان فرانسيسكو في عيد الشكر من العام ١٩٤٩ لكنه لم يبعث بأي رسائل خلال الأربعة أشهر من مغادرته اليابان. في أحد أيام نيسان من العام ١٩٥٠ أحضر جورج أوشاوا رسالة ميشيو إلى محاضراته الصباحية. كان يقفز ويرقص وهو يخبرنا أن ميشيو قد وصل أخيراً إلى نيويورك. كانت رسالة ميشيو رائعة حقاً وقد تلاها علينا السيد أوشاوا شعراً فأسررتني هذه الرسالة لبقية حياتي.

كان بيت الدراسة واقعاً في هيوشي خارج طوكيو ومن هناك انطلق كثير من الطلاب إلى البلدان الأجنبية لياشروا بنشر الماكروبيوتك وكان جورج أوشاوا لا يزال في بداية عقده الخامس. هكذا سافر السيد طوميو كيكوشي إلى البرازيل وغادر السيد والسيدة هيرمان اهيرا إلى الساحل الغربي للولايات المتحدة والسيد كليم يوشيمي إلى فرنسا والسيد رولاند ياسوهارا إلى إسبانيا في حين قصد السيد آفي ناكامورا ألمانيا وذهب شيزوكو ياماتو إلى نيويورك. وسافر السيد جونسي يامازاكي إلى كاليفورنيا ليساهم في إنشاء مركز شيكوسان (Chicosan) والكثير من غيرهم.

كان زوجي يلقي محاضراته في أنحاء أميركا منذ وصوله إليها الآن إلا أن المرة الأولى التي أقمنا فيها مخيماً صيفياً كانت عام ١٩٦٥ في كرم مارثا (vineyard Martha) وكان العديد من طلاب أوشاوا يباشرون آنذاك بنشاطاتهم التعليمية في بلدان أخرى. وجاء جورج أوشاوا من أوروبا ليعطي الدروس في مخيمنا الصيفي وكان سعيداً جداً برؤيتنا وجلسنا برفقته فوق رمال جزيرة مارثا الجميلة وحلمنا سوياً بعالمٍ مستقبليٍّ ينعم بالسلام ذلك العالم الذي كنا نعمل جميعنا في سبيل تحقيقه.

وحيث توفي السيد أوشاوا فجأة في الرابع والعشرين من نيسان من العام ١٩٦٦ شكلت وفاته نقطة تحوّل في حياتنا. ومنذ ذلك الحين بذل زوجي كل ما يملكه من نشاط وجهد في إلقاء المحاضرات. ولم يكن يهتم إذا كان النهار ممطراً أو مثلاً وكان يلقي محاضراته عادة مرتين في الاسبوع وأحياناً مرّات عديدة في الاسبوع الواحد. وكان يبدو في البداية عدد قليل من الناس فقط؛ ولم تقم بالدعايات ولم نبذل أي جهد لجذب الطلاب فلم نعرف كيف علموا بالأمر وشيئاً فشيئاً كان الناس يطرقون أبوابنا أكثر فأكثر. وكان معظمهم من شباب تلك الحقبة التي تزامنت مع بداية عصر الهيبيين الوجوديين. وهكذا وبشكل متناقض تماماً؛ كنا نبدأ نحن بجهودنا التعليمية في الوقت الذي بدا فيه ترويج الأُل-أس-دي LSD والماريوانا وشيوعهما في هذه البلاد.

وكان جميع الطلاب تواقين إلى حدّ ما إلى اتباع نمط جديد في الحياة ولكنهم بدوا كأوراق أشجار تتقاذفها الرياح. وكان الهدف في محاضرات زوجي تغيير أسلوب حياتهم بكامله لذلك كان مضمون كل محاضرة يلقيها يتعلق بأحوال الطلاب أو بأمنياتهم.

ولم تكن طريقتي في التعليم منظمّة كمنهاج الدراسة في المدرسة، بل كانت تشمل سلسلة كاملة من المواضيع الأكاديمية والعملية من الفلسفة الشرقية والطب الشرقي والثقافة الشرقية ودراسة الكتاب المقدس والتاريخ والغذاء ودراسات المرأة والأطفال والولادة الطبيعية والثقافة بشكل عام، إضافة إلى تنظيم الاسرة والاعتناء بها والعلوم القديمة والحديثة والكيمياء والتدليك بالشيآتسو ومداواة راحة اليد والوخز بالإبر لمعالجة المرض أو تخفيف الآلام وعلم التنجيم والفلك والتأمل والتمارين والأنظمة السياسية والإقتصادية الجديدة والرؤية للعالم المستقبلي.

وقد بذل جهده كله في إلقاء المحاضرات ومساعدة الشباب على إطلاق الأعمال في مناطق انتشار الغذاء الطبيعي واقامة أسس التوجه الى الغذاء العضوي واسلوب الحياة الطبيعية.

ويرتكز هذا الكتاب على عدد من هذه المحاضرات التي شملت المبادئ الاساسية للطب والصحة، وقد كلف نسخ هذه المادة وتنظيمها مجهوداً من قبل العديد من الناس.

ونعرب في هذا الاطار عن تقديرنا لعمل ادوارد اسكو ومارك فان كونبرغ وكل من ساهم في انجاز هذا الكتاب.

فادوارد اسكو هو أحد أخلص اصدقائنا الذي بذل نفسه في سبيل مؤسسة «شرق

غرب». اما مارك فان كودنبرغ فهو طبيب ويعتبر احد اكبر المساهمين الواعدين في مستقبل الطب وفي شفاء امراض خطيرة من خلال الماكروبيوتك.

وعلينا أن نكون واعين لغياب الطرق الطبية التي يمكن الاعتماد عليها ومقصود الطب الذي يعلن عنه في الدعايات من حبوب وأدوية وكيموايات وغيرها.

فلا يمكن للطب أن يكون موحداً، بل يجب أن يناسب المتغيرات الشخصية لكل فرد. ولا يمكنكم تطبيق ذلك إلا على أنفسكم وعائلاتكم فشفاء المرض يتطلب صبراً أما إذا تحملتكم مسؤولية ذلك ستدهشون من بساطة الأسلوب في حل مشاكلكم.

اعتقد أن الأهم يبقى الوعي العميق بأنه لا يمكن أن نعتمد على أحدٍ آخر لحفظ سلامتنا بل يجب أن نتحمل مسؤولية صحتنا وصحة عائلتنا.

فعند إصابة أطفالنا بالمرض مراراً نتمكن، لحسن الحظ وبفضل هذا الشعور بالمسؤولية، من اكتشاف السبيل الصحيح الى العلاج فتمر الازمة على خير. كذلك نحتاج أن نعتني بأنفسنا قبل ظهور أعراض المرض؛ فمن الصعب إعادة بناء الصحة بعد حدوث اختلال في جسم الانسان وظهور أعراض المرض حيث نضطر عند ذلك الى البحث عن علاجات خاصة. فالمرقبة اليومية ضرورية للحفاظ على الصحة والحؤول دون تفاقم المرض. ولا يجدر بنا ان نقلق بل نراقب بانتباه.

ولعل قراءة هذا الكتاب وحدها لن تطلعكم على كل ما ترغبون في معرفته بغية علاج المرض، ولكنها قد تفيدكم كأساس لدراساتكم وممارساتكم فالكتاب يحوي معلومات حول أساليب المعالجة أكثر مما اطلعت عليه في غضون خمسة وعشرين عاماً من اتباع نظام الماكروبيوتك. ولا يمكن لهذه المعرفة أن تكون فعالة من غير ملاحظتنا وحكمنا عن حالاتنا المتغيرة فعلياً ان نتشارك كلنا في فهم حالة الاشخاص الفردية وعاداتهم لهذا لا يمكنكم أن تعتمدوا على هذه المعلومات وحدها فالمهم كيفية استعمالها. ويشكل هذا الكتاب برأبي حجر الأساس الذي يمكنكم من فهم حياتكم بصورة أعمق ويبقى لي أخيراً الأمل في أن تفيدكم هذه المعرفة لتحقيق الصحة والسعادة في حياتكم ومساعدة الكثير من الناس للقيام بالمثل.

آفلين توموكو كوشي

بروكلين، ماساشوستش

أيار ١٩٧٨

# مقدمة ادوارد اسكو في نيسان ١٩٧٨

## شكر خاص

أود أن أعبر عن جزيل شكري وكامل تقديري لكل من ساهم في انجاز هذا الكتاب الذي يقوم على الحلقات الدراسية التي القاها ميشيو كوشي في مؤسسة «شرق غرب» EAST WEST FOUNDATION في بوسطن.

وقد تطلبت مهمة تسجيل المادة المحكية ونسخها وإعادة تحريرها مساهمة عدد كبير من الاصدقاء واستمد معظم مواد هذا الكتاب من حلقة دراسية حول المرض (مصدره، أسبابه ووسائل علاجه) ألقاها ميشيو كوشي في تشرين الثاني وكانون الأول من العام ١٩٧٢.

وأرغب في أن أشكر الآنسة جوان ماتسوليلي على عملها الدؤوب في تسجيل وإعداد الرسوم البيانية والصور الايضاحية.

أود أيضا أن أخص بالشكر مساعدي الدكتور مارك فان كوفنبرغ من غانت في بلجيكا لمساهمته القيمة في تسجيل ونسخ الحلقة الدراسية التي عقدها ميشيو كوشي عن مراقبة الماكروبيوتك الطبيعية لأهم الأمراض الحديثة في أيار عام ١٩٧٧ وكذلك لإعادة النظر في النص من وجهة نظر طبية.

ولم يكن ليتم انجاز هذا الكتاب لولا مساعدة الأنسة أوليفيا أورتسن التي بذلت جهدا كبيرا في سبيله وكرست له وقتا طويلا منذ بداية المشروع في أيار ١٩٧٧ وساعدت في طباعة وتنسيق كل مرحلة من مراحل العمل منذ اقتراحها الأول بوجود اصدار كتاب عن المؤسسة يبحث في المعالجة الطبيعية وحتى الانتهاء من تأليف الكتاب.

وأشكر السيد شرمان غولد مان محرر صحيفة «شرق غرب» والسيد فيليب جانيتا محرر «نظام الكون» لمراجعتهما للنص وتقديم اقتراحات لتعديلات او تحسينات اضافية.

كما أعرب عن تقديري للسيد تيم غودوين، بتروني هارس والسيد ستيفن أبريتشارد والسيدة تيريزا تورنر وغيرهم من أفراد المؤسسة لتوجيههم ومساندتهم ولاسيما السيدة آفلين كوشي والدكتور روبرت مندلسن لتعليقاتهم ودعمهم المستمر.

وكذلك أشكر زوجتي وندي على دعمها خلال الأشهر الطويلة التي استغرقتها تأليف هذا الكتاب.

وأوجه تقديرا خاصا الى زملائنا واصدقائنا في المؤسسة والى السيد ديفيد هينكل من بارليف تايم في كاليفورنيا لتشجيعه ودعمه.

وأود أخيرا أن أعبر عن امتناني وتقديري لميشيو كوشي وجورج أوشاوا وكل من يسعى وراء الحلم بعالم سعيد وسليم.

قامت امرأة شابة سأسميها (بيث) بزيارتي يوما وكانت بيث تعاني من عدم انتظام دورتها الشهرية ومن ألم مستديم في أسفل ظهرها ومن تشوه في وجهها.

وكشفت الفحوص الطبية عن اصابتها بورم بحجم الليمونة في أحد مبيضها. وقد نصحتها طبيبتها بالخضوع للجراحة الإستكشافية واستئصال الورم أو حتى إزالة المبيض نفسه.

وشعرت أن سبب المشكلة قد يكون اختلالاً في غذائنا اليومي لا سيّما الإفراط في تناول مشتقات الحليب.

وأوصيتها منذ زيارتها لي باتباع نظام الماكروبيوتك في الأكل مع الخضوع لعلاجات خارجية بسيطة يمكن تحضيرها في المنزل.

وبعد مرور ستة أسابيع على تطبيق هذه الحمية لم يتم تشخيص الورم بعد ذلك أمام دهشة بيث وطبيبها وكانت طبيبة نسائية معروفة أقرت أنه لم تصادفها أية حالة مشابهة خلال سنوات ممارستها للطب. خلال ما يفوق السبع سنوات أمضيتها في اتباع الماكروبيوتك كوسيلة للمعالجة الطبيعية تسنى لي أن أرى مئات الحالات ومجموعة من الأمراض كانت حصيلتها شبيهة بالحالة التي عاشتها بيث. ومع أن تجربتي مع الماكروبيوتك كانت أقلّ دراماتيكية من تجربة بيث فقد بدأت في الستينات عندما كنت طالبة في جامعة تامبل في فيلادلفيا؛ وبدأت أستوعب الحياة والعالم بطريقة شاملة عبر دراسة حكمة الشرق التقليدية.

درست في بداية بحثي عن حكمة الفيدانتا (Vedanta)، النظام الفلسفي الهندوسي المبني على كتب الهندوس الدينية الأربع.

وتابعت بدراسة الطاوية (Tao)، فلسفة دينية تعتبر أحد أديان الصين الثلاثة. وأوصلتني الافكار الصينية الى الزنية (Zen). الفرقة البوذية التي تؤمن بأن في ميسور المرء أن ينفذ الى الطبيعة الحقيقية من طريق التأمل والشنتوية (Shintoism) (ديانة اليابان الاهلية القائمة على تقديس أرواح الأبطال والأباطرة والقوى الطبيعية). واكتشفت تعاليم جورج أوشاوا الماكروبيوتية وادركت أن الماكروبيوتك تؤمن الوسائل لتحويل حكمة الشرق السرمدية هذه الى واقع محسوس. وفهمت من خلال الماكروبيوتك أن التنوّ الذي كنت أبحث عنه كان أمام عينيّ طوال الوقت.

وباتباعي نظام الماكروبيوتك راحت الحساسية التي كانت تلازمني منذ الطفولة تختفي وأصبحت عيناى براءة صافية وخسرت الوزن الزائد واصبحت بالنتيجة إيجابياً سعيداً.

وانتقلت عام ١٩٧٢ من فيلادلفيا الى بوسطن لأتعمق في فهم الماكروبيوتك من خلال الدراسة وبالتعاون مع ميشيو كوشي وغيره.

وبدأ من العام ١٩٧٣ ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بمؤسسة الشرق الغرب في تجربة وفّرت لي فرصاً مهمة لدراسات إضافية وتطبيقات عملية بما فيها فرصة التدريس وإلقاء

المحاضرات في الولايات المتحدة وفي إنكلترا وبلجيكا وتحرير «نظام الكون» وغيرها من المنشورات المتعلقة بالماكروبيوتك والمعالجة الطبيعية. وخلال هذه الفترة قدمت النصائح لمئات الأشخاص حول طريق الصحة والسعادة من خلال الماكروبيوتك.

ومن خلال هذه التجارب وغيرها لاحظت أن الصحة والسعادة هما حالة الإنسان الطبيعية التي يمكن أن تحقق وتحفظ بسهولة مقارنة مع المرض والحزن. فإذا عشنا في انسجام مع البيئة والمحيط الطبيعي سنستمتع مباشرة بالصحة والسعادة وقد ساعدتني ملاحظاتي وتجاربي حول تأثيرات الغذاء على حالتنا الجسدية والفكرية على الإقتران بأن الطريق الصحيح لتحقيق الصحة والسعادة إنما يتمثل بانتقاء وتحضير وتناول الأطعمة اليومية التي تتوافق مع نظام الطبيعة. وهذه الطريقة متوافرة للجميع بغض النظر عن العمر و الجنس والعرق والمهنة والدين والجنسية. فالهدف نابع عن رغبة بحياة حرة من الامراض والأوبئة والحزن وأمنية تطالب بحق الإنسان بحياة حرة سعيدة وسليمة.

يسيطر اليوم عهد (فوضى الحمية) على المجتمع الحديث فتماذج الطعام التقليدية المرتكزة على الحبوب الكاملة والخضار المطهّوة التي اتبعها الناس حول العالم لألوف السنين قد أهملت لحساب الغذاء الحديث الذي يركز على كميات هائلة من الطعام الحيواني والحبوب المنقّاة والدقيق المصنع والسكر المكرر ومشتقات الالبان والحليب والفواكه والبهارات المستوردة والأطعمة الكيميائية والمصنعة والمخدرات والادوية القوية. ولم ينتشر أسلوب الطعام هذا في الدول الصناعية في الشرق والغرب فحسب بل إنه يصدر بسرعة رهيبية الى مختلف أنحاء العالم.

ونتيجة لذلك ورغم الإزدهار العظيم وتقدم التكنولوجيا ترانا في فوضى بيولوجية كطوفان نوح تعبّر عنها الأوبئة والأمراض الإنحلالية كالسرطان وأمراض القلب والامراض العقلية والإعتلالات الإجتماعية كالطلاق والمخدرات والجنوحية عند الأطفال والجرائم واحتمال اندلاع حرب ذرية.

قبل أكثر من أربعين عاماً، ارتأى الدكتور أليكسيس كاريل وهو عالم بالفيزيولوجيا من معهد روكيفلر حائز على جائزة نوبل، وضعنا الحالي وقد اقترح في كتابه الإنسان هذا المجهول Man The Unknown تقييماً كاملاً لنظريتنا في الحياة والكون وأنفسنا وجاء

في المقدمة:

قبل أن يبدأ الكاتب بهذا العمل، أدرك مدى صعوبته واستحالتة وقد خاض غمار أخذه على عاتقه لأنه كان على أحد أن يتولّى ذلك؛ فالناس عاجزون عن الإلتحاق بالحضارة الحديثة في مجراها الحالي لأنهم يتعرضون للإنحلال والفساد. وقد دهشوا بجمال علم المادة الجامدة ولم يدركوا أن الجسد والوعي منهم خاضعان للقوانين الطبيعية وهي أكثر غموضاً ولكن على الدرجة نفسها من الصلابة شأن قوانين عالم الفلك. ولم يفهموا أن انتهاكهم لهذه القوانين سيعود عليهم بعواقب وخيمة؛ وعليهم بالتالي أن يتعلموا علاقات الكون الواسع بأمثالهم من الناس وبذاتهم الداخلية وكذلك بأنسجتهم وعقلهم. والإنسان فوق كل شيء بالفعل فإذا أصيب بالانحلال تختفي روعة الحضارة وعظمة الكون ولهذه الاسباب كان هذا الكتاب.

إن القوانين الطبيعية التي كتب عنها الدكتور كاريل تعبر عنها الماكروبيوتك بصفتها مبدأ Dualistic Monism، التي يتحول إلى يانغ واليانغ إلى ين أينما كان وإلى الأبد فأكبر الحضارات وأعظمها اختبر الإنحلال والإضمحلال ولا شيء يعيق هذا القانون.

إلا أنه في الوقت نفسه، وفي خضمّ المعركة الفاصلة المحتملة تبدأ بذور إحياء البشرية بيولوجياً ونفسياً وروحياً بالنمو تماماً كما عمق الشتاء يخلق الربيع وذروة الليل تبعث الفجر.

وفي خلال خمسين عاماً، تبين أن الطريق الأساسية لاستكمال إحياء القوانين التي أطلقت تعاليمها عبر أرجاء العالم كافة، تمر عبر الفهم العميق لمبادئ الماكروبيوتك وممارستها.

عندما تخرج ميشيو كوشي من جامعة طوكيو دفعه اهتمامه بسلام العالم إلى التحقيق في أعمال جورج أوشاوا الذي آمن أن إحياء البشرية بيولوجياً على أساس فردي من خلال أساليب الحياة اليومية والغذاء وهو الوحيد على إحلال السلام العالمي.

وقد أدت مراقبة الأحوال البشرية لما يقارب الخمسة وعشرين عاماً بالسيد أوشاوا إلى هذا التبصّر. وتندرج خلاصته وملاحظاته في ثلاثة كتب رئيسية متوافرة بالإنكليزية: The Macrobiotics guidebook to living و The Book of Judgement و Zen Macrobiotics



وقد استوحى السيد كوشي من هذه النظرة إلى الحياة إلهاماً دفعه إلى التدريس والكتابة وإلقاء المحاضرات في جميع أنحاء الولايات المتحدة وكندا وأوروبا الغربية والشرق الأقصى بغية التعمق في فهم أسلوب الحياة التقليدي وتطبيقه العملي. وترد معظم أفكاره في كتاب الماكروبيوتك - الطريق الشامل إلى الصحة والسعادة The book of Macrobiotics - The Universal way of health and happiness واعتباراً من العام ١٩٦٥ ركّز السيد كوشي نشاطاته التعليمية في أنحاء بوسطن حيث أتى آلاف الطلاب من الولايات المتحدة والعالم طلباً للدرس.

وبدأ معظم هؤلاء الطلاب بمشاريع لتسهيل توافر أسلوب الماكروبيوتك للجميع ونتيجة لذلك تأسس في أميركا مراكز لتوزيع الأطعمة الطبيعية والحيوانية ذات الجودة العالية .

وقد كتب عدد من الطلاب إلى السيد كوشي عام ١٩٧١ رسالةً إخبارية من إثني عشرة صفحة ومنذ ذلك الوقت تطورت صحيفة «شرق غرب» فأصبحت مجلة أخبار شهرية من ٩٦ صفحة مع قرّاء عالميين.

وتنشر الصحيفة بانتظام مقالات ومقابلات مع مفكرين اجتماعيين وعلميين وفلاسفة معاصرين يعملون في ميادينهم للتعبير عن المبدأ الموحد بتعابير غربية.

وعام ١٩٧٢ أسس السيد والسيدة كوشي مؤسسة «شرق غرب» East West foundation for one peaceful world لعالم سليم. وهي مؤسسة ثقافية وتعليمية حصلت على الموافقة الفيدرالية.

وأنشئت بهدف وضع أسس لتكنولوجيا بشرية تضمن تطور الناس أجمعين بيولوجياً واجتماعياً وروحياً. وتشمل نشاطات المؤسسة المنشورات والتبادل الثقافي بين الطلاب وتطوير المراكز الزراعية والبحوث.

وانشئ معهد ميشيو كوشي عام ١٩٧٧ في لندن لتوفير برامج نظامية في الماكروبيوتك والمعالجة الطبيعية. وفي السنة التالية تم تأسيس معهد ميشيو كوشي في منطقة بوسطن.

وتضمنت نشاطات السيد كوشي كذلك خططاً لمؤتمرات حول الماكروبيوتك في أوروبا وشمال وجنوب أميركا والشرق الأقصى ليعقبها المؤتمر العالمي حول الماكروبيوتك خلال العقد التالي.

ويمتد الهدف من المعالجة من خلال الماكروبيوتك إلى ما بعد شفاء المرض الفردي ويتعداه إلى تحقيق مجتمع عالمي سليم وسلمي مبني على الانسجام.

إن هذا الهدف الذي بذل كبار فلاسفة التاريخ ومفكروه وأساتذته حياتهم في سبيله سيتحقق أخيراً بعد أن بدأ عدد كبير من الناس بتطبيق نظام الطبيعة على حياتهم اليومية.

فالأمة التي تتمتع بالصحة تتألف من مجتمعات سليمة هي بدورها نتيجة عائلات تشع نشاطاً وعافيةً. كما أن أساس صحة العائلة وسعادتها يكمن في قدرة كل فرد على تحمّل مسؤولية الحفاظ على صحته. ونأمل أن يؤدي هذا الكتاب دور الدليل العملي لتحقيق هذا الهدف.

وتستند المعالجة من خلال الماكروبيوتك إلى حفظ التوازن الفعال بين القوتين الرئيسيتين في الكون. فبميزان بسيط يحلّ التوازن عند وضع كميات متساوية على كل كفة. أما إذا احتوت إحدى الكفتين على وزن أخف تبدأ بالارتفاع في حين تنخفض الكفة الأخرى. إن الكفة التي تنخفض، تفعل ذلك بتأثير من القوة الجاذبة في حين ترتفع الكفة الأخرى بتأثير من القوة النابذة.

وتتحكم هاتان القوتان المعروفتان في الشرق الأقصى بالين واليانغ بظواهر عالمنا كافة. فعلى سبيل المثال تتلقى الأرض دوماً قوة متجهة نحو الأسفل من الشمس والنجوم والكواكب والأبراج وهي القوة التي تجذب إلى سطح الأرض Centripetal Force وتجعلها تدور حول نفسها وحول الشمس. وفي الوقت نفسه تنتج الأرض بفعل دورانها قوة معاكسة هي القوة النابذة Centrifugal Force.

والتفاعل بين القوة الجاذبة أو اليانغ (yang  $\Delta$ ) والقوة النابذة أو الين (yin  $\nabla$ ) هو الذي يولد الظواهر كافة في كوننا وفي الكون على حد سواء.

وتوصف القوة الجاذبة في هذا الكتاب بقوة السماء أو القوة الكونية، في حين يشار إلى القوة النابذة بقوة الأرض.

وإن كل حركة تولد قوة فيزيائية خاصة بها. فعلى سبيل المثال: القوة الجاذبية أو قوة اليانغ تولد التقلص والكثافة والثقل والحركة السريعة والحرارة المرتفعة في حين أن القوة النابذة أو الين تولد التمدد والانتشار والخفة والحركة البطيئة والحرارة المنخفضة.

وبالتالي فإن الين واليانغ لا تشكلان حالتين راكنتين بل قوتين تدوران باستمرار أو تتغيران إحداهما إلى الأخرى كما هو جلي في تعاقب الليل والنهار أو الصيف والشتاء.

والواقع أن الصحة ناتج طبيعي للحفاظ على التوازن الفعال بين الين واليانغ في وجباتنا اليومية ونمط حياتنا.

وقد يسهم فهم التفاعل بين هاتين القوتين المتناقضتين والمتكاملتين في أن في كشف أسرار الجسم البشري وعلاقته بالبيئة المحيطة.

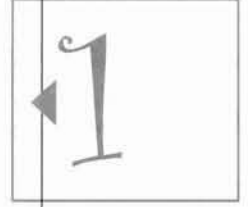
يبقى لي أن أعبر عن أمني في أن نتوصل من خلال هذا الكتاب إلى فهم نظام الطبيعة والجسم البشري للحفاظ على الصحة وتحقيق السعادة والحرية الأبدية.

إدوارد إسكو

بروكلين مساشوستس

نيسان ١٩٧٨

# المعالجة الطبيعية



تطور الطب الحديث بحيث أصبح قادراً على مداواة أعراض المرض. فإذا أصاب السرطان المعدة مثلاً من الممكن استئصال جزء من العضو فيشفى من المرض. وينطبق الأمر نفسه على الأمراض المعدية التي ينصح الأطباء بالوقاية منها باللقاح وهو عبارة عن حقن كمية صغيرة من البكتيريا فتأتي الإصابة المرضية طفيفةً. إلا أن ذلك لا يعني إلغاء سبب المرض في أي حال. علينا أن ندرك، مدى جهلنا لماهية الحياة والصحة.

ففي ما يتعلق بالمسائل الجوهرية المرتبطة بالحياة نحن اليوم على ما يبدو وسط ما يعرف (بعصر الجهل). وقد برهن التقدم طوال ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة أننا ربما لا نسير على الطريق الصواب. فعلينا إذاً إعادة تقييم مسارنا الحالي وطريقة تفكيرنا بما فيه من فهم لطبيعة الإنسان والكون. ويميل كثير من الناس في أيامنا إلى طب الماكروبيوتك. أو الطب الشمولي. ويقوم هذا النظام على مساعدة كل فرد في المجتمع على العيش بانسجام مع نظام الطبيعة والبيئة. وفي ذلك تشجيع لكل إنسان على تحقيق سعادته والحفاظ على صحته. إذ لا يهدف نظام الماكروبيوتك إلى شفاء الأمراض فحسب بل إلى بناء الصحة وإحلال السلام وتحقيق الحرية على مستوى العائلة والمجتمع والأمة والكون.

ويمكن تلخيص مبادئ المعالجة بالماكروبيوتك بما يلي:

١- فهم نظام الطبيعة: إننا نشهد في الوقت الحاضر احتمال نهاية الحضارة

العصرية كنتيجة للإنحلال البيولوجي الراسخ والمستمر فالنهاية قد تطرأ بين جيل وآخر. وما علينا لتأكيد ذلك إلا مراجعة الإحصاءات التي تدل على الإرتفاع المنتظم في أمراض القلب والسرطان والتصلب المتعددة والصمم وغيرها من الإختلالات الجسدية والعقلية. ولا يقلب هذا المسار ولا يعكس.

عندما نقرر أن نتبع الإجراءات الإيجابية لتغيير أنفسنا يمكننا أن نقلب هذا الوضع المأساوي إلى نقيضه بالنسبة إلى الأفراد والمجتمع في آن. وبالتالي تتمثل الطريقة الفضلى لتحقيق هذا الهدف من خلال الإستبطان فحسب والمسؤولية قبل أي شيء، حتى قبل النظام الغذائي. فإذا أدركنا أولاً أن مرضنا وبأسنا ناتج عن أخطائنا وحكمنا الخاطئ على الأمور وإذا قررنا أن نتغير نستطيع عندئذٍ أن نسير على خطى الصحة والسعادة.

٢- يجب أن تكون رؤيتنا شاملة: يطلق اليوم على دراسة الجسد إسم علم الوظائف أو «الفزيولوجيا» في حين تسمى دراسة العقل علم النفس أو «السيكولوجيا». ويعتبر كل من العلمين علماً منفصلاً مستقلاً بذاته. كما ينظر في كل عضو أو جزء من أعضاء الجسم على حدة كما يوجد لكل عضو أخصائي لعلاجه. فإذا اشتكى أحد الأفراد مثلاً من ألم في أذنه ترونه يقصد أخصائي الأذن. إلا أن الأذنين متصلتان بباقي أعضاء الجسم وإصابتهما تعني اختلالاً في باقي الأعضاء.

كما اننا ننصح من يعاني مشاكل في بشرته باستشارة طبيب جلد إلا أننا بهذه المقاربة نهمل المشاكل الداخلية التي تسبب المرض الجلدي كقصور أداء الكبد وعجز الكليتين عن تفريغ الفائض فيهما واختلال الجهازين المعوي والهضمي. وتشهد في الوقت الحاضر تراجعاً في المزايا البيولوجية والنفسية والروحية الإنسانية. ويظهر هذا التراجع في ارتفاع عدد الأمراض الإنحلالية والعقلية وغياب الإنسجام الإجتماعي.

ويجدر بنا لتغيير هذا المسار أن نعيد تقييم وضعنا الحالي وحرّي بنا بدلاً من التحليل والتجزئة أن نكوّن مقاربة علاجية تبنى على رؤية شاملة لعلاقة الإنسان بالكون.

وبطبيعة الحال نتمكن باتباعنا هذه المقاربة من اعتماد تقنيات بسيطة وعملية وسهلة للجميع. فلا يمكن أن تفصل عملية بناء الصحة الجيدة عن الحياة اليومية نفسها.

## مراحل المرض

المرض ماهو إلا نتيجة اختلال التوازن مع الطبيعة والكون. وهو يمر في طور

تموه بالمراحل العامة التالية:

١- **التعب أو الإرهاق:** ويشمل التعب الجسدي والتعب الفكري على حد سواء. والشخص الذي يغير باستمرار وظيفته أو منزله أو شريكه من مثل هذا التعب. وعندما يعمل الأشخاص الأصحاء بجهد، يشعرون بالإرهاق، ولكنهم إن حظوا بقسط وافر من النوم، سيستيقظون في صباح اليوم التالي وهم يشعرون بالحيوية وبالاستعداد لمواجهة أي تحد أو صعوبة. وبالتالي فإن هذا النوع من التعب يختلف عن التعب المزمن الذي يعاني منه الكثيرون في أيامنا هذه.

حاول أن تقبض بشدة على كتفك أو مؤخرة عنقك. إن شعرت بالألم، تكون معرضاً للإصابة بالتعب المزمن. أما الأسباب الرئيسة لهذه المشكلة المعاصرة، فتتمثل بقلة الحركة الجسدية والإفراط في الأكل والشراب، وبشكل خاص استهلاك كميات كبيرة من اللحوم والسكر، مما يؤثر سلباً على العضلات والدورة الدموية.

٢- **الآلام:** بعض المشاكل كالآوجاع في العضلات وألم الرأس العرضي وآلام الحيض والمغص وغيرها يظهر في المرحلة الثانية من المرض وفي المرحلة التي يضعف فيها الجهاز العصبي.

٣- **أمراض الدم:** وتحدث في غالب الأحيان نتيجة لارتفاع معدل الحمض أو الدهون أو الكوليسترول في الدم. وإن بقاء الدم في حالة سيئة على نحو مزمن قد يؤدي إلى أمراض كثيرة كفقر الدم واللوكيميا (ابيضاض الدم) وداء الربو والناعور (النزف الدموي الوراثي) واليرقان وتوسع الأوردة وأمراض الجلد والجذام وغيرها. وهذه مع الأسف الشديد أمراض تسمى غير قابلة للشفاء ومع ذلك من الممكن التحكم بمرض خطير كاللوكيميا مثلاً من خلال اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.

٤- **الاضطرابات العاطفية:** وتشمل هذه الفئة نفاذ الصبر والغضب والقلق والخوف والانزعاج، والشخص الذي يتمتع بصحة جيدة يستطيع السيطرة عليها وضبطها، أما إن شعرنا بالغضب ولو لمرة واحدة في السنة ولم نستطع السيطرة على انفعالنا فهذا دليل على أننا لا نتمتع بصحة جيدة.

٥- **الأمراض العضوية:** ونذكر كأمثلة على هذه الامراض السل وداء القلب وداء السكري وانتفاخ الرئة والقرحة والتلف الكبدي وتكون الحصاة الصفراوية. ففي هذه الحالة تبدأ أعضاء الجسم بالتحلل.

٦- **الأمراض العصبية:** وهي تشتمل على أشكال مختلفة من الأمراض العقلية وتصلب الأنسجة والتهاب السحايا والشلل الرعاشي وغيرها. كما وتشتمل هذه الفئة أيضاً على مشاكل الأعصاب المحيطة وبعض الاضطرابات والجرائم الاجتماعية.

٧- **الغطرسة Arrogance:** وهو ما يحدث عندما نفصل أنفسنا عن الطبيعة والكون. والغطرسة نوعان أولهما غطرسة من نوع اليانغ وهي تتجلى في الشخصية المهيمنة والمسيطرة التي تسعى لإبعاد الآخرين. أما النوع الثاني من الغطرسة، فهو غطرسة من نوع الين. والأشخاص المنطوون على أنفسهم يعانون من مثل هذه الغطرسة. وهم في غالب الأحيان يرفضون الإصغاء إلى نصيحة الأصدقاء كما يرفضون يد المساعدة الممدودة نحوهم. وكثيرون هم الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة، وبخاصة الكبار في السن أو الذين يعتبرون أنفسهم أتقياء أو متدينين. والغطرسة هي في الواقع السبب الحقيقي لمختلف الأمراض البشرية، وهي في الوقت نفسه نقطة النهاية لمراحل المرض الست الأولى. وما يحدث في الواقع هو أن الاشخاص الذين يعانون من الغطرسة ينتحرون ويموتون ميتة غير طبيعية بسبب مرض أو حرب أو حادث، أو لأي سبب آخر. وبالتالي فإن الهدف الأساسي للمعالجة بالماكروبيوتك يتمثل بمعالجة الغطرسة.

## تصنيف الأمراض

يمكن تصنيف المرض في فئتين، أمراض الضبط والأمراض الانحلالية يمكن أن نعتبر مراحل المرض (السابقة) من ١ إلى ٤ أمراض ضبط ومن ٥ إلى ٧ أمراض انحلالية:

### ١- أمراض الضبط:

هذا النوع من المرض يظهر عندما يقوم شخص يتبع في العادة نظاماً غذائياً صحياً بتناول طعام غير جيد مما يسبب له الاسهال أو المغص أو الحمى أو التقيؤ. وبالرغم من أن هذه العوارض تعتبر في غالب الاحيان أمراضاً، إلا أنها في الواقع دلالة على طرد السموم من الجسم. ومثال آخر على أمراض الضبط. التهاب اللوزة الذي يتجلى عندما يحاول

الجهاز اللمفاوي تحديد موضع السموم التي دخلت الجسم عبر أطعمة غير صحية. وفي هذه الحالة، الحمى ما هي إلا محاولة للتخلص من الفائض. وهي مثلها مثل العوارض الأخرى المرافقة، تختفي بمجرد التخلص من السموم. ومن خلال هذه الضوابط، نبقى في حالة من التوازن والاعتدال.

وتعاني المرأة غالباً عند تناولها الطعام غير المتوازن من عدم انتظام في دورتها الشهرية. ويعتبر ذلك مثلاً آخر عن أمراض الضبط. وكذلك فمن يأكل لحوماً وأطعمة حيوانية تكون رائحة جسده كريهة وليس ذلك سوى عبارة عن تفريغ الفائض أو الزيادة كما هي طبيعة الأمراض الجلدية وآلام الرأس. ولعله من الأفضل في هذه الحالة تفادي معالجة المرض إلا إذا كان حاداً جداً كالحمى التي تتطلب علاجات خاصة ومتى يفرغ الفائض تزول الأعراض. وإذا استمرينا بالأكل المتوازن خلال هذه العملية يحافظ جسدنا على قوته ونتمكن من تطوير أسلوبنا في العلاج الشخصي. ولا تعتبر أنواع الضبط هذه أمراضاً فعلية.

## ٢- الأمراض الانحلالية:

هي أمراض حقيقية باعتبارها تنتج عن الانحلال المزمن لأعضاء الجسم ووظائفه. وكثير من هذه الأمراض يظهر عندما تبدأ خلايا الجسم بالتفكك لتعود إلى شكلها البدائي. فالخلايا تشكلت أساساً من تجمّع والتحام ملايين البكتيريا. أما العملية المعاكسة، فدلّيل على الإصابة بمرض خمجي التهابي. ونذكر كأمثلة على الأمراض الانحلالية: انتفاخ القلب الناجم عن سوء اتساق العضلية القلبية، وقصور الكلى الناجم عن الإفراط في شرب السوائل. ونذكر منها أيضاً الاستهلاك المزمن للسكر المصنّع الذي يزيد من معدل الحمض في الدم مما يؤدي إلى انحلال مزمن في نوعية العظام والأسنان. وتشمل الأمراض الانحلالية أيضاً الصرع والسرطان وداء السكري.

فإن الشخص الذي قضى سنوات عديدة في تناول الطعام الصحي سيتقياً أو يصاب بالاسهال عند تناوله الهمبرغر. وهذا يحدث لأن الهمبرغر ليس طعاماً صحياً أو طبيعياً. وإن اعتيادنا على الأكل الصحي يجعل أجسامنا حساسة في ما يتعلق بتأثير الأطعمة. أما إن لم تظهر علينا أية ردة فعل بعد تناول الطعام غير الصحي، فهذا معناه أن الفائض يتراكم في أجسامنا وأن أعضاءنا قد بدأت بالانحلال.

قد لا تظهر الأعراض الخارجية لذلك إلا بعد مرور عشرين عاماً. إلا أن وظائف الأعضاء في أجسامنا بما فيها حكمنا وعقلنا تصاب بالتبدل طوال فترة استمرارنا بتناول



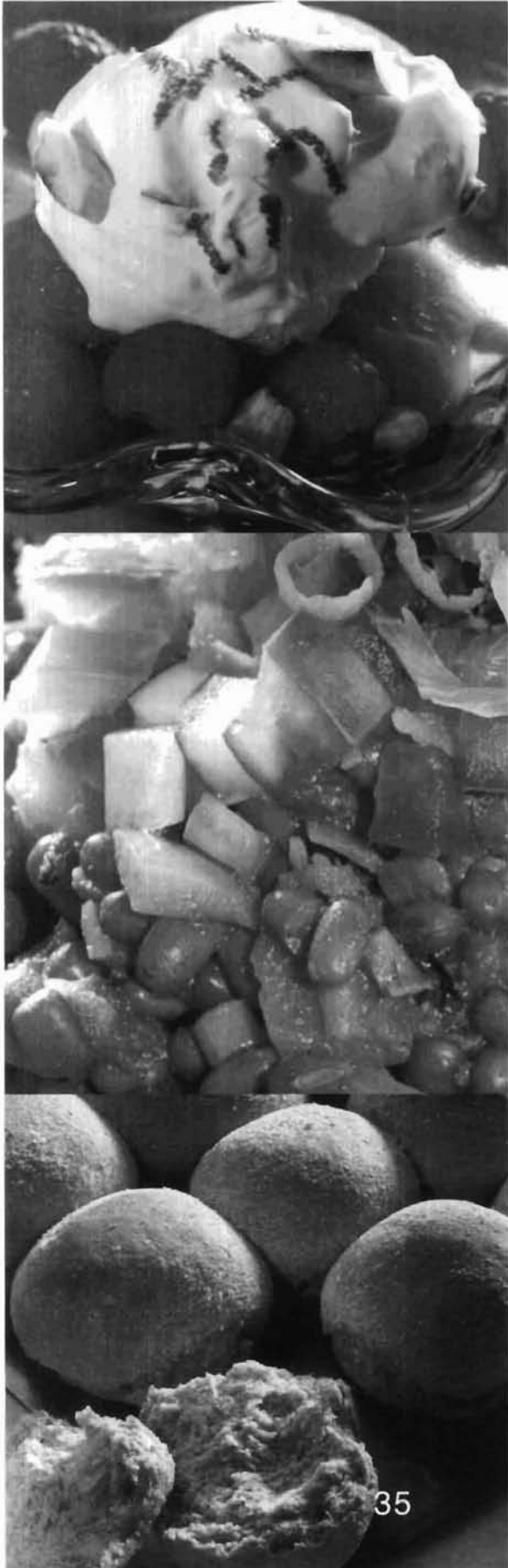


طعام غير طبيعي. وغالباً ما يعجز الناس عن فهم السبب الذي يفرض عليهم الانتقال إلى الأكل الطبيعي. وتكون ردة فعلهم كالتالي: أمضيت ثلاثين عاماً وأنا اتناول اللحوم وها أنا اتمتع بصحة جيدة. لماذا عليّ إذاً أن أكفّ عن ذلك. غير أن هؤلاء الأشخاص يصابون غالباً بسكتة قلبية أو بالسرطان. ولنتمكن من فهم آلية المرض، دعنا نلاحظ الفرق بين الحالة والتكوين. فحالتنا هي نتيجة للأكل اليومي وهي إذاً في تبدال مستمر.

من جهةٍ أخرى، يتغير تكويننا ببطء شديد. في حالتنا البدائية، أي حالتنا ونحن في رحم الأم، غذاء الأم هو الذي يحدد هذا التكوين. بعد الولادة، يصبح هذا التكوين خاص بناحتى بلوغ سن الرابعة والعشرين للرجال والثانية والعشرين للنساء. وتتم هذه العملية مع ظهور أضرار العقل. وبشكل عام تؤثر الأمراض الانحلالية على تكويننا في حين تؤثر أمراض الضبط على حالتنا.

## مستويات الأكل السبعة

يشكل الأكل  
الوظيفة الأكثر  
أهمية في حياتنا،  
سيما وأننا لا  
نستطيع البقاء من  
دون غذاء. وهو  
أيضاً العامل  
الوحيد الذي  
يحدد ما إذا كنا  
نعيش بانسجام مع  
محيطننا، وبالتالي  
ما إذا كنا أصحاء  
أو مرضى وللاكل  
سبعة مستويات  
عامة:



### ١- الأكل الآلي

خير مثال على الأكل الآلي ما يقوم به الجنين في رحم أمه من دون وعي أو رغبة. ولكن البعض يواصل الأكل بهذه الطريقة حتى بعد بلوغ سن الرشد. ومثال على ذلك أننا نعود أحياناً إلى المنزل ونقصد البراد مباشرة وبشكل آلي بحثاً عما نأكله حتى من دون أن نغسل أيدينا أو نخلع معاطفنا.

### ٢- الأكل الحسي

يبدأ هذا المستوى في الأكل بالتطور ما أن تتطور حواسنا بعد ولادتنا؛ وهو يستند إلى ما نفضل من مذاقات وروائح وألوان. وبالرغم من أن معظم الناس يتبعون هذا المستوى إلا أنه ضار بالصحة مثله مثل الأكل الآلي.

### ٣- الأكل العاطفي

بالرغم من أن هذه الطريقة في الأكل قد لا تروق لنا، إلا أننا نتبعها حين نخرج برفقة بعض الأصدقاء، الأهل بغية إرضائهم. والعشاء على ضوء الشموع وأنغام الموسيقى مثال على الأكل العاطفي. إلا أن هذا المستوى في الأكل قد يسبب أيضاً تدهوراً في حالتنا الصحية: إنه الأكل لإرضاء الغير.

### ٤- الأكل العقلاني

يستند هذا المستوى في الأكل إلى النصائح الغذائية التي يقدمها لنا علماء التغذية، وهو أسلوب رائع جداً بين العلماء وأساتذة الجامعات ولكنه بمعظمه غير فعال نظراً لكلفته المرتفعة والتي تجعله بعيداً عن تناول العامة. أضف إلى ذلك أن بعض النظريات الغذائية خاطئة وضارة.

### ٥- الأكل الاجتماعي

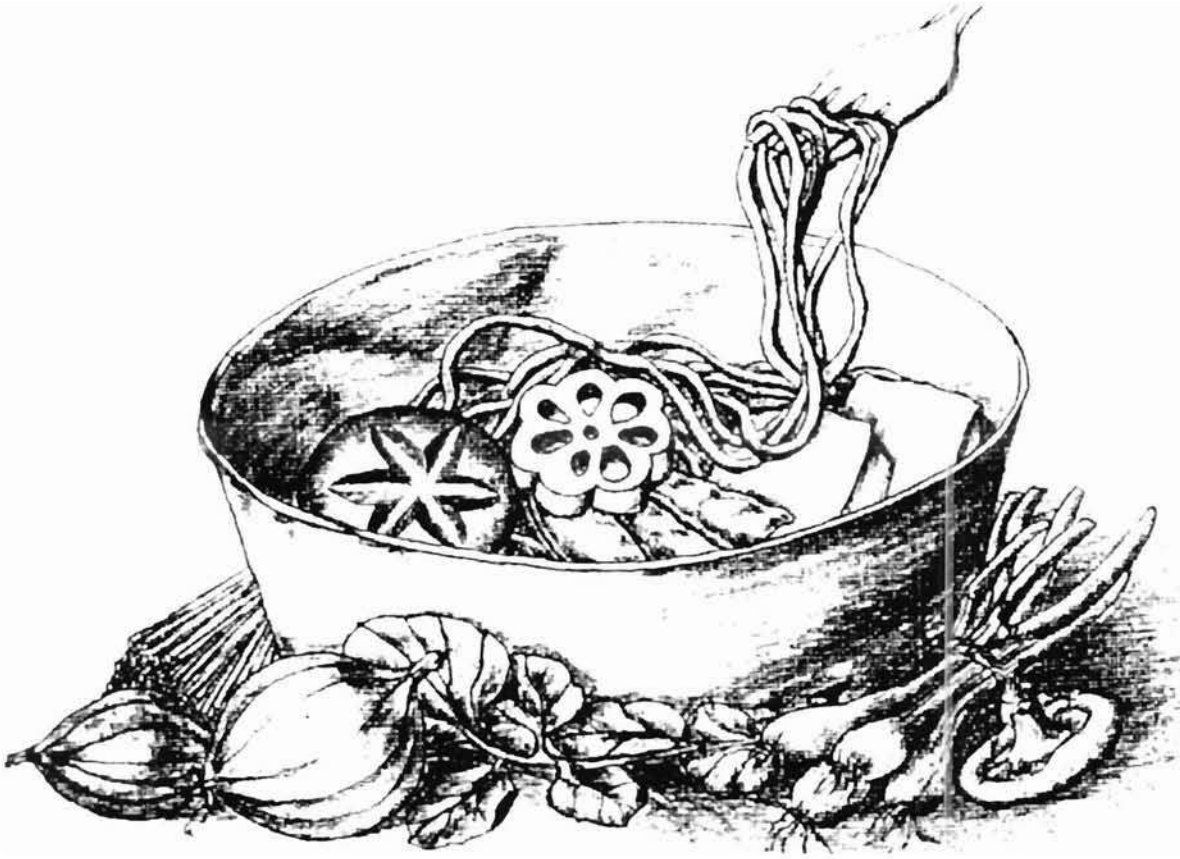
يتجلى هذا المستوى الاجتماعي في الأكل عندما نأخذ بعين الاعتبار تكلفة الطعام. مثال على ذلك أن شخصاً يمكنه تحمل كلفة اللحم والبيض والحليب لا يكثر من هذه الأطعمة مساهمة منه في توفيرها للأشخاص الأقل ثراءً منه. وإن هذا المستوى في الأكل رائع جداً في المجتمعات الشيوعية والاشتراكية إلا أنه ليس المستوى الأمثل، باعتباره يركز على الكمية لا على النوعية.

### ٦. الأكل الايديولوجي

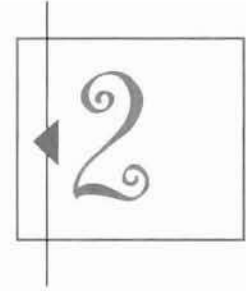
والمقصود به العادات الغذائية في بعض الأديان كالتعاليم الغذائية التي أتى بها الأنبياء. ولكن هذه التعاليم زالت تقريباً نظراً لكونها تنحصر في البيئات التي نشأت فيها. فقلة من المسيحيين مثلاً يأكلون اليوم على طريقة المسيح.

### ٧. الأكل الحر

لا نقصد بالأكل الحر الأكل الفوضوي، بل الأكل بحرية على نحو منسجم مع نظام الكون. فعلى سبيل المثال إن قمت بزيارة للباكستان أو جنوب أميركا، أفضل ما يمكنك فعله هو الاطلاع على العادات الغذائية لسكان المنطقة المقصودة. وفي ما بعد يمكنك تعديل النظام الغذائي بحسب التغيرات الموسمية واحتياجاتك الشخصية. وبالتالي، المقصود بالأكل الحر القدرة على التكيف بحرية مع المحيط مما يوفر للمرء الصحة والسعادة. وإن نظام الماكروبيوتك الغذائي يجسد هذا المستوى في الأكل باعتباره يستند إلى التكيف مع الطبيعة والكون.



## النمو التدريجي للمرض



لا يقتصر نظام الماكروبيوتك في المعالجة الطبيعية على مداواة أعراض الأمراض فحسب بل يتعداها إلى تعريف الناس بممارسة وفهم نظام حياتي ينسجم مع الطبيعة والكون إذ تأتي الصحة والسعادة نتيجة حياة منسجمة مع الطبيعة فيما يعتبر المرض حصيلة التصرفات والتفكير والعيش بأسلوب غير منسجم مع نظام الطبيعة. فإذا اخترنا بإرادتنا الحرة ألا ننسجم مع بيئتنا لا بد من أن نصاب بالمرض كونه العملية الطبيعية لإعادة إحلال التوازن في هذه الحالة.

من هنا تقوم الطريقة الأساسية للقضاء على المرض على إعادة بناء أنفسنا للتمتع بحالة من الانسجام مع العالم. هذه هي فعلياً الحالة الإنسانية الطبيعية ويمكن تحقيقها عبر تطبيق الأسلوبين التاليين:

### ١- المقاربة الغذائية:

إن التغذية الصحيحة هي الطريقة الأساسية لإحلال الانسجام مع بيئتنا. فإذا كان غذاؤنا اليومي متوافقاً مع بيئتنا فإن دمنا وخلايانا وبالتالي عواطفنا وأفكارنا ووعينا ستتوافق معه ويتولد الانسجام من خلال إلتقاء النقيضين كالتقاء الرجل والمرأة مثلاً والتقاء كل ما لا يعدّ ويحصى من الظواهر المتكاملة في العالم. ويشار إلى التقاء الرجل بالمرأة بالجنس بينما يعرف التقاء البشر بالمملكة النباتية بالتغذية. ومن المعروف أن التغذية الصحيحة هي جوهر المعالجة الطبيعية ولا يمكن من دونها شفاء المرض ومداواته تماماً.

### ٢- المقاربة الذهنية:

يدل المرض كذلك على الفوضى أو اختلال التفكير. وعلى الناس مهما كان نوع المرض الذي يعانونه أن ينظروا إلى المعالجة كوسيلة تعلمهم كيفية التكيف مع نظام الطبيعة والكون والمحافظة على هذا الانسجام. والتعليم هذا هو في الواقع أهم ما نلتقاه.

## الطريقة النموذجية في التغذية الماكروبيوتية



الطريقة النموذجية الماكروبيوتية في الأكل - صياغة من مجموعة إرشادات عامة

٢ - فنجان شاي عند العطش بقدر فنجان القهوة ومن الأفضل أن يكون شايًا خاليًا من الكافيين مثل:

- قهوة الهندباء - قهوة الحنطة.

- زهورات طبيعية أي لا تحتوي على أي عطر (حتى عطر النعناع وما شابه) أو أي مفعول منبه. والأفضل شاي البانشا.

٣ - السمك ذو اللحم الابيض أو بعض المحار، مرة أو مرتين في الأسبوع بكمية قليلة على أن تتغير طريقة الطهو كل أسبوع ولا تشكل كمية السمك أكثر من ١٥٪ من الوجبة.

٤ - البذور المحمّصة والمنكهة بالتماري أو الملح القليل.

٥ - يستعمل الزيت النباتي مثل زيت السمسم وزيت الذرة من الصنف الجيد المكبوس على البارد، وبكميات قليلة، أقلها أصح.

لإضافة النكهة على الطعام، استخدموا الملح البحري غير المكرر على أن تكون كمية الملح قليلة، أو التماري، أو الميزو أو الجوماشييو (ملح السمسم): ولتحضيره نأخذ (١٨) ملعقة من السمسم بقشره مقابل ملعقة من الملح البحري، يحمص كل على حدة على النار ويُسحق في جرن فخاري. ثم يستخدم لتعليق الطعام.

- بودرة الأعشاب البحرية: تحمص الأعشاب في الفرن ثم تنعم.

- الخوخ المخلل: أومبوشي - تماري صلصة الصويا - التيكا.

- يمكن الأكل مرة أو مرتين أو ثلاث مرات باليوم شرط أن تكون النوعية جيدة،

لكمية اللازمة والمضغ الجيد. يجب مضغ كل لقمة أقله ٥٠ مرة. تفادي الأكل ثلاث ساعات قبل النوم. عند العطش شرب كمية قليلة من الماء بحرارة عادية أو قليل من شاي البانشا.

- الطبخ الجيد مهم للحصول على طعام طيب،

جميل المنظر، ذكي الرائحة، صحي ومفيد.

إضافةً إلى ذلك ننصحكم

بالممارسات التالية فهي تساعد على تحقيق

السعادة والحفاظ على صحة جيدة:

١- اسمحوا لأنفسكم بأن تحيوا

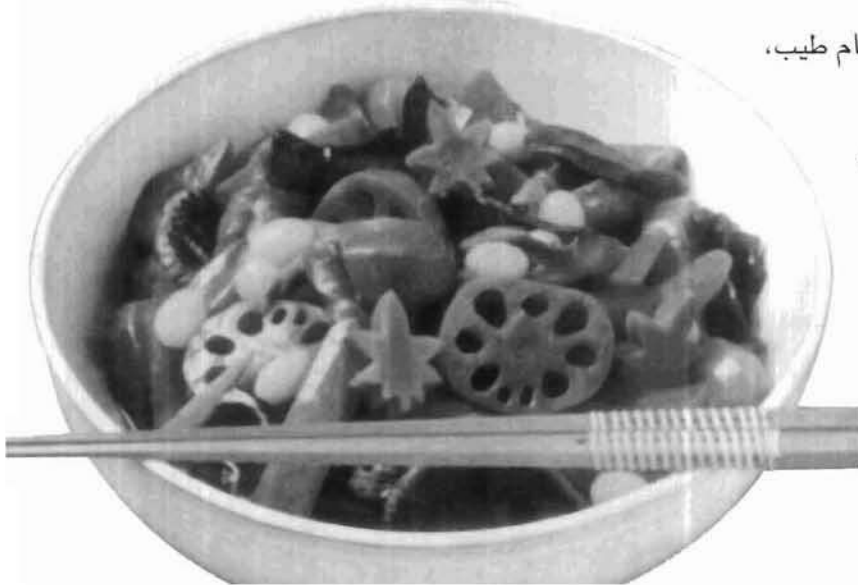
سعداء ولا تنشغلوا بحالكم بل تتمتعوا

بالنشاط الجسدي والفكري.

٢- كونوا ممتنين لكل شيء ولكل

إنسان وعبروا عن شكركم قبل كل وجبة

وبعد كل وجبة.



- ٣- كلما استطعتم أخلدوا للنوم قبل منتصف الليل واصحوا باكراً في الصباح.
- ٤- لا ترتدوا الملابس المصنعة والصوفية مباشرة على الجسم ولا ترتدوا الأكسسوارات المعدنية الكثيرة على الأصابع والمعاصم أو العنق واختاروها بدلاً من ذلك بسيطةً جميلةً.
- ٥- اخرجوا في الهواء الطلق كلما استطعتم وارتدوا الملابس البسيطة وامشوا حفاة لنصف ساعة.
- ٦- رتبوا البيت وحافظوا على نظافته من المطبخ إلى الحمام وغرفة النوم وغرف الجلوس وكل زاوية منه.
- ٧- كونوا منسجمين مع العالم وعبروا عن حيكم وصادقتكم لأبويكم وإخوتكم وأخواتكم وأقربائكم وأساتذكم وأصدقائكم.
- ٨- حاولوا ألا تمضوا وقتاً طويلاً في مغطس الاستحمام إلا إذا أفرطتم في تناول الملح والأطعمة الحيوانية.
- ٩- افركوا جسمكم بكامله إما بفضة رطبة وساخنة أو بفضة جافة حتى تصبح بشرتكم حمراء وافعلوا ذلك كل صباح أو كل ليلة قبل النوم. وإن لم تتمكنوا من ذلك افركوا على الأقل يديكم وقدميكم وكل أصبع من أصابعكم.
- ١٠- لا تستعملوا مستحضرات التجميل المعطرة كيميائياً وأفركوا أسنانكم بالخلطات الطبيعية أو بماء الملح.
- ١١- إذا كانت حالتكم الجسدية تسمح مارسوا التمارين الرياضية بانتظام بما فيها الأعمال المنزلية كتنظيف الأرض والنوافذ وغسل الملابس ومارسوا اليوغا والفنون القتالية وغيرها.

### الغذاء الحديث:

#### ١- الأطعمة المصنفة يانغ:

يعتبر جزء كبير من الأطعمة الحديثة يانغ أكثر من الأطعمة المدرجة في النظام الغذائي النموذجي، الماكروبيوتك. وهذه المنتجات التي يأكلها الناس يومياً تتضمن ما يلي:

- البيض.
- اللحوم (لحم البقر والخروف وغيرها).
- الدجاج (الدجاج والدجاج الرومي وغيرها).
- الملح: يستخدم الملح عادةً لحفظ الطعام فيحفظ اللحوم وغيرها من المنتجات

الحيوانية ضدّ الفساد. وغالباً ما تحفظ اللحوم ولحم الخنزير المقدد والنقانق بهذه الطريقة. ويضاف الملح عادةً بعد الطبخ. وتضاف المواد الكيميائية لحفظ اللحم في حال غياب الملح. وفي هذه الحالة تنتج حالة نقيضة أو حالة الين. وإذا استهلكنا هذه المنتجات بكثرة تزيد كمية الملح في أجسامنا.  
- الجبنة

## ٢- الأطعمة المصنعة ين:

إن المنتجات التالية التي تستهلك بانتظام تعتبر من نوع ين أكثر من الأطعمة المدرجة في الغذاء النموذجي الماكروبيوتك:

- المواد الكيميائية (المضافات، المخصّبات، الأدوية والمسكنات وغيرها).  
- السكر

- الشوكولا

- العسل وشراب القيقب وغيرها من السكر البسيط.

- السكرين وغيرها من المحليات المصنعة.

- المشروبات الغازية والعصير المصنع والخل الصناعي.

- الفواكه المدارية والإستوائية كالليمون والكريب فورت (الليمون الهندي) والموز

والأناناس والمانجا والبابايا وغيرها.

- الخضراوات التي تعطي تأثير الحموضة كالهليون والسبانخ والشمندر والقرع الصيفي

والفلفل الأخضر وغيرها، والخضراوات مثل البندورة، البطاطا، الباذنجان، الأفوكادو....

- الخل الاصطناعي.

- مشتقات الحليب المصنعة كيميائياً كاللبن والزبدة والجبنة.

- الدقيق ومنتجات الحبوب والحنطة المصنعة، النافعة.

- التوابل والبهارات كالكتشاب والخردل والفلفل الأحمر وغيرها.

- الكحول.

- الشاي والقهوة المصنعة.

- الشاي العطري الرائحة المسكن كالنعناع وشاي النعناع الفلفلي. إن غذاء غالبية

الناس يحتوي على المأكولات من الفتتين ين ويانغ وإذا أكلنا بانتظام من أي من الفتتين نميل

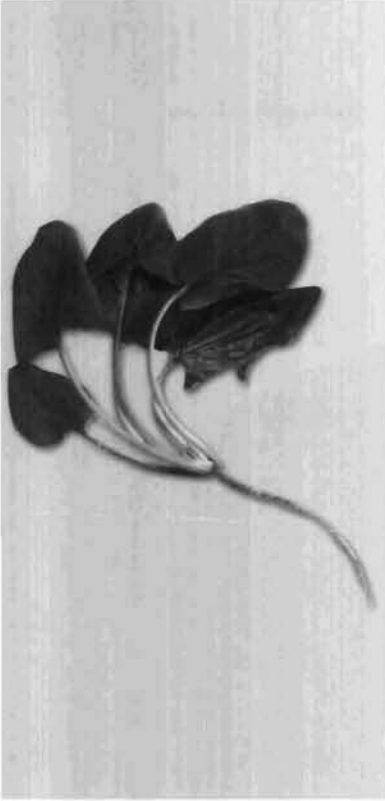
إلى طعام الفتة الأخرى فنحن جميعنا نقيم التوازن بين الين واليانغ وغالباً ما نفعل ذلك

بصورة لا واعية. إلا أن هذه الأطعمة يصعب إحلال التوازن فيها.

فبعد عشر سنوات أو عشرين أو ثلاثين سنة على تناول الطعام من هاتين الفتتين إما

نصبح من نوع اليانغ المتطرف أو الين المتطرف أو الإثنين معاً. ويؤدي هذا الغذاء بشكل عام

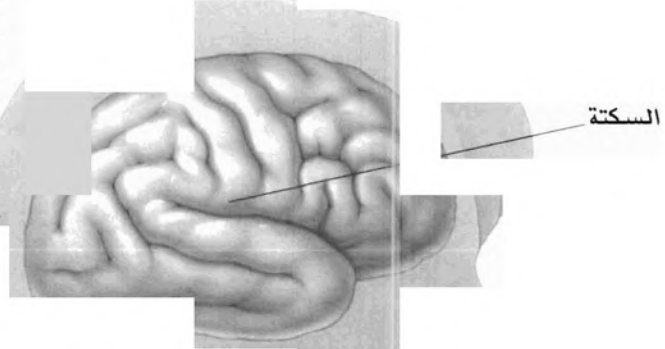
إلى الإختلال والفوضى.



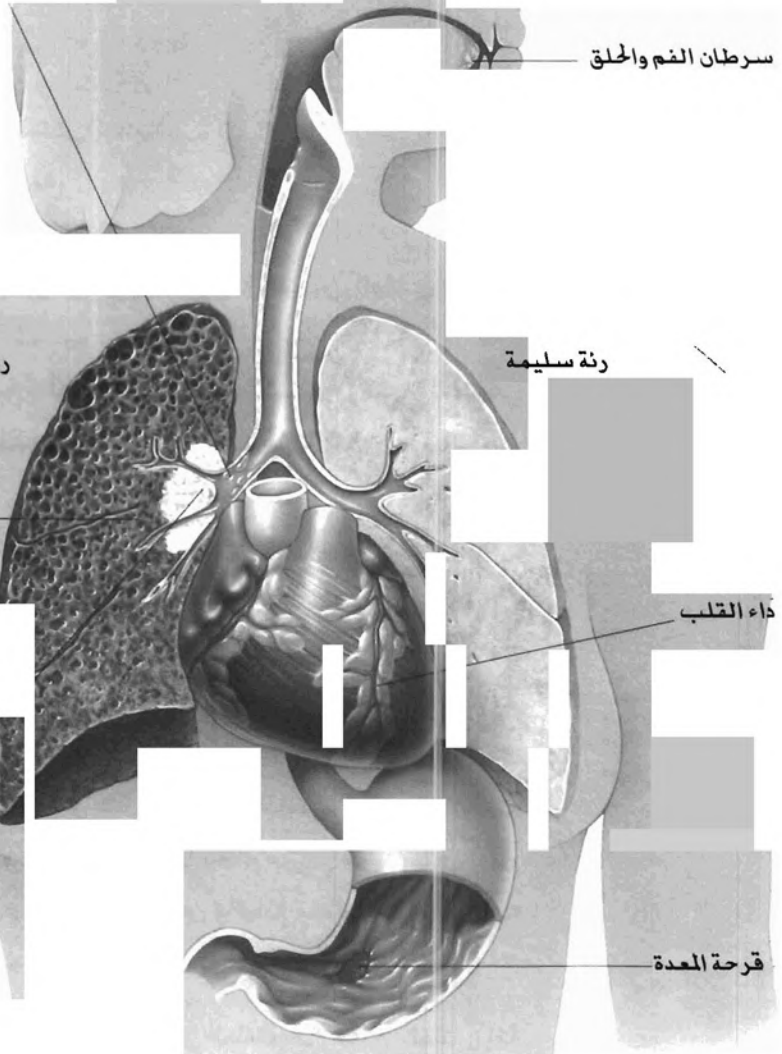


### المقدمة

يشكل دخان التبغ مادة خطيرة تحتوي على أكثر من ٢٠٠ نوع من السموم المعروفة. وكلما أشعل شخص سيجارة، يؤدي جسمه إلى حد ما باستنشاقه هذه السموم. أضيف إلى ذلك أن الشخص الذي يدخن حوالي علبتي سجائر في اليوم الواحد يخفض متوسط عمره المتوقع حوالي ثمانية سنوات، وحتى الشخص الذي لا يدخن إلا قليلاً ينخفض متوسط عمره المتوقع حوالي أربع سنوات. ويشكل سرطان الرئة السبب الرئيس للوفاة لدى الرجال. أما النساء المدخنات، فمعدل الوفاة لديهن في تزايد مستمر وهن يمتن في وقت مبكر أكثر من الرجال المدخنين.



### الالتهاب القصي المزمن



## ◆ داء السرطان

### المقاربة الغذائية لداء السرطان:

عندما يرتكز أساس طعامنا طوال الوقت على أطعمة ين أويانغ متطرفة، يختل توازن الوظائف العضوية في أجسامنا، نتيجة لتراكم الزيادات الضارة فيها. واذ يحاول الجسم أن يبقى في حالة توازن مع البيئة الطبيعية المحيطة به، يسعى إلى التخلص من تلك الزيادات بمختلف الطرق الطبيعية. ولكن حين تفوق الزيادات قدرة الجسم الطبيعية على التخلص منها، يقوم بتخزينها مما يؤدي في مراحل متقدمة إلى نمو أمراض سرطانية.

### ١ التخلص الطبيعي من الزيادات:

في العادة، يتخلص الجسم من الزيادات بالطرق الطبيعية كالتبول والتفوط والتنفس والتعرق، وهي طرق تتفكك فيها المركبات الكيميائية ليتمكن الجسم من التخلص منها. أضف إلى ذلك أن التخلص من الزيادات يتم أيضاً عن طريق النشاط الجسدي والعقلي والعاطفي. والتخلص من الزيادات من طريق النشاط العقلي يتجلى في هيئة موجات وذبذبات. أما الانفعالات، كالغضب مثلاً، فتدل على التخلص الجسم من كميات هائلة من الزيادات.

وتتميز المرأة بطرق طبيعية إضافية للتخلص من الزيادات تتمثل بالحيض والولادة والرضاعة، وهي طرق تسمح للمرأة بالحفاظ على نظافة جسمها ونقاوته. كما وإن هذه الطرق تميز المرأة عن الرجل الذي يستعيز عن هذه الطرق بالإندماج في المجتمع وزيادة النشاط العقلي والجسدي. أما إن بلغ التخلص من الزيادات بالطرق الطبيعية الإعتيادية حده الأقصى، فتتجلى عندها طرق غير طبيعية يحاول الجسم من خلالها التخلص من الزيادات.

### ٢ التخلص من الزيادات بالطرق غير الطبيعية

تظهر هذه الحالة من حين إلى آخر، يحاول الجسم من خلالها التخلص من الزيادات في صورة أعراض غير طبيعية كالحمى والسعال والإسهال وفرط التبول والتعرق، والحركات غير الطبيعية كالقشعريرة وارتعاش القدمين وما إلى ذلك. أضف إلى ذلك أن



التخلص من الزيادات بالطرق غير الطبيعية قد يتجلى في هيئة أفكار وانفعالات غير طبيعية. أما اختلاف طريقة التخلص من الزيادات فيرتبط بكمية تلك الزيادات ونوعيتها.

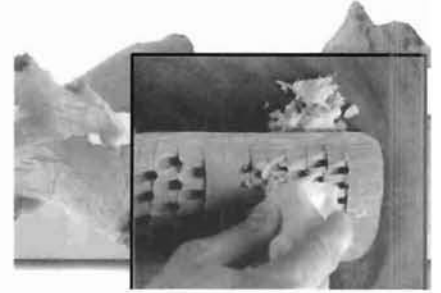
وفي الواقع، إن عدم وعي الانسان واستمراره في استهلاك أنواع ضارة من الأطعمة، بالرغم من زيادة نسبتها في الجسم وظهور الأعراض غير الطبيعية، يؤدي إلى إصابة الجسم ببعض الأمراض الجلدية، كوسيلة من وسائل التخلص من الزيادات الضارة.

### ٣ الأمراض الجلدية:

#### أ الأمراض الجلدية العامة:

إن أكثر ما يسبب الأمراض الجلدية المنتجة الحيوانية كاللحوم والأسماك والبيض ومشتقات الحليب ثم في المرتبة الثانية السكر وعصير الفواكه والزيوت وغيرها من الأطعمة بين المتطرفة. وفي الواقع، لا ينبغي منع خروج الزيادات الضارة الناجمة عن الإفراط في تناول هذه الأطعمة، بل ينبغي تشجيع خروجها، والإنقطاع في الوقت نفسه عن استهلاك الأغذية المسببة لهذه الأمراض. أما معالجة الأمراض الجلدية، فتستوجب اتباع المريض لنظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي، وتجنبه للأطعمة التالية إلى أن تتحسن حالته:

- ١- المنتجات الحيوانية على اختلاف أنواعها
  - ٢- الحنطة السوداء
  - ٣- الأطعمة البين المفرطة على اختلاف أنواعها، كالفواكه والحلويات
  - ٤- الأطعمة غير المطبوخة، كالسلطات مثلاً
  - ٥- منتجات الطحين
  - ٦- الخل الحديث التحضير ( لا يؤكل الخل إلا بعد مرور شهرين على تحضيره).
- أما العلاجات الخارجية التالية، فتساهم أيضاً في معالجة الأمراض الجلدية كونها تسرع عملية التخلص الجسم من الزيادات الضارة:



- ١- كمادات الأوراق المجففة والزنجبيل المبشور: تجفف في الظل الأوراق الخضراء كأوراق اللفت أو الدايفون أو الفجل حتى يتحول لونها إلى الأصفر ثم إلى البني. ثم تغلى قبضتان أو ثلاث قبضات من هذه الأوراق حتى تتلون الماء بلون بني فاتح. تطفأ النار ويضاف مقدار كرة صغيرة من الزنجبيل المبشور (الموضوع في قطعة قماش). وعند الاستخدام تبلل منشفة بماء المنقوع ثم تعصر وتوضع على المنطقة المصابة.

## ٢- غسول نخالة الأرز:

توضع نخالة الأرز في كيس من القماش ثم يوضع الكيس في ماء ساخن جداً ويقرب حتى تذوب النخالة ويصبح لون المياه أصفر. عندها تمسح المنطقة المصابة بقطعة قماش مبللة بماء نخالة الأرز.

## ٣- غسول رماد الخشب:

يضاف رماد الخشب إلى مياه ساخنة جداً، يُمزج ويترك إلى أن يترسب الرماد في قاع المياه. عندها تستخدم المياه لغسل الجلد أو تبلل قطعة قماش بهذه المياه وتمسح بها المنطقة المصابة.

## ٤- كمادات الدايفون (الفجل الياباني):

يستخدم فجل الدايفون الطازج مباشرة على المنطقة المصابة لمعالجة الحكة التي ترافق المرض الجلدي. وإن لم يتوافر فجل الدايفون يمكن استبداله بالبصل وأفضله لهذه الحالة الصغير.

## ٥- زيت السمسم:

يوضع زيت السمسم مباشرة على المنطقة المصابة في حال تمزق الجلد.

وبالإضافة إلى هذه العلاجات الخارجية، يتوجب على المصاب بالأمراض الجلدية أن يتجنب استخدام الأغذية الصوفية أو المصنوعة من الخيوط الصناعية ويستعيض عنها بالأغذية القطنية. كما ويتوجب عليه أن يرتدي ملابس مصنوعة من القطن أو الخيوط الطبيعية النباتية الأخرى، كالكتان مثلاً، ولا سيما في ما يتعلق بالملابس الداخلية التي تلتصق بالجسم.

ونوصي المريض أيضاً باستخدام الصابون الطبيعي. كصابون زيت الزيتون مثلاً بدلاً من الصابون المصنوع كيميائياً والشامبو. ولا بد من الإشارة إلى أن الأمراض الجلدية تظهر في غالب الأحيان عندما تصبح الأمعاء والكليتان غير قادرة على التخلص من السموم. وبالتالي من الضروري وضع كمادات ساخنة على هذه الأعضاء لتقويتها وتنشيطها. وفي هذه الحالة، تعتبر كمادات الزنجبيل الساخنة أو أكياس الملح المحمص الكمادات الأكثر فعالية، هذا مع ضرورة اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي.

## ''ب'' سرطان الجلد:

سرطان الجلد من أخطر الأمراض الجلدية، ويتوجب على المصاب به أن يتبع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي، وأن يتجنب مختلف الأطعمة بين ويانغ المتطرفة، بالإضافة إلى تجنب الأسماك والفواكه والسلطات والجوز والبذور. ومن الضروري أن يمضغ المصاب بسرطان الجلد طعامه جيداً لاستعادة نوعية الدم الجيدة. ففي الواقع، يتوجب على المريض



بدء السرطان أيّاً كان نوعه، أن يمضغ كل لقمة من ١٠٠ إلى ٢٠٠ مرة. وإن هذه المقاربة تجعل معالجة سرطان الجلد عملية سهلة نسبياً ونجاحها مضمون عملياً في جميع الحالات.

أما الطب الحديث، فيعالج سرطان الجلد بالإشعاع والعلاج الكيميائي واستئصال الورم جراحياً. وهو بالتالي يعالج عوارض السرطان من دون معالجة أسبابه. ولذا يعاود المرض الظهور بعد فترة بالرغم من إزالة عوارضه الخارجية. وفي غالب الأحيان، لا تكون الأمراض الجلدية خطيرة، باعتبار أنّ التخلص من السموم يسمح للأعضاء الداخلية وأنسجة الجسم بالاستمرار في أداء عملها على نحو طبيعي. أما الإفراط في تناول أطعمة ضارة على نحو مستمر، فيجعل الجسم يخزن هذه الزيادات الضارة.

## ٤ التراكم

في هذه المرحلة، يفوق حجم الزيادات الضارة مقدرة الجسم على التخلص منها بالطرق الطبيعية أو غير الطبيعية أو من طريق الأمراض الجلدية. عندها، تتجمع هذه الزيادات في أطراف الجسم، ولاسيما في المناطق المفتوحة على الخارج كالأنف والأذن والرئة والكليتين والأعضاء الجنسية.

### '''' الجيوب الأنفية:

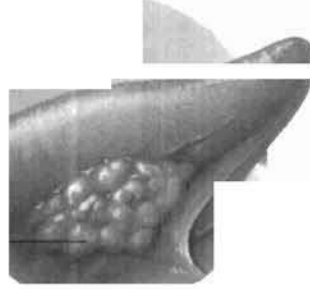
الجيوب الأنفية من أبرز المناطق التي تتجمع فيها الزيادات. فالمخاط يتجمع في الجيوب الأنفية ويخرج عبر الأنف والعينين. وعندما تدخل الأتربة أو حبوب اللقاح عبر فتحة الأنف، تحدث الأغشية المخاطية تفاعلاً في محاولة منها لدفع هذه الزيادات نحو الخارج. ويعرف هذا التفاعل بالحساسية أو حمى الكلاً.

أما تشخيص أمراض الجيوب الأنفية، فيتم بالضغط على النقاط المحددة في باب التشخيص بحسب نقاط الضغط. وإن شعر المريض بألم لدى الضغط على هذه النقاط، فهذا يدل على تراكم المخاط في الجيوب. ومن الممكن معالجة هذه الحالة، من طريق كيّ النقاط بـ''''ميسم (Moxa) أو بسيجارة مشتعلة مرتين يومياً حتى يذوب المخاط المتراكم. كما يمكن وضع كمادات الماء أو الزنجبيل الساخن على الجلد إلى أن يحمّر، على أن تتبع هذه العملية بوضع لصوق اللوتس التي تساعد على إزالة الإحتقان المخاطي. أما تحضير لصوق اللوتس فيتم على النحو التالي: تبشر جذور اللوتس الطازجة من دون تقشيرها (وهي متوافرة في متاجر الأغذية الطبيعية أو المتاجر الآسيوية)، ثم يضاف إليها الزنجبيل المبشور بنسبة ٥٪ وإذا كان المزيج مائياً أكثر من اللزوم، يضاف إليه مقدار ١٠ إلى ١٥٪



### سرطان الفم والحلق

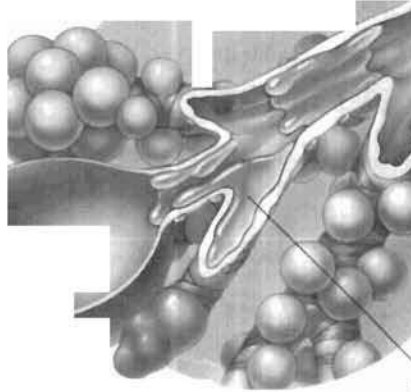
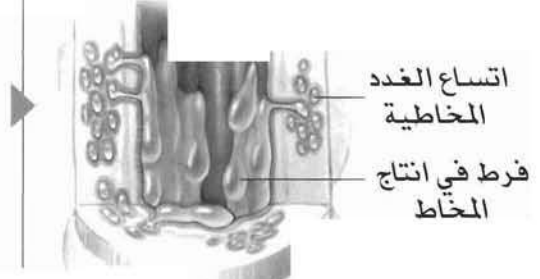
إن المواد الكيميائية المسببة للسرطان والتي يشتمل عليها التبغ تزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الشفة والوجنة واللسان والحنجرة. أما استئصال هذه الأورام السرطانية فيسبب تشوهاً ويؤدي في بعض الأحيان إلى فقدان الصوت.



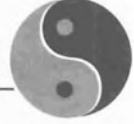
سرطان الفم

### الالتهاب القصبي المزمن

يشير السعال الذي يصعب على المرء التخلص منه إلى التهاب قصبي مزمن. وفي هذه الحالة، يزداد حجم وعدد الغدد المفرزة للمخاط في المسالك الهوائية الكبيرة. أما مسالك الهواء الصغيرة، فتشهد ارتفاعاً في معدل الإفرازات وصعوبة في معالجتها بالإضافة إلى التهاب قد يفسد أو يعيق تدفق الهواء.



ارتفاع نسبة الإفرازات التي تسد المسالك الهوائية الصغيرة



من الدقيق الأبيض. وبعد أن يخلط المزيج جيداً، يوضع بسماكة ١,٥ سم تقريباً على منطقة الجيوب الأنفية وبخاصة على الجبين وحول الأنف، ثم يغطى الجلد برباط قطني لتثبيت المزيج في مكانه. تتم هذه العملية ليلاً قبل الإخلاء إلى النوم، ثم يزال المزيج عن الجلد في اليوم التالي عند الإستيقاظ.

«إن تكرار هذه العملية لعدة ليالٍ متتالية يسمح للمريض بالتخلص من المخاط الذي تراكم في الجيوب لسنوات عديدة، حتى وإن ظهر في هيئة حصاة متكلسة يتخلص منها الجسم في غالب الأحيان من طريق العطس.

### ب'' الأذن الداخلية:

إن تراكم الدهون والمخاط في الأذن الداخلية يتسبب بألم مزمن وضعف في السمع قد يبلغ حد فقدان السمع. وفي الآونة الأخيرة، تزايدت حالات الإصابة بالصمم على مختلف درجاته وبلغت نصف عدد السكان في الكثير من الدول المتقدمة. أما تشخيص أمراض الأذن الداخلية، فيتم بالضغط على النقاط الواقعة في المنطقة الجوفاء تحت الأذن مباشرة. ويشير الألم الناجم عن الضغط على هذه النقاط إلى بداية تراكم المخاط في الأذن الداخلية. ولمعالجة هذه الحالة، لا بد من اللجوء إلى أخصائي في الطب الطبيعي الذي يعتمد أساليب خاصة في العلاج أهمها الكي بالموكسا. ويمكن أيضاً اعتماد علاج آخر مفيد يتمثل برسم حركة دائرية حول كل أذن بواسطة سيجارة مشتعلة تمسك على بعد نصف سم تقريباً من الجلد، وبعد إتمام عدة دورات يشعر المريض بالدفء يتسرب إلى جسمه. ولاسيما في منطقة الكليتين، لأنهما ترتبطان بالأذنين.

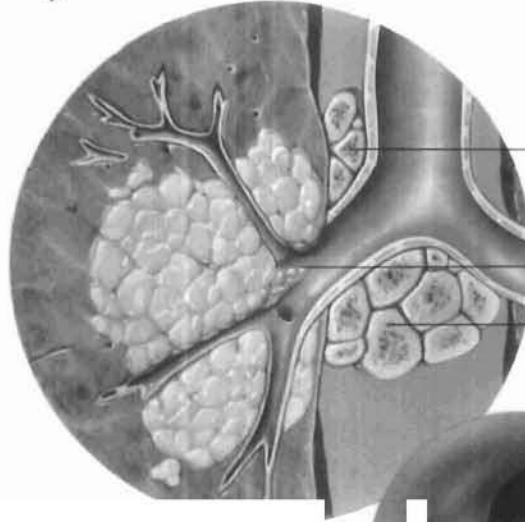
ولمزيد من التفاصيل حول مشاكل الأذن وعلاجاتها، راجع فصل الوجه والرأس.

### ج'' الرئتان:

غالباً ما تتراكم الزيادات على اختلاف أنواعها في الرئتين. وبالإضافة إلى العوارض الجلدية لهذه الحالة، والمتمثلة بالسعال وباحتقان الصدر، يمكن تشخيص هذه الحالة عن طريق الضغط بواسطة الأصابع على المنطقة الواقعة تحت الأوتار الصوتية في وسط الحلق. فإن الشعور بالألم لدى الضغط على هذه المنطقة يشير إلى تراكم المخاط في الرئتين، مع إمكانية تحول هذه الزيادات إلى نوع من الكيبيسات أو إلى ورم سرطاني. ولمعالجة هذه الحالة، توضع كمادة زنجبيل على منطقة الرئتين في الجزء الأمامي أو الخلفي من الجسم. ويمكن وضع الكمادة مرة كل يوم لمدة ١٠ أيام أو أسبوعين، فهي تساعد على تذويب التراكمات في هذه المنطقة من خلال تنشيط دوران الدم. أما الآلية التي يتحول من خلالها تراكم المخاط إلى مشاكل أكثر خطورة كسرطان الرئة مثلاً، فسنقوم بدراستها في فصل الجهاز التنفسي.

### سرطان الرئة

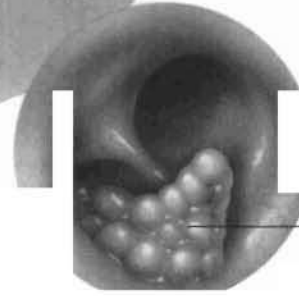
يشكل دخان التبغ السبب الأكثر شيوعاً للإصابة بسرطان الرئة، حتى أن واحداً من كل عشرة مدخنين يصاب بهذا الداء الذي يؤدي في معظم الحالات إلى الوفاة، نظراً لصعوبة لحظة وإمكانية انتشاره بصورة مبكرة في الكبد والدماغ والعظام.



نقيلة إلى العقدة اللمفاوية النقيرية

ورم بارز في القصبات

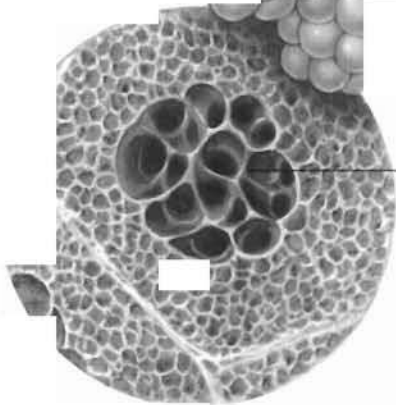
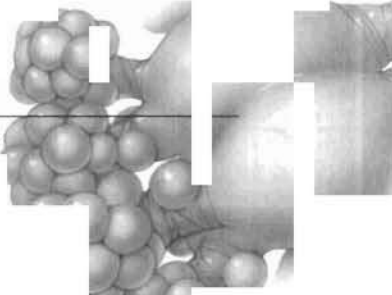
نقيلة إلى العقدة اللمفاوية الجؤجؤية



ورم بارز في القصبات

رؤية من منظور القصبات

اتساع وتلف جدران القصبيات



فقدان النسيج الرئوي

### النفخ

في هذه الحالة، تفقد الرئتان القدرة على امتصاص الأكسجين على نحو غير قابل للشفاء، مما يجعل المرء يلهث مع كل نفس. كما ويخسر النسيج الرئوي مرونته وتتمزق كيبسات الهواء فيحتبس الهواء غير النقي مما يؤدي إلى الوفاة جراء نقص الأكسجين.



## د'' الشديان

غالباً ما يؤدي تراكم الفائض في هذه المنطقة إلى تصلب الشديين وتكون الكييسات. وفي العادة، يتراكم الفائض في الشديين في هيئة مخاط وحمض دهني، وكلاهما يتجلى بشكل سائل ين لزج أو ثقيل. وتتحول هذه التراكمات إلى كييسات تماماً كما يتحول الماء إلى الجليد، وذلك عندما يتم استهلاك أطعمة كالمثلجات والسكر وعصير البرتقال والمشروبات الخفيفة وغيرها من المشروبات الباردة بشكل منتظم. فلهذه الأطعمة كلها تأثير مبرد يجعل التراكمات المخزنة تتبلر.

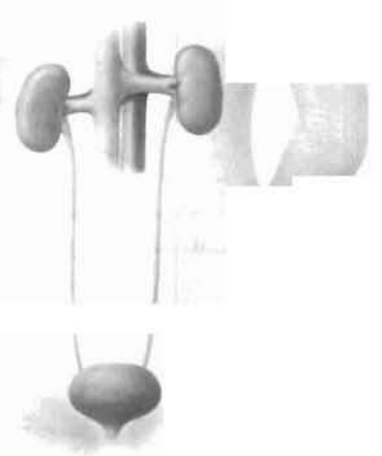
أما الطريقة الأساسية لمعالجة هذه الحالة فتتمثل، بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي صحيح، بإذابة هذه الترسبات الصلبة بطرق سيتم شرحها لاحقاً في هذا الفصل.

## ه'' الأمعاء

في العديد من الحالات، يتراكم الفائض في الجزء السفلي من الجسم في هيئة مخاط ودهون تغطي جدار الامعاء، مما يؤدي في غالب الأحيان إلى تمدد الأمعاء وانتفاخ البطن. وإن عدداً هائلاً من الأميركيين في الولايات المتحدة يعانون من هذه الحالة.

## و'' الكليتان

تشكل الكليتان مركزاً دائماً لتراكم المخاط والأحماض الدهنية، سيما وأنهما متصلان بالخارج من طريق المثانة والمسالك البولية. وتنشأ المشاكل عندما تعجز هذه المواد عند المرور عبر شبكة الخلايا الدقيقة في هذه الأعضاء. وفي هذه الحالة، تنتفخ الكليتان وتتراكم المياه داخلهما. وبما أن الجسم يعجز في هذه الحالة عن التخلص من السوائل، تتركز هذه الأخيرة في الساقين، فتنتفخان وتضعفان. وفي الوقت نفسه، يعاني الشخص المصاب بهذه الحالة من فرط التعرق.



وإذا حدث وتناول الشخص المصاب بهذه الحالة كمية كبيرة من الأطعمة المسببة بتأثير مبرد، كتلك التي ذكرناها في معرض حديثنا عن كييسات الشدي، تتبلر تراكمات المخاط والدهون وتتحول إلى حصاة. ولإذابة الحصاة، لا بد للمريض من تناول أطعمة تساعد على تذويب هذه التراكمات. وتعتبر الخضار كفجل الدايفون والزنجبيل واللفت فعالة لمثل هذه الحالة، ويمكن طهوها في الحساء مع خضار أخرى، أو تناولها نيئة ومبشورة في حالة الدايفون. ونشير هنا إلى ضرورة اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي.

أضف إلى ما تقدم أن استخدام كمادات الزنجبيل الساخنة يومياً يجعل الحصى الكلوية تذوب وتصغر حجماً، أو حتى تنتفتت، مما يسمح لها بالمرور عبر الحالب إلى المثانة حتى يتخلص منها الجسم نهائياً عبر التبول.

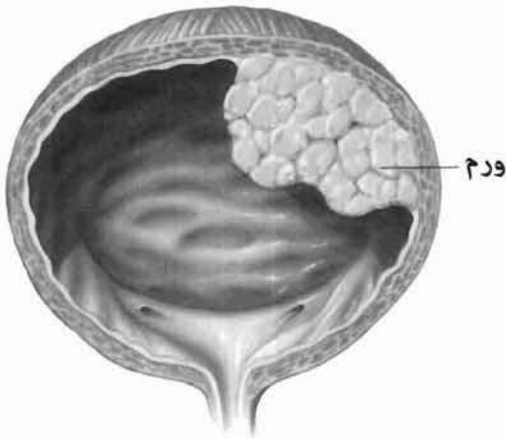
وفي بعض الحالات، يكون فترات الحمى كبيراً جداً بحيث يصعب مروره عبر الحالب، مما يسبب ألماً حاداً مشابهاً للألم الذي يصاحب التهاب الزائدة الدودية. ولكن التهاب الزائدة الدودية يكون مصحوباً بالحمى، بينما التخلص من الحصاة الكلوية لا ترافقه أية حمى. وإن لم يستطع المريض تحمل الألم وقصد المستشفى، يعمد الطبيب إلى إخضاعه لعملية جراحية يتم من خلالها إستئصال الحصاة. ولكن هذه العملية غير ضرورية، إذ يمكن إزالة الألم باستخدام كمادات الزنجبيل الساخنة، أو شرب الكثير من شاي البانشا الساخن. فهذا العلاج يؤدي إلى اتساع الحالب ويسمح للحصاة بالمرور عبره. وفي غضون ذلك، يتوجب على المريض الإمتناع عن تناول الأطعمة المالحة باعتبارها تجعل الحالب ينقبض وتزيد من حدة الألم. وللشعور بمزيد من الراحة، يمكن استخدام طريقة الكي بالموسكا أو بالسيجارة على نقطة الكلية الواقعة فوق الكاحل من الجانب الداخلي للساق. ولتحديد هذه النقطة، راجع في فصل : «فن التشخيص» التشخيص بحسب نقاط الضغط.

وفي الواقع، يمكن التخلص من الحصاة الكلوية بسهولة تامة، وذلك من طريق الإلتزام بالنظام الغذائي النموذجي والعلاجات الإضافية المذكورة أعلاه.

### ز" الأعضاء الجنسية

يشد تراكم الفائض لدى الرجال في غدة البروستات، مما يؤدي إلى اتساعها،

**سرطان المثانة**  
يمتص الدم المواد الكيميائية التي يشتمل عليها التبغ، ثم تخرج هذه المواد من الجسم عبر البول. وإن هذه المواد المسببة للسرطان تحتك على الدوام بالمثانة. فتزيد من مخاطر الإصابة بسرطان المثانة.



وتكون الترسبات الدهنية الصلبة أو الكيسات فيها ومن حولها. وغالباً ما تشكل هذه الحالة السبب الرئيس للإصابة بالعنة (أي العجز الجنسي). أما معالجة هذه الحالة، فتكون باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي، بالإضافة إلى وضع كمادات الزنجبيل بشكل منتظم على منطقة المثانة، ولتعزيز المقدرة الجنسية، يتوجب على الرجال ألا يفرطوا في الأكل.

أما لدى النساء، فيتراكم الفائض في غالب الأحيان في الأعضاء الجنسية لاتصالها بالخارج، مما يؤدي في العادة إلى تكون الكيسات في المبيض أو قنوات فالوب. وفي كثير من الحالات، يمنع تراكم المخاط والدهون في المبيضين أو في قنوات فالوب مرور البويضة أو الحيوان المنوي فيتعذر حدوث الحمل. أما معالجة هذه الحالة، فسنستعرضها مع مشاكل الإفرازات المهبلية في فصل جهاز الأعضاء التناسلية.

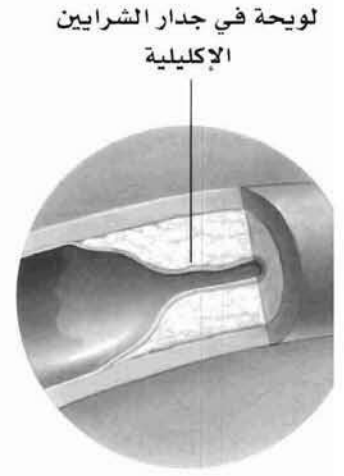
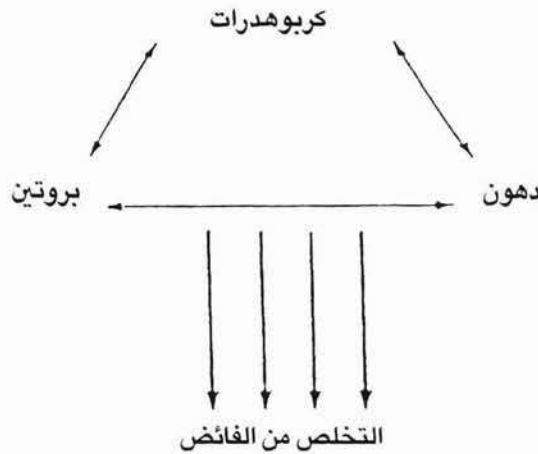
وفي الواقع، يمكن التخلص من التراكمت كافة بالطرق التي شرحناها أعلاه. أما معالجة العوارض من دون النظر في أسباب التراكمت، كتناول الأدوية وإجراء العمليات الجراحية، من دون تغيير العادات الغذائية الضارة، فيجعل المريض ينتقل إلى المرحلة التالية، أي مرحلة التخزين.

## ٥ التخزين

في هذه المرحلة، يخزن الفائض بمختلف أشكاله في الأعضاء الداخلية ومن حولها، مما يؤدي إلى خلل في وظيفة هذه الأعضاء. ففي جهاز دوران الدم مثلاً، يتراكم الفائض غالباً في القلب ومن حوله وأيضاً في أنسجة القلب وفي الشرايين ومن حولها. إن هذه التراكمت الدهنية تضعف مقدرة القلب الوظيفية وتعيق مرور الدم عبر الشرايين مما يؤدي إلى الإصابة بنوبة قلبية. ولعل أبرز أسباب هذه المشكلة تناول الأطعمة المشتملة على كميات كبيرة من الدهون المشبعة والصلبة.

وبالرغم من أن الأطباء وأخصائيي التغذية يدركون العلاقة القائمة بين الدهون والكولستيرول وأمراض القلب والأوعية الدموية، إلا أنهم غالباً ما يتناسون تأثير السكر ومشتقات الحليب التي تساهم إلى حد بعيد في نمو هذه الأمراض.

وفي الجسم، تتحول البروتينات والكربوهدرات والدهون التي نستهلكها إلى بعضها البعض، بحسب الكمية المستهلكة من كل نوع ومدى حاجة الجسم لها في وقت من الأوقات. فعندما يتناول الإنسان من هذه المواد كمية تفوق حاجته الفعلية، يسعى جسمه للتخلص منها. ولكن غالباً ما يفوق الفائض مقدرة الجسم على التخلص منه، فيخترن هذا الفائض في الكبد على هيئة كربوهدرات، وفي العضلات على شكل بروتين، وفي بقية أنحاء الجسم في هيئة حموض دهنية (راجع الرسم ١).



داء القلب

يعتبر تصلب الشرايين السبب الرئيس لمعظم النوبات القلبية. فاللويحة الموجودة في الشرايين الإكليلية تجعل الأوعية تضيق إلى أن يتوقف وصول الدم إلى القلب. والواقع أن التدخين يسرع هذه العملية.

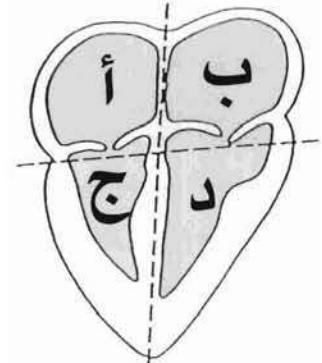
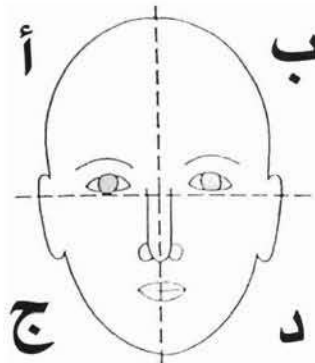
الرسم ١  
التخلص من الفائض

وفي العادة تتوزع الترسبات الدهنية في القلب على نحو غير متساوٍ. فعلى سبيل المثال، قد يحتوي جانب من القلب على ترسبات أكثر من الجانب الآخر. وإن توزع الترسبات على نحو غير متوازن يشكل أحد أسباب عدم انتظام النبض القلبي. وإن استمر تخزين الفائض على هذا النحو، يصبح التنفس صعباً. وبما أن المخاط يتراكم في الرئتين، بينما تتراكم الترسبات الدهنية في القلب، تعجز الرئتان عن امتصاص الأكسجين وتفريغ ثاني أكسيد الكربون.

ويعكس رأس الأنف حالة جهاز دوران الدم وبخاصة القلب، بحيث يرتبط الجانبان الأيمن والأيسر من الأنف بالجانبين الأيمن والأيسر من القلب على التوالي. فإذا كان الجانب الأيسر من الأنف أكثر تصلباً من الجانب الأيمن نتيجة تراكم الدهون الصلبة، فهذا يدل أيضاً على تراكم الدهون في الجانب الأيسر من القلب أكثر منه في الجانب الأيمن، وينجم عن ذلك عدم اتساق ضربات القلب مما يؤدي في غالب الأحيان إلى نفاخ القلب.

والوجه بأكمله يعكس حالة القلب، فإن كان الوجه منتفخاً أو أحمر اللون، يكون القلب هو أيضاً متورماً ومتمدداً. أما الوجه الشاحب، فيشير إلى أن دوران الدم في القلب ضعيف، وإلى أن أنسجة القلب لا تنال قسطاً كافياً من الدم. أضف إلى ذلك أن البشرة الزيتية أو الدهنية تدل على تراكم الترسبات الدهنية حول القلب، تماماً كما تدل البثور واللطخ على الأماكن التي تتراكم فيها الدهون في القلب. فعلى سبيل المثال، البثور التي تظهر في الجانب السفلي الأيسر من الوجه، تشير إلى وجود نسبة عالية التركيز من الترسبات الدهنية في الجانب السفلي الأيسر من القلب (راجع الرسم ٢).

الرسم ٢  
تتجلى حالة القلب  
في الوجه كله وتظهر  
مواطن التوافق في  
الرسم





## ٦ انتكاس الدم واللمف المزمن والمؤدي إلى السرطان

عندما يمتلئ الدم بالمخاط والدهون، يتراكم الفائض في الأعضاء، وتتأثر في المقام الأول الرئتان والكليتان، فتختل وظيفتها كأعضاء منقية للدم، مما يؤدي إلى مزيد من التدهور في حالة الدم والجهاز اللمفاوي. ونشير في هذا المجال إلى أن استئصال اللوزتين يساهم في تدهور الجهاز اللمفاوي، بحيث يعجز هذا الأخير عن تنقية نفسه، الأمر الذي يسبب التهاب الغدد اللمفاوية وتورمها. وبالتالي، تضعف نوعية الدم، وبخاصة الكريات الحمراء فيه والتي تفقد مقدرتها على أن تكون خلايا طبيعية، فتتحول إلى خلايا سرطانية منكسة. من ناحية أخرى، يؤدي ضعف وظائف الأمعاء إلى انحلال الدم، سيما وأن خلايا الدم والبلازما تتشأ بمجملها عن الأمعاء الدقيقة. وفي بعض الحالات، تغطي طبقة من المخاط والدهون زغب الأمعاء الدقيقة. عندها تصبح حالة الأمعاء حمضية مما لا يسمح بإنتاج نوعية سليمة من الدم.

### أ" التغذية وأسباب السرطان:

ينشأ السرطان عن الانحلال المزمن للدم والسائل اللمفاوي، وبترافق مع تدهور حالة الجسم عموماً. وفي البدء، يسعى الجسم إلى تركيز الخلايا السرطانية في منطقة معينة للحؤول دون انتشارها. والواقع أن تركيز الخلايا السرطانية مرتبط بنوعية الأطعمة المتسببة بنمو هذه الخلايا (راجع الرسم ٣).



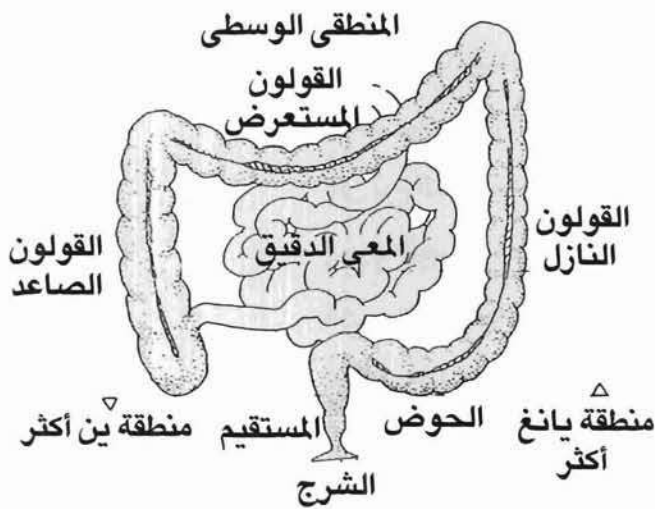
وفي العادة يتم التمييز بين نوعين من السرطان بحسب السبب. فالنوع الأول ينشأ عن الفرط في تناول أطعمة يانغ كالبيض واللحوم والأسماك وبعض أنواع مشتقات الحليب. أما النوع الثاني، فينجم عن فرط استهلاك أطعمة من نوع الين كالمشروبات الخفيفة والسكر والحامض والمنبهات والحليب والمنتجات الكيمائية والطحين المكرر والمعجنات والتوابل. فإذا ما ظهر السرطان في الأجزاء العميقة من الجسم أو أصاب الأعضاء المتلازنة يانغ (المذكورة أعلاه)، يكون السرطان ناجماً عن استهلاك أطعمة من نوع اليانغ.

أما السرطان الناجم عن أطعمة ين، فينمو في العادة في الأجزاء المحيطة من الجسم أو في الأعضاء بين الجوفاء. ولكن هذا التصنيف ليس مطلقاً. فبالرغم من أن السرطان ينشأ نتيجة تغلب أحد العاملين، إلا أن العامل المضاد يتسبب هو أيضاً في نمو السرطان ولو بمقدار ضئيل، فعلى سبيل المثال، تعمل الأطعمة ين على تنشيط النمو السرطاني الذي ينشأ عن الإفراط في تناول الأطعمة يانغ. ومثال آخر على ذلك أن شعب الأسكيمو لم يعرف داء السرطان إلى أن اجتاحت موطنه المنتجات الضارة الوافدة من الحضارة الحديثة كالسكر مثلاً. وإن اقتحام هذه المنتجات الين المفرطة لغذائهم قد شكل المحفز الضروري لأطعمتهم اليانغ مما أدى إلى نمو أنواع مختلفة من السرطان.



الرسم ٤  
السرطان في القسم الأكثر تمدداً من المعدة يكون ين أكثر أما السرطان في الجزء الأكثر تقلصاً فيكون يانغ أكثر

أضف إلى ذلك أن أجزاء العضو الواحد قد يختلف بعضها عن البعض، فيكون بعضها ين فيما البعض الآخر يانغ. فعلى سبيل المثال، يمكن تقسيم المعدة إلى منطقة أكثر تمدداً تفرز حمضاً قوياً، وإلى البواب الأكثر تلاتزناً والذي يفرز حمضاً ضعيفاً، والمنطقة المتمددة هي ين أكثر، بينما البواب يانغ أكثر، مثله مثل المعى الإثني عشر. وبالتالي فإن السرطان الذي يظهر في الجزء الين يكون من نوع الين وينتج عن أطعمة مثل السكر والأرز الأبيض المكرر والدقيق الأبيض وغيرها من الأطعمة ين. أما السرطان الذي يظهر في المنطقة اليانغ، فينجم عن فرط استهلاك أطعمة من نوع اليانغ، كاللحوم والبيض والأسماك وغيرها. وبما أن الشعب الياباني يستهلك كميات كبيرة من الأطعمة ين، تزداد في هذا البلد نسبة الإصابة بسرطان المعدة، أما أنواع السرطان الأخرى، كتلك التي تنجم عن استهلاك الدهون المشبعة، فهي أكثر انتشاراً في أميركا (راجع الرسم ٤).



الرسم ٥  
المعى الغليظ (القولون)

من ناحية أخرى، يشكل القولون الصاعد الجزء الأكثر ين من المعى الغليظ، بينما يشكل المستقيم الجزء الأكثر يانغ، وهو أكثر تلاتزناً وضيقاً. أما الجزء المستعرض والجزء النازل من القولون، فكلاهما يجمع بين صفات من نوع الين واليانغ على حد سواء. وبالتالي، إذا نشأ السرطان في القولون الصاعد، يكون من نوع الين وينجم عن الإفراط في تناول أطعمة ين كالعسل والدقيق الأبيض المكرر والحليب وعصير الفواكه والسكر والسكريين وغيرها. وبالعكس ينشأ السرطان في المستقيم عن الفرط في استهلاك أطعمة من نوع اليانغ كالبيض واللحوم وبعض الأجبان، علماً بأن

الأطعمة ين تساهم هي أيضاً في نمو سرطان المستقيم. أما سرطان القولون المستعرض والقولون النازل، فينشأ عن فرط استهلاك مزيج من الأطعمة ين ويانغ (راجع الرسم ٥).

أضف إلى ما تقدم أن سرطان الكبد والطحال والبنكرياس ينجم عن فرط استهلاك الأطعمة يانغ، مثله مثل الأورام السرطانية التي تنمو في الجزء الأكثر تلامساً من الدماغ. وفي الواقع، من السهل نسبياً إزالة أورام الدماغ من طريق النظام الغذائي النموذجي ذلك أن (١) الأورام التي تظهر في جزء متلازن من الجسم تنمو ببطء شديد (٢) ووفرة الدماء التي تبلغ الدماغ تشير إلى أن تغير نوعية الدم يؤثر بسرعة على حالة الدماغ.

أما سرطان المعى الدقيق، فيكون في العادة من نوع الين، إلا أن بعض أطعمة اليانغ قد تساهم هي أيضاً في نموه. وفي ما يتعلق بسرطان الرحم وسرطان الثدي، فكلاهما ينشأ عن اتحاد الين واليانغ.

فالدهون المشبعة التي تشتمل عليها اللحوم والبيض ومشتقات الحليب، تمتزج بمفاعيل السكر وغيرها من المنتجات الين لتولد هذه الحالة. وبالنسبة لسرطان البروستات، فهو ينتج بصورة عامة عن فرط في الأطعمة ين المتطرفة، إلا أنه يعتبر يانغ أكثر من السرطانات الين الأخرى، مثله مثل سرطان القولون النازل. أضف إلى ما تقدم أن سرطان الجلد ينجم عن فرط استهلاك الأطعمة ين كالحليب والسكر والعسل، الممزوجة بأنواع أخرى من الأطعمة الحيوانية يانغ. ويمكن اعتبار بعض الأمراض الجلدية كالصداف والأكزيما والطفح البيضاء أو البنية كحالات مبكرة للإصابة بالسرطان.

### ' ب ' مقارنة الحمية للسرطان

تمتد معالجة السرطان على معرفة ما إذا كان السرطان من نوع اليانغ أو الين، وذلك من خلال تحديد مكان نمو السرطان وحالة المريض العامة وعاداته الغذائية. وأياً كان نوع السرطان، يتوجب على المريض أن يتبع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع إجراء بعض التعديلات البسيطة. ففي حالة السرطان اليانغ، يتم التركيز على العوامل الين. وفي مختلف الأحوال، ينبغي أن ينقطع المريض عن الأطعمة الين واليانغ المتطرفة، باعتبارها تشكل أحد أهم أسباب النمو السرطاني. أما إن تعذر تحديد نوع السرطان، أي معرفة ما إذا كان من نوع الين أو اليانغ، فينصح المريض عندها باعتماد نظام غذائي متوازن ووسطي.

إن التغيرات التي تطرأ على نظام الحمية النموذجي، وفقاً لنمط السرطان، يدلّ

عليها الرسم رقم ٦ .

## النمو التدريجي للمرض

الرسم ٦

سرطان ناجم عن سبب (يانغ)	الطعام	سرطان ناجم عن سبب (ين)
٤٠٪ - ٥٠٪ (تجنب الحنطة السوداء)	حبوب	٥٠٪ - ٧٠٪
طعم خفيف	حساء (ميزو، تماري)	طعم سميك
مدة الطبخ (١٠ - ١٤ دقيقة)	خضر	مدة الطبخ (٢ - ١٠ دقائق)
أي حبوب (من القرنيا) تقريبا	حبوب (من البقوليات)	أزوكي، حمص، عدس
طبخ سريع، طعم خفيف (واكامي، نوري، دلسي (نوع من العشب البحري))	أعشاب (طحالب) بحرية	طبخ طويل، طعم سميك (هيجيكي)
شاي (أو قهوة حبوب) بانشا خفيفة، عدم تناول شاي موعلى الاطلاق	شراب	شاي (أو قهوة حبوب) بانشا قوية، شاي مو
حتى ١٠٪ من الوجبة	سلطة	اطلاقاً أو أحياناً
في حال الرغبة القوية، يصار إلى تناول الفاكهة المحففة أو المطبوخة أو كميات صغيرة من الفاكهة المحلية الطازجة، تجنب العصير بشكل تام	فاكهة	يفضل غليها لمدة ثلاث دقائق
سمن أو ذرة للطبخ كمية قليلة للسوتهة (القلي بسرعة مع قليل من الزيت). تفادي الزيت النيء	زيت	تجنب الفاكهة بشكل تام
يتم تجنبها تماماً	السمن (ثمار البحر)	سمن فقط، على أن يكون قليلاً قدر المستطاع. يتم نشره بوساطة فرشاة لتجنب احتراقه. يراعى الابتعاد عن الزيت النيء.
البدور: أحياناً/الجوز: يصار إلى تجنبه والبندق..	الجوز والبندق والبدور	في حال الرغبة القوية، يصار إلى تناول كمية صغيرة من اللحم الأبيض (سمك أو محار). وفي أي حال يفضل تجنبه.
		البدور: أحياناً، الجوز والبندق..، يصار إلى تجنبه

وبالإضافة إلى ضرورة اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي، لا بد من أن يدرك المريض أن الغذاء علاقة مباشرة بمرضه، مما يفرض عليه أن يغير من طريقة تفكيره ويعدل عاداته الغذائية ويراعي على وجه الخصوص عدم الإفراط في الطعام، لاسيما وأن السرطان عارض من عوارض الفائض والزيادة. من هنا يتوجب على المريض أن يهتم بأمرين أساسيين هما:

أولاً: مضغ الطعام جيداً، إذ ينبغي أن يمضغ المريض كل لقمة مائة مرة على الأقل ويفضل أن يمضغها مائتي مرة إلى أن يمتزج الطعام باللعاب.

ثانياً: التوقف عن الأكل قبل الإخلاء إلى النوم بثلاث ساعات على الأقل، ذلك أن الطعام الزائد وغير المستهلك يغذي الخلايا السرطانية ويسرع نمو السرطان.



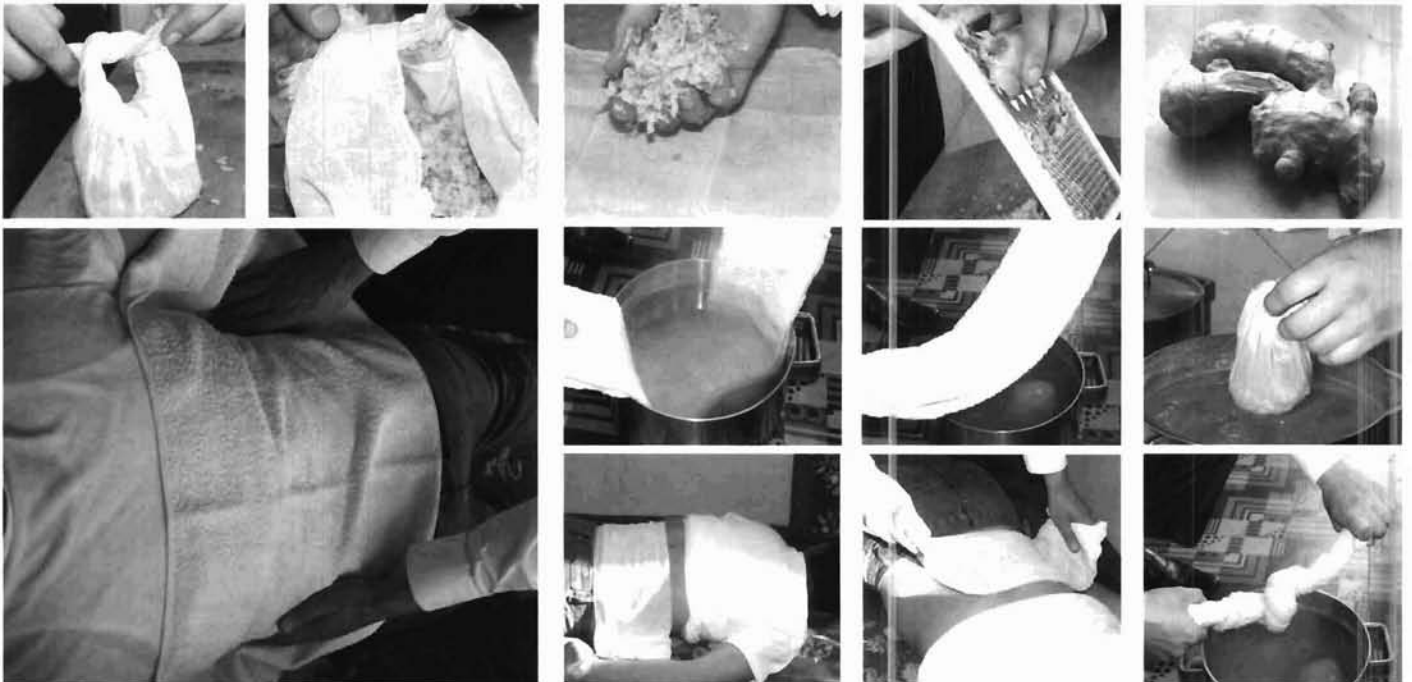
وفي ما يتعلق بالشراب نوصي المصاب بداء السرطان ألا يشرب إلا إن شعر بالعطش. كما وننصحه بممارسة الرياضة قدر المستطاع، ومحاولة نسيان مرضه والعيش بسعادة وبشكل طبيعي ما استطاع إلى ذلك سبيلاً.

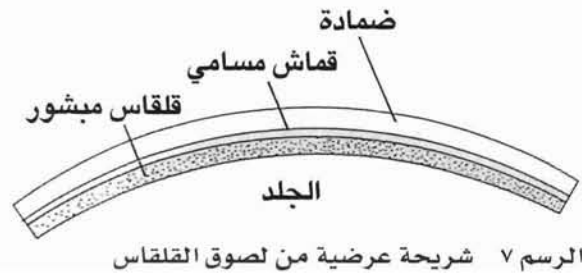
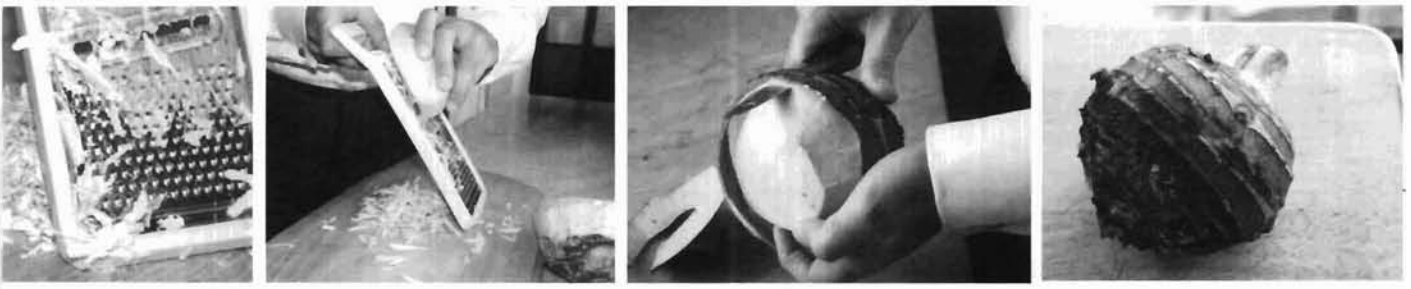
أما عائلة المريض وأصدقائه، فينبغي أن يساعده على تجاوز المرض بتفهمهم لأهمية التغذية الصحية في شفائه، وأن يسندوه في أوقات الشدة والألم ويجنبوه الإحباط والتشاؤم. وبالتالي، من الضروري أن يتعلم المريض وأفراد عائلته أصول الطبخ الصحي، وأن يستعلموا عن أسباب السرطان وكيفية مواجهته والشفاء منه، مع الإشارة إلى أن إمكانية شفاء المريض تبقى قائمة طالما يحتفظ المريض بحيويته وتعلقه بالحياة، وحتى لو ساءت حالته مع العلاج الكيميائي والإشعاعي والجراحي. أما الحالات الأكثر خطورة، والمعروفة بالمرحلة النهائية من السرطان، فتستدعي مزيداً من التيقظ والانتباه. ففي هذه المرحلة، يكون السرطان سريع الانتشار، وتشتد آلام المريض ويفقد شهيته للطعام والحياة. وإن هذه الحالات تستوجب في المقام الأول أن يعطى المريض غذاءً صحياً. ويمكن في الواقع أن يُطها الطعام بشكل طبيعي طالما أن المريض قادر على المضغ والبلع، أما إن تعذر عليه ذلك، فعندها يُطها له الطعام بطريقة خاصة ليصبح ناعماً ومائياً كالقشدة. فعلى سبيل المثال تهرس الحبوب والخضروات والبقوليات والأطعمة الأخرى قبل تقديمها للمريض، على أن تتم عملية الهرس يدوياً وليس بواسطة الخلاط.

ونشير أيضاً إلى أن بعض العلاجات الخارجية فعالة لمعالجة داء السرطان، وأهمها:

#### ١ . كمادات الزنجبيل:

تحضر كمادات الزنجبيل بالطريقة المعتادة، وتوضع لوقت قصير فقط على المنطقة المصابة بغية تنشيط الدورة الدموية، ثم تتبع مباشرة بلصوق القلقاس. ونحذر من استخدام كمادات الزنجبيل الساخنة بشكل متكرر أو لفترة طويلة لأنه قد يؤدي إلى نمو السرطان، وبخاصة إن كان من نوع الين. وبالتالي، فإن استخدام كمادات الزنجبيل في علاج السرطان ما هو سوى عملية تحضيرية تسبق لصوق القلقاس ولا تشكل علاجاً مستقلاً بحد ذاتها. ولذا لا ننصح وضعها لأكثر من خمس دقائق.





## ٢ . لصوق القلقاس:

يمكن الحصول على القلقاس من متاجر الأغذية الطبيعية، ويفضل استخدام الحبات الصغيرة لعمل اللصوق. ولتحضير اللصوق، يقشر جلد القلقاس ويبشر الجزء الأبيض اللزج مع ٥% تقريباً من الزنجبيل المبشور. يبسط الخليط على قطعة من القطن أو القماش، بسماكة ١,٢٥ سم، ثم يوضع اللصوق على المنطقة المصابة بالسرطان بحيث يكون الخليط المبشور في اتصال مباشر مع الجلد (راجع الرسم ٧).

توضع لصوق القلقاس البارد على المنطقة المصابة مباشرة بعد إزالة كمادة الزنجبيل. ويمكن تثبيت اللصوق في مكانه بواسطة ضمادة وتركه لمدة أربع ساعات. بعد مرور هذه الفترة، يبدأ اللصوق بفقدان فعاليته، مما يستوجب استبداله بآخر. إن شعر المريض بقشعريرة نتيجة التأثير المبرّد للصلوق القلقاس، يعاد استخدام كمادات الزنجبيل لمدة خمس دقائق.

فإذا استمرت القشعريرة مع ذلك، فمن الممكن تحميم قليل من الملح البحري في مقلاة، ثم وضعه في منشفة ووضع المنشفة على اللصوق، شرط ألا يتم تسخين المريض جيداً.

وفي الواقع، إن للصلوق القلقاس تأثير فعال في إخراج السموم السرطانية من الجسم، وبخاصة الكربون وغيره من المعادن التي تشتمل عليها الأورام السرطانية، مما يؤدي إلى تقلص الورم تدريجياً مع استمرار العلاج. ويلاحظ عند تغيير اللصوق، أن لون الخليط الفاتح يصبح داكناً أو بنيّاً ويصحبه تغير في لون الجلد دلالة على كمية الكربون والمعدن التي يتم إخراجها من طريق الجلد.

ويمكن الحصول على لصوق القلقاس جاهزاً أو تحضيره في المنزل. وإن لم يتوافر القلقاس يتم استبداله

بالبطاطا العادية على الرغم من أنها تقل فعالية عن القلقاس. وفي هذه الحالة، يحضر الخليط بمزج ٥٠ إلى ٦٠٪ من البطاطا المبشورة مع ٤٠٪ إلى ٥٠٪ من الخضر الورقية.

### ٣ . لصوق الحنطة السوداء:

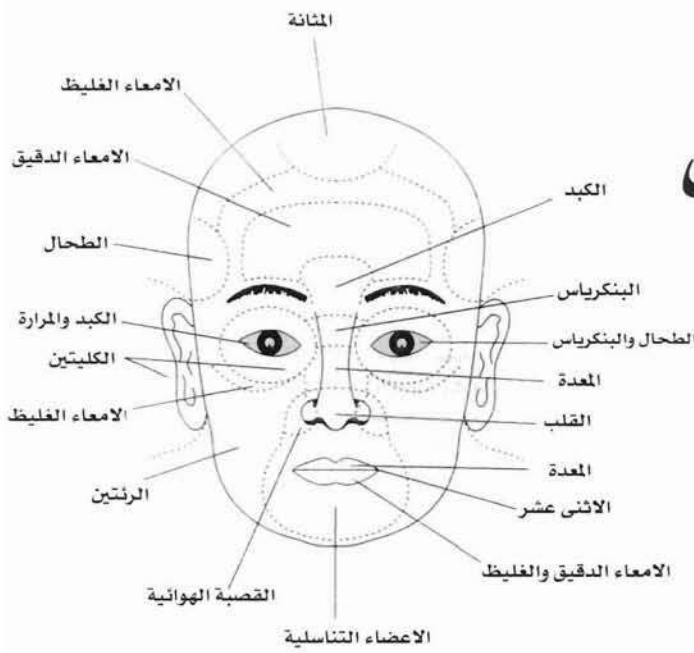
يستخدم لصوق الحنطة السوداء للمريض الذي يعاني انتفاخ البطن نتيجة لاحتباس السوائل. وإذا أزيلت هذه السوائل جراحياً، قد يشعر المريض براحة مؤقتة ولكن حالته ستسوء بعد مرور بضعة أيام. ويحضر لصوق الحنطة السوداء بخلط طحين الحنطة السوداء مع المياه الساخنة إلى أن يصبح المزيج صلباً. يوضع الخليط على المكان المنتفخ في الجسم وبخاصة البطن، بسماكة ٢،٥ سم . فعلى سبيل المثال، في حالات استئصال الثدي، تنتفخ الغدد اللمفاوية الواقعة في العنق والذراعين، ويمكن معالجة هذا الإنتفاخ بوضع كمادات الزنجبيل على الأماكن المنتفخة لمدة خمس دقائق ثم استبدالها بلصوق الحنطة السوداء. ويتم تغيير اللصوق مرة كل أربع ساعات. وبعد إزالة اللصوق، نلاحظ أن الإنتفاخ قد تقلص والسوائل بدأت تغادر الجسم عبر الجلد. ونشير إلى أن مفعول لصوق الحنطة السوداء سريع ويظهر بعد مرور يومين أو ثلاثة أيام تقريباً. ونشير في النهاية إلى إمكانية معالجة معظم أمراض السرطان من دون اللجوء إلى هذه العلاجات الخارجية، بل إن نسبة ٢٠ إلى ٣٠٪ فقط من الحالات السرطانية التي بلغت مراحلها النهائية أو أدت إلى مضاعفات نتيجة علاجات سابقة تستدعي استخدام العلاجات الخارجية. أضف إلى ذلك أن نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي والعلاجات الخارجية تستخدم لمعالجة مختلف الأورام غير السرطانية والكييسات المتحوصلة، بما في ذلك أورام المخ وكييسات الثدي وكييسات المبيض والأورام الليفية.

وفي علاج الحالات السرطانية المستعصية، لا بد من أن نأخذ في عين الإعتبار العوامل التالية لمعرفة مدى قدرتنا على معالجتها:

#### ١- بنية المريض وتركيبته الخلقية.

٢- خضوع المريض لعمليات جراحية سابقة تضعف من قدرته على محاربة المرض، كاستئصال اللوزتين أو الزائدة الدودية بالإضافة إلى العقاقير الطبية التي سبق وتناولها.

٣- تفهم المريض وعائلته وأصدقائه للحالة التي يعاني منها، وتقديرهم للحياة وشعورهم بالإمتنان تجاه من يقدم لهم يد المساعدة، ولكن أيضاً إدراكهم لأهمية القوى الطبيعية التي وضعها الله في الجسم البشري كي تساعد الإنسان على مقاومة الأمراض.



## فن التشخيص

3

يشكل فن التشخيص جزءاً لا يتجزأ من المعالجة الطبيعية. دون فهم عميق لأي مشكلة، من الصعب، حتى من المستحيل ايجاد طرق لحلها. وسنستعرض في ما يلي ست عشرة طريقة للتشخيص مشتقة كلها من فهم نظام الكون أو قانون الطبيعة:

### ١ - التشخيص من وجهة نظر البيئة الشاملة

يستند هذا النوع من التشخيص إلى فهم علاقتنا مع المحيط الخارجي باعتبار الزمان والمكان. وهذا يشمل المحيط الكوني والمحيط الأرضي والزمن.

“أ” المحيط الكوني: الظواهر الكونية تستند إلى تأثير حركة الأجرام السماوية المختلفة على الحياة البشرية، وبخاصة حركة الشمس والقمر والكواكب. فعلى سبيل المثال، إن العادة الشهرية لدى المرأة تختلف بحسب دورة القمر وهي دورة تؤثر أيضاً على حالتنا النفسية والعاطفية، فالإنسان يكون في العادة سريع الاهتياج عندما يكون القمر بدرًا، في حين أنه يميل إلى الهدوء عندما يكون القمر هلالاً. والأمر سيان بالنسبة لبعض الأمراض التي تشتد أو تضعف بحسب حركة القمر. أضف إلى ذلك أن دورة القمر تؤثر على المد والجزر مما يحدث تغيرات في الجو تؤثر بدورها على جسم الإنسان.

ومثال على ذلك داء الربو الذي ينجم في العادة عن الإفراط في استهلاك السوائل. والأشخاص الذين يعانون من داء الربو غالباً ما يصابون بنوبة ربو في الطقس الرطب. كذلك آلام الرأس والاسهال والحمى ترتبط بالحالة الجوية. وبالتالي لا بد لنا لدى معالجة هذه المشاكل من دراسة بعض العوامل كوضعية الشمس، والحالة الجوية ووجه القمر والكوكب المواجه للأرض وقت العلاج.

“ب” المحيط الأرضي: إن المكان الذي نعيش فيه يؤثر تأثيراً بالغاً على حالتنا الصحية، فالجبال والسهول والشواطئ والصحارى والغابات والوديان كلها تؤثر بنا بطريقة أو بأخرى.

ونذكر مثلاً على ذلك امرأة شابة كانت تتبع نظام الماكروبيوتك هي وزوجها لسنوات عديدة لكنها كانت تعاني من التبول المتكرر وآلام الرأس المزمنة وكان وجهها دائم الإنتفاخ مع أنها لم تكن تفرط في تناول السوائل. وقد توقفت عن تناول الملح معتقدةً أنه السبب إلا أنها لم تتخلص من مشكلتها مع أن حالتها قد تحسنت بالإجمال. وكان سبب ذلك سكنها في مركب معدّ للسكن، ومع أنها لم تكن تشرب كثيراً إلا أنها كانت تتنفس هواءً رطباً على الدوام ما سبب لها تلك الأعراض.



للشفاء، سيما وأن تحسن حالته يقتضي تضافر جهود كافة الاسرة ودعمهم له. إن الدعم العائلي من أهم دوافع الشفاء، حتى في الحالات المرضية النهائية. ومن الجوانب الأخرى لهذا النوع من التشخيص نذكر دراسة منزل الشخص. فالمنزل الذي تعم أرجاءه الفوضى يعبر عن حالة الشخص الجسدية والنفسية. وأهم غرفة في المنزل هي المطبخ لأن ترتيب المطبخ يعكس حياة العائلة بأكملها. فعلى سبيل المثال، إن كان البراد يحتوي على اللحوم والبيض والحليب وبقايا الطعام، وإن كانت له رائحة كريهة. نتبين أن الأشخاص الذين يأكلون في هذا المنزل يعيشون في فوضى ويعانون من مصاعب جمّة.

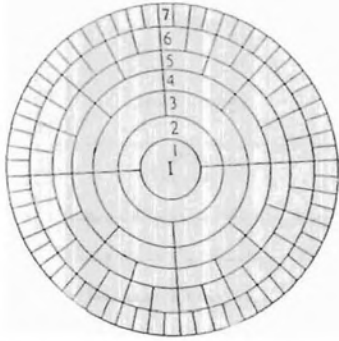
أضف إلى ذلك أن الألوان التي يختارها الناس لأثاثهم تعكس حالتهم. فلكل لون نوعية متميزة وتأثير خاص على حياتنا. فالغرفة الحمراء مثلاً تولد شعوراً بعدم الاستقرار، في حين يولد اللون الأزرق شعوراً بالهدوء والاسترخاء، وهذا يعود إلى كون الألوان تبعث بذبذبات مختلفة. وحركة الهواء هامة أيضاً في هذا المجال ولا يمكن لشخص مريض أن يرتاح في غرفة يتحرك الهواء فيها بصعوبة.

### ٣- التشخيص السلفي والروحاني

#### أ'' التشخيص السلفي بالأجداد

هذا النوع من التشخيص يتعلق بالقدرة على رؤية وتحليل المميزات المختلفة التي يرثها الانسان عن آباءه وأجداده. وكل من أجدادنا له تأثير علينا إلى حد ما. يوضح (الشكل ٩) العلاقة بين كل منا وأجداده.

نحن نوجد في مركز هذه الخارطة (١)، وفي البدء لم تكن سوى بيبيضة ملقحة. وقد بدأت هذه العملية منذ اللحظة التي تمّ فيها اتحاد نطاف أب ببيبيضة أم ينتميان إلى (٢). وعلى التوالي، فإن كلاً من أبونا يتلقى هذه التأثيرات من أبويه (٣)، وكلاً من جدّينا يتلقى هذا التأثير من أبويه (٤) اللذين يتلقيان التأثيرات، على التوالي، من والديهما (٥) وهكذا دواليك عبر (٦) و(٧). لكل منا أبوان وأربعة أجداد من الدرجة الأولى، وثمانية أجداد من الدرجة الثانية و١٦ جدّاً من الدرجة الثالثة؛ وهكذا حتى سبعة أجيال. كل واحد من أجدادنا يؤثر فينا بطريقة أو بأخرى، وإلى درجة معينة. ويزداد هذا التأثير كلما كان الجد اقرب إلينا. فعلى سبيل المثال، الجانب الأيمن من الوجه يكون في العادة يانغ أكثر من الجانب الايسر. فالبيبيضة التي تتحرك نحو الأسفل هي يانغ أكثر، مما يعني أنها خاضعة للقوة الجاذبة. أما السائل المنوي فهو حيوي أكثر ويتحرك نحو الأعلى، وبالتالي هو ين أكثر والتأثير الذي نتلقاه من أمهاتنا هو يانغ أكثر وينعكس في الجانب الأيمن من الوجه، في حين أن تأثير الأب ين أكثر ويتجلى في الجانب الأيسر من الوجه. وبالطريقة نفسها، تكشف الخطوط في راحة اليد اليمنى عن تأثير الأم، وتمثل الخطوط في راحة اليد اليسرى تأثير الأب فإن كانت مثلاً خطوط راحة اليد اليمنى أكثر وضوحاً من خطوط راحة اليد اليسرى فهذا دليل على أن الأم أقوى من الأب (راجع الرسم ١٠) وإن خطوط اليد



الرسم ٩

إن علاقتنا بأجدادنا موضحة في هذا الرمز تبرز لنا هذه الخارطة عدة أجيال بدءاً من جيلنا الذي يحمل الرقم ١



الرسم ١٠

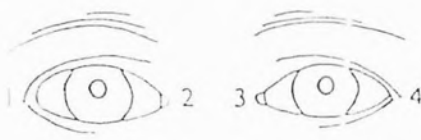
إن الخطوط الرئيسية الثلاثة في راحة اليد تجسد حالة أجهزة الجسم الرئيسية. والخطوط في راحة اليد اليمنى تمثل تأثير الأم. بينما الخطوط في راحة اليد اليسرى تعود إلى تأثير الأب

تمكننا من تحديد حالة الأب والأم. فالخطوط الرئيسية الثلاثة تمثل أجهزة الجسم الرئيسية: أي أن خط الحياة يمثل الجهازين الهضمي والتنفسي، وخط الذكاء يمثل الجهاز العصبي، وخط العاطفة يمثل الجهازين الدموي والإفرازي. ووضوح الخطوط الثلاثة يرتبط بقوة هذه الأجهزة وصحتها.

إن خط الجهاز الهضمي يجب أن يكون طويلاً وغير منكسر. إذا كانت الخطوط على راحة يدك اليمنى أقوى وأوضح فإن أمك كانت الأكثر نشاطاً. أما إذا كانت قوة الخطوط تميّز راحتك اليسرى، فإن والدك كان الأقوى.

يمكننا بالإضافة إلى ذلك، تقسيم الوجه لكي نحدد حالة جدّي شخص ما، (راجع الرسم ١١). عندما نقسم كل جهة إلى نصفين، فإن النصف الداخلي يظهر التأثير الأكثر يانغ العائد إلى الجدة، فيما يبدي النصف الخارجي التأثير الأكثر يين للجد. الجهة اليمنى تبدي حالة الجدّين للأم بينما على الجهة اليسرى، يمكن أن نرى تأثير الجدّين للأب.

إن ملاحظة يَقطعة للعينين تظهر اختلاف كل زاوية عن الأخرى فيهما. (في الرسم ١٢) يمكننا أن نرى أن إحدى الزاويتين مفتوحة أو متسعة (١) والثانية ضيقة (شديدة التضيّق) (٢)، واحدة منها غير محددة بوضوح (٣)، والأخرى ضيقة على نحو معتدل (٤). إن الزاوية الداخلية للعين اليمنى تظهر الحالة عند الجدة لجهة الأم. وبما أنها في هذه الحال، هي الأكثر يانغ أو الأكثر تضيّقاً، فإنها تمثل الجدّ الأقوى. أما الزاوية الخارجية للعين اليمنى، التي تعكس الحالة عند الجدّ لجهة الأم، فهي الأكثر رخاوة أو الأكثر اتساعاً، وهي بالتالي تعكس الحالة الأشد ضعفاً. العين اليمنى تظهر أن أبوي الوالد كانا في وضع وسطي.



الرسم ١٢  
تكشف زوايا العينين حالة جدّي شخص ما. ففي الرسم الظاهر إلى اليسار، الجدة لجهة الأم كانت هي الأقوى أو الأكثر يانغ.

من ناحية أخرى، لكل منا ٦٤ جدّاً يتوزعون على ٧ أجيال. وإن قسمنا هذا الرقم إلى اثنين نحصل على العدد ٣٢. الذي يطابق في القسم الأعلى من الجسم عدد الأسنان، ويطابق في القسم الأسفل من الجسم عدد الفقرات (راجع الرسم ١٣). إن لولب الجسم الداخلي ينمو في الجهازين الهضمي والتنفسي فيما يصبح اللولب الخارجي، في آخر الأمر، الجهاز العصبي. في أثناء النمو الحقيقي، تتخذ الدماغ وبقية الجهاز العصبي، وضعاً محيطياً (سطحياً) (وضع الين)، ولذلك فإنه يحمل التأثير الأكثر (ين) من الأب. إن كلا الوالدين يؤثران، من دون ريب، على كامل جسمنا، ولكن في هذا



الرسم ١١

يعود الجانب الأيمن من الوجه إلى تأثير الأم، والجانب الأيسر إلى تأثير الأب. والجزء الداخلي من كل جانب يظهر تأثير الجدة. بينما الجزء الخارجي يظهر تأثير الجد.



الرسم ١٣

اللولب الداخلي من الجسم (أ) يتحول لاحقاً إلى الجهاز الهضمي ين، بينما اللولب المحيطي يتحول إلى الجهاز العصبي يانغ (ب).

المثل، يكون تأثير الأب مسيطراً. وعلى النقيض من ذلك، فإن تأثير الأم الأكثر (يانغ) يتركز على نحو مسيطر، على الجهازين الهضمي والتنفسي، اللذين يشغلان موقعاً أكثر مركزية. إذا كان شخص ما يتمتع بجهاز عصبي قوي ومقدرة جيدة على التفكير، فإن أولاده يرثون من هذه الميزة عادة، إلا إذا أتلفوا أنفسهم ومقدرتهم من طريق تناول الأطعمة غير المناسبة. وعلى غرار ذلك، فإن المرأة النشطة مع كون جهازها الهضمي والتنفسي قويين خلقاً، يتمتع أولادها بهذه الصفات عادة. إن كلاً من فقراتنا الاثنتين والثلاثين تعكس تأثير اثنين وثلاثين من أجدادنا، ما يعني سبعة أجيال من جهة الأب. بينما يضاها كل سن الأجداد الأجيال نفسها لجهة الأم. تظهر هذه التأثيرات أيضاً على مناطق أخرى من الجسم، مثال ذلك: إن أكثر أعضائنا المصممة (يانغ) تعكس تأثير أجدادنا لأمنا وأكثرها (ين). أي الجوفاء منها، تعكس تأثير أجدادنا لأبينا. هذه العلاقات ترتبط بدقة مع تلك التي تمّ درسها في علم الوراثة. وكل من أسناننا وفقراتنا يعود إلى أحد أجدادنا. وفي النهاية، إن التأثير الذي يمر من جيل إلى آخر عبر الحمض الريبسي النووي DNA مطابق للتأثير الذي يمر عبر آلية الين واليانغ.

## "ب" التشخيص الروحاني

هذا النوع من التشخيص يتعلق بالقدرة على إدراك التأثيرات التي يمارسها الأموات. ولفهم هذا النوع من التشخيص، لا بد لنا من النظر في أنواع التأثيرات المختلفة التي يتلقاها البشر من عالم الأرواح. في الواقع، كل منا يحاول التمثل بشخص مثالي ويحمل بالتالي في دخليته صورة عن هذا الشخص تؤثر في وعينا وتوجهنا في الحياة، وهذا يشكل نوعاً من التأثير الروحاني. ومثال آخر عليه التأثير الناجم عن تعلقنا بأشخاص كانوا على صلة وثيقة بنا قبل موتهم. فإن كنت على علاقة مميزة بشخص ما كقريب أو صديق حميم، ومات هذا الشخص، تبقى روحه معلقة بك، وإن العديد من الأشخاص يتأثرون بمثل هذه الأرواح المعروفة أيضاً «بالأشباح» والأرواح تهيم فوق الكتفين. فإن ظهرت فوق الكتف الأيسر كانت إما أرواحاً ذكورية كزوج متوفى، وإما عائدة إلى أحد أجداد الأب. ولكن إذا ظهرت فوق الكتف الأيمن، تكون إما أرواحاً أنثوية وإما عائدة إلى أحد أجداد الأم. وإن صحتنا قد تكون مرتبطة بإمكانية تحقيق الصفاء الروحي من خلال تهدئة هذه الأرواح بالصلاة لها واتباع نظام الماكروبيوتك الذي يوفر لنا الصحة والسعادة.

## ٤ - التشخيص بالفكرة والصورة

هذا النوع من التشخيص يتعلق بالقدرة على رؤية وفهم أفكار الشخص وتصوراتهِ. فالذكريات الماضية والرؤية المستقبلية تشكل قطبي الوعي الرئيسين، فالرؤية المستقبلية





الرسم ١٤: ينشأ التفكير المستقبلي في القشرة الين، بينما تنشط الذكريات في الجزء الخلفي من الدماغ وهو يانغ أكثر، أما صور الحاضر فتتولد في المناطق المركزية من الدماغ.

وهي ين تنشأ في الجزء الأمامي من الدماغ، في حين أن الذكريات وهي يانغ تنشأ في الأصل في مؤخرة الدماغ (راجع الرسم ١٤). وإن كل نوع من التفكير ينشط بفعل أنواع مختلفة من الأطعمة. فعلى سبيل المثال، إن أكلنا أطعمة كالعسل والسكر والتوابل والسلطة والفواكه، ينشط الجزء الين من الدماغ، أي الجزء الأمامي، مما يؤدي إلى نشوء أفكار مستقبلية. أما إن استهلكنا أطعمة من نوع اليانغ كاللحم والملح والبيض، فينشط عندها الجزء الخلفي من الدماغ.

والأفكار تنشأ في هيئة ذبذبات أو موجات طولية. وعندما نفكر في المستقبل، تتجلى الذبذبات في مؤخرة الرأس. أما صور الحاضر فتتخذ شكل ذبذبات في وسط الرأس. وبالتالي فإن ما يحدد قوة الذبذبات هذه هو نوع الصورة التي تتولد في رأسنا. فعلى سبيل المثال، عندما نقوم بالتأمل، تهدأ الذبذبات في الرأس ولكنها تنشط وتشتد عندما تنشط أفكارنا، وهو ما يحدث عندما نفكر بالجنس الآخر أو بالأعمال أو بالوضع المالي.

وإن كنت تتمتع بحساسية بالغة، يمكنك أن تلاحظ هذه الذبذبات بتحسسك لمختلف أنحاء الرأس. كما ويمكن لحظ هذه الذبذبات من دون اللمس وبمجرد معرفة الأفكار التي تراود الشخص. وإن من يتمتع بهذه المقدرة يستطيع أن يحدد ما إذا كان الشخص الآخر يكذب أم يقول الحقيقة. ولممارسة هذا النوع من التشخيص، من الضروري أن نستخدم آلية الرؤية «غير المركزة» وأن يكون تنفسنا هادئاً ومدة الزفير أطول من مدة الشهيق بمعدل ٤ إلى ٥ مرات.

### ٥- التشخيص بالتعبير

إن أشكال التعبير المختلفة تكشف عن حالتنا، سيما وأن عاداتنا وأقوالنا وحركاتنا وطريقتنا في الكتابة وغيرها من وسائل التعبير تنجم عن الأطعمة التي نتناولها. فعلى سبيل المثال، تحريك شخص ما لقدمه وهو جالس وقد وضع رجلاً على رجل ينتج عن إفراطه في تناول أطعمة اليانغ. ومثال آخر المشي أثناء النوم الذي ينجم هو أيضاً عن الإفراط في استهلاك أطعمة اليانغ ويمكن الشفاء منه في خلال أسبوع واحد بالابتعاد عن الأغذية الحيوانية وتناول الخضر.

### ٦- التشخيص استناداً إلى الطابع والطبيعة

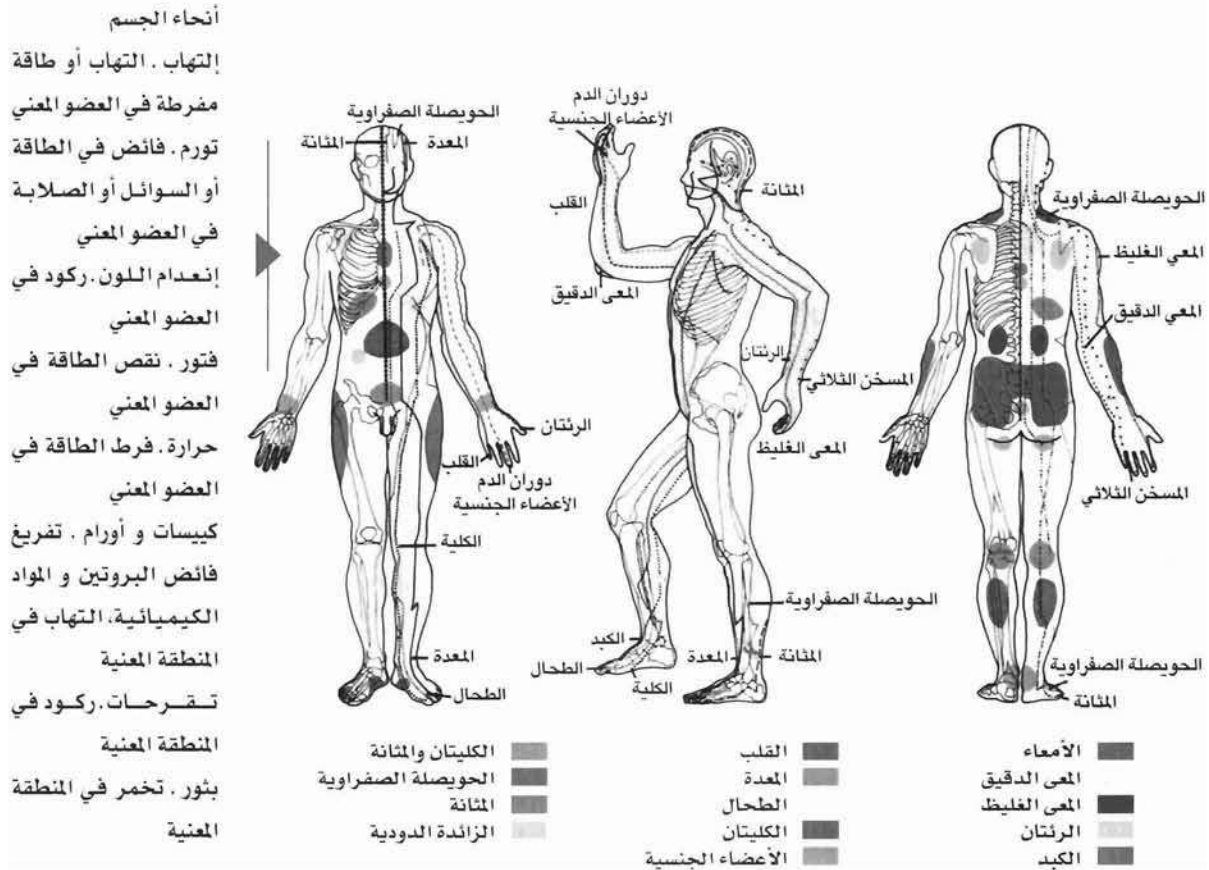
هذا النوع من التشخيص يشبه التشخيص استناداً إلى التعبير وهو يستند إلى المقدرة على فهم حالة الشخص من خلال الخيارات المفضلة لديه، كنوع الثياب التي يرتديها والهوايات التي يمارسها والكتب التي يقرأها. والجانب الهام الآخر في هذا النوع من التشخيص يرتكز إلى الاختلافات الرئيسية في الأطباع والتي تنتج عن اختلاف أيام الولادة ومواسمها، فعلى سبيل المثال، الشخص الذي يولد في شهر مايو/أيار يكون قد قضى

فترة نموه الجنيني خلال أشهر الشتاء الباردة ومن المرجح أن الأم تأكل في هذه الفترة أغذية من نوع اليانغ أي أنها تستهلك طعاماً مطبوخاً ومالحاً ونسبة مرتفعة من الطعام الحيواني. وبالتالي تكون تركيبة المولود من نوع اليانغ، والعكس صحيح.

بشكل عام، الأشخاص الذين يولدون في فصلي الربيع والصيف، بين ٢١ مارس/آذار و٢١ سبتمبر/أيلول يتمتعون بتركيبة من نوع اليانغ، وينعمون بحياة اجتماعية ناشطة وبقوة جسدية بالغة. أما الأشخاص الذين يولدون في فصلي الخريف والشتاء بين ٢١ أيلول/سبتمبر و٢١ آذار/مارس، فتكون تركيبته من نوع الين وهم يميلون إلى المجالات الفكرية والفنية.

### ٧- التشخيص البصري أو التشخيص بالفراسة

هذا النوع من التشخيص يستند إلى المقدرة على فهم حالة الجسم من خلال ملامح الوجه وأساريره. وأساس التشخيص البصري يتمثل بفهم العلاقات المتكاملة أو المتضادة الدائمة بين (أ) الأجزاء العلوية والأجزاء السفلية من الجسم (ب) مقدمة الجسم ومؤخرته و(ج) الجانبين الأيمن والأيسر من الجسم و(د) محيط الجسم ومركزه و(هـ) أجزاء الجسم المختلفة نسبة إلى الجسم ككل.





العصبي ، في حين يظهر التعرج الداخلي حالة الجهاز الدموي والإفرازي.

وعندما تنقبض الكليتان نتيجة الإفراط في استهلاك الملح، يكسو اللون الأسود المنطقة الواقعة تحت العينين كما وقد يشير هذا العارض أيضاً إلى نشاط جنسي مفرط. أما إن انتفخت هذه المنطقة أو تمددت، وهو ما يعرف بجيوب العين، فهذا دليل على أن الكليتين تعملان بإجهاد نتيجة الإفراط في شرب السوائل. والبثرات في هذه المنطقة تدل على أن الدهون والمادة المخاطية قد بدأت تتراكم في الكليتين.

**٦- الكبد والطحال:** الكبد يانغ أكثر من الطحال. فهو أحمر اللون ويحتوي على عدد كبير من الكريات الحمراء. وبالتالي تتجلى حالته في المنطقة الأكثر انقباضاً في وسط الوجه، فوق الأنف، وإن ظهور خط أو خطوط عمودية متعددة في هذا الجزء يشير إلى مشكلة في الكبد.

أما الطحال فهو ين وتظهر حالته من خلال جانبي الرأس كليهما في المنطقة الواقعة حول الحاجبين، وإن انعدام اللون في هذه المنطقة يشكل دلالة على وجود مشكلة في الطحال.

**٧- الأمعاء والمثانة:** تتجلى حالة هذه الأعضاء الواقعة في القسم السفلي من الجسم في الجزء الأعلى من الوجه وبخاصة الجبين. فنحن عندما نفرط في شرب السوائل، نبول كثيراً وفي الوقت نفسه نبدأ بالتعرق من الجبين. وإن ظهور خطوط أو تجاعيد في الجبين يشير إلى وجود مشكلة في هذه الأعضاء.

**٨- الأعضاء التناسلية:** تقع هذه الأعضاء في الجزء السفلي من الجسم وبالتالي تنعكس حالتها في الشعر الذي يغطي أعلى الرأس. والشعر القصم الذي يتفجع بسرعة يدل على ضعف الأعضاء والوظيفة الجنسية. وإن كل خصلة من الشعر تشتمل على سجل حول ماضيها. فرأس الخصلة يكشف عن حالتنا الماضية في حين تشير الجذور إلى حالتنا الحالية. والشعرات لا يمكن أن تتخذ شكلاً واحداً من الجذر إلى الرأس. فبعض الأنحاء داكنة اللون وبعضها الآخر فاتح اللون، وبعضها قوي وبعضها الآخر ضعيف. وهذه الاختلافات تعكس في الواقع التغيرات السابقة التي طرأت على مآكلنا وحالتنا الجسدية. وتاريخ حياتنا هذا يتجلى أيضاً من خلال الأظافر.

**٩- الجهاز الهضمي:** الفم هو مدخل القناة الهضمية، وهو يبين حالة هذه القناة كما يبين حالة الشرج والأعضاء الجنسية (راجع الرسم ١٧). وإن أشخاصاً كثيرين يتميزون بشفاة سفلية منتفخة مما يعني تمدد الجزء السفلي من القناة الهضمية، أي بمعنى آخر أن الأمعاء قد ارتخت وأصبحت حركتها غير منتظمة، أما تمدد الشفة العليا فيدل على خلل في وظيفة الجزء الأعلى من القناة الهضمية أو المعدة.

ويبين القسم الداخلي من الشفة السفلى حالة المعى الدقيق، في حين يرتبط القسم



الرسم ١٧: الفم هو نقطة انطلاق الجهاز الهضمي وهو مضاد ومتمم للشرج.

الخارجي من الشفة نفسها بحالة المعى الغليظ. أما المعى الاثنا عشر، فتتجلى حالته من خلال زوايا الفم أو المنطقة الواقعة بين الشفة العليا والشفة السفلى. ويكشف انعدام اللون في الشفتين عن خلل في أعضاء الجهاز الهضمي. فعلى سبيل المثال، الرقع البيضاء التي تغطي الشفتين تشير إلى تراكم الدهون أو المخاط في الأمعاء، في حين تدل الرقع السوداء على حدوث تقرح. وبالطريقة نفسها يمكننا تبين حالة الجهاز الهضمي من اللسان. وإن رأس اللسان يشير إلى الجزء الأسفل من الجهاز الهضمي، في حين يشير جذر اللسان إلى الجزء العلوي.

أضف إلى ذلك أن الفم ومحيطه يشيران إلى الأعضاء التناسلية. وفي هذه المنطقة ينمو شاربيا الرجل. أما المرأة فلا ينبغي أن يكون لها شاربان لأنهما يشيران إلى وجود مشاكل في أعضائها الجنسية.

### "ب" مقدمة الجسم ومؤخرته:

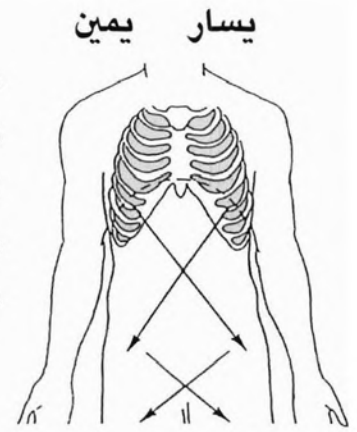
إن الارتباط بين الجزء الأمامي من الجسم والجزء الخلفي منه يمثل علاقة أخرى من العلاقات الملحوظة في التشخيص. ومبدأ هذه العلاقة بسيط جداً. فالخلل الذي يحدث في الجزء الأمامي من الجسم، في الأعضاء الداخلية الأمامية على سبيل المثال، يظهر في الجزء الخلفي من الجسم أيضاً. وبالتالي عندما نفحص العمود الفقري أو الجلد الذي يغطي الظهر، فنلاحظ كيفية التواء العمود أو انعدام لون الجلد، يصبح بمقدورنا تحديد أي من الأعضاء لا يعمل بانتظام.

### "ج" الجانب الأيمن والجانب الأيسر من الجسم

فبالإضافة إلى كون التوازن بين جانبي الجسم يساعدنا على فهم التأثيرات التي نلقاها من آبائنا وأجدادنا، هو يسمح لنا أيضاً بفهم حالة أعضائنا الداخلية (راجع الرسم ١٨). فعلى سبيل المثال، إن كان الكتف الأيمن مرتفعاً وعريضاً، فهذا يشير إلى أن الرئة اليمنى منتفخة ومن نوع الين، وهي بالتالي أضعف من الرئة اليسرى. وينتقل هذا التأثير إلى الجانب المعاكس من الحجاب الحاجز، أي أن الأعضاء الواقعة تحت الحجاب الأيسر تكون أضعف. ثم إلى الجهة المعاكسة وفي هذه الحالة تكون الرجل اليمنى هي الأضعف.

### "د" مركز الجسم ومحيطه داخل الجسم وخارجه

يمكننا دراسة الأعضاء الداخلية وحالتها من خلال تجلي عوارضها على الجسم من الخارج. فعندما تطرأ مشكلة ما داخل الجسم، تظهر المؤشرات مباشرة على سطح الجسم. فعلى سبيل المثال، الأظافر المتكسرة ونمو الشعر في أنحاء كثيرة من الجسم والعلامات التي تظهر فوق الجلد كالشامات مثلاً تشير إلى اختلال في وظائف الأعضاء الداخلية. سواء كان هذا الخلل في الماضي أو في الحاضر.



الرسم ١٨: التشابه بين الجانبين الأيمن والأيسر لتقاطع الجسم عند الحجاب والساقين

## "هـ" أجزاء الجسم المختلفة نسبة إلى الجسم ككل



يمكننا كما هي الحال مع الأذن وكف اليد فهم حالة الجسم ككل من خلال دراسة بياض العين. فإن قسمنا العين أفقياً، نحصل على نصف علوي يمثل أعضاء الجزء العلوي من الجسم ونصف سفلي يمثل أعضاء الجزء السفلي. وإذا قسمنا العين عمودياً نحصل عندها على نصف داخلي وآخر خارجي. ويشير النصف الداخلي وهو يانغ إلى الجزء الأكثر تلازماً من الجسم، أي الظهر والعمود الفقري. أما النصف الخارجي وهو ين، فيشير إلى الجزء الين من الجسم أي الجزء الأمامي منه. ويمكننا في ما بعد أن نقسم العين إلى ١٢ جزءاً لنحدد بشكل دقيق الأجزاء التي تظهر من خلالها حالة الأعضاء (الرسم ١٩).

الرسم ١٩: التوافق بين الأعضاء الرئيسية من جهة والأجزاء التي تدل عليها في بياض العين من جهة أخرى.

فالاحتقانات الدموية في أجزاء محددة من العين تشير إلى وجود مشاكل في الأعضاء المرتبطة بتلك الأجزاء. فعلى سبيل المثال الاحتقان الدموي في الجزء المرتبط بالدماغ يشير إلى التهاب واتساع الأوعية الدموية في الدماغ. أما الاحتقان الدموي في الجزء المرتبط بالأعضاء الجنسية فيدل على اتساع الأوعية الدموية في هذه الأعضاء وعلى احتقانها بالدم. في بعض الحالات، يظهر الاحتقان الدموي في هذا الجزء من العين لدى المرأة الحائض ولكنه يختفي بعد انتهاء دورتها الشهرية. أما إن استمر الاحتقان، فإنه يشكل عارضاً يشير إلى مشكلة مزمنة في أعضائها الجنسية.

من ناحية أخرى، تشير البقع السوداء التي تظهر في الجزء العلوي من العين إلى ظهور حصاة متكلسة في الجيوب. أما ظهور هذه البقع في الجزء السفلي من العين فيدل على إمكانية تكون حصاة في الكلى أو أكياس في المبيض.

وإن أصبح بياض العين ضارباً إلى الصفرة، فهذا يدل على خلل في وظيفة الكبد والحوصلة الصفراوية. وفي حين يشير اللون الداكن إلى خلل في الكلية والمثانة، يدل اللون الأحمر على خلل في وظيفة القلب والمعى الدقيق. وكما هي الحال بالنسبة للوجه، اللون الرمادي في العينين يدل على مشكلة في الكبد واللون الشاحب يشير إلى مشكلة في الرئة والمعى الغليظ، في حين يظهر اللون الأخضر نمو ورم سرطاني. ومن العوارض الأخرى التي تظهر في مقلة العين اللطخات البيضاء أو الصفراء وهي إن ظهرت في الجزء السفلي من مقلة العين مباشرة تحت الجفن السفلي، دلت على تراكم الدهون والمخاط في الجزء السفلي من الجسم وبخاصة حول الأعضاء الجنسية. وتشير هذه اللطخات لدى المرأة إلى افرازات مهبلية مزمنة، ولدى الرجل إلى مشكلة في غدة البروستات.



## اليدان



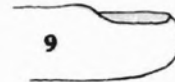
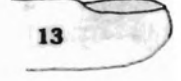
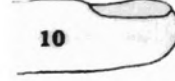
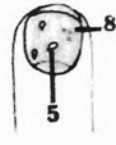
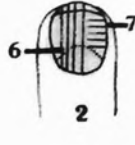
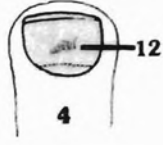
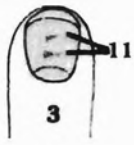
- |   |  |   |
|---|--|---|
| يد كبيرة وأصابع قصيرة . حيوية، عدوانية  | خلل في الرحم و المثانة و الأست   | ١. غياب التللمات بين البراجم في قبضة اليد : تورم الكليتين، ارتفاع ضغط الدم، تصلب الشرايين، فرط في السوائل |
| يد صغيرة وأصابع طويلة . ميول فنية و فكرية   | ٩. راحة يد صفراء اللون : خلل في البنكرياس و الطحال و الكبد                   | ٢. لون غير اعتيادي للرسغ : خلل في الأعضاء الجنسية   |
| جليدات بين الأصابع . فرط في استهلاك السكر أثناء الحمل                                     | ١٠. جانب أزرق اللون من الإبهام : خلل في الجهاز الهضمي                        | ٣. انحراف الأصابع نحو الإبهام : طاقة في العضو المعني  |
| يدان دافئتان . فرط في استهلاك المنتجات الحيوانية و الملح، نشاط مفرط للكبد                 | ١١. انتفاخ عند الضغط بواسطة الإبهام على بعد ٢،٥ سم تحت الرسغ: فرط في السوائل | ٤. انحراف الأصابع بعيداً عن الإبهام: ضعف في العضو المعني  |
| يدان باردتان . فرط في استهلاك الفواكه و السكر و المنتجات الكيمائية، ضعف في الدورة الدموية | أصابع مرنة . أعضاء ناشطة   | ٥. خط أزرق اللون: مخاط في المعدة  |
| انتفاخ الأوعية في ظاهر اليد . فرط في السوائل  | اتساع القسم العلوي . قوة العضو المعني  | ٦. يد ملطخة: فوضى في الأكل، ركود دموي   |
| يدان رطبتان . فرط في السوائل  | أصابع متورمة . إرتفاع ضغط الدم، فرط في الأكل و الشراب                        | ٧. راحة يد زرقاء أو أرجوانية اللون: فرط في استهلاك الفواكه و السكر  |
| ارتجاع الأصابع . خلل قلبي و عصبي  | انثناء خلفي عند الرسخ فوق سطح صلب . تصلب الأعضاء الجنسية                     | ٨. لون أحمر داكن في عقب راحة اليد:  |
|   | ألم في المفاصل . خلل كلوي  |   |

## اللسان

- |   |  |
|---|--|
| لون بنفسجي . خلل في الكبد و التأمور ، إدمان الكحول                  | شق خلقي في اللسان . خلل في القلب                           |
| إرتجاع . خلل في الدماغ والجهاز العصبي                               | لسان جاف . خلل في المعدة                                   |
| لون أسود في جذور اللسان . خلل كلوي، إمكانية الإصابة بداء السرطان    | ثؤلول في رأس اللسان . ضعف كلوي، نشاط مفرط للقلب            |
| لسان أرجواني اللون أو لثة أرجوانية . خلل في الرحم و المثانة و الأست | لسان أملس . جهاز هضمي متورم                                |
| لسان لزج . خلل في الطحال  | تصلب . فرط في إفراز المخاط الوبر . خلل في المعدة           |
| رائحة كريهة . عفن في الأمعاء و المعدة، نخر الأسنان                  | شهبوب . ركود في الجهاز الهضمي                              |
|   | لون أصفر . خلل معدي حاد، داء في الكبد و الحويصلة الصفراوية |
|   | لون أخضر . داء في الكبد و الكلية                           |
|   | لون أزرق . داء في الكلية و المثانة                         |



## الأظافر



١١. ديدان مستديرة  
انثناء منحرف، واسع في الأعلى  
١٢. ديدان شريطية  
ظفر منتفخ  
١٣. عضو قوي  
ظفر مسطح  
١٤. ضعف العضو  
أظافر ضيقة، بنية ضعيفة  
أظافر متشققة، ضعف الأعضاء الجنسية  
قضم الأظافر، ديدان  
ظفر منتفخ يصبح مسطحاً، تفسير جذري  
في النظام الغذائي

نقص في الزنك  
خطوط عمودية  
٦. إمكانية وجود بكتيريا أو ديدان في الأمعاء  
خطوط أفقية  
٧. فوضى في الأكل أو تغير محيطي هام  
نقاط حمراء صغيرة  
٨. ديدان سنوبرية  
جليدة سمكية أو ملتهبة  
٩. فرط في البروتين  
ظفر مقعر  
١٠. طفيليات معوية  
انثناء منحرف، واسع في الأسفل

إبيضاض الأظافر عند بسط الأصابع بشدة  
ثم إرخائها  
١. فقر دم  
أقمار كبيرة  
٢. فرط في البروتين  
أقمار صغيرة أو منعدمة  
٣. حيوية  
أظافر قصيرة و مربعة  
٤. بنية قوية  
بقع بيضاء  
٥. فرط في استهلاك الفواكه و السكر،



## القدم

١. انقباض، توتر  
انحراف نحو الخارج، ٢. تمدد، ضعف  
٣. توازن  
٤. خلل في القلب  
هبوط قوس القدم ٥. ضعف الجهاز العصبي  
ألم القدمين. فرط في استهلاك السوائل و الملح و المنتجات  
الكيميائية



داء قدم الرياضي. فرط في استهلاك البروتين الحيواني، خلل كلوي  
إصبع قدم منكمش. عضو غير مكتمل النمو  
ألم في إصبع القدم. تفرغ في العضو المعني  
أظافر مشققة. عقاقير طبية، طفيليات، خلل في الكبد  
قدمان مشققتان. فرط في استهلاك الدهون و البيض و الزيوت و الجوز، خلل في الطحال و البنكرياس  
رائحة كريهة. فرط في استهلاك الأطعمة الحيوانية، خلل في الكبد



## ٨ - التشخيص السمعي :

التشخيص السمعي فن قديم يستند إلى تشخيص حالة المرء من خلال صوته، فإن أنت أصغيت إلى أصوات عدة أشخاص، لوجدت أن بعضها مرتفع جداً وبعضها الآخر متقطع أو ضعيف أو غير واضح. وإن هذه الصفات كلها تكشف الكثير عن حالة الشخص. فعلى سبيل المثال، الصوت الضعيف يعني مشكلة في الكلى والصوت المتقطع يشكل إنذاراً بنشوء مشكلة قلبية. أما الصوت الخشن أو الراكد، فيشير إلى تكون طبقة مخاطية حول الرئتين، وكثيرة هي الأمراض التي يمكن لحظها من خلال الصوت كالحصاة في الكلى أو الحمى أو الإسهال أو الإمساك.

ويمكننا أيضاً تشخيص حالة المريض من خلال خطه. فتحليل الاختلافات في الخط يمكننا من تحديد نوع المرض والأعضاء القوية والأعضاء الضعيفة وما إلى ذلك من حالات.

## ٩ - التشخيص بالرائحة :

لكل شخص رائحة جسم مميزة ترتبط بنوع الطعام الذي يأكله. والأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة ويتبعون نظاماً غذائياً صحياً قلما تنبعث الروائح من أجسامهم. وتنتج رائحة الجسم الكريهة عن غذاء غني باللحوم والمنتجات الحيوانية والحليب ومشتقاته. ففي الحالات العادية تبدأ جيفة الحيوان بالتعفن مباشرة بعد قتله. وتبدأ البكتيريا بالتكاثر مسببة رائحة كريهة. وإنما يتم تبادي انبعاث مثل هذه الرائحة بفضل تقنيات التجليد الحديثة والمواد الكيميائية الحافظة. ولكن اللحوم تبدأ بالتعفن ما إن تدخل القناة الهضمية، وإذ تبلغ اللحوم الأمعاء تنتشر البكتيريا الناجمة عن التعفن، مما يحدث خللاً في وظيفة الأمعاء، سيما وأن هذه البكتيريا تقتل البكتيريا المعوية المفيدة للجسم والتي تصنع في العادة فيتامين ب المركب وغيره من المركبات الضرورية للجسم. أضف إلى ذلك أن تحلل البروتين الحيواني في الأمعاء يؤدي هو أيضاً إلى انبعاث رائحة كريهة تظهر في المقام الأول في الغائط. وإذا استمر الإنسان في تناول هذه الاطعمة تنتشر الرائحة الكريهة إلى الإبطين وأجزاء الجسم الأخرى. ويمكن التخلص من هذه الرائحة بتناول الحبوب والخضار فقط والحد من المنتجات الحيوانية.

وتختلف الروائح المنبعثة من الجسم باختلاف أشكال الخلل في الأعضاء الداخلية، فعلى سبيل المثال الشخص الذي يعاني من مشكلة في الكبد أو الحويصلة الصفراوية تنبعث منه رائحة زيتية أو دهنية، في حين أن الشخص الذي يعاني من مشكلة في القلب والأمعاء الدقيقة، تنبعث منه رائحة تشبه رائحة الاحتراق. أما مشاكل الطحال والبنكرياس أو المعدة فتؤدي إلى انبعاث رائحة شبيهة برائحة التخمير. وإن بعض أمراض الرئتين

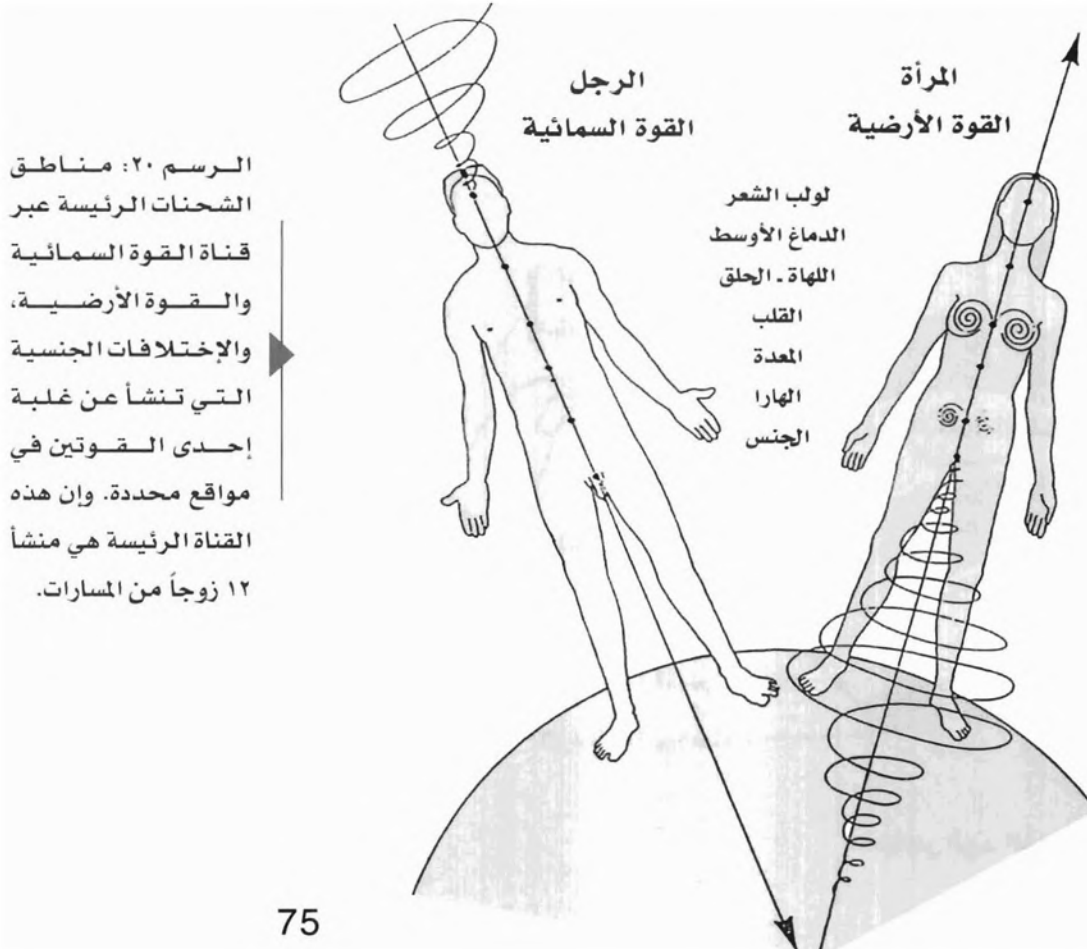
والمعى الغليظ كالسعال والالتهاب الشعبي والسل تبعث رائحة تشبه رائحة السمك، بينما أمراض الكلى أو المثانة تؤدي في غالب الأحيان الى انبعاث رائحة عفنة.

### ١٠ - التشخيص بحسب المسارات (Meridians):

المسارات هي سبل أو طرق من الطاقة الكهربائية المغناطيسية ولا تشكل جزءاً من أجهزة الجسم. ومن الغرابة بمكان أن العلم والطب في الغرب لم يعرفا بوجود هذه الخطوط إلا مؤخراً، في حين أنها كانت تستخدم في الشرق على مر آلاف السنين. والمسارات تظهر في مختلف أشكال الطبيعة. فعلى سبيل المثال الخطوط التي تتخلل ورقة الشجر تشير مثلها أضلاع الصبير إلى وجود خطوط الطول. والأرض نفسها تشتمل على شبكة من خطوط الطاقة خطوط الطول وخطوط العرض. أما جسم الانسان، فيشتمل على ١٢ زوجاً رئيساً من المسارات.

وتنتج المسارات عن الشحنة الكهربائية المغناطيسية القائمة بين الكون والأرض (راجع

الرسم ٢٠).



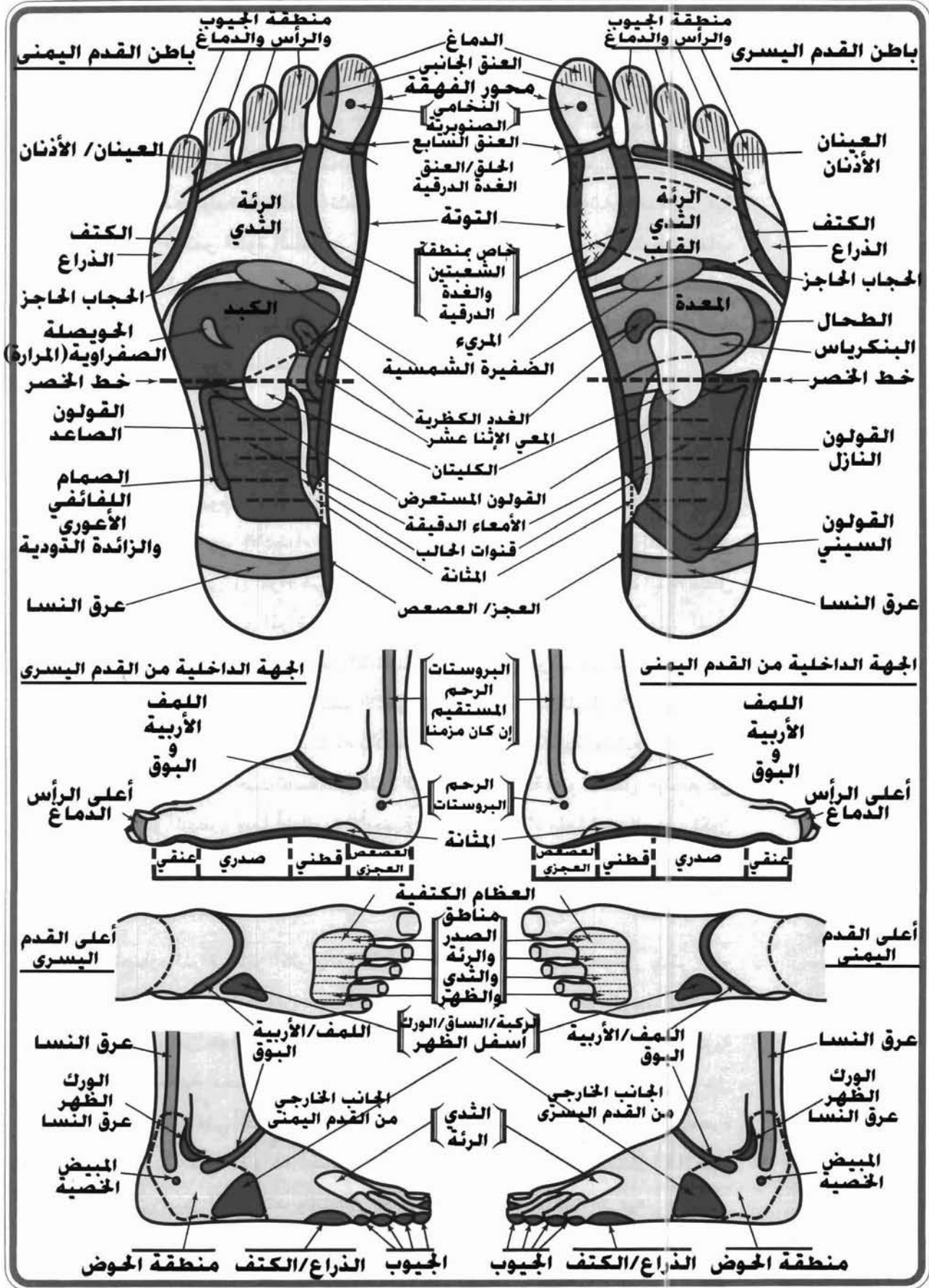


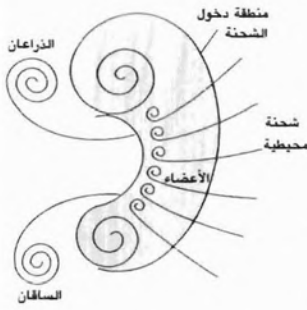
فالكون يولد قوة سمائية جاذبة تدخل الجسم عبر لولب الشعر، في حين ينجم عن دوران الأرض قوة نابذة تدخل الجسم عبر الأعضاء التناسلية. واذ تدخل القوة السمائية الجسم عبر لولب الشعرة تشحن الدماغ الأوسط، وتتوزع هذه الشحنة على خلايا الدماغ وتؤدي إلى تكون الصور والأفكار واذ تتحرك القوة السمائية نحو الأسفل، تشحن المنطقة الواقعة في عمق الفم مولدة اللهاة، كما تشحن جذر اللسان والأوتار الصوتية والغدة الدرقية والغدة الدرقية. تستمر القوة السمائية في التقدم نزولاً عبر الجسم، فتشحن القلب ومحيطه مسببة انقباض القلب وتمدده وحركة التنفس. أما المنطقة التالية التي تنشطها القوة السمائية فهي المعدة ومنها تتوزع الطاقة على الكبد والطحال والحوصلة الصفراوية والبنكرياس والكلى محفزة ووظائفها.

وفي ما بعد ، تشحن القوة السمائية المنطقة الواقعة في أعماق المعى الدقيق والمعروفة في الشرق بالهارا، مما يولد الحركات المتواترة للمعى الدقيق والمعى الغليظ ويساعد على امتصاص الطعام المهضوم بواسطة الزغب، وعلى إفراز العصارة المعوية. وفي النهاية تغادر القوة السمائية الجسم عبر الأعضاء التناسلية فينجم عن ذلك نمو عضو ثان لدى الرجل هو القضيب. ولا شك في أن المرأة هي أيضاً تتلقى القوة السمائية، ولكن هذه القوة تبطل في الجسم السفلي من جسم المرأة بفعل القوة الأرضية النابذة. وبالتالي، لا تملك المرأة قضيباً كالرجل، بل ينمو لديها عوضاً عن القضيب عضو أصغر يعرف بالبظر، وفي الوقت نفسه ينشأ عن قوة الأرض المتحركة نحو الأعلى نمو عضوين هما المهبل والرحم اللذين يتكونان في اتجاه داخلي تصاعدي مقارنة بالأعضاء الجنسية الذكورية. وتتابع قوة الأرض صعودها نحو منطقة الهارا حيث تصطدم بالقوة السمائية المتحركة نحو الأسفل، فينجم عن هذا التصادم نمو المبيض. وبما أن القوة الأرضية أقوى لدى المرأة منها لدى الرجل، تكون نبرة صوت المرأة أعلى، وينمو لها شعر طويل يتخذ اتجاهاً تصاعدياً، في حين يكون شعر رأس الرجل أقصر وينمو في اتجاه الأسفل.

فباختصار، المرأة تتأثر أكثر بالقوة الأرضية النابذة بين بينما الرجل يتأثر أكثر بالقوة السمائية الجاذبة يانغ. وإن هذا الاختلاف الجوهرى يشكل أساس الربط التقليدي بين النساء والأرض من جهة، وبين الرجال والكون من جهة أخرى. والواقع أن الميول الفكرية والجسدية والعاطفية المختلفة تنجم عن هذه الاختلافات الأساسية في تكوين الرجل والمرأة. أما المسارات، فهي أفتية إضافية تشع من قناة السماء والأرض الرئيسة. والظاهرة نفسها تحدث في أنواع الفواكه (كالتفاح والمشمش وغيرهما) والخضار (كالقرع واليقطين). فعلى سبيل المثال التعرجات التي تغطي اليقطين تحدد المسارات فيه.

# دليل القدم



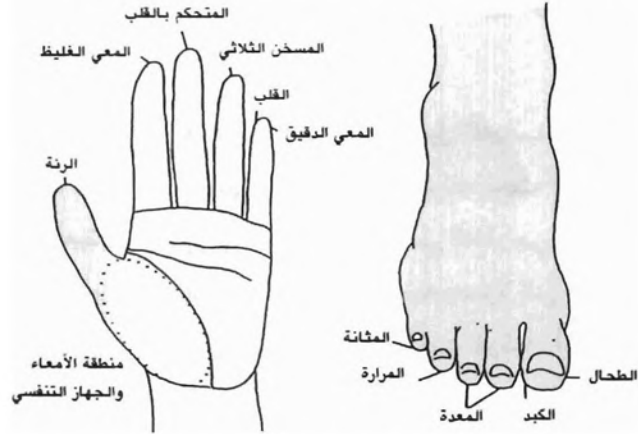


الرسم ٢١: تدخل الشحنة المحيطية إلى جسم الجنين عبر الظهر، فتولد الأعضاء الداخلية ثم تخرج من مقدمة الجسم عبر الذراعين والساقين.

وفي جسم الانسان، تشق المسارات طريق التيار الكهربائي المغنطيسي من وإلى كل عضو من أعضاء الجسم. فعندما يكون الجنين في رحم أمه، ينمو في شكل لولبي. وفي ما بعد يتحول جزء اللولب الخارجي إلى عمود فقري وجهاز عصبي، في حين يشكل مركزه الجزء الأمامي من الجسم. وإن هذا اللولب الجنيني المشحون بالطاقة يتزود باستمرار بطاقة تصله من البيئة الخارجية في هيئة ١٢ تياراً رئيساً. وتدخل هذه التيارات إلى الجسم عبر الظهر. وما إن تبلغ هذه الطاقة عمق الجزء الداخلي من الجسم، تتكاثف وتشكل لولب صغيرة تتحول في وقت لاحق لتكون أعضاء الجسم المختلفة. وتغادر هذه الطاقة الجسم من جزئه الأمامي، وتولد أثناء خروجها لولب علوية وسفلية تتحول في وقت لاحق إلى ذراعين وساقين. وفي ما بعد، تتحول مسارات الطاقة المغادرة إلى خطوط المسارات (راجع الرسم ٢١).

ويتمثل النوع الأول من التشخيص بحسب المسارات بدراسة كل من هذه الخطوط لإظهار العلاقة القائمة بين تغير لون الجلد وحالة أعضاء الجسم. فعلى سبيل المثال أشخاص كثيرون يحملون ما يعرف بالشامات على امتداد خطوط الزوال. وهذه الشامات دليل على إصابة الشخص بمرض معين في أحد الأعضاء وبحمى شديدة رافقت المرض. والشامة تظهر نتيجة انبعاث الكربون إثر تبدد الحمى.

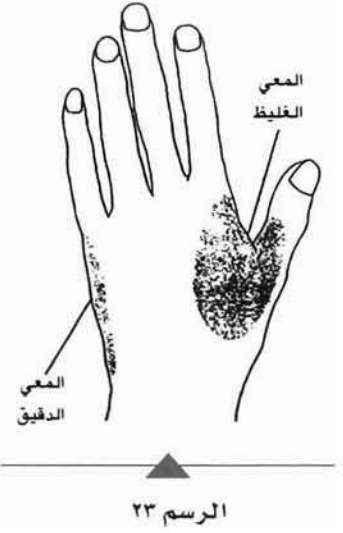
أضف إلى ذلك أن كل إصبع من أصابع اليدين أو القدمين مرتبط بخط من خطوط الزوال، ودراستها تمكننا من تحديد حالة العضو المرتبط بها (راجع الرسم ٢٢). فعلى



الرسم ٢٢: التوافق بين خطوط الزوال، وأصابع اليدين والقدمين.

سبيل المثال الأصابع المتقوسة تشير إلى خلل في العضو المرتبط بها. وإن كانت هذه الاصابع تنقوس مبتعدة عن الإبهام، فهذا دليل على أن الخلل ناجم عن الإفراط في تناول أطعمة من نوع الين. أما إن كان التقوس في اتجاه الإبهام، فهذا يعني الإفراط في تناول أطعمة اليانغ. ويدل التواء أصابع القدمين على ضعف محتمل في الأعضاء المرتبطة بها. وإن كان إصبع القدم الثانية أطول من الإصبع الأولى تكون المعدة ين وضعيفة.

ويمكن أيضاً استخدام المسارات لتشخيص بعض الأمراض المحددة كالسرطان مثلاً. فالمنطقة المحيطة بقاعدة الإبهام من جهة راحة اليد تمثل الجهازين الهضمي والتنفسي (رسم ٢٢). وبالتالي ظهور اللون الأخضر أو الأزرق في هذه المنطقة دليل على مشكلة معوية وربما على نمو سرطاني. ففي الحالة الطبيعية ينبغي أن تتخذ هذه المنطقة لون راحة اليد نفسه.



أما في حالة الإصابة بسرطان القولون، فيتخذ عندها الجلد الخارجي لليد الواقع بين الإبهام والسبابة لوناً أخضر أو أزرق. وهو لون قد يظهر أيضاً حول مناطق أخرى تقع على المسار الخاص بالمعوي الغليظ. وفي حالة الإصابة بسرطان المعوي الدقيق يظهر اللون الأزرق أو الأخضر على امتداد المسار العائد للمعوي الدقيق، وبشكل خاص حول الجانب الخارجي من اليد بين الرسغ والخنصر (رسم ٢٣).

من ناحية أخرى يظهر سرطان الكبد أو الطحال في هيئة ظلال خضراء أو زرقاء اللون تغطي المسارين المتعلقين بالكبد والطحال (مسار الكبد يمتد من داخل إصبع القدم الأول إلى الجزء الباطني من القدم بينما يمتد مسار الطحال من الجانب الخارجي لإصبع القدم الأولى نحو الجهة الداخلية من القدم). وفي حالة الإصابة بسرطان الكبد، يظهر اللون الأخضر أو الأزرق حول المنطقة الواقعة تحت الركبة، بينما يظهر اللون نفسه حول باطن القدم عند الإصابة بسرطان الطحال أو البنكرياس. أما إن أصيب شخص ما بسرطان الكلى، فاللون نفسه يظهر على امتداد مسار الكلى، وهو خط يبدأ من أعلى القدم ويمتد إلى داخلها. ويتجلى هذا اللون في غالب الأحيان حول قوس القدم أو الجانب الخارجي من الكاحل (راجع الرسم ٢٤).



ونشير أيضاً إلى أن مسار المعدة يمتد نزولاً على طول الجانب الخارجي من القدم، ليتفرع إلى قسمين عند نقطة تقع على بعد عدة سنتيمترات تحت الركبة. ويتابع الفرع الرئيس من مسار المعدة مسيرته على امتداد الجزء الأمامي الخارجي من الساق وصولاً إلى إصبع التدم التالية، في حين يتبع الفرع الثاني المسار نفسه وصولاً إلى إصبع القدم الثالثة. وعند الإصابة بسرطان المعدة، يتغير لون المنطقة الواقعة تحت الركبة. أما الإصابة بسرطان الحويصلة الصفراوية فينجم عنه تغير في لون الجانب الخارجي من القدم حول الجهة الخارجية من الركبة أو في أية منطقة أخرى على امتداد المسار الذي يمتد نزولاً على طول الجانب الخارجي للساق وصولاً إلى إصبع القدم الرابعة. من ناحية أخرى، يتغير اللون على امتداد مسار المثانة أو الرحم أو الموثة أو الأعضاء الجنسية. ومسار المثانة يمتد نزولاً عبر الجهة الخلفية من الساق وصولاً إلى إصبع القدم الرابعة، فيتغير اللون في أحد جانبي القدم حول الكاحل (رسم ٢٥).



ونذكر أيضاً من أنواع التشخيص بحسب المسارات، التشخيص المرتكز إلى القدرة على لحظ المتغيرات الدقيقة في نوعية الطاقة التي تمر عبر المسارات، فعلى سبيل المثال عندما تضع يدك برفق على الجلد وتمررها على امتداد خط من المسارات، قد تشعر ببعض الذبذبات القوية في بعض الأنحاء، ولا تشعر بها في أنحاء أخرى. وقد استخدمت في مثل هذه الحالات تقنيات عديدة من الطب الشرقي، كالوخز بالإبر أو التدليك وذلك لإعادة التوازن من خلال تنشيط الأنحاء التي باتت تفتقر إلى الطاقة أو سحب الطاقة الفائضة من بعض الأنحاء.

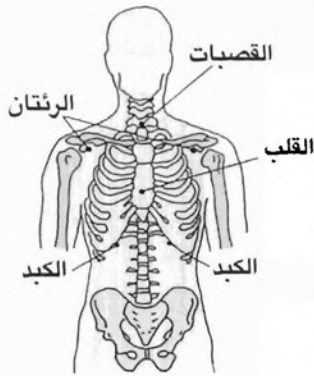
ونشير إلى نوع آخر من أنواع التشخيص بحسب المسارات يتمثل باستخدام الأصابع لجس أحد المسارات. فلنفترض مثلاً أنك وقعت أثناء جسك لمسار الرئة على منطقة متصلبة ومسببة للألم. هذا يعني أن المخاط والدهون قد بدأت تتراكم في الرئة متسببة بضعفها. يمكن في الواقع تطبيق هذه التقنية على أي من المسارات.



الرسم ٢٦: نقاط التشخيص الرئيسية في الرأس والوجه.

#### ١١ - التشخيص استناداً إلى نقاط الضغط:

يمكننا استخدام النقاط الرئيسية على امتداد المسارات لتشخيص الحالة الداخلية. فالنقطة الواقعة فوق العينين، كما هو مبين في (الرسم ٢٦) يمكن أن تستخدم لتشخيص قصر البصر. وإن شعرت بالألم إثر الضغط على هذه النقطة، تكون مصاباً بقصر النظر. أما النقطة الواقعة فوق الأنف فتستخدم لتشخيص اللابؤرية. والألم الذي يرافق الضغط على هذه المنطقة يشير إلى إمكانية إصابتك باللابؤرية. وإن حدثت وشعرت بالألم لدى الضغط على النقطة الواقعة في وسط الوجنة، فهذا دليل على تراكم المخاط في جيوبك الأنفية ويمكنك أيضاً أن تضغط على النقطة الواقعة مباشرة تحت شحمة الأذن لتشخيص حالة الأذن الداخلية. فشعورك بالألم في هذه النقطة يشير إلى تراكم المخاط والدهون وإلى تطور مشكلة ما في السمع.



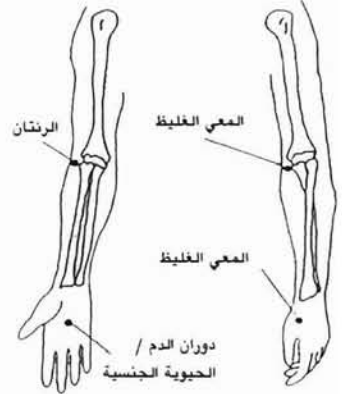
الرسم ٢٧: نقاط التشخيص الرئيسية في مقدمة الجسم.

كما ويدل الألم في الصدغ على تمدد الدماغ مما يسبب الصداع. وغالباً ما يقوم الأشخاص المصابين بالصداع بتدليك هذه المنطقة للشعور بالراحة. وقد تستخدم هذه النقطة أيضاً لتشخيص ومعالجة أمراض العين. أما النقطة الواقعة عند الفك، فتستخدم لتشخيص مشاكل الأسنان ويمكن في الواقع الضغط على هذه النقطة لإزالة ألم الأسنان.

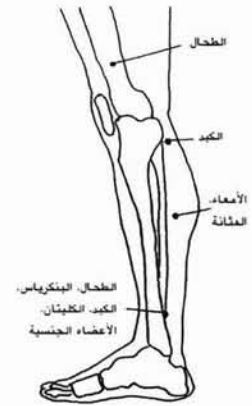
وفي الجزء الأمامي من الجسم، كما هو مبين في (الرسم ٢٧)، نلاحظ نقطة واقعة في وسط عظمة الصدر، على علو ٣،٧٥ سم من نقطة التقاء القص والقفص الصدري. وتستخدم هذه النقطة لتشخيص حالة القلب أي أن شعورك بالألم لدى الضغط على هذه



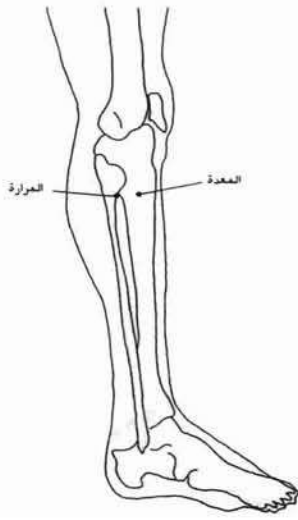
النقطة يشير إلى اتساع القلب. أما إن شعرت بالألم عند الضغط على النقطتين الواقعتين تحت الترقوة، فهذا دليل على إصابتك بمرض ما في الرئة، أضف إلى ما تقدم، أن الألم في النقطة الواقعة على علو ٢.٥ إلى ٤ سم من عظم الصدر فيدل على مشكلة في شعبي الرئة، وتزداد هذه النقطة حساسية في حالات الالتهاب الشعبي والربو. ولاكتشاف نقطتي تشخيص الكبد، اتبع الجهة الداخلية المائلة في القفص الصدري حتى تجد النقطتين المبينتين في الرسم ٢٧. وإن شعورك بالألم لدى الضغط على هاتين النقطتين نحو الأعلى والداخل يعني أن كبدك قد اتسع وتصلب ولم يعد يعمل بانتظام. أما شعورك بالألم لدى الضغط على النقطة الواقعة في وسط راحة اليد كما هو مبين في (الرسم ٢٨) فيدل على ضعف في الدورة الدموية ناجم ربما عن الإفراط في شرب السوائل. ويمكن أيضاً استخدام هذه النقطة لتشخيص حالة الأعضاء الجنسية. ويشير الألم في النقطة الواقعة على مسار الرئة من الجهة الداخلية للمساعد حول المرفق إلى وجود مشكلة في الرئة. أما نقطة تشخيص المعى الغليظ فتقع في الجانب الخارجي من اليد في الجزء اللحمي الواقع بين الإبهام والسبابة. ويتابع مسار المعى الغليظ مسيرته صعوداً عبر الذراع وهو يشتمل على نقطة تشخيص أخرى عند المرفق. وإن الشعور بالألم في إحدى نقطتي تشخيص المعى الغليظ يدل على مشاكل في المعى الغليظ. وفي ما يتعلق بنقطة تشخيص الكلية نشير إلى أن هذه النقطة تقع في أسفل القدم كما هو مبين في (الرسم ٢٩) وتشكل نقطة انطلاق مسار الكلية. وبالتالي فإن الشعور بالألم في هذه النقطة يدل على مشكلة في الكلية. ونجد في الجهة الداخلية من الساق، على علو ٦.٥ سم من عظم الكاحل نقطة تلتقي عندها مسارات الطحال والبنكرياس والكبد والكلية وتستخدم لتشخيص ومعالجة الأمراض في هذه الأعضاء وفي الأعضاء الجنسية أيضاً (لا بد من الإشارة في هذا المجال إلى أن هذه الأعضاء كلها من نوع اليانغ في حين أن المسارات الخاصة بها من نوع الين). وشعورك بالألم لدى الضغط على هذه النقطة دليل على إصابتك بأمراض مختلفة وعلى ضعف أعضائك الجنسية وستلاحظ وجود نقطة هامة أخرى في الجزء الأعلى من الجهة الداخلية للساق عند مستوى الجزء الممتد من بطة الساق. والألم الذي يولده الضغط على هذه النقطة دليل على وجود مشاكل في الأمعاء والمثانة، وهي مشاكل تنتج في غالب الأحيان عن تمدد أو ارتخاء سببه الإفراط في الأكل والشرب. وفي حين تقع نقطة تشخيص الكبد في الجزء الداخلي من الساق تحت الركبة، تقع نقطة تشخيص الطحال والبنكرياس على علو بضعة سنتيمترات من الركبة مقابل الجزء الداخلي من عظم الفخذ. وإن الشعور بالألم في إحدى هاتين النقطتين يدل على مشكلة في هذه الأعضاء. ولتشخيص ومعالجة المعدة والاضطرابات الهضمية، تستخدم نقطة تبعد نزولاً عن أسفل الرضفة حوالي ٧.٥ سم (رسم ٣٠). وإن التوتر الذي يولده الضغط على هذه النقطة يشير إلى مرور تيار كهربائي مغنطيسي عبر مسار المعدة الممتد على طول الجهة الخارجية للساق وصولاً إلى إصبعي



الرسم ٢٨: نقاط التشخيص الرئيسية في الذراعين واليدين.



الرسم ٢٩: نقاط التشخيص الرئيسية داخل الساق والقدم.

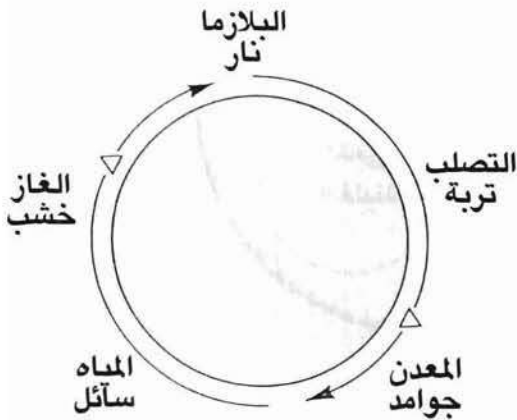


الرسم ٣٠: نقاط  
التشخيص  
الرئيسية في  
الجانب الخارجي.

القدم الثانية والثالثة، مما يسبب الإرهاق وبعض الاضطرابات في التنفس والهضم كما هو مبين في (الرسم ٣٠). ويعمل الأطباء الشرقيون التقليديون على إزالة الانسداد في هذه النقطة بواسطة الوخز بالإبر أو الضغط بالأصابع أو الكي بالميسم. وفي حال عدم إمكانية الكي بالميسم يمكن استخدام سيجارة لتوليد الحرارة. وفي هذه الحالة أحضر سيجارة مشتعلة وضعها على علو اسم من النقطة وأنت تحركها بشكل دائري. وعندما تسخن النقطة أبعدها سيجارة ثم أعد الكرة من ثلاث إلى أربع مرات. أما نقطة تشخيص الحويصلة الصفراوية فتقع عند مستوى نقطة تشخيص المعدة على بعد ٣ سم باتجاه الجهة الخارجية من الساق. والشعور بالألم في هذه النقطة يدل على مشكلة في الحويصلة الصفراوية. ولإزالة التوتر في أي مكان من النقاط التي استعرضناها، يمكن اللجوء إلى الكي بالسيجارة.

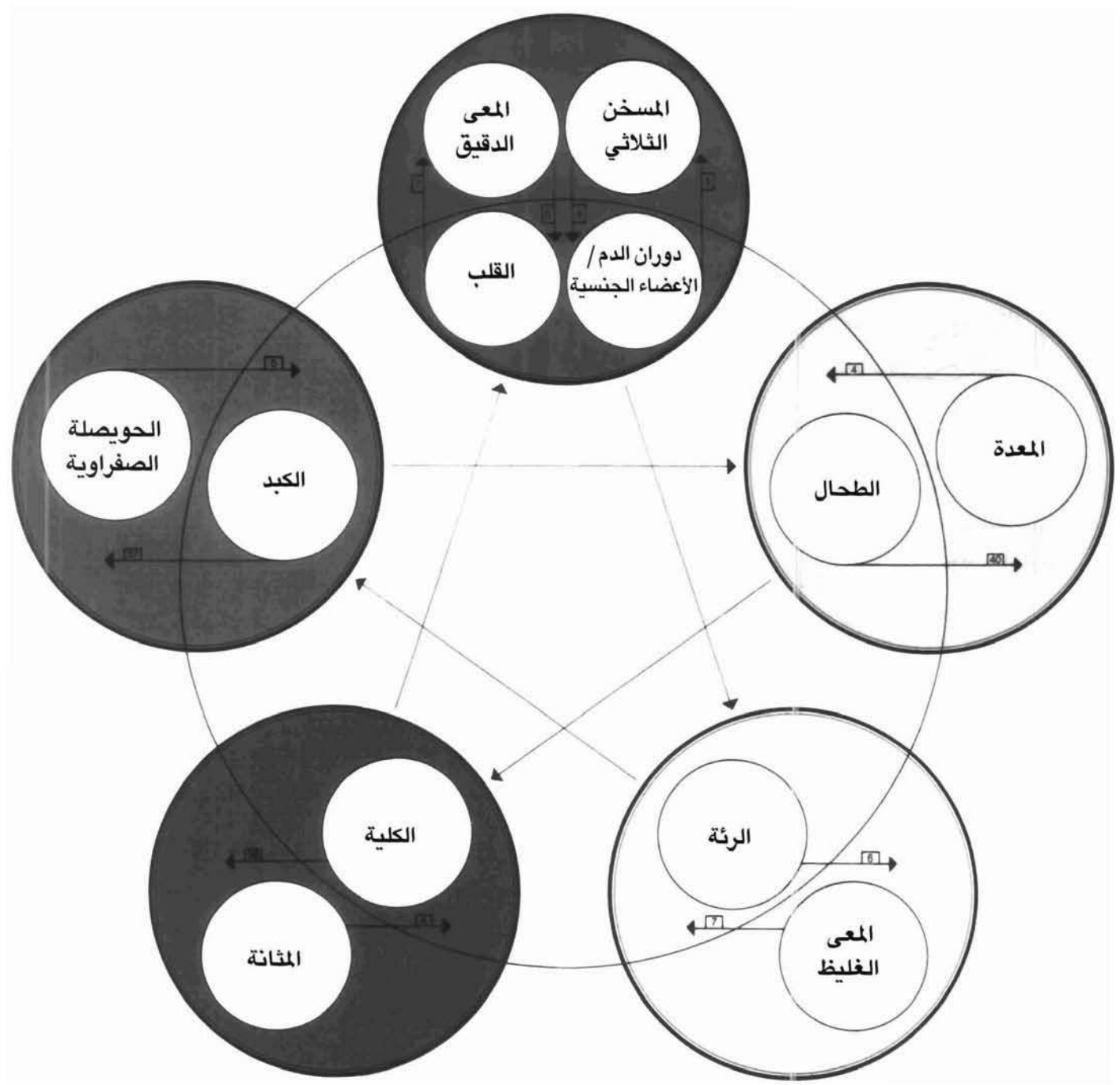
## ١٢ - التشخيص بالنبض

يستخدم النبض في الطب الحديث بشكل رئيس لتحديد حالة القلب والجهاز الدموي. أما في الطب الشرقي فيستخدم النبض للحصول على صورة أكثر تفصيلاً عن صحة المرء. ويمكن في الواقع استخدام هذا النوع من التشخيص بالنبض لتحديد حالة كل من الأعضاء الرئيسية. وإن فهمنا لهذا الواقع مرتبط بفهمنا للعلاقة القائمة بين النبض من جهة والدورة الكونية المعروفة باسم «العناصر الخمسة» من جهة أخرى، وقد كانت هذه العناصر تستخدم لوصف نظام التغيرات الذي يحكم كافة الظواهر ويشكل أحد المفاهيم الجوهرية في الطب والثقافة والفلسفة الشرقية.

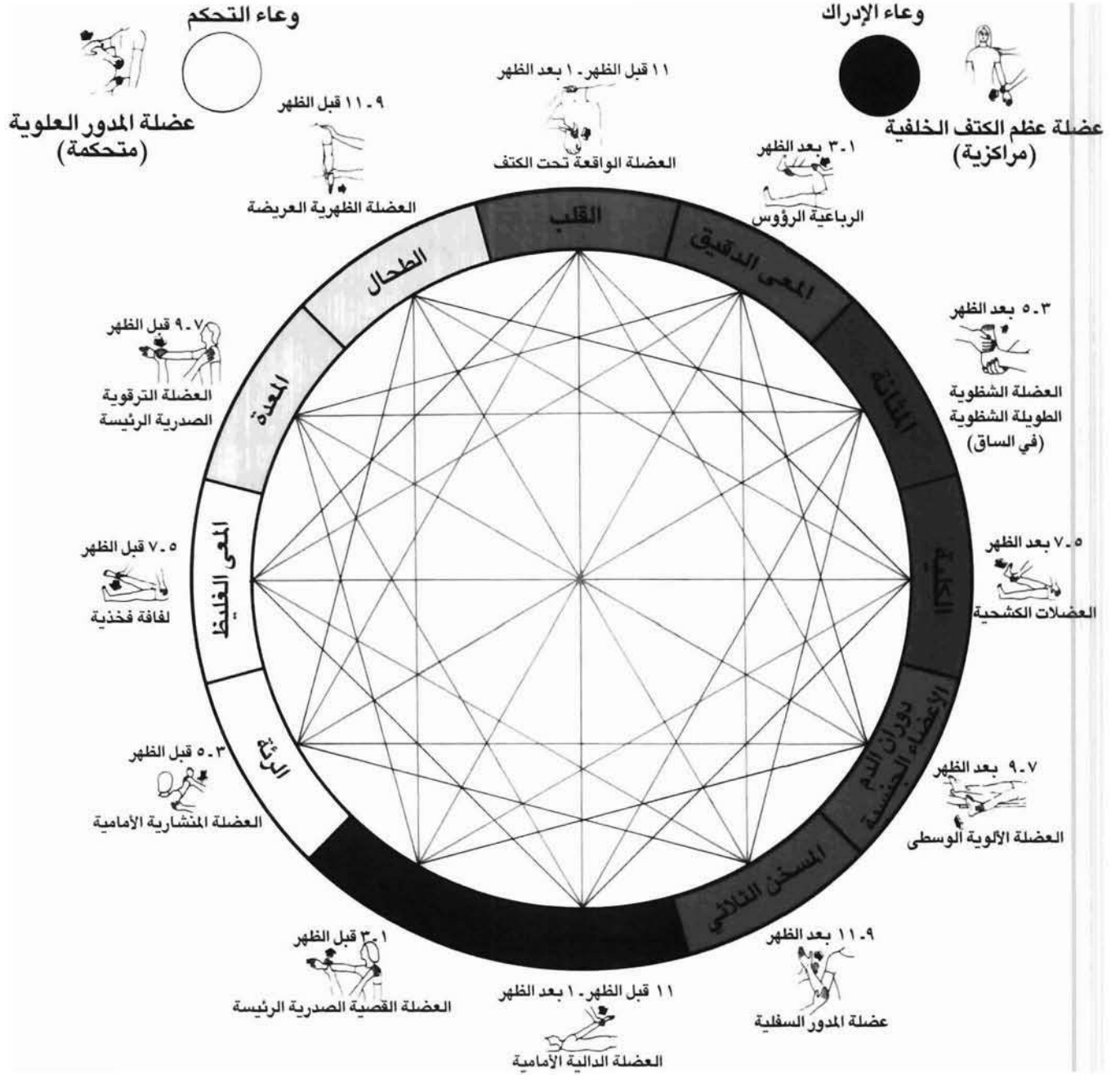


الرسم ٣١:  
العناصر الخمسة.

فلنتناول مثلاً عملية التغير في عالم المادة، عندما تبدأ الجوامد بالتمدد، تتحول إلى سائل فغاز ثم إلى البلازما أو الغاز المؤيّن الذي يتجلى لأعيننا في هيئة النار. وعندها تبدأ عملية أخرى تتمثل بتصلب المادة وتكاثفها لتعود إلى شكلها الجامد. وإن هذه العملية اللامتناهية تشمل تحول المادة إلى طاقة والطاقة إلى مادة. ومثال على ذلك دورة المياه التي تتبخر ثم تتكاثف وتتساقط في هيئة مطر أو ثلج لتتجمع على سطح الأرض وتتبخّر من جديد. وقد أطلقت الشعوب القديمة اسماً على كل من هذه المراحل لتسهل عملية فهم هذا النظام الكوني. فعرفت مرحلة البلازما بالنار. والتصلب بالتراب والمواد الجامدة بالمعدن والسائل بالمياه والغاز بالخشب. وقد جسدت هذه المراحل الدورة اللامتناهية بين التمدد والتقلص أو الين واليانغ (راجع الرسم ٢١).



نقطة اتصال



أضف إلى ذلك أن الشعوب القديمة كانت تعي الفوارق الدقيقة بين أنواع الطاقة التي تغذي كل عضو من أعضاء جسم الانسان، ففي بعض الأحيان، تكون هذه الطاقة كثيفة، وفي أحيان أخرى تكون مشتتة. ومن هنا تم تصنيف الطاقة بحسب العناصر الخمسة:

١- الخشب: هذا النوع من الطاقة يتشتت أو يتحرك نحو الأعلى، وهو يتعلق بالكبد والحويصلة الصفراوية.



٢- النار: لهذه الطاقة طبيعة مزدوجة. فعلى سبيل المثال ، تمر المادة في طور تحولها إلى طاقة بمرحلة البلازما. وهذا ما يعرف بمرحلة النار الأولية المعلقة بكل من القلب والمعى الدقيق. في الوقت نفسه، عندما تتكاثف الطاقة لتتحول إلى مادة، تمر أيضاً بمرحلة البلازما، وتعرف هذه المرحلة بمرحلة النار الثانوية. وقد صنفت في هذه الفئة وظيفتان من وظائف الجسم هما المتحكم بالقلب والمسخن الثلاثي.

ويطلق اسم «المتحكم بالقلب» على وظائف الجسم التي تضبط تدفق الدم والسوائل فيه. في حين يعود «المسخن الثلاثي» إلى الوظائف المعينة بتحويل الأطعمة المهضومة إلى طاقة حرارية.

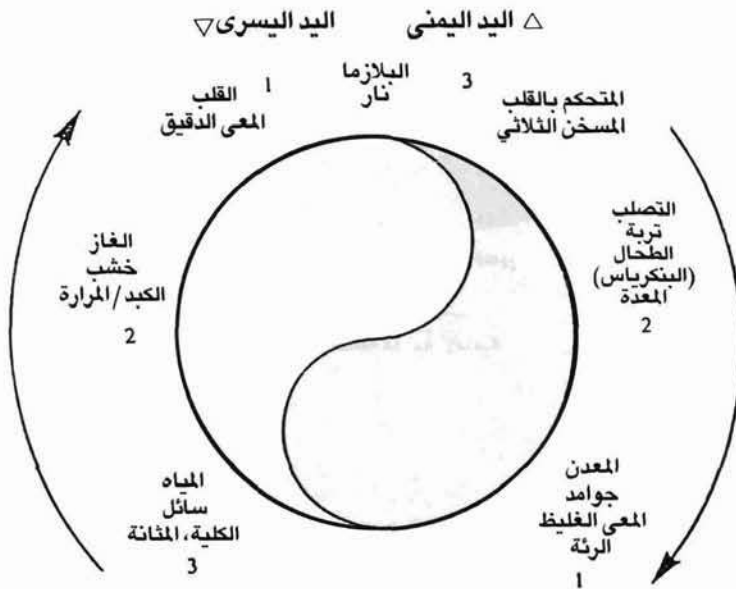


٣- التراب: هو يمثل مرحلة تكاثف الطاقة وتصلبها. أما وظيفة هذا النوع من الطاقة، فتتمثل بتغذية الطحال والبنكرياس والمعدة.

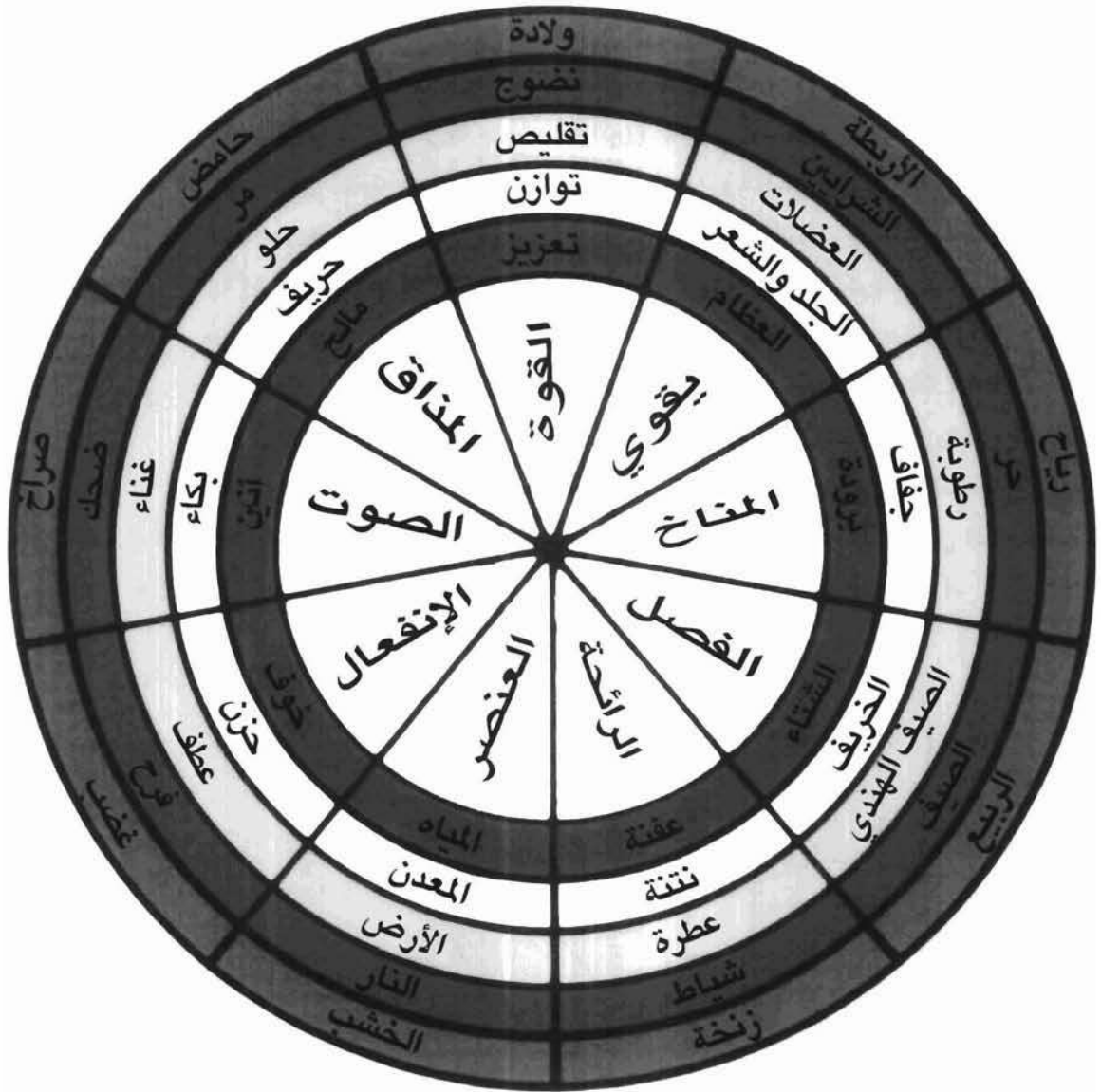


٤- المعدن: هذا النوع من الطاقة كثيف جداً ويتعلق بالرئتين والمعى الغليظ.

٥- المياه: هذا النوع من الطاقة يعود إلى المثانة والكلى. وفي ما يلي جدول يبين تدرج الأعضاء والمراحل من الين إلى اليانغ (راجع الرسم ٣٢).



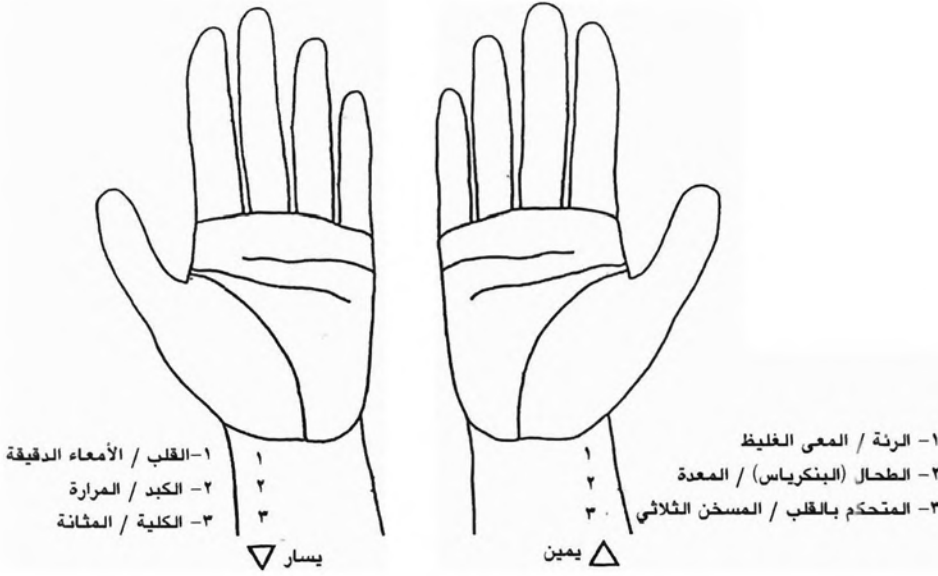
الرسم ٣٢: العناصر الخمسة وانعكاسها في الأعضاء والنبض.



نوع الطاقة	المرحلة	العضو	ين
النار	البلازما الأولية	١- القلب والمعى الدقيق	▼
الخشب	الغاز	٢- الكبد والحويصلة الصفراوية	
المياه	السائل	٣- الكلى والمتانة	
النار	البلازما الثانوية	٤- المتحكم بالقلب والمسخن الثلاثي	
التراب	التصلب	٥- الطحال والبنكرياس	
المعدن	الجوامد	٦- الرئتان والمعى الغليظ	▲



إن القلب والمعى الدقيق، اللذان يقابلان البلازما الأولية (١)، يمثلان النزعتين الأكثر (بن) بين هذه النزعات. أما الكبد والمرارة اللذان يقابلان الخشب أو المادة الغازية (٢) فإنهما يمثلان نزعة متوسطة (الين)، فيما تعتبر طُور الماء، أو المادة السائلة (٣). الذي يقابل الكلوتين والمثانة، هو أقل الثلاثة (ين). وبالمقابل فإن النزعات الأكثر (يانغ) في هذه الدبيرة فإنها تتمثل بأطوار المعدن والتربة والبلازما الثانوية. أكثرها كثافة هو المعدن (١)، الذي يقابل الرئتين والمعى الغليظ. أما الطحال والبنكرياس والمعدة، التي تقابل مرحلة التربة (٢)، فهي ذات طبيعة متوسطة (اليانغ)، فيما أقل هذه المراحل (يانغ) هي مرحلة البلازما الثانوية (٣). التي تقابل حاكم القلب (Heart Governor) والمسخن الثلاثي (Triple Heater) وإن نبض الأعضاء المتعلقة بالعناصر ين يتجلى في المعصم الأيسر، في حين يمكن جس نبض الأعضاء المتعلقة بالعناصر يانغ عند المعصم الأيمن. وفي الحالتين كليهما، ينتظم النبض من اليانغ الأقوى إلى الأضعف، ومن الين الأقوى إلى الأضعف، بما يتناسب مع علاقتهم بالعناصر الخمسة (راجع الرسم ٣٣).

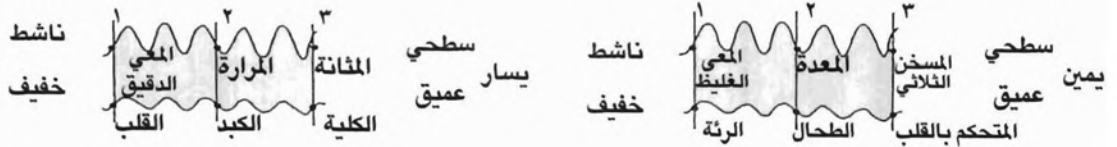


الرسم ٣٣: توافق النبض في اليدين اليمنى واليسرى مع الأعضاء، الرسم المبين للرجل . وفي حالة المرأة، تظهر التحولات ين في المعصم الأيمن، والتحويلات يانغ في المعصم الأيسر.

فني ما يتعلق بالأعضاء المتجلية في اليد اليسرى، يشكل القلب والكبد والكليتان الأعضاء الأكثر صلابة وتلازماً، بينما المعى الدقيق والحويصة الصفراوية والمثانة أكثر تمدداً. أما في اليد اليمنى فتكون الرئتان والطحال والأعضاء المتحكم بالقلب أكثر كثافة، بينما المعى الغليظ والمعدة والمسخن الثلاثي أكثر تمدداً. الأعضاء يانغ تتغذى بطاقة بطيئة وغير ناشطة من نوع الين، في حين تتغذى الأعضاء ين بطاقة سريعة ناشطة من نوع يانغ.

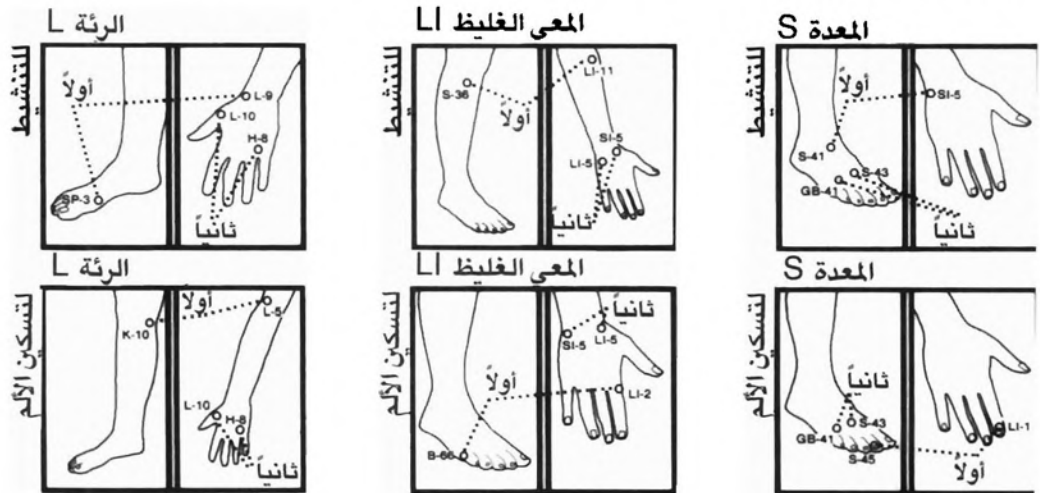
وبالتالي فإن النبض القوي والسطحي يعكس حالة الأعضاء ين، في حين يعكس النبض العميق والدقيق حالة الأعضاء يانغ (راجع الرسم ٣٤).

الرسم ٣٤  
مواضع النبض العميق والسطحي

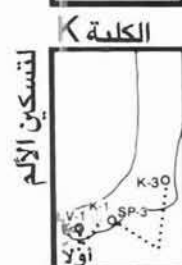
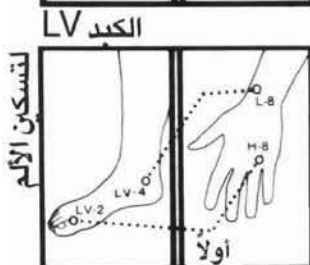
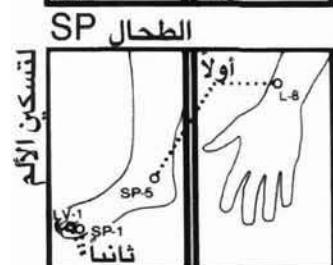
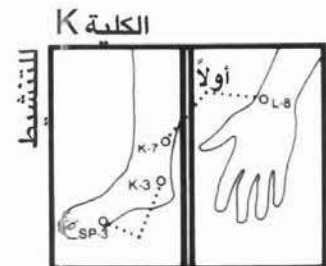
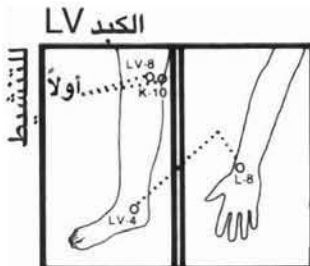
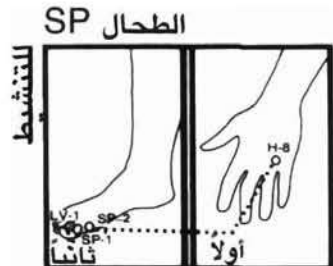
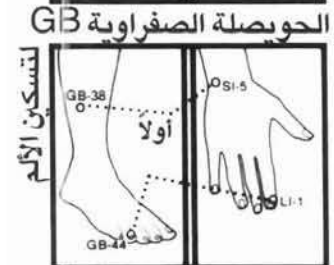
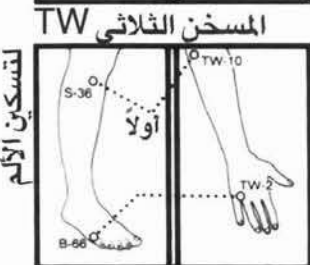
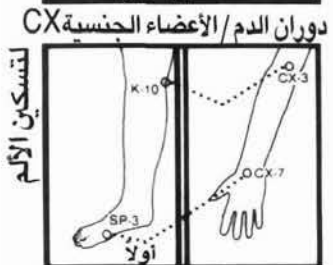
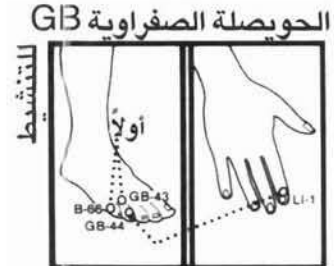
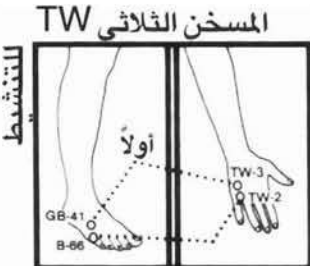
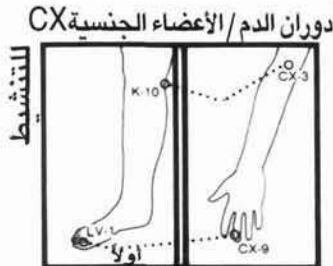
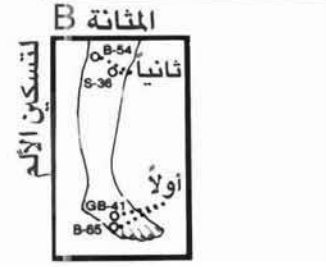
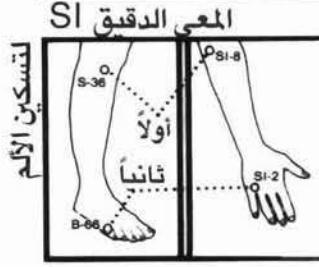
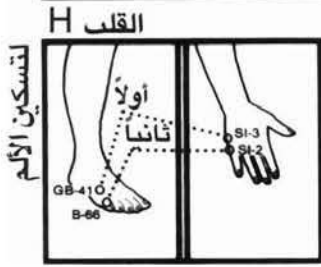
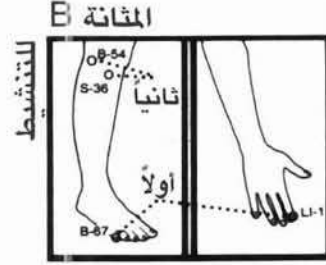
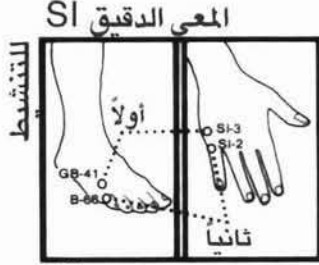
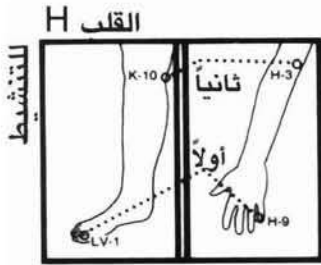


عندما تفحص النبض، ضع السبابة والوسطى والبنصر على النقاط الثلاث المبينة في الرسم ٣٣. إضغط برفق على كل نقطة لتجس النبض السطحي. أما لجس النبض العميق، فعليك أن تضغط على كل نقطة إلى أقصى حد ممكن. وبعد فحصك للنبضين السطحي والعميق في المعصم الأيمن، أعد الكرة في المعصم الأيسر. إن الاختلافات الدقيقة في النبض تسمح لنا بتشخيص حالة الأعضاء المختلفة. فقد يكون النبض متسارعاً أو غير منتظم أو ثابت. ولأن تدفق الطاقة يكون قوياً في النبض السطحي، يمكننا جس هذا النبض حتى في حالة المرض الخطير، بينما لا يمكننا في كثير من الأحيان جس النبض العميق.

أضف إلى ما تقدم إمكانية استخدام النبض لفهم حالة الجسم ككل. ففي العادة، النبض السطحي يعكس الحالة العامة لتدفق الطاقة الحيوية التي تنشط الأعضاء، في حين يكشف النبض العميق عن حالة هذه الأعضاء. ونلاحظ من النبض السطحي والنبض العميق نبضاً ثالثاً، يكشف عن حالة الدم الذي يغذي الأعضاء. ولجس هذا النبض، إضغط على كل نقطة برفق ثم بقوة ثم باعتدال. فعلى سبيل المثال الضغط على النقطة الأولى في اليد اليسرى بهذه الطريقة يسمح لنا بلحظ حالة الدم الذي يمر إلى القلب والمعى الدقيق.







### ١٣- التشخيص الاستجوابي

في هذا النوع من التشخيص، نحدد حالة المريض بسؤاله عن موضع الألم الذي يشعر به وعما إذا كان يعاني من عوارض غير طبيعية وعن مكان ولادته وتاريخ الولادة ونوع العائلة التي نشأ فيها والأطعمة التي يتناولها. الأجوبة التي يقدمها المريض تجعلنا نكون صورة شاملة عن حالته الصحية.

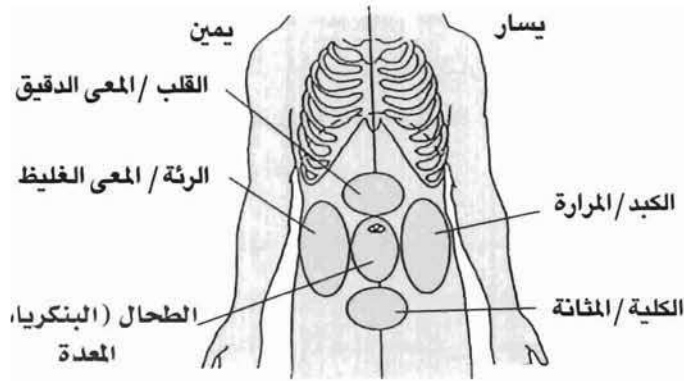
### ١٤- التشخيص استناداً إلى الإفرازات

هذا النوع من التشخيص يشتمل على التشخيص الصوتي والتشخيص بحسب رائحة الجسم. وإلى جانب هذين التشخيصين، يمكن الاستعانة بلون ورائحة وطبيعة الغائط والبول. فعندما تكون حركة الأمعاء منتظمة، يكون الغائط صلباً ذا لون ذهبي داكن ويكون البول ذا لون ذهبي فاتح نوعاً ما. وتختلف حالة الغائط والبول بحسب تغير حالتنا الصحية. فعلى سبيل المثال إن تناولنا طعاماً غير متوازن يجعلنا نصاب بالإسهال في اليوم التالي. وتناول كمية كبيرة من الملح يجعل لون البول قاتماً. أما الإفراط في استهلاك السوائل فيزيد من نسبة التبول. ففي العادة، ينبغي ألا يزيد التبول عن ثلاث إلى أربع مرات في اليوم الواحد.

### ١٥- التشخيص بحسب مواضع عامة من الجسم

إن فحصنا الكتفين والرقبة والجبين والشعر واليدين والقدمين وغيرهما ينبئنا بكثير من الأمور عن حالتنا الداخلية كالتوتر والجفاف والدفء أو البرودة وما إلى ذلك.

### ١٦- التشخيص لمنطقة البطن



الرسم ٣٥: مناطق في البطن يمكن استخدامها لتشخيص حالة بعض الأعضاء.

يمكننا في الواقع تحديد حالة الأعضاء الرئيسية بالضغط على المناطق العائدة لها في البطن (راجع الرسم ٣٥). فالمنطقة الواقعة في وسط البطن فوق السرة تعود إلى القلب والمعى الدقيق. ويمكن تشخيص حالة الرئتين والمعى الغليظ من خلال الضغط على النقطة الواقعة إلى يمين السرة، في حين تعكس الجهة اليسرى من البطن حالة الكبد والحوصلة الصفراوية. أما المنطقة الواقعة تحت السرة فتظهر حالة الكليتين والمثانة بينما تتجلى حالة الطحال والبنكرياس والمعدة في المنطقة الوسطى المحيطة بالسرة.



وللقيام بهذا النوع من التشخيص، دع الشخص الذي تنوي فحصه يستلقي على ظهره ويرفع ركبتيه، أطلب منه أن يتنفس بعمق، وعند الزفير، إضغط على المنطقة التي تفحصها. وإن كانت الأعضاء بصحة جيدة تتحسس نبضاً طبيعياً. أما إن كانت هذه الأعضاء ضعيفة أو مصابة بأمراض، فستشعر بنبض مرتجف وبيعض التصلب الذي يترافق مع شعور المريض ببعض الألم.

## التشخيص العملي

### ملحق

في ما يلي ملخص عن أنواع التشخيص التي قمنا بدراستها وعن كيفية استخدامها عملياً:

٤- لدى الإصابة بأمراض الجلد، تحقق من الحالة الداخلية بالتشخيص البصري أو بالتشخيص استناداً إلى نقاط الضغط أو غيرهما، فإن محيط الجسم أو حالته السطحية تعكس حالة الأعضاء الداخلية.

٥- إن كان أحد الأشخاص يعاني من الإكتئاب، تحقق من حالته النفسية والجسدية على حد سواء من خلال الطرق المبينة في التشخيص الروحاني أو التشخيص بالفكرة والصورة. فإن وقعت على شخص مزاجي صعب المراس تحقق من التوازن بين والده ووالدته. فغالباً ما تنتج هذه العوارض عن انعدام التوازن بين الأم والأب.

٦- يمكن تشخيص حالة مريض ثرثار من خلال التشخيص السمعي، بينما يعتمد التشخيص البصري لفحص شخص يميل إلى الهدوء والصمت. أما الشخص الذي يتمتع بكثير من الحيوية فيمكن تشخيص حالته استناداً إلى حركته وتعابيره. استخدم التشخيص بالفكرة والصورة لفحص شخص صامت لا يتجاوب مع استجوابك له. واعتمد التشخيص بالنبض أو تشخيص البطن أو نقاط الضغط في حالة المريض الراقد في الفراش.

١- عند ظهور عارض واحد في موضع معين، تحقق من الموضع المعاكس له. فعلى سبيل المثال، إن كان أحد الأشخاص يعاني من ألم في كتفه، إفحص الأمعاء. فغالباً ما ينتج الألم في الكتف عن خلل في وظيفة الأمعاء. ومثال آخر على ذلك العلاقة القائمة بين الجيوب والأعضاء الجنسية. ففى كثير من الحالات، يشير تراكم المخاط في الجيوب إلى مشكلة مماثلة في الأعضاء الجنسية مما قد يؤدي إلى مشكلة في البروستات أو الإفرازات المهبلية.

٢- إن تعددت العوارض كالشعور بألم في الرأس والأذن معاً، أو الشعور بالغثيان المصحوب بالإسهال، ينبغي عندها فحص خطوط الزوال لفهم الرابط القائم بين العوارض.

٣- عند ظهور مشكلة في الرأس أو الوجه، تحقق على الدوام من حالة الأمعاء وافحص أيضاً نقاط اليد العائدة إلى الأمعاء والعكس صحيح. فعلى سبيل المثال، انسداد الأمعاء الناجم عن الامساك يسبب ألماً في الراس وبثرات في الوجه ومشاكل في العينين، قد تنتج مثل هذه الاضطرابات عن بعض مشاكل الدورة الشهرية.



## فيزيولوجيا الهضم

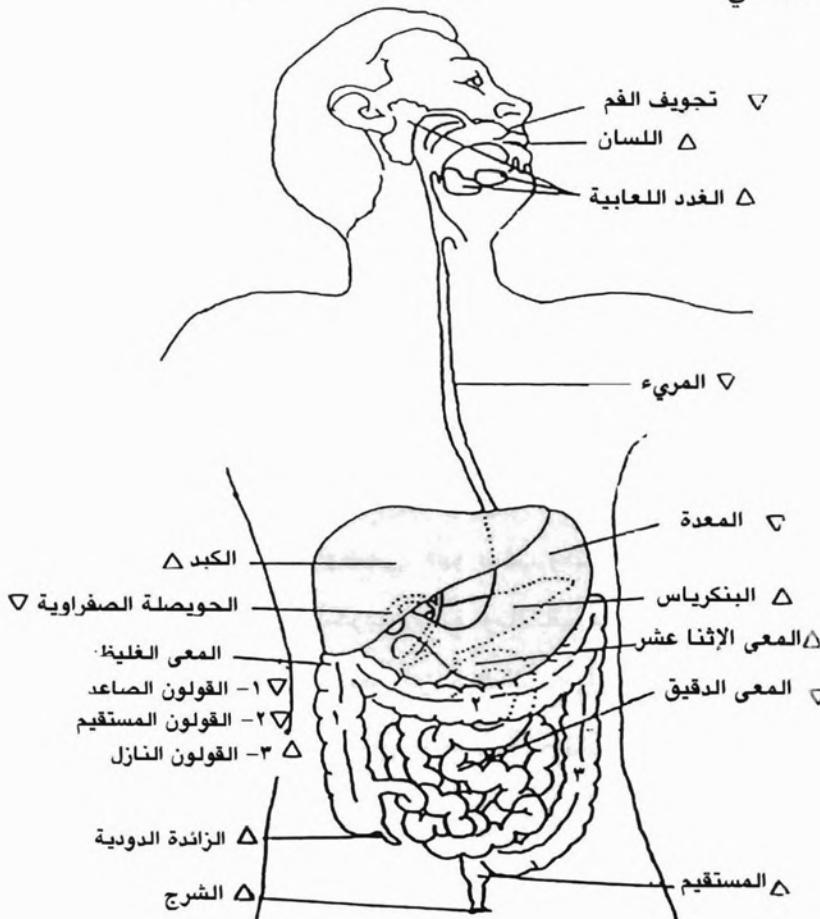
يدخل الطعام إلى الجسم عبر الفم ويتحرك في اتجاه حلزوني ونحو الأعلى والأسفل أثناء عملية المضغ (راجع الرسم ٣٧). ويكون الأس الهيدروجيني الطبيعي (PH factor) لللعاب ٧,٢ أي أنه يكون قلويًا إلى حد ما قبل نزوله عبر المريء.

وفي المعدة تفرز الغدد المعدية (وعدها يتراوح بين ٣٠ و ٤٠ مليون غدة) العصارات المعدية. ونميز بين نوعين رئيسيين من العصارات الهضمية هما: ١- الببسين pepsin الذي تفرزه الغدد المعدية المستديرة يانغ و ٢- حمض الهيدروكلوريك الذي تفرزه خلايا مثلثة الشكل من نوع بن تقع في الجزء الاعلى من المعدة.

و في العادة، يتراوح الأس الهيدروجيني الطبيعي للعصارة المعدية بين ١,٥ و ٠,٩ مما يعني أنه حمضي. أما تأثير الإفرازات الهضمية، فيتعاقد بين قلوي و حمضي وفقاً للنموذج التالي:

البنكرياس و المعى الإثنا عشر (العُضج) : قلوي  
المعى الدقيق : حمضي.

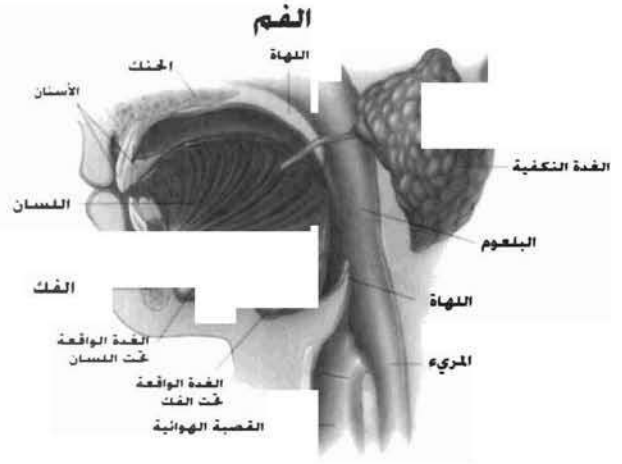
الفم : قلوي  
المعدة : حمضي



الرسم ٣٧: الجهاز الهضمي بحسب الين واليانغ.

### الفم والغدد اللعابية والبطن

تبدأ عملية الهضم في الفم حيث يمتزج الطعام باللعاب ويبدأ بالتفكك وبعد أن ينتقل الطعام إلى المعدة عبر المريء، يتحلل مرة أخرى بفعل الأنزيمات وحمض الهيدروكلوريك.



يمتص الزغب الموجود في المعى الدقيق و المعى الإثني عشر جزيئات الطعام المفككة. وفي الواقع، يتمتع الزغب الكبير الحجم الموجود في المعى الإثني عشر بقدره أكبر على امتصاص المواد القلوية، في حين يعد الزغب الصغير الحجم الواقع في الجزء العلوي من المعى الدقيق أكثر ملاءمة لامتصاص المواد الهضمية.

ولدى استهلاكنا مادة من نوع ين قوي، كالأسبرين أو الكحول أو السكر المكرر، تبدأ عملية الامتصاص مباشرة في الفم نظراً لطبيعة اللعاب القلوية. أما منتجات الخبز أو الطحين المصنع، فيتم امتصاصها في المعدة، بينما لا يتم امتصاص الحبوب الكاملة وبخاصة المطبوخة مع الملح إلا عند بلوغها الزغب.

وفي حين يتحول الطعام الذي يمتصه الزغب الى كريات من الدم بشكل سهل ومن أفضل نوع يدخل الطعام الذي يمتصه الجسم قبل بلوغه الزغب الى سوائل الجسم في وقت مبكر ليشكل بالتالي نوعاً خفيفاً من الدم و اللمف.

و من هنا ، و للحفاظ على صحة جيدة، من الضروري أن يرتكز غذاؤنا بشكل رئيس على الأطعمة التي يتم امتصاصها من خلال زغب الأمعاء كالحنطة المطبوخة. و عندما تدخل الأطعمة القلوية الى المعدة، يتحقق التوازن بفعل إفراز حموض من نوع الين.

و ينتقل الطعام الحمضي الى العفج حيث يمتزج بعصارات قلوية قبل انتقاله الى المعى الدقيق الذي يفرز المادة الحمضية. وإن العامل الأكثر أهمية في عملية الهضم السليمة يتجسد بجعل الطعام قلوياً على نحو ملائم قبل وصوله الى المعدة. و هذا يتم في

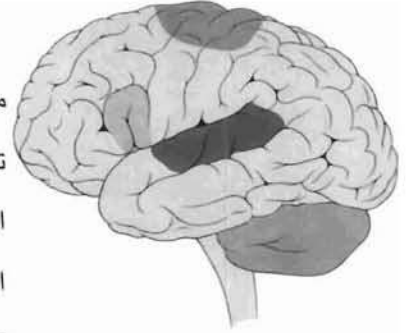
المقام الأول من خلال المضغ جيداً، لأن عدم المضغ يعيق إفراز العصارات الهضمية في المعدة والمعى الإثني عشر (العفج) والمعى الدقيق.

أما الكربوهيدرات، فتتحلل في الفم بفعل اللعاب. وتتواصل عملية هضم الكربوهيدرات في المعدة علماً بأن الأحماض التي تفرز في المعدة تعمل أساساً على هضم البروتينات. ويتم هضم الدهون بشكل رئيس في المعى الإثني عشر، بينما تشهد الأمعاء عملية تمكيد نهائية للمواد الغذائية كلها. وتكتمل هذه العملية بفعل متعضيات مجهرية معوية تصنف في مجموعتين :

١- مجموعة ين من البكتيريا تستخدم لتفكيك المواد الغذائية الى مركباتها الأساسية. فهي تعمل على سبيل المثال على تفكيك البروتينات الى أحماض أمينية.

٢- مجموعة يانغ من البكتيريا تصنع المركبات الكيميائية كالأنزيمات والفيتامينات. وإن الأطعمة النباتية لا تتعفن بسهولة، وهي بالتالي لا تعيق وظيفة البكتيريا المعوية المفيدة للجسم.

أما البروتينات الحيوانية فتبدأ بالتحلل مباشرة بعد قتل الحيوان. وبالرغم من محاولة التعويض عن هذه العملية بتجليد الأطعمة أو إضافة مواد حافظة إليها، إلا أنها تتتابع بمجرد تناول البروتين الحيواني وبلوغه الأمعاء. ومن الممكن معالجة تحلل البروتين الحيواني إن تم تناوله من حين الى آخر و بكميات ضئيلة، أو إن تم تناوله مع كثير من الخضار. ولكن تناوله بشكل منتظم أو بكميات طائلة يجعل البكتيريا الناتجة عن تحلله تبقى في الأمعاء وتعطل وظيفة المتعضيات المجهرية المفيدة للجسم.



والطب الشرقي يعتمد معالجة القلب والمعى الدقيق أو الرثتين والمعى الغليظ باعتبارهما زوجين مترابطين، و بالتالي، فإن وجود مشكلة في أحدهما يدل على خلل في وظيفة الآخر. وفي الواقع، إن انتظام عمل الأمعاء يشكل أهمية حيوية لصحة الجسم ككل، وبالتالي إن أي خلل في وظيفة الأمعاء يؤثر سلباً على وظائف القلب والرثتين وأعضاء الجسم الرئيسية الأخرى. أضف الى ذلك أن الأمعاء ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالدماغ. فالأخاديد التي يشتمل عليها الدماغ تتناسب من حيث العدد والعمق مع تعاريج الأمعاء، وهي مكونة من نوع النسيج نفسه.



وان حالة الدماغ يجب أن تكون يانغ، مثلها مثل الأمعاء . فعندما تتمدد خلايا الدماغ، يسبب تمددها تشوشاً في التفكير أو نوعاً من الفصام الشخصي. وبالطريقة نفسها، عندما تنتفخ الأمعاء، يضعف نشاط الدماغ مما يؤدي في معظم الأحيان الى الحيرة وفقدان الذاكرة.

وتعكس حالة الزغب المعوي في الشعر. فعلى سبيل المثال، عند حدوث خلل في وظيفة الزغب نتيجة انتفاخ الأمعاء أو تمددها، يبدأ الشعر بالتساقط. والسبب في الحالتين هو الإفراط في تناول أطعمة من نوع الين.

مراض

روبينود

مستارب

١ **الديدان :** سنتناول في دراستنا ثلاثة أنواع رئيسة من الديدان هي :

**"أ" الديدان الشريطية :** تدخل هذه الديدان الى الجسم عندملا نأكل أسماكاً أو لحوماً فاسدة تحتوي على مثل هذه الديدان، الشائعة بشكل خاص في لحم العجل و الخنزير. وغالباً ما تتكاثر الديدان الشريطية في اللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيداً أو في بعض الأطعمة الفاسدة كالمحار. فإن قطع اللحم أو السمك الى شرائح سميكة لا تسرب الحرارة عند الطبخ الى جزئها الأوسط، وبالتالي تبقى الديدان حية لدى الأكل.

**"ب" الديدان الخيطية**

١- دودة الأنسيلوستوما : هذا النوع من الديدان يدخل الجسم عبر الجلد أو القدمين فينتقل مع الدم الى الرئتين و منهما الى القصبة الهوائية من جراء التنفس، لينتهي في القناة الهضمية.

٢- الدودة دبوسية: نجد الديدان دبوسية عادة في المعى الغليظ، ويتخلص منها الجسم عبر الشرج، وهي غالباً ما تتجمع فوق ملاءة كان الطفل يرقد عليها.

**"ج" الديدان السوطية :** تعيش الديدان السوطية في المعى الغليظ وغالباً ما تنتقل بيوضها الى الانسان من جراء تناوله خضراً نيئة. وهي تكثر بشكل رئيس في الخضر العضوية.





أما عوارض وجود الديدان في الجسم فتتوزع في ما يلي :

- التعب العام ، الكسل.
- شعور دائم بالجوع و هو شعور يصعب التخلص منه حتى مع تناول كمية كبيرة من الطعام
- حالة دورية من فقر الدم.
- شعور عرضي بالغثيان يرافقه ألم شبيه بالتشنج في المعى الإثني عشر يظهر بعد مرور بضع ساعات على تناول الوجبة الأخيرة.
- تهيج مفرط يترافق في معظم الأحيان مع حالة هستيرية وصراخ ونوبة من الغضب. وغالباً ما يظهر هذا العارض لدى الأطفال الذين يعانون من مشكلة الديدان.
- قضم الأظافر.
- إصفرار ثلثة في وسط ظفر الإبهام، أو تصلب في حالة الظفر عموماً.
- إصفرار بياض العين في الجهة الأقرب الى الأنف.
- غائط متكسر.

و لمعالجة الديدان، من الضروري البدء باتباع نظام التغذية بالماكروبيوتك مع الامتناع عن الأطعمة غير المطبوخة. و ينبغي طهو الطعام مع قليل من الملح لجعله قلوياً بحيث لا يمكن للديدان أن تعيش فيه. و ننصح بتناول الأطعمة التالية ضمن غذاء الماكروبيوتك للقضاء على الديدان:

- ١- الأرز الأسمر غير المطبوخ.
- ٢- البذور ( بزور اليقطين و القرع و البطيخ).
- ٣- معكرونة الحنطة السوداء ، و يمكن تناولها يومياً.
- ٤- الأرز الأسمر الحلو.

فإن شككت بوجود ديدان في جسمك، كل مقدار حفنة من الأرز الأسمر غير المطبوخ و قليلاً من البذور عندما تشعر بالجوع إمضغ اللقمة جيداً. و يمكنك أيضاً أن تشرب شاي الشويلاء، أو حبق الراعي ( mugwort ) أو الشاي المغلي من العشبة البحرية كورسيكا (corsican tea) عند الشعور بالجوع. وللمعالجة الديدان، يمكنك أن تمتنع عن تناول طعام النطور لبضعة أيام، وتتناول على الغذاء حفنة من الرز النيء و قليل من البذور غير المطبوخة كبذور اليقطين أو دوار الشمس وبعض الخضر غير المطبوخة كالثوم أو البصل. تناول وجبة عشاء عادية و ستلاحظ بعد بضعة أيام أن الديدان قد تسممت وبدأت تغادر الجسم.

إن بدأ الطفل يشعر بالحكاك أو يشخر بسبب الديدان الدبوسية، أمزج زيت السمسم مع بعض الزنجبيل الطازج مناصفة وضع المزيج على منطقة الحك بواسطة قطعة من القطن، ثم غط الموضوع بمنشفة دافئة. وإن عانى طفل الماكروبيوتك من الديدان، فهذا دليل على الإفراط في إعطائه أطعمة زيتية أو دهنية.

## ٢ أمراض المعدة:

**"أ" قرحة المعدة:** النوعان الرئيسان من القرحة هما قرحة المعدة وقرحة المعى الاثني عشر. ففي عملية الهضم، تفرز المعدة حمض الهيدروكلوريك القوي، فتنتج القرحة عن الفائض في هذه الإفرازات.

أما الخضر القلوية فتجعل الجزء السفلي من المعدة يفرز الببسين مما يساعد على الحفاظ على التوازن في المعدة. ولكن الاغذية الشديدة القلوية كالسكر المكرر تحفز إفراز الأحماض القوية في الجزء العلوي من المعدة، وإن حدث هذا الأمر باستمرار يتهيج جدار المعدة.

من ناحية أخرى، تجبر الأطعمة المنتجة للحمض كاللحوم والبيض المعى الاثني عشر على تسريع إفرازه للعصارات الهضمية القلوية. وبالتالي، فإن الفائض في هذه الإفرازات قد يؤدي الى قرحة في المعى الاثني عشر. وبصورة عامة، تنتج القرحة في المعى الاثني عشر عن الإفراط في تناول أطعمة الين.

و ينصح في غالب الاحيان بالصيام لمعالجة القرحة، إلا أنه غير ضروري، نشير الى أهمية أن يقوم الشخص الذي يعاني من أية مشكلة هضمية، وضمناً القرحة، بمضغ الطعام ٢٠٠ مرة أو أكثر. ولا بد للشخص الذي يعاني من قرحة المعدة من البدء في اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي، وبالتالي ينبغي أن يكون طعامه من الحبوب الكاملة والخضر المطبوخة بنسبة ٨٠٪ على أن تحتوي النسبة المتبقية أي ٢٠٪ على أطعمة إضافية أخرى. و ننصح بتناول الخضر ذات الجذور بشكل دائم. أما في ما يتعلق بقرحة المعى الاثني عشر، فإن نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي يشكل الركن الأساسي في معالجتها. وإنما من الضروري في هذه الحالة، تناول نسبة عالية من النباتات الخضراء الورقية أو الخضار والمطبوخة قليلاً مع كمية ضئيلة من الملح والتوابل.

أضف الى ذلك أنه يمكن معالجة قرحة المعدة بواسطة كمادات ساخنة ككمادات الزنجبيل أو أكياس الملح الساخن. أما لمعالجة قرحة المعى الاثني عشر، فنستخدم كمادات باردة كاصوق (لبخات) التفوفو أو اليخضور.

### "ب" سرطان المعدة، راجع فصل داء السرطان.

### "ج" تشنجات المعدة و انتفاخها:

تنجم تشنجات المعدة عن الافراط في تناول أطعمة الين كالصودا والمشروبات الباردة والمثلجات والحلويات، وهي تجعل الأنسجة تتمدد وتسبب ضغطاً عصبياً. وتشبه تشنجات المعدة التشنجات التي تصيب الساقين أو أي جزء آخر من الجسم. وبالإضافة الى اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي، تناول حفنة من الجوماشيو واشرب كمية قليلة من عصير الأمبوشي أو شاي البانشا مع بضعة قطرات من تماري. يمكن أيضاً وضع كمادات ساخنة من الزنجبيل أو أكياس الملح المحمص على موضع التشنج. أما انتفاخ المعدة، فينجم عن الأطعمة القابلة للتمدد وفي هذه الحالة، ننصح باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع التركيز على الخضر ذات الجذور كالجزر.

## ٣ أمراض الكبد والحويصلة الصفراوية:

غالباً ما تنجم أمراض الكبد عن انتفاخه و فقدان القدرة على العمل. و يمكنك تشخيص هذه الحالة بوضع إصبعك تحت القفص الصدري من الجانب الأيمن. فإن شعرت بألم في هذا الموضع، أو عجزت عن وضع أصابعك تحت الأضلاع، يكون كبدك متورماً.

و الكبد يشكل عضواً بالغ الأهمية حتى أن الشرق كان يربط بينه و بين الانفعالات فيعتبر الغضب وليد آلام الكبد. وكما سبق ورأينا في فصل التشخيص، تنعكس أمراض الكبد في الوجه، في المنطقة الواقعة فوق الأنف و بين الحاجبين.

إن ظهور خط عمودي أو أكثر في هذه المنطقة يدل على وجود مشكلة في الكبد. وفي حال كانت الخطوط عميقة ناجمة عن التقلص، يكون سبب المشكلة الافراط في تناول الملح والطعام الحيواني. أما إن كان الجلد حول الخطوط متورماً بفعل التضخم، فيكون سبب المشكلة الافراط في تناول أطعمة من نوع الين.



الكبد والبنكرياس والعفج  
(أو المعى الإثنا عشر)  
ينتقل الطعام والمهضوم  
جزئياً (أي الكيموس) من  
المعدة إلى العفج حيث تعمل  
الأنزيمات المفرزة في  
البنكرياس والصفراء التي  
يفرزها الكبد وتخزن في  
الحويصلة الصفراوية على  
تفكيك الدهون والبروتينات  
والكربوهيدرات.

و لمعالجة أمراض الكبد العامة التي تنتج في غالب الاحيان عن الأكل المفرط، يمكن للشخص المصاب أن يصوم لبضعة أيام أو أن يأكل كميات قليلة جداً من الطعام. أضف الى ذلك أن مضغ الطعام (حوالي ٢٠٠ مرة للقمّة الواحدة) هام جداً في هذه الحالة. ومن الضروري أيضاً تجنب المنتجات الحيوانية كافة الى حين زوال المشكلة. وبعد فترة قصيرة من الصيام أو شبه الصيام، يتوجب على الشخص الذي يعاني من مشاكل في الكبد أن يتناول حساء الأرز الكامل والخضر الورقية. وإن رغب في إضافة بعض الميزو إلى طعامه، ينبغي أن تكون الكمية قليلة جداً. وبعد مرور بضعة أيام، يمكنه أن يبدأ بإضافة أنواع أخرى من الأطعمة الموصى بها في نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي شرط الابتعاد كلياً عن المنتجات الحيوانية حتى زوال المشكلة. وقد تدعو الحاجة إلى استخدام كمادات خارجية في حال شعر الشخص المصاب بالآلام حادة. في هذه الحالة، توضع على موضع الألم كمادة زنجبيل ساخنة ثم لصوق (لبخة) القلقاس. وفي بعض الحالات، يرافق مشكلة الكبد انتفاخ في البطن ناجم عن احتباس السوائل. وفي مثل هذه الحالات، توضع كمادة الزنجبيل الساخنة ثم لصوق الحنطة السوداء على الموضع المنتفخ. وإن أصيب الشخص الذي يعاني من مرض كبدي بالحمى، يمكن وضع لصوق (لبخة) التوفو أو اليخضور على جبينه، ويمكن إعطاؤه كمية قليلة من الجوماشيو أو الأعشاب البحرية المطبوخة في حال شعوره بالغثيان.

### «أ» اليرقان:

في العادة، تتدفق الصفراء التي يفرزها الكبد نحو الحويصلة الصفراوية أو نحو المعى الإثني عشر حيث تساعد في عملية الهضم. ولكن عند انسداد الأقتية التي تتدفق عبرها الصفراء يمتصها الدم. وتؤدي هذه الحالة المعروفة باليرقان إلى اصفرار الوجه وتغير لون الجلد نتيجة تراكم خضاب الصفراء في الجلد والأغشية المخاطية. وفي بعض الحالات، يصبح لون البول بنياً داكناً. أما السبب الرئيس لانسداد أقتية الصفراء، فيتمثل بالأطعمة التي تنتج الدهون والمادة المخاطية. وبالتالي، يتوجب على

الشخص المصاب باليرقان تجنب مثل هذه الأطعمة كالبيض واللحم ومشتقات الحليب والسكر والزيوت والدهون، كما يتوجب عليه اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي. وكما هي الحال لدى الإصابة باضطرابات الكبد، ينبغي أن يأكل الشخص المصاب باليرقان أطعمة نباتية فقط إلى أن يزول المرض. وقد يفيد في بعض الحالات الصيام من ثلاثة إلى خمسة أيام. وننصح لدى الإصابة باليرقان بتناول الفجل أو الدايفون يومياً لتذويب التراكمات، كما نوصي بشرب شاي الشويلاء (mugwort tea) إلى ان تتحسن حالة المريض.

أضف إلى ما تقدم أن كمادات الزنجبيل الساخنة تسرع عملية تذويب التراكمات الدهنية والمخاطية، ويمكن أن توضع يومياً على منطقة الكبد والحوصلة الصفراوية حتى تتحسن حالة المريض. وإن شعر المريض بالحكاك، تبلل منشفة بالماء المستخدم لكمادات الزنجبيل ويمسح بها الموضع المصاب. ومن الضروري أن تكون المياه ساخنة لتحقيق النتيجة المطلوبة. أما إن أصيب طفل رضيع باليرقان، فعندها يتوجب على الأم أن تتبع التوصيات المشار إليها أعلاه لتنتقل في ما بعد، لدى زوال اليرقان، إلى نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي.

### «ب» سرطان الكبد: راجع فصل داء السرطان.

### «ج» الحصاة الصفراوية:

إن عملية تكون الحصاة الصفراوية تشبه عملية تكون الحصاة في الكلية. وتتكون الحصاة الصفراوية: ١- عندما تحتوي الصفراء وسوائل الجسم الأخرى على كمية هائلة من المخاط اللزج والحمض الدهني ٢- وعندما تجعل أطعمة الين هذه المواد تتبلور وتتحول إلى حصى. ولعلاج هذه المشكلة ينبغي ١- التوقف عن تناول الأطعمة التي تساهم في تكوين المخاط والدهون ٢- وتسريع تذويب الحصى أو التخلص منها. ومن خلال نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي، ينبغي انتقاء أطعمة من نوع اليانغ وتناول الكثير من الخضار كالأرطقيون والقرع واليقطين. ويمكن أيضاً استخدام كمادات الزنجبيل الساخنة لأنها تساعد على تذويب الحصى حتى جعلها بحجم يسمح لها بالمرور عبر الأفتية.

ولتوسيع القناة التي ستمر عبرها الحصى، ننصح بشرب عدة أكواب من شاي البانشا الساخن.



## ٤ الأمراض المعوية:

### أ'' التهاب الزائدة:

الزائدة عضو يانغ نسبياً، باعتبارها تقع في الجزء السفلي من الجسم. وفي الواقع، غالباً ما تضطرب الأعضاء يانغ بفعل الإفراط في تناول أطعمة من نوع اليانغ. والتهاب الزائدة ينجم عن الإفراط في أكل اللحوم وبخاصة اللحوم المشوية والبيض والدجاج والسمك وما إلى ذلك. ومن المثير للغرابة أن التهاب الزائدة يحدث في معظم الأحيان بعد حفل شواء في الخارج، إثر شرب الكحول والأكل المفرط. ويعالج الطب الحديث هذه المشكلة باستئصال الزائدة. ولكن هذا الحل يؤدي إلى فقدان الحيوية وضعف في الساقين. وكثيراً ما يواجه الشخص الذي تم استئصال زائدته صعوبات في الجري أو المشي لفترة طويلة.

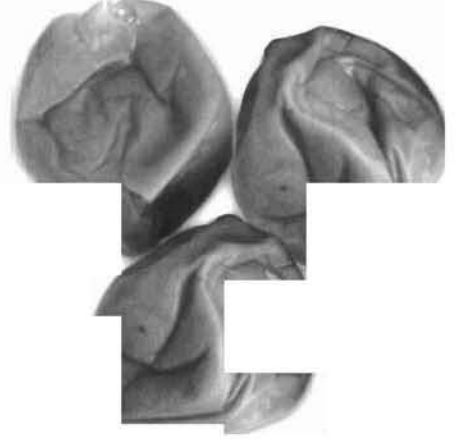
أما العلاج الذي يوصي به نظام الماكروبيوتك، فبسيط للغاية. واستناداً إلى هذا النظام، يتوجب على الشخص الذي يعاني من التهاب الزائدة إما أن يصوم لبضعة أيام وإما أن يتبع التوصيات التي أشرنا إليها في ما يتعلق بأمراض الكبد. كما ويمكنه أيضاً الأخذ بالنصائح التالية التي تساعد على التخلص من الالتهاب:

١. بما أن التهاب الزائدة ينتج عن الإفراط في تناول أطعمة اليانغ وبخاصة الأطعمة الحيوانية، يمكن استخدام لصوق باردة كـلصوق (لبخات) التوفو أو اليخضور لموازنة اليانغ، شرط أن تكون كثافة مزيج اليخضور أو التوفو حوالي ١.٢٥ سم بحيث يحتك مباشرة بالجلد. وما إن يسخن اللصوق على الجلد، يتم استبداله بلصوق آخر بارد.
٢. لا ينصح باستخدام كمادة الزنجبيل لأن الحرارة التي تولدها قد تؤدي إلى بعض المضاعفات في حالة الزائدة.
٣. إن كان الشخص المصاب بالتهاب الزائدة يعاني من الحمى، ضع لصوق (لبخة) التوفو على جبينه وبدل اللصوق كل ساعة ونصف. ويمكن أيضاً وضع اللصوق على البطن حول الزائدة.

أما استئصال الزائدة، فينبغي أن يكون الحل الأخير، لأن الزائدة تقوم بدور هام في الحفاظ على التوازن في المنطقة المعوية بأكملها.

للتخلص من مشاكل الأمعاء المزمنة،

عليك أن تبدأ باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي باعتباره يساعد الأمعاء على استعادة مرونتها وقدرتها على أداء وظيفتها. وبالتالي، يتوجب على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات معوية مزمنة، الحد من تناول الخبز ومنتجات الطحين وزبدة الفستق وغيرها من الأطعمة الزيتية أو الدهنية، وعصير الفاكهة وما إلى ذلك من أطعمة الين المتطرفة. كما يتوجب عليهم تناول الحساء يومياً، على أن يحتوي الحساء على أطعمة كالميزو والتماري لأنهما يشتملان على بكتيريا حية مفيدة للهضم واستيعاب الطعام. أضف إلى ذلك أن بعض الأطعمة المتخمرة كالخللات والأمبوشي تساعد على تقوية الأمعاء. ولا ننسى أن مضغ الطعام جيداً شرط أساسي لمعالجة أي من أمراض المعدة.



### "ب" التهاب الأمعاء:

غالباً ما يترافق التهاب الأمعاء مع بعض العوارض كالإسهال والإمساك والمغص والحمى. وهو قد يكون إما مزمناً وإما حاداً، وينتج في الحالتين كليهما عن الإفراط في تناول أطعمة الين أو اليانغ.

عندما يكون التهاب الأمعاء حاداً، يشعر الشخص المصاب بألم قد يصحبه إسهال

أو حمى . وإن كانت هذه الحالة ناجمة عن الإفراط في تناول أطعمة من نوع الين، يمكن استخدام كمادات الزنجبيل الساخنة أو أكياس الملح المحمص، مع التوقف طبعاً عن استهلاك أطعمة الين والالتزام بنظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي. من ناحية أخرى، إن كان التهاب الأمعاء ناجماً عن الإفراط في تناول أطعمة من نوع اليانغ، يمكن استخدام لصوق (لبخة) القلقاس أو أي لصوق بارد، مع الامتناع عن تناول كافة الأطعمة الحيوانية.

أما التهاب الأمعاء المزمن فينمو ببطء، وينتج عن الإفراط في تناول أطعمة الين أو اليانغ بشكل متكرر. وكثير من الأشخاص يعانون من هذا الالتهاب المزمن، حتى إن الأشخاص المصابين بالتهاب الأمعاء في الولايات المتحدة يشكلون ٧٥٪ من مجمل عدد السكان. ويتمثل العارض الأكثر شيوعاً لهذه الحالة بعدم انتظام الغائط، حيث يعاني الأشخاص المصابون تارة من الإمساك وطوراً من الإسهال. ويمكن تشخيص هذه الحالة من خلال الوجه، باعتبارها تنعكس في شفة سفلى منتفخة.

#### ١- الزحار: قد ينتج الزحار عن الأميبة أو الديدان أو البكتيريا أو السموم

الكيميائية التي تهيج الأمعاء. ومثل هذا الاعتلال غالباً ما يحدث أثناء الذهاب في رحلة إلى منطقة لا يكون الطعام أو الماء فيها نظيفاً. ونذكر من العوارض المميزة للزحار الإسهال والتشنجات والمغص، وفي بعض الأحيان احتواء البراز على المخاط أو الدم. ويعتبر الزحار داءً مزمناً قد يطول مدة أشهر. وإن الطعام الأمثل في نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي لمعالجة هذه الحالة يتمثل بالأمبيوشي أو العصبر المستخرج منه. فإن كنت تنوي السفر إلى مكان كالهند أو جنوب أميركا أو أفريقيا، إحمل معك كمية كبيرة من ثمار الأمبوشي (الخوخ الحلو المخلل) لتتناول منها حبة أو اثنتين كل صباح مع بعض من شاي البانشا. فالأمبوشي فعال لإبطال تأثير البكتيريا الضارة ويحول دون الإصابة بالزحار والهيضة (الكوليرا). ولكن إن حدث وأصبت بالزحار، أضف عصير الأمبوشي إلى شاي البانشا واشرب من هذا المزيج مرة كل ساعتين. وإن لم تتوفر ثمار الأمبوشي أضف الملح إلى الأرز المطبوخ أو أي من الحبوب الكاملة وامضغ هذه الوجبة جيداً. تجنب تناول جميع أنواع السلطات والفواكه والأطعمة غير المطبوخة إلى أن تتحسن حالتك، وقلل من تناولك السوائل. وفي حال كنت لا تزال مسافراً، اغلِ المياه قبل استعمالها للشرب أو الطبخ . وعندما تتحسن حالتك، عد لاتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي.





## ٢ - الهیضة (الكوليرا): نذكر من عوارض الهیضة الحمی الشدیة والإسهال

والتقيؤ، وفي بعض الحالات العجز عن المشي. ولمعالجة الهیضة، يتوجب على الشخص المصاب اتباع النصائح الغذائية الموصى بها في ما يتعلق لمعالجة الزحار. ويمكن وضع لصوق (لبخة) التوفو أو اليخضور على الجبين لإزالة الحمى، كما يمكن وضع كيس من الملح المحمص على البطن لتقوية الأمعاء. وإن كان الشخص المصاب بالهیضة يشعر بالغثيان أو يتقيأ بصورة متكررة، يقدم له عصير الأمبوشي مع الزنجبيل المبشور. كما أن حماماً ساخناً للوركين يفيد في حالة تشنج الساقين. وينبغي أن تضاف إلى مياه الحمام الساخنة أوراق فجل الدايفون أو اللفت أو غيرها من الأوراق الخضراء وبذور الخردل. أما إن لم تتوفر الأوراق والبذور، فيمكن استبدالها بالملح. في الواقع، الحمام الساخن يعزز جريان الدم في الجزء السفلي من الجسم. وفي حال تعذر القيام بحمام ساخن، ننصح بوضع كمادة زنجبيل أو لصوق الخردل أو كمادة مياه ساخنة على البطن أو على موضع الألم.



## ٣ - زحار الأطفال: يمكن الوقاية من زحار الأطفال بتجنب الخوخ والتفاح والموز

وغيرها من ثمار الأشجار. ولكن الفراولة وغيرها من فواكه اليانغ التي تنمو في الأرض لا تسبب مثل هذه الحالة الناجمة عن الإفراط في تناول فواكه من نوع الين. ويتوجب على الأطفال المصابين بالزحار تجنب الخضر النيئة والفواكه حتى زوال الحالة المرضية، والاستعاضة عنها بالنصائح الغذائية الموصى بها أعلاه. ومرة أخرى، يمكن وضع لصوق (لبخة) التوفو أو اليخضور على الرأس لإزالة الحمى. ولأن الحمام الساخن لا يلائم الأطفال يستعاض عنه بوضع مناشف ساخنة على مواضع الألم. وبعد تحسن حالة الطفل المصاب، تعيد الأم طفلها إلى نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي. وفي حالة المعالجة بعصير الأمبوشي أو الملح، ينبغي تقليل كمية الملح لأن الحاجة للملح لدى الأطفال أقل منها لدى الراشدين.

## "ج" التهاب القولون:

هو في الواقع التهاب يصيب المعى الغليظ و يترافق مع إفرازات مخاطية كثيرة. ولعلاج التهاب القولون، ينبغي البدء باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي ووضع الكمادات الساخنة على منطقة الأمعاء. ويمكن أيضاً الإفادة من مزيج التماري والبانشا الساخن. وغالباً ما ينتج التهاب القولون عن الإفراط في تناول أطعمة الين أو اليانغ المتطرفة مما يؤدي إلى تكون دم حمضي في الجسم.

## "د" الفتق:

يحدث الفتق عندما ترتخي المعدة أو الأمعاء أو تتمدد. وغالباً ما يعتمد الأطباء إلى إجراء عملية جراحية لمعالجة الفتق. إلا أن هذه العملية لا تزيل سبب الفتق أو تعالج تمدد الأعضاء والأنسجة. فما تستدعيه معالجة هذه الحالة هو النظام الغذائي السليم. وفي الواقع، يمكن معالجة الفتق خلال مدة تتراوح بين أربعة وستة شهور من خلال نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي، مع الالتزام بالتوصيات التالية:

- ١ - يتوجب على الشخص الذي يعاني من الفتق أن يأكل قررة العين (بقلة مائية) والكرنب والكراث والملفوف و الدايفون و أوراق الجزر(أو أي خضار ورقية ذات الياف كثيرة) ليقوى عضلات جدار الأمعاء.
- ٢ - ويتوجب عليه أيضاً أن يتناول كل يوم طبقاً من العشب البحرية هيجاجي hijiki كونها تحتوي على كثير من المعادن.
- ٣ - الملح ضروري لتقلص أنسجة المعدة أو الأمعاء. وهنا ننصح باستخدام ملح البحر غير المكرر في الطعام وزيت نباتي ذي جودة عالية، كبس على البارد.
- ٤ - يتوجب على الاشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد العودة إلى الوزن الطبيعي.
- ٥ - من الضروري تجنب الأطعمة بين كالمثلجات والفاكهة والسكر وما إلى ذلك، فإن نصف برتقالة قد يجعل أنسجة الأمعاء ترتخي وتتمدد.
- ٦ - ينبغي تجنب الحمامات الساخنة الطويلة لأنها تمتص المعادن من الجسم.
- ٧ - في حال بروز نسيج الأمعاء، ننصح بوضع منشفة مشبعة بالبخار الساخن على الأست (باب الشرج) ثم وضع بعض من زيت السمسم ودفع النسيج إلى الخلف بواسطة الإصبع.

٨ - ننصح بلبس نوع خاص من المشد وبممارسة العديد من التمارين الرياضية. ونوصي الأشخاص الذين يعانون من الفتق بالعودة إلى نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي بعد تحسن حالتهم للحؤول دون عودة هذه الحالة المرضية.

### "ه" البواسير:

يصاب المرء بالبواسير لسببين رئيسيين:

- ١ - الإفراط في تناول أطعمة الين التي تتسبب بتمدد الأوعية الشعرية الدموية في المستقيم.
- ٢ - الإفراط في تناول بعض الأطعمة يانغ ، كالبيض واللحم والسمك ، التي تجعل الأنسجة تتقلص وتنزف. وللتخلص من البواسير ين، نوصي باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع تجنب الفواكه والسلطة والسوائل وغيرها من الأطعمة المسببة للتمدد. أما في حالة البواسير يانغ، فنوصي بتجنب كافة المنتجات الحيوانية مع التقليل من كمية الملح إلى الحد الأدنى. وفي الحالتين، لا بد من عودة المريض إلى نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي بعد تحسن حالته.

## تأثير السكر

## ملحق

في ما يتعلق بالسكر المكرر من الضروري أن نبحث في التأثيرات المختلفة التي تحدثها في الجسم أشكال السكر الثلاثة الأساسية:

-السكر البسيط (Monosaccharide) وهو السكر الذي نجده في الفاكهة والعسل الطبيعي.

- السكر الثنائي (Disaccharide) مثاله سكر القصب والسكر والحليب.

- السكر العدادي أو المركب البوليسكريد (Polysaccharide) الذي نجده في الحبوب والبقول والخضر.

- في عملية الهضم الطبيعية يتحلل السكر المكرر في الفم أولاً بواسطة اللعاب ثم بعد ذلك في المعدة ويهضم أخيراً في العَفَج Duodenum والأمعاء. عندما يصل

السكر إلى المعدة يحدث بما يعرف بتفاعل السكر حيث تتوقف وظيفة المعدة مؤقتاً ولا تتعدى كمية السكر اللازمة لإحداث هذا التفاعل ربع ملعقة صغيرة. وبما أن السكر المكرر هو قِلواني قوي فإنه يجبر المعدة على إفراز كميات استثنائية من الحمض لإحلال التوازن ما يؤدي في حال تكراره إلى احتمال إصابة المعدة بالتقرح.

ويحافظ الدم في جسمنا عادةً على حالة قلبية ضعيفة وعند دخول السكر المكرر القلوي يحدث ما يعرف بالتفاعل الحمضي ما يسبب فائضاً في الحموضة في مجرى الدم. وللتعويض عن ذلك تتفاعل كمية المعادن المخزنة داخلياً لإحلال توازن طبيعي. وتكفي هذه المعادن التي نستمدّها من طعامنا اليومي والمخزنة طبيعياً في جسمنا للقيام بذلك بين الخير والآخر. ولكن إذا تناولنا السكر المكرر يومياً لا تكفي هذه الكمية فنضطر إلى استعمال المعادن المخزنة بعمق في داخل الجسم لا سيما الكالسيوم الموجود في عظامنا وأسناننا وإذا استمر ذلك لوقت طويل فسينتج من استنزاف الكالسيوم من العظام والأسنان.

يخزن جسمنا الكميات الزائدة من السكر في أماكن مختلفة. الكبد هو العضو الأساسي لخزن الغلوكوز بشكل غليكوجين وعندما تتخطى كمية الغليكوجين قدرة الكبد على التخزين بخمسين غراماً، تسير في مجرى الدم بشكل حمض دهني يخزن في مناطق الجسم الأقل حركة كالردفين والفخذين والجزء الأوسط.

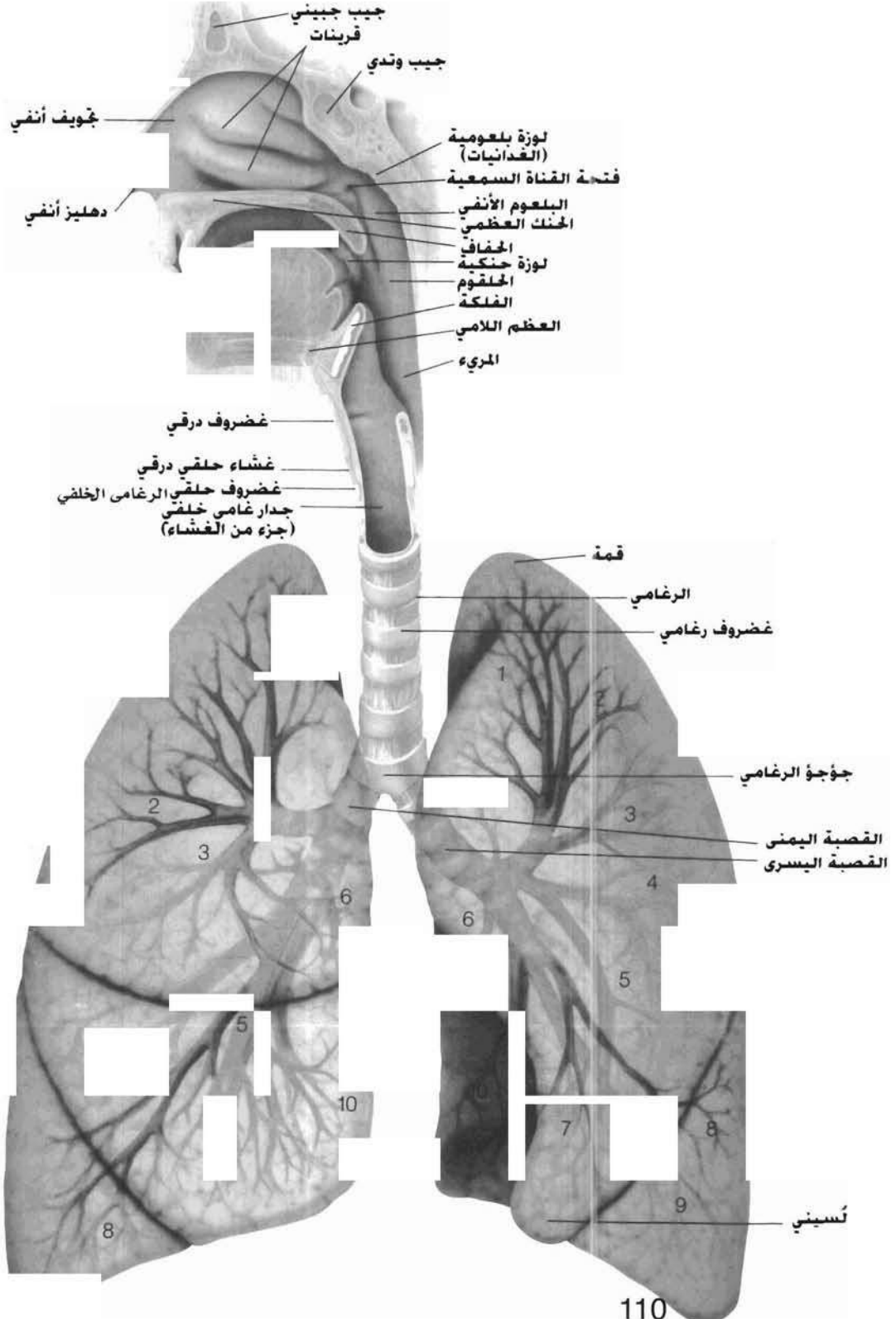
وإذا استمر استهلاك السكر المكرر ينتقل الحمض الدهني إلى الأعضاء الأكثر نشاطاً كالقلب والكليتين فتغطي هذه الأعضاء تدريجاً بطبقة من الدهون والمخاط قد تدخل إلى النسيج الداخلي فيها مما يضعف أداءها والفائض فيها قد يسبب تعطلها.

إن استهلاك السكر المكرر بزيادة في البلدان العصرية ينعكس في ازدياد الأمراض الإنحلالية كأمراض القلب. ويؤثر السكر المكرر على قدرتنا على التفكير من خلال قتل بكتريا المعدة التي تكون الفيتامين (ب) اللازم لتركيب حمض الفلوتامين الذي يدخل في النشاطات العقلية في الدماغ. وقد يؤدي النقص في هذا العنصر إلى فقدان الذاكرة والقدرة على التفكير بوضوح.

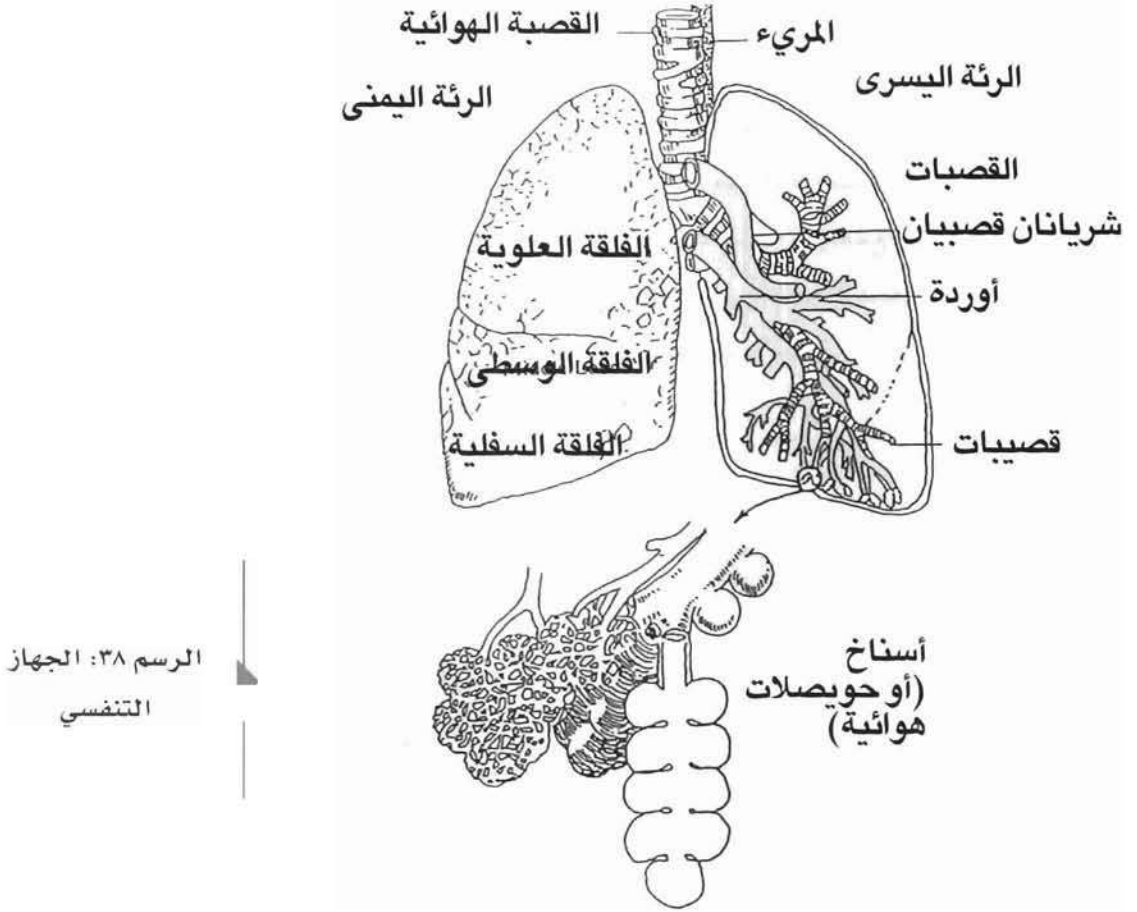
وبشكل عام ينتج من استهلاك السكر المكرر حالة ين في الجسم والعقل مما يؤثر على الجهاز العصبي نظير الودي Parasympathetic nervous System بشكل خاص والأعضاء التي يتحكم فيها. وهذا ما يحدث تفاعل السكر في المعدة. وللمحليات كالعسل وشراب القيقب الأثر نفسه كالسكر المكرر ولكن بدرجة أقل، ويجدر بنا تفادي استهلاكه في غذائنا اليومي.

# الجهاز

5



# التنفسي



يهدف التنفس لدى الإنسان والحيوانات إلى تزويد خلايا الجسم بالأكسجين وتسهيل عملية التخلّص من ثاني أكسيد الكربون. ونميز بين نوعين من التنفس هما: ١- التنفس الداخلي المتعلق بتبادل الأكسجين وثاني أكسيد الكربون بين خلايا الأنسجة وسائل الجسم المحيط بها. ٢- والتنفس الخارجي التي يقوم الجسم من خلاله بتبادل الأكسجين وثاني أكسيد الكربون مع المحيط الخارجي. ولأن الحيوانات يانغ بطبيعتها، تنجذب إلى الأكسجين وهو ين، وتنفّر من ثاني أكسيد الكربون اليانغ. أما المكونات الرئيسية في الجهاز التنفسي لدى الإنسان، فتتمثل ب: ١- أقنية الأنف والجيوب الأنفية. ٢- الحنجرة والأوتار الصوتية. ٣- الرغامى أو القصبه الهوائية الواقعة في الجزء الأمامي من المريء. ٤- الشعبتين والقصبيات. ٥- الأسناخ أو أكياس الهواء. ٦- والرئتين.

والرئتان غير متناسقتين كما في حال كافة الأعضاء المزدوجة في الجسم (راجع

الرسم ٣٨).

فالرئة اليسرى مكونة من فِلقَتين بينما الرئة اليمنى مكونة من ثلاث فِلقَات. وفي حين يتجه شريانان شعبيان نحو الرئة اليسرى، يتجه شريان شعبي واحد فقط نحو الرئة اليمنى. وتمتد هذه الشرايين باتجاه الشعبتين لتقوم فروعها بتغذية أنسجة الرئتين. أما الأوردة الشعبية، فتمر عبر هذه الفروع بالاتجاه المعاكس.

يدخل الدم الخالي من الأكسجين إلى الرئتين عبر الشرايين الرئوية الممتدة من الجانب الأيمن للقلب. وتنتهي فروع كل شريان من هذه الشرايين بشبكة من الشعيرات تحيط بكل من الأسناخ. وبعد أن يتزود الدم بالأكسجين، يتجمع في الأوردة الرئوية التي تنقله إلى الأذين الأيسر من القلب ليتم توزيعه على أنسجة الجسم كافة. ويحيط بالرئتين التجويف الصدري المبطن بغشاء رطب رقيق يعرف بالجنبية.

## مقاربة نظام الماكروبيوتك لأمراض الجهاز التنفسي:

### ١ النفاخ:

لم يكن النفاخ معروفاً قبل الحرب العالمية الثانية، إلا أن عدد المصابين بهذا المرض راح يتزايد بعد هذه الحرب على نحو لوغاريتمي. ويوازي انتشار هذا الداء الين بطبيعته تكاثر الأطعمة المصنعة كيميائياً في فترة ما قبل الحرب كالمثلجات والمشروبات الخفيفة وعصير الفواكه المثلج وغيرها.

فإن الإفراط في تناول هذه الأطعمة يجعل الأسناخ تتمدد وتلتحم بحيث تسبب ارتخاء نسيج الرئتين. وفي الرئتين، تتقلص المساحة المستخدمة لتبادل الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون، فيعوض الإنسان عن هذه الحالة بالتنفس بسرعة. وغالباً ما يؤدي النفاخ إلى الموت نظراً لإجهاد القلب. وإنما يمكن معالجة تمدد الشعبتين بتناول أطعمة من نوع اليانغ وإضافة كمية أكبر من الملح إلى الطعام المطبوخ. ولكن ما إن تبدأ الأسناخ بالالتحام حتى يصبح من الصعب فصلها عن بعضها البعض. وإن أصبح الدم أكثر كثافة، قد تتقلص الأكياس الملتحمة ولكنها في معظم الحالات لا ينفصل بعضها عن البعض. إلا أن نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي يحد من نمو هذا المرض.

## ٢ المخاط الرئوي:

يصبح التنفس عميقاً وصافراً عندما يغطي المخاط جدار الشعبتين نتيجة تناول بعض الأطعمة كمنتجات الحليب والسكر والفواكه والدهون المشبعة. وفي الحالات الأكثر خطورة، يملأ المخاط الأسناخ، ويصبح التنفس صعباً، حتى أن طبقة من المخاط قد تتكون من حول أكياس الهواء فتعيق وصول الدم. ويمكن التخلص من المخاط المتجمع في الشعبتين بالسعال ولكن ما إن يحيط المخاط بأكياس الهواء حتى يلتصق بها بشدة ليبقى أعواماً عديدة. من ناحية أخرى، عندما تدخل ملوثات الهواء ودخان السجائر إلى الرئتين، تعلق مكوناتها الصلبة في هذه المنطقة. وفي الحالات الخطرة، تؤدي هذه التراكمات إلى نمو سرطان الرئة. ولكن تلوث الهواء ودخان السجائر ليسا سبب هذا الداء. فالمشكلة الحقيقية تتمثل في حالة الأسناخ والدم والشعيرات المحيطة بها.

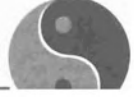
فقد قامت إحدى الشركات مؤخراً بدراسة في قرية نائية في جنوب أميركا حول مواطنين بدأوا بالتدخين منذ بلوغهم الخامسة من العمر وظلوا يدخنون من دون أن يصابوا بأي داء رئوي. وبالتالي، السبب الرئيس لأمراض الرئتين هو نوعية الدم السيئة الناجمة عن الغذاء غير الصحي. أما الطريقة الأساسية للوقاية من أمراض الرئتين فتتمثل باتباع نظام غذائي صحيح ولكن هذا لا يعني أن نشجع على التدخين أو التعرض للهواء الملوث.

## ٣ داء الربو:

من العوارض المميزة لداء الربو: السعال المستديم وصعوبة التنفس، الذي يؤدي في معظم الأحيان إلى نوبة خطيرة. وهو ينتج عن انسداد الأفتية التنفسية إما بفعل تشنج العضلات في الأفتية الشعبية وإما بفعل إفرازات مفرطة من المخاط. وبما أن الربو ينتشر بكثرة في المناطق ذات المناخ الرطب، فمن المفضل أن يعيش الأشخاص الذين يعانون من حالة الين هذه في محيط جاف.

وأفضل علاج للربو هو البدء باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع الحد من تناول السوائل، بما في ذلك كمية المياه المستخدمة في طهو الأطعمة. ولا بد أيضاً من التخفيف من تناول أطعمة الين الأخرى كالقواكه والسلطة. وإن التزام المريض بهذه التوصيات يجعله يتخلص من الربو في غضون أسابيع. ومن المثير للغرابة أن داء الربو يترافق مع إجهاد الكلى لعدة سنوات نتيجة الإفراط في شرب السوائل. وإن الطب الحديث يعالج الربو بأدوية قوية جداً تجعل الأفتية الشعبية تتسع لتسهيل عملية التنفس. ولكن هذا العلاج يزيد من حالة المريض سوءاً، لا سيما وأن داء الربو ناجم عن الإفراط في تناول





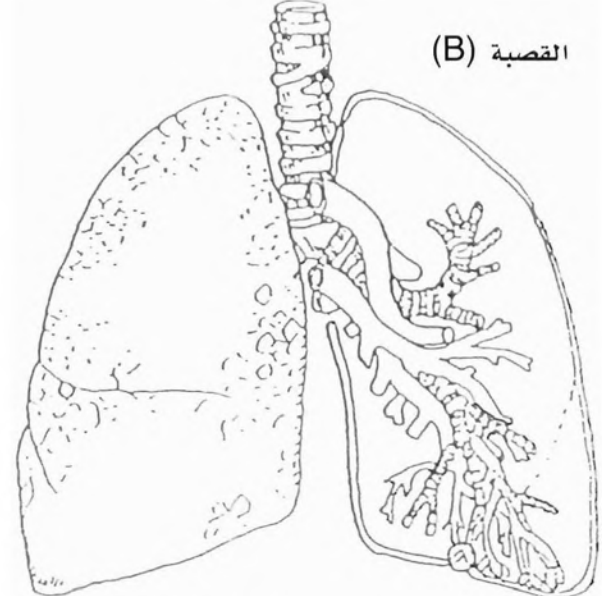
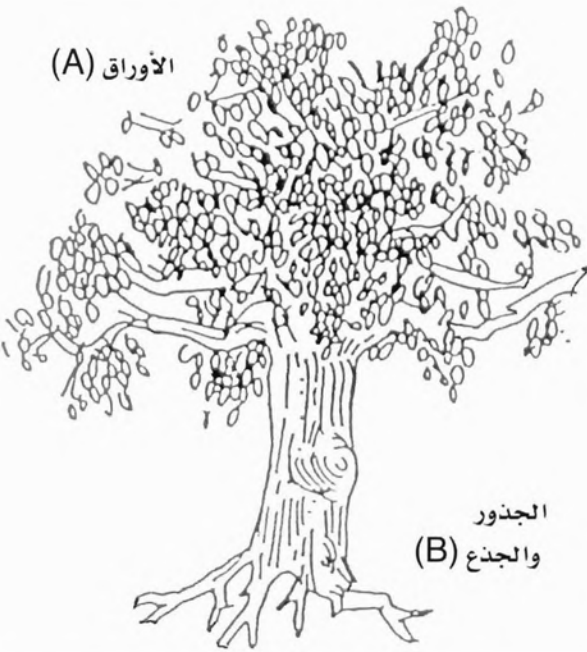
أطعمة من نوع الين. وبالتالي، إن معالجة الربو تقتضي إحداث تقلص في الأقتنية الشعبية، وهو ما يمكن تحقيقه من خلال النظام الغذائي الصحي الملائم.

وإن شعر المريض بداء الربو بدنو إحدى النوبات، يمكنه أن يخفف من حدة النوبة بوضعه كمادة زنجبيل ساخنة على الجزء العلوي من الصدر. وفي الوقت نفسه يتوجب عليه أن يأكل مقدار حفنة صغيرة من الجوماشيو أو بعض من ثمار الأمبوشي التي تجعل الأسناخ تتقلص في الحال.

#### ٤ الالتهاب القصبي والالتهاب الرئوي:

لكي نفهم هذه الشروط، دعنا نفكر ملياً بالشبه بين الجهاز التنفسي والشجرة (أنظر الرسم ٣٩) الرئة تشبه شجرة مقلوبة. جذور وجذع الشجرة قاسية بينما الأوراق أرق وأكثر تشتتاً. إذاً الأوراق ين أكثر، فتجذب ثاني أكسيد الكربون وتطرد الأكسجين. أما العكس ينطبق على الرئة: القصبة فارغة وخفيفة، بينما الأسناخ، التي تشبه شكلاً فقط أوراق الشجرة فهي بعكسها متماسكة، فيانغ أكثر، إذاً ستجذب الأكسجين وتطرد ثاني أكسيد الكربون.

الرسم ٣٩  
إن أوراق الشجرة (A) توازي الأكياس الهوائية (A) . بينما تماثل الجذور والجذع القصبة (B) الهوائية (B) .



(A) الأكياس الرئوية

الالتهاب القصي داء يصيب القصبة الهوائية والشعبتين، أي الجزء أ، ين من الرئتين . وعندما تزداد حدة المرض ليشمل الأسناخ، يصبح الالتهاب رئوياً. وإن الأشخاص ذوي البنية الضعيفة معرضين للإصابة بالالتهاب القصي، بينما الأشخاص الأقوياء البنية آكلي اللحوم معرضون أكثر للإصابة بالالتهاب الرئوي. وللتهاب القصي طابع الين بخلاف الالتهاب الرئوي الذي يظهر على نحو مفاجيء ويكون أكثر حدة.

### أ- الالتهاب القصي:

غالباً ما يترافق الالتهاب القصي مع السعال وألم في الصدر. ويشكل الزكام شكلاً معتدلاً من أشكال الالتهاب القصي. وقد سبق وأشرنا إلى أن الالتهاب القصي هو من أمراض الين لأنه: ١- يدوم فترة أطول ويستغرق الشفاء منه وقتاً أطول أيضاً. ٢- وهو يظهر بشكل رئيس في فصل الخريف. ٣- والتخلص منه يكون بالسعال. ٤- والحمى التي تصحبه تكون معتدلة. أما الإصابة بالالتهاب القصي فسببها الإفراط في تناول بعض الأطعمة كالمشروبات الباردة والفواكه والسكر والمثلجات. وبالتالي، معالجة هذا الداء تقتضي الابتعاد عن هذه الأطعمة واتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي. أما الحمى التي تصحب الالتهاب القصي فتعد مفيدة للجسم لأنها تمثل محاولته التخلص من الزوائد. ولكن إن اشتدت الحمى على نحو خطير، ينبغي معالجتها بوضع (لبخة) لصوق التوفو أو اليخضور على الجبين. ويتوجب على الشخص الذي تظهر عليه هذه الأعراض أن يأكل أطعمة ساخنة فقط ويضع الكمادات الساخنة ككمادة الزنجبيل أو لصوق الخردل بشكل منتظم على الصدر.

### ب- الالتهاب الرئوي:

الالتهاب الرئوي داء من نوع اليانغ لأنه: ١- يظهر فجأة وقد يؤدي إلى الوفاة في غضون أيام معدودة إن لم تتم معالجته بشكل صحيح. ٢- وهو يظهر أكثر في فصلي الربيع والصيف. ٣- ونوبات السعال التي ترافقه أقل بكثير مما هي عليه في حالة الالتهاب القصي. ٤- وغالباً ما تصحبه حمى شديدة معرقة. وعندما يموت شخص ما بالالتهاب الرئوي، يكون سبب الوفاة انسداد فلقات الرئتين مما يشكل ضغطاً لا يحتمل على القلب.

وينجم الالتهاب الرئوي عن الإفراط في تناول أطعمة اليانغ المتطرفة كاللحم والبيض والمنتجات الحيوانية الأخرى بشكل متكرر. ولكن بالرغم من أن السبب الرئيس

لهذا المرض هو يانغ، إلا أن العوارض تنشط بفعل أطعمة الين كعصير الفواكه والمشروبات الباردة والسكر وغيرها. ولهذا السبب، يتوجب على الشخص الذي يعاني من الالتهاب الرئوي الامتناع عن تناول هذه الأطعمة والالتزام بنظام الغذاء النموذجي. كما ويمكنه استخدام الكمادات الموصى بها في حالة الإصابة بالالتهاب القصبي.

وفي الواقع إن مقارنة الطب الحديث لهذا المرض فعالة في القضاء على العوارض المرافقة له. ولكن بما أن هذه المقاربة لا تسعى لمعالجة سبب المشكلة، لا يمكن اعتبارها وسيلة علاجية. أما ممارسو الطب الصيني التقليدي، فيوصون بإجراء التعديلات اللازمة على النظام الغذائي للمريض، ويعالجون أعراض الالتهاب الرئوي بوضع كمادات أو لصوق باردة على الرئتين. وأكثر اللصوق الباردة فعالية لصوق سمك الشبوط.

فالشبوط سمك من نوع الين وقد أثبتت فعاليته في القضاء على الحمى وإبطال حالة اليانغ المتطرفة التي تصحب الالتهاب الرئوي. إن استطعت الحصول على سمكة شبوط حية، قدم لها الشكر والعرفان، ثم أقتلها واستخرج كمية قليلة من دمها. وفي حالة الإصابة بالالتهاب الرئوي، يعطى الأطفال ما يعادل ثمن (1/8) كوب من هذا الدم ليشربوه، والأولاد ربع كوب والراشدون نصف كوب. وذلك بغية تخفيض الحمى. في الوقت نفسه، ضع السمكة في منشفة واسحقها بمطرفة ثم ضع المنشفة على الصدر وتحقق من حرارة المريض كل نصف ساعة. إرفع المنشفة عن صدر المريض عندما تنخفض الحرارة.

أما إن لم يتوفر سمك الشبوط، فيتم استبداله بلصوق التوفو أو اليخضور أو البطاطا.

ولأن عوارض الالتهاب القصبي والالتهاب الرئوي تتشابه في معظم الأحيان، فإنه من الضروري أن يكون التشخيص دقيقاً خاصة وأن المريض قد يموت إذا عالجه بالطريقة الخاطئة.



## ٥ السِّل:

يعرّف الطب الحديث السِّل بأنه مرض معدٍ سببه بكتيريا حمضية هي *Mycobacterium tuberculosis*. وهذا النوع من البكتيريا ضعيف نسبياً ويموت بسهولة لدى تعرضه لأشعة الشمس. وقد يصيب داء السِّل العظام والمفاصل والكلبتين والمثانة والأمعاء والغدد اللمفاوية وأجزاء أخرى من الجسم، ولكن أكثر أشكال السِّل شيوعاً

هو ذلك الذي يصيب الرئتين. وفي زمن مضى، كان السل سبباً من أسباب الوفاة الرئيسية في الولايات المتحدة وفي مرحلة التدرن الأولى أو العدوى الأولية المعروفة أيضاً بسل الطفولة، تتسع العقد اللمفية في الجزء المركزي من الرئة حول مدخل الشعبتين وتتكلس. وفي هذه المرحلة لا يكون السل معدياً. أما المرحلة الثانية المعروفة بسل الراشدين، فتتميز بتكون الفجوات في الرئتين. وشيئاً فشيئاً، يتكلس جدار هذه الفجوات ويتضخم، فيتفكك بالتالي النسيج الرئوي الداخلي. عندها يصبح المرض معدياً لأن البكتيريا المتراكمة في فجوات الرئتين تنتقل من شخص إلى آخر عبر التنفس.

وقد تفاوتت الطرق الطبية لمعالجة هذا الداء من وقت إلى آخر. ففي البدء، كان الأطباء يوصون المريض باتباع نظام غذائي غني بالمنتجات الحيوانية، ثم تغيرت هذه المقاربة واعتبرت حمامات الشمس العلاج الأمثل. وكما سبق ورأينا، فإن السل داء من نوع الين والبكتيريا الناجمة عنه تقتل بسهولة لدى التعرض لأشعة الشمس. وإذا تطور هذا الداء، تضعف الأوعية الدموية في الرئتين وتتفجر، وعندما يسعل الشخص المريض، يبصق دماً. وفي الواقع، إن هذه الحالة تسوء لدى التعرض لأشعة الشمس التي تنشط الدورة الدموية. وبالتالي، من المفضل أن يبقى الشخص المصاب بالسل بمعزل عن أشعة الشمس.

وفي وقت لاحق، تم تطوير علاج آخر يقضي بثقب الجلد وحقن التجويف الواقع ضمن القفص الصدري والرئتين بالهواء. ونذكر أيضاً من الطرق العلاجية الأخرى استئصال جزء من الأضلاع لتغيير شكل الرئة. أما الطريقة العلاجية الأكثر حداثة، فتتمثل بإعطاء المريض مضادات حيوية لفترة طويلة من الزمن. وإن تبين أن حالة المريض معدية، يتوجب عندها عزله في مصح خاص حيث تجرى له بعض الفحوصات إلى أن يتم التأكد من أنه لم يعد ينقل البكتيريا.

وللمعالجة الناجحة للسل، لا بد أولاً أن نفهم سببه. فالسل ينتج عن استهلاك أطعمة الين واليانغ المتطرفة على نحو متكرر. فتناول الأطعمة المتطرفة كاللحوم والسكر يجعل الدم حمضياً جداً. وبالتالي، يبدأ الدم باستهلاك مخزون الجسم من المعادن، وبخاصة الكالسيوم. ولكن عندما يتجاوز فائض الحموض قدرة الدم على معادلته، يتراكم الحمض الدهني والمخاط في الرئتين والكليتين والعقد اللمفية وغيرها. ولمعادلة هذه التراكبات الحمضية الإضافية، تبدأ عمليات الداء أي عمليات ضد البكتيريا عن الانتشار حول منطقة

التراكمات، فتتكلس المواضع المصابة وتعزل البكتيريا التي تتكاثر في هذا المحيط الشديد الحموضة. تشكل هذه الحالة ما يعرف بداء السل.

وللقضاء على السل، لا بد من الامتناع عن بعض الأطعمة كالسكر والفاكهة واللحوم ومشتقات الحليب والمشروبات الخفيفة والبيض والسّمك والبذور المصنّعة وغيرها من الأطعمة المسببة للحموضة. ويتوجب على الشخص الذي يعاني من داء السل أن يبدأ باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع التركيز على الخضّر ذات الجذور المطبوخة جيداً كالجزر والأرقيطيون، كما يتوجب عليه الحد من شرب السوائل.

## ٦ الشاهوق (أو السعال الديكي)؛

يعرف الشاهوق في الشرق بسعال المئة يوم. لأن هذا الداء يستمر في العادة لهذه الفترة الطويلة. وفي الواقع، لأن أثر الأطعمة التي نأكلها يبقى في الجسم حوالي ثلاثة أشهر، لا سيما وأن حياة الكريات الحمر التي تصنع من الطعام تقارب أياماً. ولتجسيد كيفية تطور الشاهوق، نفترض أن أحد الأشخاص أكل طعاماً متطرفاً كالمثلجات أو الطماطم في أوائل شهر آذار مارس. وبما أن هذا الوقت من السنة هو ين، يحتل التوازن في الجسم، ويستغرق التخلص من هذا الفائض نهائياً ١٢٠ يوماً. فيتطور الشاهوق عندما يخرج هذا الفائض من الجسم عبر الرئتين في هيئة سعال. ولكنه يختفي مع حلول فصل الصيف أي بعد انقضاء المهلة التي يستغرقها التخلص من الفائض. وإنما لا ضرورة للانتظار ١٠٠ يوم، إذ يمكن معادلة الخلل الداخلي في غضون أسابيع من خلال تناول الأطعمة المطبوخة. وبالتالي يتوجب على الأشخاص المصابين بالشاهوق إتباع النظام الغذائي النموذجي مع التركيز بعض الشيء على أطعمة اليانغ المطبوخة جيداً.

## ٧ حمى الكلا؛

غالباً ما تترافق حمى الكلا مع العطاس وارتشاح الأنف وفي بعض الحالات الحمى. ويشاع أن حمى الكلا تنجم عن الحساسية لغبار الطلع. ولكن الحقيقة مغايرة لأن غبار الطلع ليس السبب ولو كان كذلك، لأصيب كل شخص بحمى الكلا. أما السبب الحقيقي والرئيس لهذا الداء، فيتمثل باستهلاك منتجات الحليب وبخاصة حليب البقر، بالإضافة

إلى الفواكه والمواد الكيميائية والسكر وأشكال أخرى من أطعمة الين.

بالتالي، وبما أن غبار الطلع ين، يسبب دخوله الجسم نوعاً من ردة الفعل النابذة، مما يؤدي إلى الارتشاح والعطاس والسعال. وفي الواقع، هذا لا يحدث إلا إن كانت حالة الدم سيئة أي إن كان يحتوي على الكثير من الين. أضف إلى ذلك أن الأطعمة المذكورة أعلاه تجعل الدم والأغذية المخاطية الداخلية دبقة، فيلتصق بها غبار الطلع الذي يتم استنشاقه ويسبب الحساسية. وإنما يمكن معالجة حمى الكلاً وغيرها من أشكال الحساسية المزمنة من خلال نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي.

## ٨ ذات الجنب:

ذات الجنب داء يتمثل بتجمع المياه في المنطقة الواقعة بين القفص الصدري والأغشية التي تغطي الرئتين. وفي هذه الحالة، يترافق التنفس العميق مع ضغط وألم، وبعد مرور بضعة أيام يصاب الشخص بحمى شديدة.

وفي العادة، يستمر داء ذات الجنب فترة تتراوح بين شهر وثلاثة أشهر و ينصح المريض خلالها بملازمة الفراش. وفي الواقع، إن هذه الحالة تنجم عن الإفراط في شرب السوائل وبخاصة المشروبات الباردة أو الثلجة، أو عن الأطعمة المشتعلة على كمية كبيرة من المياه. وإنما يمكن معالجة ذات الجنب في غضون أسبوع واحد من خلال نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي. وكما هي الحال لدى الإصابة بداء الربو، يتوجب على الشخص المصاب بذات الجنب تناول الأطعمة الجافة والحد من شرب السوائل. ويمكن تسريع عملية التخلص من السائل الفائض بوضع كمادات الزنجبيل الساخنة على منطقة الرئتين.



## الصوت

### ملحق:

٣ - الفواق: يصاب المرء بالفواق (أو الحازوقة) عندما يرتخي الحجاب الحاجز نتيجة الإفراط في تناول أطعمة الين ثم يبدأ بالانقباض على نحو متكرر. وللتخلص من الفواق، تناول حفنة صغيرة من الجوماشيو كل ١٥ دقيقة. ويمكنك أيضاً تناول التيكا أو ملح البحر أو الأمبوشي.

٤ - الشخير: الشخير ينجم عن الإفراط في تناول أطعمة الين ولا سيما السوائل. فالحليب وعصير الفواكه والكحول والقهوة تجعل اللهاة تتمدد وترتخي وبالتالي تحدث الكثير من الذبذبات. كما أن هذه الأطعمة تساهم في تكون المخاط في الأنف والجيوب الأنفية، مما يعيق التنفس. وإنما يمكن التخلص من الشخير بالحد من شرب السوائل.

٥ - البخر (رائحة النفس الكريهة): إن البخر المنبعث من الرئتين يدل على سوء في حالة الدم. فبعض الأطعمة كالبروتين الحيواني والدهون المشبعة والسكر تجعل الدم حمضياً وذا رائحة كريهة. ويمكن التخلص من هذه الحالة بتناول الطعام الصحي لعدة أسابيع. أما إن كان البخر منبعثاً من المعدة، فهذا يعني أن سبب تحلل الأطعمة. وللتخلص من هذه الحالة المؤقتة، ننصح بتناول الأمبوشي أو مزيج التماري والبانشا و الدايفون المبشور.

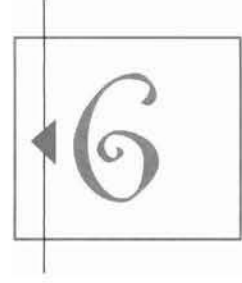
٦ - التجشؤ: ينتج التجشؤ عن تناول الأطعمة على نحو غير منظم. إذ ينبغي أن نأكل أولاً الأطعمة يانغ ثم الأطعمة ين. فعلى سبيل المثال إن كانت الوجبة مكونة بنسبة ٥٠٪ من الحنطة بالإضافة إلى طبقين من الخضر، يتوجب علينا أن نبدأ بالحنطة مع طبق الخضر يانغ حتى الانتهاء منه، ثم نتابع مع ما تبقى من الحنطة و طبق الخضر ين. أما إن لم نتبع هذا الترتيب في الأكل فعندها ينشأ خلل في عملية إفراز عصارات المعدة مما يولد التجشؤ.

يرتبط النطق بالعوامل الأساسية التالية:  
١- الزفير ٢- والأوتار الصوتية المحدثه للذبذبات  
٣- ومضخم للصوت يتمثل بالبلعوم والفم وتجويف الأنف  
٤- والشفيتين واللسان والحنك العظمي والحناف لشرائح (شراع الحنك) وجدار الفم وتجاويف الأنف التي تقوم كلها مقام مفاصل النطق. وقبل سن البلوغ، يتمتع كل من الصبي والفتاة بطبقة الصوت نفسها. ولكن عند البلوغ يصبح صوت الصبي أجشاً، بينما يبقى صوت الفتاة على حاله. وتدوم هذه الفترة الانتقالية حوالي سنتين، يصبح بعدها صوت الصبي منخفضاً وذكورياً على نحو ملحوظ. فعند البلوغ، يصبح الصبي يانغ أكثر مما يجعل الفائض يتدفق إلى الدم. وغالباً ما يتم التخلص من هذا الفائض عبر التمارين الجسدية. إلا أن جزءاً منه يجذب إلى الأوتار الصوتية مما يجعلها تتمدد، فيصبح الصوت منخفضاً. أما الفتاة فلا تشهد مثل هذه الظاهرة لأنها تتخلص من الفائض عبر الحيض. وفي ما يلي بعض الصعوبات التي ترافق النطق والتنفس.

١ - التأتأة: تنجم التأتأة في غالب الأحيان عن الإفراط في تناول أطعمة تسبب بتمدد الأوتار الصوتية فتعيق قدرتها على إحداث الذبذبات، وإنما يمكن التخلص من هذه الحالة بتناول الطعام الصحي الملائم.

٢ - العجز عن النطق نتيجة خلل وظيفي في الدماغ: تنجم هذه الحالة عند حدوث خلل وظيفي في مركز الدماغ الحركي أو الحسي. وفي ما يتعلق بمركز الدماغ الحركي، ينتج الخلل فيه عن الإفراط في تناول أطعمة من نوع الين. أما الإفراط في تناول أطعمة اليانغ، فيؤدي إلى خلل في أداء المركز الحسي. وقد تستغرق معالجة هذه الحالة أشهراً طويلة ينصح المريض خلالها باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع التركيز على المضغ جيداً.

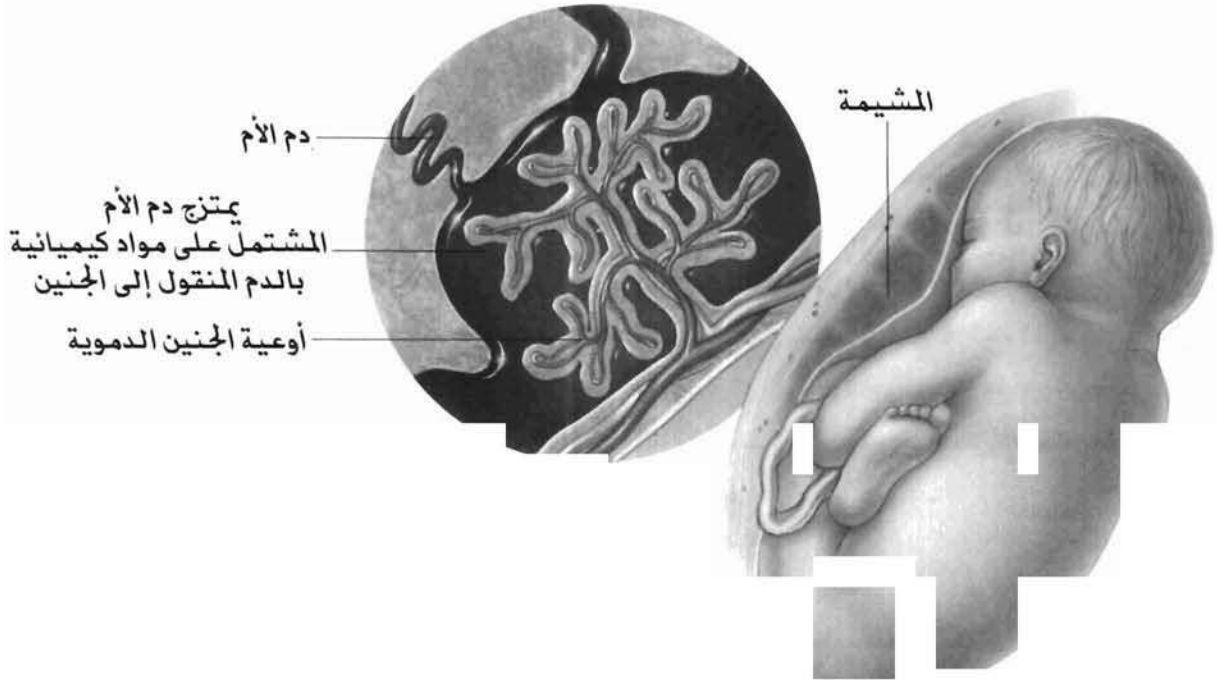
# جهاز دوران الدم والجهاز اللمفاوي



## الدم

يشكل دم الإنسان نسخة مطابقة عن البحر القديم الذي تطورت فيه الحياة البيولوجية. وفي البدء، كانت مياه البحر حلوة نقية حتى عكرتها المعادن التي تطلعت عليها من الأرض، فأصبحت شيئاً فشيئاً مالحة.

وطوال الأشهر التسعة التي يقضيها الجنين في رحم أمه، تتكرر عملية تطور الحياة في المياه. فالجنين ينمو في محيط مائي ويشبه إلى حد ما السمكة. وعند الولادة، تدفعه تقلصات المخاض خارج الرحم، فيصبح أشبه بالحيوانات الأرضية التي تتنفس الهواء. أما تقلصات المخاض فتشابه تعاقب ارتفاع سطح الأرض وانخفاضه. وبالتالي، فإن دم الإنسان المالح أشبه بالبحر المالح الذي انبثقت منه الحياة.

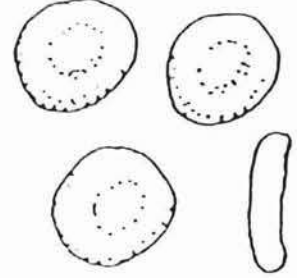


ويتكون الدم من سائل في هيئة بلازما وعناصر أخرى متكونة من كريات الدم الحمراء يانغ وكريات الدم البيضاء بين وصفحات الدم. وفي حين تشكل البلازما ٥٥% من الدم، تشكل العناصر الأخرى ٤٥% منه.



## ١ كريات الدم الحمراء:

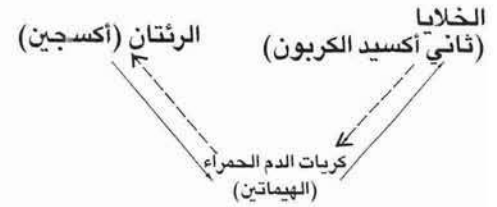
يحتوي جسم الإنسان على ما يقارب ٣٥ تريليون كرية دم حمراء (راجع الرسم ٤٠). ويبلغ قطر كل خلية من هذه الخلايا الصغيرة الأسطوانية الشكل ٧,٧ ميكرون في حين تبلغ سماكتها ١,٩ ميكرون. ويبلغ عدد الكريات الحمراء في كل مليمتر مكعب من الجسم ٥ ملايين كرية حمراء لدى الرجال و٤,٥ مليون كرية حمراء لدى النساء. وفي الواقع، يرتبط عدد الكريات الحمراء بعدة عوامل. فعلى سبيل المثال، عندما يكبر الإنسان، ينخفض عدد الكريات الحمراء لديه عما كان عليه عند الولادة (أي ٦ ملايين كرية) وهذا ما يجعل الرضع والأطفال يانغ أكثر من الراشدين. من ناحية أخرى، يزداد عدد الكريات الحمراء مع تزايد ارتفاع المكان الذي نعيش فيه عن مستوى البحر. فالأشخاص الذين يعيشون على ارتفاع ١٠ آلاف قدم أو أكثر عن مستوى سطح البحر هم يانغ أكثر من الأشخاص الذين يعيشون في أماكن منخفضة العلو. وبالتالي، إن عدد كرياتهم الحمراء يزيد بنسبة ٣٠٪ تقريباً عن المعدل الطبيعي. أضف إلى ذلك أن عدد الكريات الحمراء يتزايد لدى القيام بنشاط جسدي وينقص أثناء النوم. كما ويتضاعف عدد الكريات الحمراء مع ارتفاع درجة حرارة الجو.



الرسم ٤٠: كريات الدم الحمراء وهي تكون الجزء الأكثر يانغ من الدم.

ويشتمل خضاب الدم الهيموغلوبين على ٦٠ إلى ٨٠٪ من كريات

الدم الحمراء، وهي نسبة تتفاوت بين الرجال والنساء. وخضاب الدم مكون من الهيماتين وهو بروتين من نوع اليانغ يحتوي على الحديد، ومن بروتين آخرين. والهيماتين يجذب الأكسجين من الرئتين لينقله إلى الخلايا. وإذا يعود الدم الخالي من الأكسجين عبر الأوردة، يجذب الهيماتين ثاني أكسيد الكربون ويعيده إلى الرئتين كي يتم زفره. وإن هذه العملية ضرورية للحياة ومدى فعاليتها يؤثر بشكل مباشر على صحة الإنسان (راجع الرسم ٤١). ولدى الشخص الراشد الطبيعي، يموت في الدقيقة الواحدة حوالي ٢٠ مليون كرية من كرياتة الحمراء لتحل محلها كريات جديدة. وإن مقدار خضاب الدم في الجسم هو كيلوغرام واحد يموت منه يومياً ٢٠ غراماً يعيد الجسم بناءها من جديد.



الرسم ٤١: في الرئتين، يجذب الهيماتين الأكسجين ويمتزج به، ثم ينتقل هذا الأكسجين إلى الخلايا.

## ٢ كريات الدم البيضاء:

إن عدد الكريات البيضاء التي يشتمل عليها جسم الإنسان أقل بكثير من عدد الكريات الحمراء، إذ يشتمل كل مليمتر مكعب من الدم على ٦ آلاف كرية بيضاء (راجع الرسم ٤٢) وتكون الكريات البيضاء في العادة أكبر حجماً من الكريات الحمراء وهي تشتمل على نواة وتتحرك على نحو شبيه بحركة الأميبة. وتتجذب الكريات البيضاء إلى البكتيريا التي تدخل الجسم، فتحيط بها وتلتهمها. كما وتتجمع هذه الكريات من حول الجروح الخارجية الملتهبة.



## ١) ابيضاض الدم (اللويميا):

لدى الإصابة بهذا المرض يشهد الجسم انخفاضاً في عدد الكريات الحمراء يرافقه تزايد هائل في عدد الكريات البيضاء. وفي بعض الحالات، يبلغ عدد الكريات البيضاء لدى الأشخاص المصابين بابيضاض الدم مليون كرية في المليمتر المكعب الواحد بدلاً من المعدل الطبيعي أي ٥ إلى ٦ آلاف كرية بيضاء في المليمتر المكعب الواحد. وقد يكون ابيضاض الدم حاداً أو مزمنياً، إنما لا وجود لعلاج طبي شافٍ لهذا الداء الذي يؤدي إلى الوفاة في غالب الأحيان. إنما من السهل التحكم بابيضاض الدم من خلال النظام الغذائي الصحيح.

فكريات الدم البيضاء هي من نوع الين، وتزايد عددها يشير إلى الإفراط في تناول أطعمة متطرفة وبخاصة السكر والمشروبات الغازية والثلجات والحليب وبخاصة المنتجات الكيميائية. من ناحية أخرى، يدل انخفاض عدد الكريات الحمراء على نقص في المعادن والأطعمة من نوع اليانغ. وقد تناولنا آلية تطور هذا المرض في فصل النمو التدريجي للمرض (ص ٢٧)، حيث أوردنا قائمة بالأطعمة المسببة لابيضاض الدم الذي يعد من أشكال داء السرطان الين. أما التوصيات الغذائية التي ينبغي اتباعها في هذه الحالة، فمطابقة لتلك الموصى بها في ما يتعلق بأمراض السرطان من نوع الين. وكما هي الحال بالنسبة لأشكال السرطان الأخرى، يتوجب على الشخص المصاب بابيضاض الدم أن يمضغ كل لقمة بين ١٥٠ و ٢٠٠ مرة. أما إن لم يكن لعاب الشخص المريض من النوعية الجيدة، فعندها يقوم شخص آخر بصحة جيدة بمضغ الطعام عنه ثم يقدمه للمريض بالملقعة.

ويمكن أيضاً وضع كمادة زنجبيل ساخنة على منطقة الهارا بصورة يومية، لأنها تحفز إنتاج كريات الدم الحمراء السليمة من قبل الزغب المعوي.

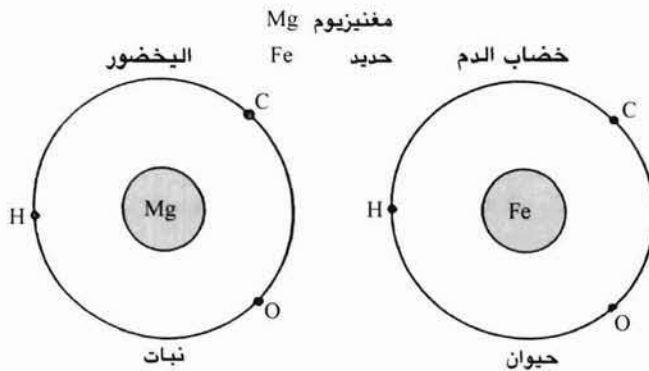
## ٢ فقر الدم:

فقر الدم هو النقص في عدد الكريات الحمراء أو خضاب الدم، أو معدل الدم ككل. وتشتمل عوارض فقر الدم على (١) شفتين رماديتين أو بيضاوين (ينبغي أن يكون لون الشفتين زهرياً) (٢) وايضاض داخل جفن العين السفلي (وهو ينبغي أن يكون زهرياً) (٣) ووجنتين شاحبتين أو بيضاوين (٤) وأظافر بيضاء بدلاً من زهرية (٥) ونقص في الحيوية (٦) وانخفاض في النشاط الجنسي. ونميز بين ثلاثة أنواع من فقر الدم هي: فقر الدم الغذائي وفقر الدم الخبيث وفقر الدم المنجلي.

### "أ" فقر الدم الغذائي:

ينجم فقر الدم الغذائي عن النقص في بعض المواد الضرورية لإنتاج كريات الدم الحمراء كالحديد والكوبالت والنحاس والبروتينات وبعض الفيتامينات كالفيتامين ب١٢ وفيتامينات ب المركب (أو حمض الفوليك). وفي العادة، ينصح الأطباء الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة بتناول جرعات إضافية من الحديد أو الفيتامينات أو بالإكثار من أكل اللحوم. وإن كانت هذه المقاربة تعالج العوارض بصورة مؤقتة، فهي تتجاهل السبب الرئيس لفقر الدم. فإن كان غذاؤنا اليومي ونشاطنا متوازيين بين ين ويانع، يصبح بمقدور أجسامنا أن تصنع ما تحتاجه من حديد من تلقاء نفسها ومن غير اللجوء إلى الوسائل الاصطناعية. ويتم هذا التصنيع في الجسم من خلال عملية التحول الطبيعي.

ويشكل الحديد نواة خضاب الدم الذي يعتبر أساس الحياة الحيوانية. أما الحياة النباتية فأساسها اليخضور ونواة اليخضور هو المغنيزيوم (راجع الرسم ٤٣). وبما أن العناصر المحيطة لكل من خضاب الدم واليخضور هي نفسها، يكمن وجه الاختلاف بينهما في النواة، أي المغنيزيوم والحديد. وإن الحيوانات تأكل النباتات المشتملة على اليخضور وتستفيد منه في إنتاج خضاب الدم. وبالتالي، يتحول المغنيزيوم في أجسام الحيوانات والبشر إلى حديد. ويتم هذا التحول بإضافة ذرتين من الأكسجين. نستنتج مما تقدم أن فقر الدم الغذائي ينجم بشكل رئيس عن افتقار الغذاء إلى اليخضور، وفي الوقت نفسه عن



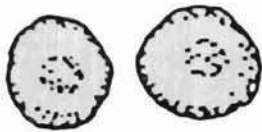
الرسم ٤٣: في جسم الإنسان، يتحول اليخضور إلى خضاب دموي من خلال عملية يتحول فيها المغنيزيوم إلى حديد بفضل إضافة الأكسجين.



الإفراط في تناول أطعمة الين التي تعيق إنتاج الكريات الحمراء بصورة طبيعية. وإنما يمكن معالجة هذه الحالة من خلال اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع التركيز على الخضار الورقية مثل الكرنب وأوراق الدايفون وقررة العين، وغيرها من الخضار المشتملة على كميات كبيرة من اليخضور. أضف إلى ذلك أن البقوليات ومشتقات فول الصويا (مثل الميزو) التي تحتوي على نسبة مرتفعة من البروتينات مفيدة في هذه الحالة لأنها تزيد من حيوية الجسم. ويتوجب على الشخص المصاب بفقر الدم الغذائي أن يقوم بالكثير من التمارين الجسدية للتزود بكمية أكبر من الأوكسجين. وفي الوقت نفسه، من الممكن وضع كمادات الزنجبيل الساخنة على المعى الدقيق لتحفيز عملية إنتاج كريات الدم الحمراء السليمة.

### "ب" فقر الدم الخبيث:

في هذه الحال، يكبر حجم الكريات الحمراء ويتقلص عددها. أما أعراض هذا الداء، فتتمثل بالشحوب والوهن والاضطرابات المعدية المعوية والعصبية، وكلها أعراض ترتبط بنقص في العصارة المعدية المشتملة على ما يعرف بالعامل الذاتي. ويعتقد أن فقر الدم الخبيث ينجم عن نقص في الفيتامين ب١٢ وهو فيتامين يشار إليه في بعض الأحيان «بالفيتامين المضاد لفقر الدم الخبيث». وفي الواقع، إن النقص في هذا الفيتامين يؤدي إلى تأخر النمو وارتفاع نسبة الوفيات بين حديثي الولادة. ويعتقد الكثيرون أن الفيتامين ب١٢ متوفر فقط في المنتجات الحيوانية كالحليب واللحوم و المح (صفار البيض). ولكن ملايين الأشخاص عاشوا على مر السنين من دون أن يتناولوا أي طعام حيواني ومع ذلك لم يصابوا بفقر الدم الخبيث. في الواقع، الفيتامين ب١٢ متوفر في حليب وكبد البقر، وهي حيوانات تتغذى بالأعشاب التي لا تحتوي على الفيتامين ب١٢. وإنما يبدو أن الأبقار قادرة على تصنيع هذا الفيتامين في قنواتها الهضمية. وبالتالي، يبدو منطقياً أن يتمتع البشر هم أيضاً بمثل هذه المقدرة. وبما أن الدراسات الغذائية الحديثة قد أثبتت أن الفيتامين ب١٢ متوفر في الأطعمة النباتية المتخمرة كالميزو والتماري، وفي بعض الأعشاب البحرية، فمن غير الضروري إذاً أن يأكل الشخص المصاب بفقر الدم الخبيث أطعمة حيوانية للتعويض عن النقص في هذا الفيتامين. من ناحية أخرى، قد يتطور فقر الدم الخبيث نتيجة فقدان الجسم قدرته على تصنيع الفيتامين ب١٢ وإنما يمكن استعادة هذه المقدرة لدى الامتناع عن الأطعمة الحيوانية. ويتوجب على الأشخاص المصابين بفقر الدم الخبيث الالتزام بنظام الماكروبيوتك مع تناول قصعة من حساء الميزو يومياً وبعض الأعشاب البحرية بصورة منتظمة.



كريات الدم الحمراء



خلايا منجلية

الرسم ٤٤: تحول  
كريات الدم الحمراء  
إلى خلايا منجلية.

### "ج" فقر الدم المنجلي: (راجع الرسم ٤٤)

يشكل فقر الدم المنجلي داءً مميزاً في الولايات المتحدة الأميركية حيث أن ١٠٪ من الشعب الزنجي في أميركا، أي ما يعادل مليوني إلى ثلاثة ملايين شخص مصابون بهذا المرض الذي يؤدي في بعض الحالات إلى وفاة أعداد كبيرة منهم. وينمو هذا الداء في

العادة قبل بلوغ الشخص المصاب العشرين من العمر. وهو يظهر بشكل حصري تقريباً في أوساط الشعب الزنجي. أما العوارض الرئيسة لهذا المرض فتتمثل بنوبات دورية من الشلل مشابهة للصرع، وبالإرهاق وتلف الدماغ. وإن الشخص المصاب بفقر الدم المنجلي يبدأ في معظم الأحيان بنسيان الأمور البسيطة ويعاني من آلام حادة في الأعصاب أو العضلات. وفي الحالات الخطيرة، يلتف المريض على نفسه في وضعية الجنين ويعجز عن الحركة.

وتشير النظرية الأكثر شيوعاً حول سبب هذا المرض إلى أن الزواج الذين نشأوا في الأصل في أفريقيا الغربية التي اجتاحتها الملاريا (أو البرداء) يحملون في دمائهم عاملاً مضاداً لداء الملاريا. ويعتقد أن هذا العامل ينشأ بتحول الكريات الحمراء إلى كريات منجلية. وتعتبر هذه الحالة وراثية وهي تظهر لدى أبناء العرق الأسود في أفريقيا والولايات المتحدة على حد سواء. وفي الواقع، يؤكد العلماء أنه ما من مشكلة تطرأ في حال ظل السود في أفريقيا حيث داء البرداء شائع جداً، لأن المناخ في هذه المنطقة من نوع اليانغ. ولكن ما إن ينتقل هؤلاء السود إلى منطقة مناخية أخرى تتميز بعوامل بيئية مختلفة حتى يصبح فقر الدم المنجلي خطراً يهدد حياتهم. وإنما نشأت نظرية أخرى تفيد بأن فقر الدم المنجلي لم ينتشر إلا مؤخراً، وتحديداً بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية. وقد ساهم استهلاك بعض الأطعمة المصنعة كالسكر والمشروبات الغازية والمثلجات والطحين المصنع والمنتجات الكيمائية في ظهور هذه الحالة. وفي حين تعتبر الكريات الحمراء من نوع اليانغ، تعد الكريات المنجلية من نوع الين. وإن تزايد الحالات المرضية يتطابق مع تزايد استهلاك الأطعمة المتطرفة. وقد يكون لدى الشعب الأسود الاستعداد المسبق للإصابة بهذا الداء، إلا أن نوعية الغذاء السيئة هي التي تعززه.

والكريات المنجلية تنجم عن الإفراط في تناول أطعمة ين فقيرة النوعية. وإنما يمكن التخلص من هذه الحالة بالامتناع عن هذه الأطعمة واتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي.

### ٣ الناعور:

الناعور حالة تتمثل بعدم تخثر الدم عند معدله الطبيعي. والمصابون بالناعور قد ينزفون على نحو مفرط من جراء جرح صغير جداً وعندما يتلقون مجرد ضربة خفيفة، تظهر البقع السوداء والزرقاء الكبيرة تحت جلدهم. في العادة، عندما يتدفق الدم من أي جزء من الجسم، يتخثر مباشرة. ولكن هذا لا يحدث في حالة الناعور. فالدم وهو يانغ يشكل عادة نوعاً من مادة صمغية عند احتكاكه بالأكسجين وإن لم يحدث ذلك يصبح الدم في حالة ين.

ويعتبر الناعور وراثياً، باعتباره يتكرر بشكل مستمر في العائلة الواحدة. وإن أفراد كثيرين من العائلات الامبراطورية القديمة في أوروبا كآل هابسبورغ ورومانوف كانوا

مصابين بهذا الداء. ولكن الناعور لا ينتج عن سبب وراثي بل عن الغذاء غير الصحي. ففي حالة هابسبورغ ورومانوف مثلاً، نتج الناعور عن نمط حياتهم المترف ونظامهم الغذائي الدسم، وكلاهما يولد حالة ين مفرطة تجعل الكريات الحمراء والأوعية الدموية ضعيفة. وبالتالي، تفقد الكريات الحمراء قدرتها على جذب الأكسجين الضروري للتخثر. وما إن تنفجر الأوعية الدموية حتى تفقد قدرتها على الالتحام مجدداً. وتتسرّع هذه الحالة بفعل بعض الأطعمة كالدّهون الحيوانية والزبدة والبيض التي تجعل الدم حمضياً أكثر. والناعور يصيب في الواقع الرجال أكثر مما يصيب النساء لأن أجسام النساء يانغ أكثر من أجسام الرجال وبالتالي يمكنهن معادلة الخل.

ويعتبر الأطباء أن لا دواء للناعور وأفضل نصيحة يقدمونها لمرضاهاهم تتمثل بتجنب الإصابة بالجروح. وإنما يمكن معالجة الناعور من خلال نظام غذائي صحي، بالرغم من أن الشفاء منه قد يستغرق سنوات عديدة. ودواء الناعور هو نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع التركيز بعض الشيء على الأطعمة المسببة للتقلص والمثابرة على التمارين الرياضية.

## ٤ التنافر الريصي:

يحتوي دم الكثير من الأشخاص على مادة تعرف بالعامل الريصي (Rh factor). والريص هو قرص صغير قصير الذيل استخدم في التجارب الأصلية المتعلقة بهذا المرض. ويتوافر هذا العامل المعروف بالعامل الريصي الإيجابي في حوالي ٨٥٪ من سكان الأرض. أما إن لم يكن متوافراً، فعندها يكون الدم سلبياً. ويقوم العامل الريصي بدور المسترص، أي أنه يجعل الكريات الحمراء يتكتل بعضها مع بعض. وعندما ينقل دم إيجابي إلى شخص ذي دم سلبى، يطور جسم المتلقي مضاداً للمسترص بعد مرور أسبوعين على عملية نقل الدم. وقد تنجم مضاعفات خطيرة إن خضع هذا الشخص لنقل الدم ثانية. فوجود مضاد المسترص يؤدي إلى انحلال الدم أو إلى إبادة الكريات الحمراء مما يسبب الوفاة. وفي حال كانت الأم تحمل دماً سلبياً وجنينها يحمل دماً إيجابياً، قد ينتقل المضاد للمسترص الذي يفرزها جسمها إلى الجنين عبر المشيمة. وفي هذه الحالة، قد يعانى الجنين من انحلال الدم وتلف كرياتة الحمراء مما يؤدي في العادة إلى وفاته.

وبما أن العامل الريصي يسبب التراص، يعتبر الدم الإيجابي يانغ والدم السلبى ين. وعندما ينقل الدم الإيجابي إلى شخص ذي دم سلبى، يتولد العامل المضاد للمسترص. وهذا يعني أن الدم الين لا يمكنه أن يحتل سوى نسبة قليلة من اليانغ. ولكن في هذه الحالة، وعند المرحلة الثانية من نقل الدم، تزداد نسبة اليانغ في دم المتلقي، مما يجعل الدم ينحل. وهذا يحدث في الواقع لأن الكريات الحمراء لا يمكنها تحمل الدفق الثاني من اليانغ. ولكي تعادل الكريات الحمراء هذا الخل، تمدد على نحو مفاجئ وتتفكك. ويمكن

في الواقع تغيير العامل الريصي في الدم من خلال النظام الغذائي الصحيح، في حين لا يمكن تغيير فئة الدم، ذلك أن فئة الدم تعكس تركيبة الشخص، بينما العامل الريصي يمثل الحالة. وبالتالي، من خلال بعض التعديلات الغذائية، يمكن للدم الإيجابي أن يصبح سلبياً، وبالعكس.

وقد تزايد مؤخراً عدد الأشخاص الذين يحملون دماً إيجابياً. والتفاضل بين الدم الإيجابي والدم السلبي سببه الأشكال الغذائية الحالية. وهذا يعني أن النمط الغذائي الحديث متطرف في الحالتين. فحوالي ٤٨٪ من الغذاء اليومي في أميركا يحتوي على أطعمة حيوانية وضمناً مشتقات الحليب. وهذا يفترض استهلاك كميات كبيرة من الكربوهيدرات لإعادة التوازن. وفي العادة، يتم ذلك من خلال استهلاك كمية كبيرة من السكر كسكر القصب المصنع وسكر القيقب والطحين المصنع والفواكه. ولكن إن كنا نتبع نظاماً غذائياً محايداً أو متوازناً، ينعكس هذا التوازن في دمنا، فيكون العامل الريصي إما إيجابياً وإما سلبياً. وإن نقل الدم في ظل هذه الظروف لا يولد ردة فعل متطرفة بين العاملين السلبي والإيجابي. وفي هذه الحالة لا يكون الاختلاف بين دم الأم ودم جنينها كبيراً كفاية لإحداث ردة فعل متطرفة. وبالتالي، يتوجب على الأشخاص الذين لا يتبعون نظاماً غذائياً صحياً الاحتراس من هذه المشكلة.

## ٥ الحمض والقلاء:

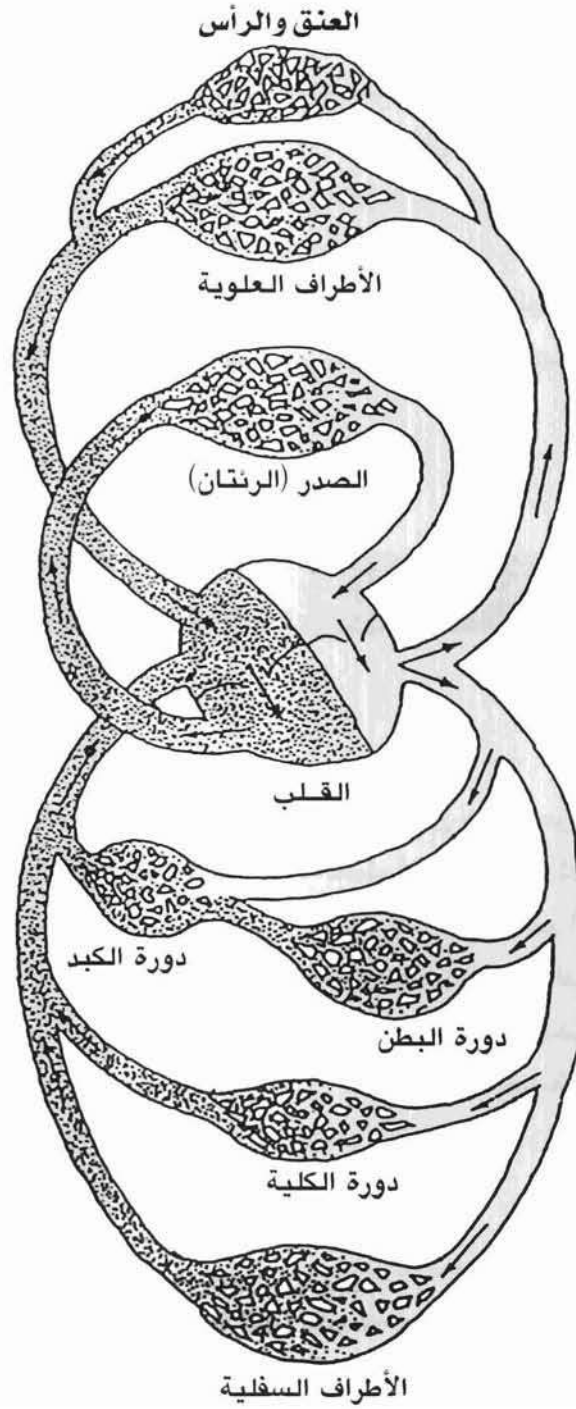
إن نوعية الدم الحمضية أو القلوية ترتبط بنسبة تركيز أيونات الهيدروجين والهيدروكسيل في جسمنا، إذ ينبغي أن تكون هذه الأيونات متوازنة. وتقاس هذه الحالة بواسطة الأس الهيدروجيني الذي يتراوح بين ١ و ١٢ فإن كان الأس الهيدروجيني أدنى من ٧ يكون الدم حمضياً وإن كان أكثر من ٧ يكون قلويًا. دمنا قلوي بعض الشيء، بحيث يتراوح الرقم الهيدروجيني بين ٧,٣ و ٧,٤٥. أما إن انخفض الأس الهيدروجيني للدم عن مستواه القلوي الخفيف وأصبح الدم حمضياً، فتنشأ عندها حالة الحمض الين. أما القلاء الينغ، فيحدث عند بلوغ الأس الهيدروجيني للدم معدلاته المرتفعة. والحمض هو الأكثر شيوعاً، لا سيما وأن البشر وهم من نوع الينغ يسعون إلى الين.

وبالرغم من أن العديد منا يأكل أطعمة حمضية بصورة مستمرة، إلا أن دمنا يحافظ على طبيعة قلوية خفيفة نتيجة لبعض الآليات الجسدية. فعلى سبيل المثال، عند الزفير، تغادر الأحماض الجسم مع ثاني أكسيد الكربون. أضف إلى ذلك أن الكليتين تنقيان الدم من الأحماض وتخلصان الجسم منهما عبر التبول. كما وإن دمنا يحتوي على مجموعة من الدارات التي تعمل على معادلة الأحماض. ولكن الطريقة الأمثل لتجنب الحمض أو القلاء تقتضي الحفاظ على الدم في حالة متوازنة أو محايدة من خلال نظام غذائي صحي. وإن اتبع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي على نحو صحيح يضمن الحفاظ على هذا التوازن.

## ◆ جهاز دوران الدم

ينقسم جهاز دوران الدم إلى سبع دورات رئيسية: (راجع الرسم ٤٥)

الرسم ٤٥: دوران الدم.





- ١ - دورة عبر القلب (الدورة الإكليلية).
- ٢ - دورة عبر الأطراف العلوية (الكتفان والذراعان).
- ٣ - دورة عبر العنق والرأس.
- ٤ - دورة عبر الصدر (الرئتان).
- ٥ - دورة عبر محيط البطن (أعضاء الجهاز الهضمي).
- ٦ - دورة عبر الكليتين (دورة كلوية).
- ٧ - دورة عبر الحوض والأطراف السفلية (الساقان).

ويمكننا تشبيه جهاز دوران الدم بشجرة، ذلك أن كل دورة من دوراته الرئيسية تتشعب إلى فروع صغيرة تنقسم بدورها إلى ملايين الشعيرات المحيطية وتتخلق هذه الشعيرات في خلايا الجسم. ويمكن في الواقع تشبيه الأجزاء المركزية من جهاز دوران الدم بغصن الشجرة الرئيس وجذعها، وتشبيه الأجزاء المحيطية منه بفروع الشجرة وأوراقها. أما خلايا الجسم، فتشتمل على أكثر جزء محيطي في جهاز دوران الدم وتشبه بثمار الشجرة.

## مقاربة الماكرومستك الأمراض القلبية المعاصرة

### ١) تصلب الشرايين:

تنشأ هذه الحالة عندما تسد الشرايين من الداخل وتفقد مرونتها، نتيجة تراكم الكولستيرول والدهون. وفي الحالات الشديدة الخطورة، تضيق مسالك الشرايين، فتحول دون تدفق الدم مما يتسبب في العادة بنوبة قلبية ويؤدي في معظم الأحيان إلى الوفاة. وكما سبق ورأينا في فصل النمو التدريجي للمرض، تنجم تراكمات الدهون والكولستيرول عن الاستهلاك المتكرر لبعض الأطعمة كاللحوم والدهون المشبعة والبيض ومنتجات الحليب والسكر ومنتجات البذور المصنعة وغيرها. وفي الماضي، كانت إصابة الأشخاص الذين لا يتجاوزون السن الخمسين ببدء تصلب الشرايين من الحالات النادرة. أما اليوم، فقد بات هذا الداء يصيب حتى الأطفال.

وللتحقق مما إذا كنت تعاني من تصلب الشرايين، ضع أصابع يديك الاثنتين معاً واضغط عليها نحو الخلف لتشكل زاوية قائمة. إن عجزت عن ذلك، تكون شرايينك صلبة وغير مرنة. أما المقاربة الغذائية لهذه الحالة فسنناقشها في ما يلي.

## ٢) السكتة (النزيف المخي أو الخثار):

ينجم النزيف المخي عن ضعف الأوعية الدموية. وهذا المرض لا يشكل خطراً عندما يكون الشخص المصاب به في حالة من الاسترخاء. ولكن أي ازدياد مفاجئ في نشاط الدورة الدموية قد يؤدي إلى انفجار وعاء دموي ضعيف وعندما يحدث الانفجار في وعاء من أوعية الدماغ الدموية، يعرف بالنزيف المخي أو «السكتة». أما نوع السكتة الآخر فهو المعروف بالخثار المخي الذي ينجم عن جلطة أو انسداد في أحد أوعية الدماغ الدموية. وتتجم هذه الحالة عموماً عن استهلاك الأطعمة نفسها التي تسبب تصلب الشرايين. وهي تحدث في غالب الأحيان عندما ينفصل الدهن أو الكولستيرول المتراكم عن جدار الشريان ويستقر في وعاء من الأوعية الدموية القحفية. ولمعالجة هذه الحالات، ينبغي تجنب الأطعمة التي تضعف الأوعية الدموية أو تتسبب بتراكم الدهون أو الكولستيرول. وتشمل هذه الأطعمة الدهون المشبعة كالكافيين المتوافرة في اللحم والبيض ومنتجات الحليب، بالإضافة إلى السكر وغيره من أطعمة الين القوية. وإن الأطعمة الغنية بالمعادن كالأعشاب البحرية والنباتات الورقية تعيد للأوعية الدموية قوتها ومرونتها، في حين يعمل نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي على تذويب تراكبات الكولستيرول والدهون. وبالتالي، يتوجب على الشخص الذي يعاني من هذه الاضطرابات الحد من استهلاك الزيوت واستبدالها بزيوت نباتية غير مشبعة كزيت السمسم أو زيت الذرة. ويمكن في الواقع تطبيق هذه المقاربة العامة في حالة تصلب الشرايين.

## ٣) ضغط الدم غير الطبيعي (فرط ضغط الدم وهبوطه):

إن الإفراط في تناول السوائل وغيرها من أطعمة الين يجعل القلب ينتفخ ويتمدد. وفي هذه الحالة، يصبح القلب مجبراً على العمل بجهد أكبر للحفاظ على دوران الدم الطبيعي، مما يتسبب في معظم الحالات بفرط (ارتفاع) ضغط الدم. وإن استمر الشخص المصاب بهذه الحالة باستهلاك أطعمة الين المتطرفة، ينتفخ القلب ويرتخي بحيث يفقد قدرته على الانقباض. وعندها ينخفض ضغط الدم على نحو خطير مسبباً ما يعرف بنقص التوتر أو هبوط ضغط الدم.

ويعد فرط ضغط الدم أقل خطورة من هبوطه، بل و يمكن معالجته في غضون شهر واحد من خلال نظام غذائي صحي. أما هبوط ضغط الدم، فيشكل عارض متقدماً ويستغرق الشفاء منه فترة أطول وبما أن الحالتين تتجمان عن فرط التمدد، لا بد من اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع التركيز على العوامل يانغ في اختيار الأغذية وطهوها.

#### ٤ توسع الجدار الشرياني (أم الدم):

تنجم هذه الحالة عندما يتمدد جدار أحد الشرايين مسبباً تكوّن كيس صغير يمتلىء دماً. وهذا ما يحدث في الواقع عندما يضعف الشريان نتيجة استهلاك أطعمة الين. وتتجلى هذه الظاهرة على وجه الخصوص في الابهر لأن ضغط الدم فيه يكون مرتفعاً جداً ولأن العوامل ين تنجذب بسهولة إلى هذه المنطقة. وإنما يمكن تجاوز هذه المشكلة من خلال اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع إضافة المزيد من الملح أو الزيت إلى الطعام أثناء طهوه. فالمح وقليل من الزيت يجعلان الشرايين أكثر مرونة.

#### ٥ تقطع الشعيرات:

عندما تنتفخ الأوعية الدموية وتتسع نتيجة الإفراط في استهلاك أطعمة الين، تبدأ هذه الأوعية بالتقطع. وخير مثال على ذلك نزيف الأنف. ويحدث هذا النزيف عندما يصبح الدم رقيقاً جداً ويزداد حجمه عن معدله الطبيعي على نحو مفرط. وغالباً ما يكون السبب الرئيس لهذه الحالة الإفراط في شرب عصير الفواكه والصودا والمياه وغيرها من السوائل. وإنما يمكن معالجة نزيف الأنف سريعاً بجعل الدم أسمك والشعيرات أكثر تقلصاً. ولتحقيق ذلك نرطب محرمة باللعب ونغمسها في الملح ثم ندخلها في المنخر لدقائق معدودة. ويمكن أيضاً أن نأكل كمية قليلة من الجوماشيو أو قطعة من ثمار الأمبوشي مرة كل ١٠ دقائق لحوالي نصف ساعة من الوقت لجعل الدم يتكاثف بسرعة.

#### ٦ تصلب الشرايين:

إنه نمط من تصلب الشرايين تتنامى فيه ترسبات الدهن داخل القلب وحوله. تنطلق هذه الترسبات من المناطق الأكثر بعداً عن مركز جهاز الدوران وتقل تدريجياً إلى الداخل والسبب في ذلك هو السبب نفسه العائد رلى تصلب الشرايين العام. أي بتعبير آخر، الأطعمة التي تسهم في تنامي الدهن والكوليسترول.

منذ خمس وعشرين سنة، كانت أمراض القلب تصيب شخصاً من ثمانية. وقد ارتفعت هذه النسبة على نحو مرّوع بحيث أصبحت أمراض القلب تصيب اثنين من كل خمسة. إن واحداً من كل ثلاثة رجال وواحدة من كل خمس نساء يتوقع له أن يموت من جراء إصابته بالسكتة القلبية قبل بلوغه الستين. وقد بات من المعروف أن الدهون المشبعة والكوليسترول هي في مقدمة المواد المسببة لهذه الاضطرابات، وأن العديد من الجمعيات الطبية قد نصحت بتجنب الدهون، وخفض كمية الأطعمة الغنية الكوليسترول بشكل عام،

كاللحوم والبيض. غير أن هذه النصائح تغفل عادة عن أنماط أخرى من الأطعمة التي تسهم في إحداث هذه المشاكل، كالسكر والفاكهة ومشتقات الحليب.

## ◆ الجهاز اللمفاوي

يرتبط الدم والجهاز اللمفاوي بعضهما ببعض ارتباطاً وثيقاً. والدم المتدفق هو في العادة يانغ ووظيفته الرئيسية نقل الكريات الحمراء. أما اللمف المتدفق، فيحمل سائلاً ين أكثر نقاوة من الدم ويختص بالكريات البيضاء. ولكن الدم واللمف يشكلان معاً الجهاز الدوراني ككل، ويتدفقان في اتجاهين مُتعاكسين وإنما متكاملين. تبدأ الدورة الدموية في القلب لتنتقل إلى الأجزاء المحيطية البعيدة ثم تعود ثانية إلى القلب. أما اللمف، فيتدفق في البدء في أنسجة الجسم المحيطية ثم يدخل السيل الدموي المركزي. وبخلاف السيل الدموي، لا يملك الجهاز اللمفاوي عضواً مركزياً يضخ السائل اللمفاوي، بل إن تدفق اللمف يرتبط بعوامل عديدة كنشاط العضلات وانقباضها، وأداء الرئتين والحجاب الحاجز أثناء التنفس مما يسمح بامتصاص اللمف من الأوعية الصغيرة وتفريغه في الأوعية الكبيرة، في حين يؤدي ارتفاع مستوى السائل اللمفي إلى تدفق اللمف من الأجزاء السفلية في الجسم نحو الأجزاء العلوية. أضف إلى ذلك أن وظيفة الأمعاء، وضمناً حركة الزغب وتقلصات المعى تعزز تدفق اللمف. وبما أن الزغب تمتص جزيئات الطعام المهضوم باستمرار، تتدفق هذه الجزيئات في الدم واللمف على حد سواء إلى جانب الكريات الحمراء والبيضاء المكوّنة حديثاً.

ويتكون الجهاز اللمفاوي من شعيبات وأوعية وأقنية وعقد لمفاوية، بالإضافة إلى بعض الأعضاء كاللوزتين والطحال. ونجد العقد اللمفاوية منتظمة على طول الجهاز اللمفاوي في مجموعات من ٣٢ زوجاً تطابق الأسنان والفقرات الاثني والثلاثين. كما ويشتمل الجهاز اللمفاوي على عضو رئيس آخر يقع فوق القلب ويعرف بالتوتة أو الغدة الصعترية. وفي الواقع، يبلغ هذا العضو حجمه الأقصى عند بلوغ الإنسان الثانية من العمر، ثم يصغر تدريجياً إلى أن يختفي نهائياً. والغدة الصعترية هذه تنتج الكريات البيضاء بالإضافة إلى بعض الأجسام المضادة.

ويبقى الطحال العضو الرئيس في الجهاز اللمفاوي، وهو يقع في مواجهة الكبد في الجهة اليسرى من الجسم، ويقوم بالوظائف التالية:

١ . تنقية وتطهير اللمف وسوائل الجسم. فالطحال ينقي هذه السوائل من بعض المواد كالبكتيريا والكريات الحمراء المهترئة.

- ٢- تصنيع الكريات البيضاء وبخاصة اللمفاويات.
  - ٣- تخزين الدم والمعادن، وبخاصة الحديد.
  - ٤- إنتاج الأجسام المضادة (التي تشكل عوامل مناعة) وهي ضرورية جداً لمقاومة البكتيريا على نحو طبيعي.
  - ٥- إنتاج الصفراء
- وفي الواقع، إن الكبد والطحال يكملان بعضهما البعض: فالكبد، مقارنة بالطحال، عضو يانغ ويعمل بصورة متناسقة مع السيل الدموي، بينما الطحال وهو ين يشكل اليؤرة المركزية للجهاز اللمفاوي. أما الوظيفة الرئيسة للجهاز اللمفاوي فتتمثل بالحفاظ على نقاوة الجسم من خلال إزالة فائض السموم.

## مقاربة الماكروبيوتك لأمراض الجهاز اللمفاوي

### ١ داء هودجكن والغرن اللمفي

إن داء هودجكن والغرن اللمفي شبيهان باللوكميا (أو ابيضاض الدم). وفي حالة داء هودجكن، يلتهب الطحال والعقد اللمفاوية. أما في حالة الغرن اللمفي، فيشهد الجسم نمو ورم خبيث في الأنسجة اللمفاوية وانتفاخاً في الأعضاء اللمفاوية. وكما هي الحال بالنسبة لايبيضاض الدم، ينجم هذان المرضان عن ازدياد عدد الكريات البيضاء نتيجة الإفراط في تناول أطعمة الين، ونقص في العوامل الضرورية لإنتاج الكريات الحمراء. وبالتالي فإن معالجة هاتين الحالتين شبيهة بمعالجة ابيضاض الدم وغيره من أنواع سرطان الين، ويمكن الاطلاع عليها في فصل داء السرطان.

### ٢ التهاب اللوزتين:

ينشأ هذا المرض لدى تراكم أنواع مختلفة من السموم في اللوزتين. فلنفترض مثلاً أن شخصاً يأكل كميات كبيرة من المتلجات وغيرها من الأطعمة المتطرفة، عندها يبدأ الجهاز اللمفاوي بتحديد الفائض للتخلص منه. فنتج كريات بيضاء إضافية في اللوزتين لمعادلة البكتيريا الضارة التي قد تتكوّن في هذه المنطقة، وتتجمع المعادن لتشكل دائرة للتخلص من الأحماض. في الوقت نفسه، قد تلتهب اللوزتان وترتفع حرارة الجسم. وفي هذه الحالة، إن كان الشخص المريض قد خضع لعملية استئصال اللوزتين، قد يختفي الالتهاب والحمى ولكن سوائل الجسم المسمومة ستتابع دورانها في الجهاز اللمفاوي وستضطر الأعضاء اللمفاوية للعمل بجهد أكبر لتقوم بوظيفة اللوزتين. وعندها تنخفض

مقدرة الجهاز اللمفاوي على تخليص الجسم من الفائض السام بصورة فعالة. وقد لا يشكل هذا الوضع مشكلة خطيرة في حال كان الشخص المريض يتبع نظاماً غذائياً صحياً. أما إن لم يكن يتبع مثل هذا النظام ، فعندها يعاني من انعدام الحيوية.

وستناول في باب آخر من كتابنا العلاقة القائمة بين بعض العمليات الجراحية كاستئصال اللوزتين وتطور بعض الأمراض كالسرطان والتصلب.

### ٣ الاضطرابات اللمفاوية العامة:

يمكن تلخيص هذه الاضطرابات بتصنيفها في نوعين من الاضطرابات:

١- توسع أو التهاب العقد والأعضاء اللمفاوية مما يؤدي في الحالات الصعبة إلى انفجار الأوعية اللمفاوية. وتنجم هذه المشاكل عن احتواء السائل اللمفاوي على كمية هائلة من الحمض الدهني.

٢- تصلب العقد والأعضاء والأقنية والشعيرات. وللتخلص من هذه المشاكل، لا بد من اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي. كما ويمكن وضع كمادة زنجبيل ساخنة على المنطقة المصابة لتنشيط الدورة الدموية، ثم استبدالها بلصوق القلقاس لتخفيض الحمى وتذويب الدهون والتصلبات من حول الأوعية اللمفاوية. أضف إلى ذلك أن لصوق التوفو مفيدة في هذه الحالة لتخفيض الحمى والالتهاب. أما إن كانت المشكلة مزمنة، فمن الضروري عندها استخدام الكمادات واللصوق بشكل مستمر إلى أن تتحسن حالة المريض الذي يتوجب عليه أن يتغذى جيداً في غضون ذلك. ونشير إلى أن إجراء عملية جراحية لتصحيح هذه الحالة غير ضروري.

## فئات الدم

## ملحق

من الضروري أن تعرفوا فئة دمكم لا سيما في الحالات الطارئة التي تتطلب عملية نقل الدم. وفئات الدم الرئيسية أربع : AB / O / A / B

وفي حال تلقى المريض خلال العملية الفئة الخاطئة قد يتسبب ذلك بموته ويدل (الرسم ٤٦) على فئات الدم التي يمكن أن تمزج في ما بينها.

وبما أن الأشخاص من الفئة (O) يستطيعون أن يعطوا من دمهم إلى أشخاص من

أي فئة أخرى في معظم الحالات يصنفون على أنهم مانحون عامون على عكس الأشخاص من الفئة (AB) الذين لا يعطون إلا الأشخاص من الفئة نفسها ولكنهم يتلقون من أي شخص مهما كانت فئة دمه. يوضح (الشكل ٤٧) تواتر كل من فئات الدم مع ترتيبها من أقصاه (يانغ) إلى أقصاها (ين).

AB	B	A	O	فئة دم المتلقي:	فئة دم المانح:
نعم	نعم	نعم	نعم		O
نعم	لا	نعم	لا		A
نعم	نعم	لا	لا		B
نعم	لا	لا	لا		AB

الرسم ٤٦

ويظهر (الرسم ٤٧) التواتر الذي تحدث فيه فئات الدم وتصنيفها من أقصى اليانغ إلى أقصى الين.

شعوب آسيا و أفريقيا	الشعوب ذات البشرة البيضاء	فئة الدم	أقصى اليانغ
مشابه	%٤٣	O	
أكثر	%١٣	B	
مشابه	%٤	AB	
أقل	%٤٠	A	أقصى الين

الرسم ٤٧

وتعتبر الفئة (O) أقصى اليانغ: وهي تعطي لكل الفئات. قد يكون أصحاب هذه الفئة إما من المسؤولين أو القادة أي يكونون شديدي الكسل، على شكل هذه الفئة من أقصى اليانغ.

أما الشخص من الفئة (B) فهو من نوع اليانغ ولكن بدرجة أقل من أصحاب الفئة (O) ويميل هؤلاء الأفراد إلى التكلم أكثر من الكتابة ويتمتعون بشخصية مرحة وودودة.

ويعتبر الأشخاص من الفئة (A) من أقصى الين وهم عادةً باطنيون أو لطفاء ويصلحون للأعمال التي تدخل فيها التفاصيل كالمحاسبة والكتابة.

أما أصحاب الفئة (AB) من الأشخاص فهم بين الفئتين (A) و(B) ويتمتعون بخصائص كل من الفئتين.

### ضغط الدم

إن كمية الضغط الذي يبذلها الدم على الوعاء الدموي (الضغط الدموي) تتقلب في كل منطقة من الجسم. فالضغط الدموي عال في الشريان الأورطي وينخفض تدريجاً في الشرايين والأنابيب الشعرية والأوردة. وهناك أنواع مختلفة من الضغط الدموي. والضغط الدموي عامة يشير إلى الضغط في الشرايين الرئيسية: أما الضغط الوريدي فيدل على الضغط في الأوردة والضغط الشعري إلى الضغط في الأنابيب الشعرية.

ويشار إلى ضغط الدم عادة بكسر ١٢٠ على ٨٠ يدل الرقم الأول على ضغط الدم خلال مرحلة انقباض القلب أو اليانغ ويسمى الضغط الانقباضي أما الرقم الثاني فيسمى الضغط الانبساطي ويسجل ضغط الدم في مرحلة انبساط القلب أو الين. ويشير كل من الضغطين إلى المستوى بالمليمتر بواسطة عمود الزئبق الموجود في الميزان.

ومعدل الضغط الانقباضي على الضغط الانبساطي هو «ضغط الدم المتوسط». فلنحدد ضغط الدم المتوسط في المثال السابق مثلاً: نضيف ١٢٠ على ٨٠ ونقسم المجموع باثنين فنحصل على ضغط الدم المتوسط يساوي مئة.

ويشير (الرسم ٤٨) إلى معدل ضغط الدم بين الشباب في الولايات المتحدة في مناطق مختلفة من الجهاز الدموي).





ويميل ضغط الدم إلى الإرتفاع مع السنّ ويشير (الرسم ٤٩) إلى تغيرات الضغط الإنقباضي مع السنّ.



ويساوي ضغط الدم عند الأشخاص اللذين لا يتناولون الأطعمة الحيوانية أو يأكلون كمية قليلة منها ١٠ ملم أقل من المعدل.

وقد أثبت ذلك الدكتور ادوارد كاس والدكتور فرانك ساكس وغيرهما من كلية الطب جامعة هارفرد في دراسة شملت مئات الأشخاص المتبعين نظام الماكروبيوتك في أنحاء بوسطن.

وبالإجمال يفوق ضغط الدم عند الرجال ضغط الدم عند النساء بما يقارب ٨ و ١٠ ملم. ويدلّ ذلك على أن نسبة الإثارة عند الرجال تفوق النسبة عند النساء.

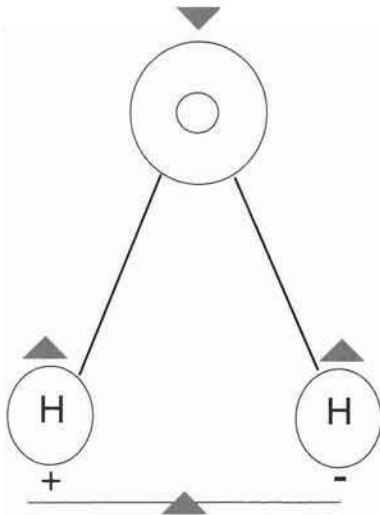
ولكن عند بلوغ المرأة سنّ اليأس يرتفع ضغط الدم عندها إلى المعدل نفسه الذي يبلغه ضغط الدم عند الرجل. وابتداء من هذا السنّ يتساوى ضغط الدم عند الرجال مع ضغط الدم عند النساء مع ارتفاع بسيط في ضغط الدم عند النساء.

## جهاز الغدد الصماء



بالإضافة إلى الدم والجهاز اللمفاوي، يحتوي جسم الانسان على سوائل أخرى تتلقى هي أيضاً شحنة ثابتة من طاقتي الأرض والسماء، ومن المسارات. وتقوم هذه السوائل المشحونة بإحدى الوظيفتين التاليتين:

- ١- تؤثر هذه السوائل في أداء الأعضاء وتعرف في هذه الحالة بالهرمونات.
- ٢- تساعد هذه السوائل على تفكيك جزيئات الطعام، فتشكل في هذه الحالة السوائل الهضمية.



الشكل ٥٠: في جزيء الماء، تتوازن ذرة واحدة من الأكسجين (▼) بواسطة ذرتي هيدروجين (▲)، إحداهما سالبة والأخرى تحمل شحنة موجبة.

نستطيع ان نفهم ان السائل الهضمي المشبع يحل المواد الغذائية من خلال تفحصنا نموذج جزيء الماء. يتألف جزيء الماء من ذرة أكسجين واحدة، وهي ين وذرتي هيدروجين، وهما يانغ، أنظر شكل ٥٠. ومع ذلك، فإن إحدى ذرتي الأكسجين تحمل شحنة موجبة، والآخرى تحمل شحنة سالبة. عندما توضع مادة معينة في الماء، فإن مكوناته الأكثر يانغ ينجذب الى القطب ين من جزيء الماء، بينما تنجذب مكوناتها الأكثر ين من قبل القطب المضاد. تؤدي هذه العملية الى تفكك المادة، وهكذا فإن الماء يعرف بأنه المذيب الكوني. مجموعة أخرى من هذه السوائل المشبعة تعرف بالهرمونات. إن الغدد الصم الرئيسية تقع على طول القناة الأرواحية، (Spiritual Channel) باستثناء غُدتي الكُظُر اللتين تتمايزان على كلا الجانبين.

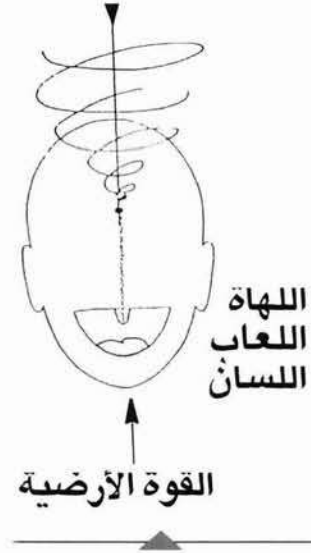


## الشكل النموذجي العام لجهاز الغدد الصماء:

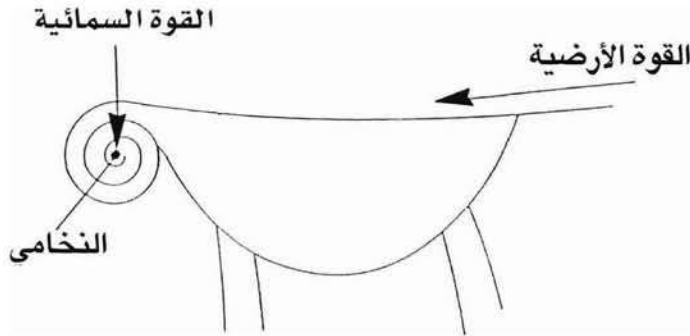
تدخل القوة السمائية المتجهة نحو الأسفل إلى الجسم عبر لولب في أعلى الرأس، فتشحن وتنشط الدماغ الأوسط. أضف إلى ذلك أن هذه القوة مسؤولة عن التكون اللهاة الجنيني، من ناحية أخرى، تمر القوة الأرضية عبر الجسم متجهة نحو الأعلى، وهي مسؤولة عن تكون اللسان (راجع الرسم ٥١).

وينتج اللعاب في هذه المنطقة جراء تفاعل هاتين القوتين، فيقوم مقام السائل الهضمي المرتفع الشحنة. وفي الواقع، يتولد هذا السائل الهضمي بفعل المضغ. وخلال عملية التطور البيولوجية، يمر الانسان في مرحلة الثدييات. وفي هذه المرحلة تمر القوة الكونية عبر العَجْر فتعبر العمود الفقري باتجاه الدماغ الأوسط. وفي الوقت نفسه، تمر هذه القوة عبر مؤخرة الرأس فتولد لهاة أخرى في عمق الدماغ. و تعرف هذه اللهاة بالغدة النخامية، وهي تفرز سائلاً مشحوناً بالطاقة يعرف بالهرمون النخامي (راجع الرسم ٥٢).

### القوة السمائية



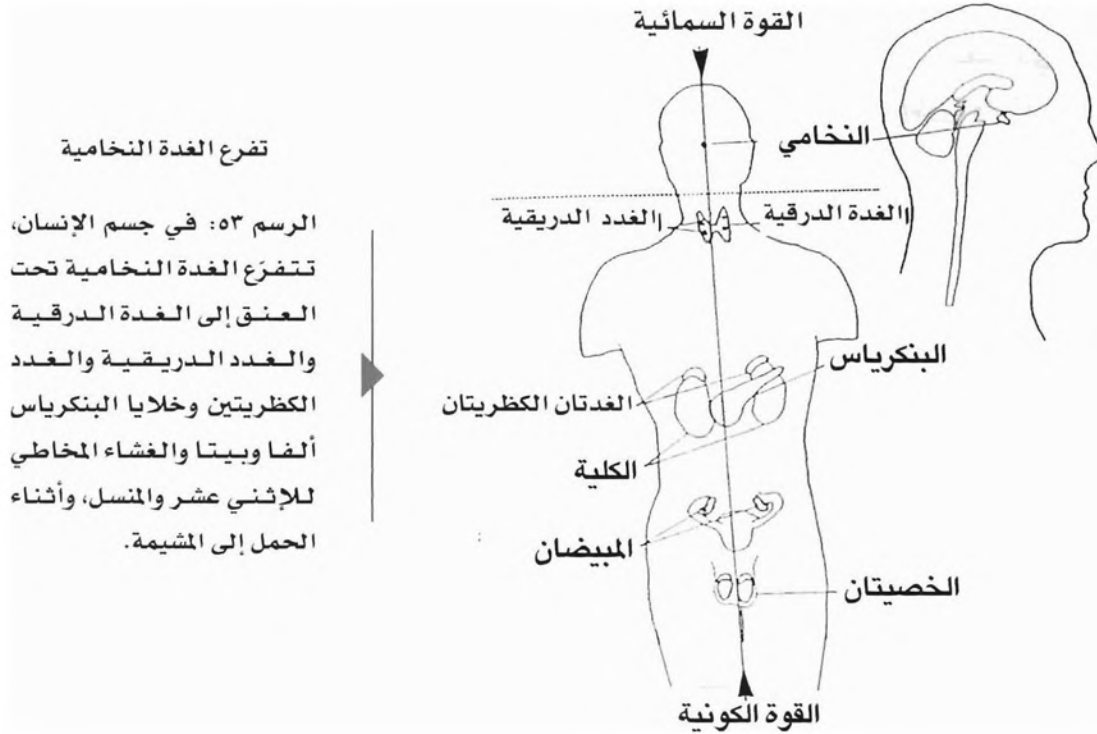
الرسم ٥١: تنشأ اللهاة بشكل رئيس عن القوة السمائية المتجهة نحو الأسفل، بينما يتولد عن القوة الأرضية الممتدة نشوء اللسان، ويتم إفراز اللعاب نتيجة تفاعل القوتين.



الرسم ٥٢: في الثدييات ذات القوائم الأربع تدخل القوة السمائية عبر الذيل، وبخاصة عندما يكون منتصباً، وعبر قمة الرأس، حيث تولد الغدة النخامية.

وفي الواقع، تنشأ علاقة متتامّة ومتضادة بين الرأس والجذع. وما يتكون في الرأس بشكل متلازن، يتكون أيضاً في الجذع بشكل أكثر تمدداً. وفي ما يتعلق بجهاز الغدد الصماء، تنفرع الغدة النخامية الواقعة في الرأس المتلازن إلى عدة غدد

صماء في الجذع المتمدّد. وتكون هذه التفرعات على الشكل التالي (راجع الرسم ٥٣).



- ١- الحلق: الغدة الدرقية وهي ين أكثر، الغدة الدرقية وهي يانغ أكثر.
- ٢- فوق الكليتين: تفرز الغدتان الكظريتان هرمونات من نوع الين واليانغ على حدّ سواء.
- ٣- البنكرياس: يفرز البنكرياس هرمونات ين ويانغ.
- ٤- المعى الإثنا عشر: يفرز الغشاء المخاطي للمعى الإثني عشر مجموعة متنوعة من الهرمونات.
- ٥- المنسل (أو الغدة التناسلية): تنتج الهرمونات الجنسية بين ين ويانغ.
- ٦- المشيمة: تنشأ أثناء الحمل.

وبما أن هذه الغدد تشكل تفرعات متضادة ومتمامة للغدة النخامية، فهي بالتالي تتأثر بإفرازات هذه الغدة. فلنترض على سبيل المثال أنك مررت بالمخبز ولمحت كعكة شهية المنظر في واجهة المحل. عندها ستحفز الصورة المرئية للكعكة الغدة النخامية التي تحفز بدورها الغدتين الدرقية والدرقية لديك، مما سيؤدي إلى إفراز اللعاب والعصارات المعوية. كما أنها

ستحفز الغشاء المخاطي للمعى الإثني عشر الذي يؤدي بدوره إلى إفراز السائل الهضمي. وبالتالي فإن هذه السوائل الهضمية والهرمونية سيتم إفرازها حتى قبل أن تأكل الكعكة.

مثال آخر على هذا الواقع ما يحدث لرجل عندما يرى امرأة فاتنة الجمال. ففي هذه الحالة، سينتقل التحفيز الناجم عن رؤية المرأة إلى الدماغ الأوسط الذي يحفز بدوره الغدة النخامية. وعندها، تؤثر إفرازات النخامى على الغدد الكظرية والتناسلية والنتيجة تكون إنجذاب الرجل جنسياً إلى المرأة.

من ناحية أخرى، تشحن القوة الكونية أعضاء الرجل الجنسية، مما يعني أن القضيب يشكل لهاة ثانية. وفي الواقع، تكون إفرازات الأعضاء الجنسية الذكورية مشحونة بطاقة كهربائية مغناطيسية أى أنها «حية». وهذا ما يجعل السائل المنوى قادراً على الحركة.

## فيزيولوجيا جهاز الغدد الصماء

### ١ الغدة النخامية:

تقع الغدة النخامية في قاعدة الدماغ، وهي تتكون من فلكة أمامية وأخرى خلفية. وتفرز الفلكة الأمامية من الغدة النخامية الهرمونات التالية وهي هرمونات من نوع الين:

- ١- هرمون النمو الذي يضبط عملية النمو.
  - ٢- الهرمون الموجه للدرقية والذي يضبط نمو الغدة الدرقية ووظيفتها.
  - ٣- الهرمونات الموجهة للمنسل (أو القند) وهي تتحكم بالأعضاء الجنسية.
  - ٤- البرولكتين وهو هرمون يحفز إفراز الغدد الثديية للحليب.
  - ٥- الهرمون الموجه لقشر الكظر، وهو هرمون ضروري لنمو قشرة الكظر ونشاطها.
- أما الهرمونات التالية، فهي من نوع اليانغ وتفرزها الفلكة الخلفية من الغدة النخامية:

- ١- الفازوبريسين (الهرمون المضاد للإبالة) الذي يجعل الأوعية الدموية تنقبض ويمنع التبول.
- ٢- الأكسيجوسين الذي يتسبب بانقباض الرحم.

هذه هي في الواقع الهرمونات الأساسية المعروفة التي تفرزها الغدة النخامية ومن المرجح أن هذه الغدة تفرز هرمونات أخرى لم يتم التعرف عليها بعد.

## ٢ الغدة الدرقية والغدة الدرقية:

تقع هذه الغدة في منطقة الشاكر من الحلق. وفي الواقع إن الغدة الدرقية (وعدها أربع) تقع في الغدة الدرقية التي تكون أكبر حجماً وأكثر اتساعاً من الغدة الدرقية. وتقوم بين الغدة الدرقية والغدة الدرقية علاقة متتامة ومتضادة.

فالغدة الدرقية تفرز هرمون التيروكسين الذي يضبط استقلاب الجسم القاعدي أو معدل تأكسد الخلايا. أما الغدة الدرقية فتفرز هرمون الدريقات الذي يتحكم باستقلاب المعادن كالسيوم والفسفور.

## ٣ الغدة الكظرية:

تقع الغدتان الكظريتان في أعلى الكليتين، وهما تتفرعان إلى منطقة محيطية أي بعيدة عن المركز تعرف بالقشرة، وإلى منطقة مركزية تعرف بالنخاع (الكروي). وفي حين تفرز القشرة الهرمونات ين، يفرز النخاع الهرمونات يانغ. وإن بنية القشرة أكثر تميزاً من بنية النخاع. فالقشرة تفرز مجموعة من الهرمونات أهمها تلك المعروفة بالستيرويد، وهي هرمونات تضبط استقلاب البروتينات غير المهضومة والدهون والكربوهيدرات، كما تضبط توازن معدل المياه والملح في الجسم. وبالإضافة إلى ضبط استقلاب المغذيات، تحفز هذه الهرمونات أداء الفرع نظير الودي من العصب المستقبل.

أما النخاع (الكروي)، فيفرز هرمونين هما الأدرينالين والنورادرينالين اللذين يؤثران على بعض وظائف الجسم على نحو شبيه بالتأثير الناجم عن تحفيز العصب الودي السوي.

وتقوم الغدتان الكظريتان الواقعتان في مركز الجسم بدور بالغ الأهمية في جهاز الغدد الصماء تتمثل بالعلاقة القائمة بين الغدة النخامية والغدتين الكظريتين. أما الغدة الصماء الأخرى، فتشكل تفرعات لهاتين الغدتين.

## ٤ البنكرياس:

يقوم البنكرياس بوظيفة مزدوجة تتمثل بإفراز الهرمونات والعصارات الهضمية على حد سواء. ويتم إفراز هذه الهرمونات في منطقة من البنكرياس تعرف بجزيئات لنغرهنس. ونميز في هذه الجزيئات نوعين رئيسيين من الخلايا، هما الخلايا الصغيرة بيتا التي تفرز هرموناً من نوع اليانغ هو الأنسولين، وخلايا ألفا الأكبر حجماً والتي تفرز هرموناً من نوع الين يعرف بالغلوكاغون. إن هذين الهرمونين كليهما يؤثران على عملية استقلاب

الكربوهيدرات، فالأنسولين يخفض معدل السكر في الدم، بينما يزيد الغلوكاغون هذا المعدل بتحفيز الكبد على إفراز الغلوكوز.

## ٥ المعى الإثنا عشر:

يفرز سطح المعى الإثني عشر هرمونات عديدة تؤثر على أداء البنكرياس والكبد والحوصلة الصفراوية والمعدة. ونذكر من هذه الهرمونات:

- ١- السكريتين الذي يحفز هو أيضاً إفراز عصارة البنكرياس يشجع تدفق الصفراء في الكبد.
  - ٢- البنكريوزيمين الذي يحفز هو أيضاً إفراز عصارة البنكرياس.
  - ٣- الكوليسيستوكينين، وهو هرمون يجعل الحويصلة الصفراوية تنقبض وبالتالي تطلق الصفراء.
  - ٤- الإنتروغاسترون الذي يحد من نشاط المعدة، بما في ذلك إفراز الحمض المعدي.
- ويشكل المعى الإثنا عشر جزءاً متلازماً من الجهاز الهضمي. وبالرغم من أن الهرمونات التي يفرزها متفاوتة الدرجات، إلا أنها عموماً من نوع اليانغ، وهي على علاقة متضادة مع الأجزاء الأكثر تمدداً في الجسم كجدار المعدة مثلاً. وبما أن المعى الدقيق أطول وأكثر اتساعاً، يفرز هذا المعى العصارة المعوية وهي ين أكثر.

## ٦ المنسل (الغدد التناسلية)

تكون هذه الغدد إما أنثوية و إما ذكرية. و بالتالي، فإن الهرمونات التي تفرزها هذه الغدد تختلف بحسب جنسها. وفي حين تفرز الهرمونات الأنثوية بشكل رئيس في المبيضين، يتم إفراز الهرمونات الذكرية من قبل الخصيتين.

**أ'' المبيضان:** إن الجريب المبيضي، وهو كتلة من الخلايا لولبية الشكل تنمو فيها البيضة، يفرز مجموعة من الهرمونات تعرف بالاستروجين.

والواقع أن هرمونات الاستروجين المعروفة أيضاً بالهرمونات الأنثوية تقوم بدور أساسي في نمو العلامات الأنثوية والحفاظ على الشهوة الجنسية. وقد اشتهرت هرمونات الاستروجين نتيجة استخدامها في حبوب منع الحمل، وهي في الواقع من نوع الين.

أما البروجسترون فيشكل هرموناً يفرزه الجسم الاصفر. وهذا الأخير عبارة عن كتلة من الخلايا تنمو في الجريب الذي يتمزق بعد الإباضة. ويتأثر من البروجسترون، يتحضر الرحم لاستقبال البيضة الملقحة. وإن حدث الفرس، يستحث البروجسترون أكثر الهرمونات الأنثوية يانغ.

"ب" **الإخصيتان**: تعرف الهرمونات الذكرية بهرمونات الأندروجين، وأهمها التستوستيرون. فالتستوستيرون هرمون يضبط نمو العلامات الذكورية التي تظهر عند البلوغ كنمو شعر الوجه و الصوت الأجلش. والتستوستيرون هرمون من نوع اليانغ.

٧ **المشيمة**: خلال الحمل تفرز المشيمة الهرمونات التالية:

١. موجة القند المنسل المشيمائية ٢. الاستروجين ٣. البروجسترون . وتشكل موجة القند المشيمائية القاعدة الأساس للعديد من فحوصات الحمل، باعتبار هذا الهرمون يظهر في دم وبول النساء في غضون أسبوعين بعد عملية التلقيح. وفي الواقع، إن هذا الهرمون يحفز تكوّن المشيمة و يفرز مباشرة بعد غرس البيضة الملقحة. و أثناء الحمل توفر المشيمة أيضاً إفراز الاستروجين والبروجسترون على حد سواء.

## خلاصة جهاز الغدد الصماء

في الجدول التالي، خلاصة للغدد الصم الرئيسية.





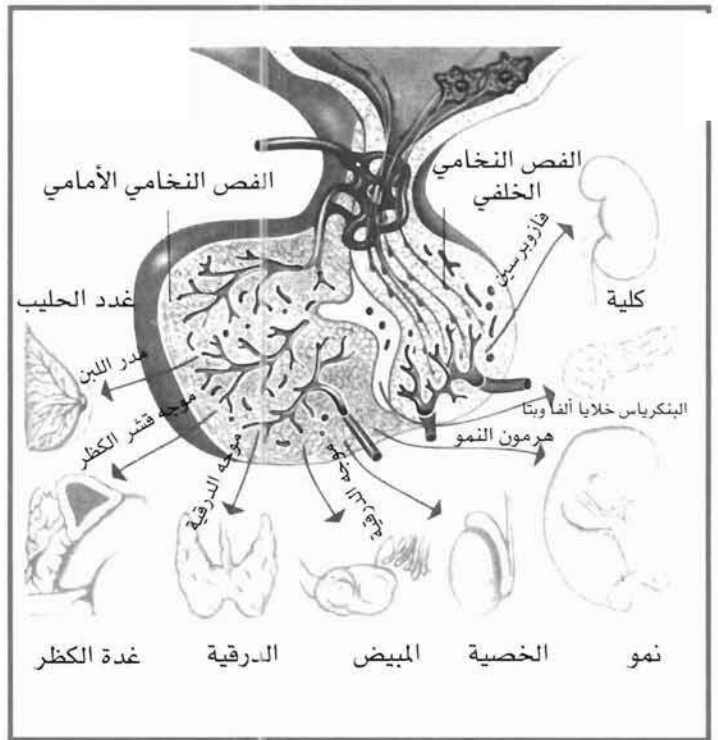
## الجسم

الدرقية	الدرقية
هرمون الدريقات	التيروكسين
لب الكظر	قشر الكظر
ادرنالين	ستيرويدات
خلايا بيتا البنكرياسية	خلايا ألفا البنكرياسية
أنسولين	غلوكاغون
المهرمونات العفجية	عصارة معدنية ومعوية
الخصيتان	المبيضان
أندروجين	استروجين
	بروجسترون

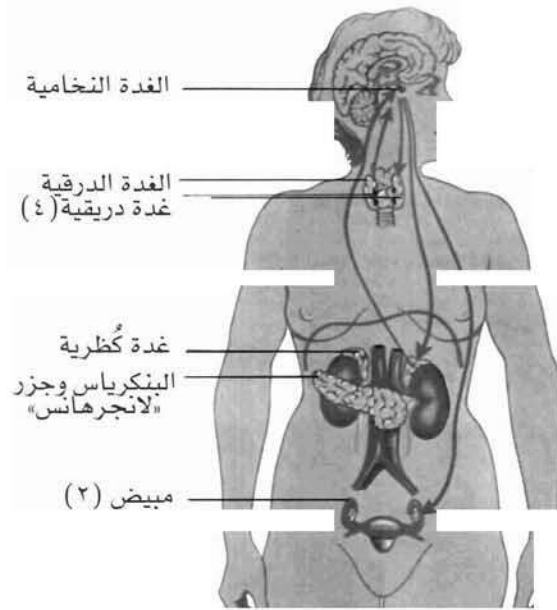
## مدى تأثير الهرمونات النخامية

تقوم الغدة النخامية بدور أساسي في تنظيم عملية الانتاج الهرموني. وبالتالي في تنظيم جميع العمليات التي تتم في الجسم، من هضم واستقلاب ونمو وتوالد إلخ... وهي (أي الغدة النخامية) تقوم بوظيفتها بواسطة «إشارات كيميائية» ترسلها الى مختلف الغدد الصماء، في تيار الدم، تحثها على إطلاق هرموناتها. فإذا ما أشرف هرمون ما على أن يتجاوز في الدم «النسبة السوية»، كان ذلك إشارة (كيميائية أيضاً)، الى النخامية لتوقف إرسال إشاراتها الحاتة، الخاصة بهذا الهرمون. بهذا النظام الإرجاعي تنظم الغدة النخامية وظائف الغدد الصم الثمانية التالية:

١- الدرقية (٢) الدرقية ٣- الجزء الخارجي من الكظر أو القشر الكظري ٤- الجزء الداخلي من الكظر



## جهاز الغدد الصماء



أولب الكظر ٥- خلايا ألفا البنكرياسية ٦- خلايا بيتا البنكرياسية ٧- الغدة التناسلية: الخصيتين أو المبيضين ٨ - غشاء الإثني عشر (العفج) المخاطي.

ان أكثر الهرمونات يانغ في جهاز الغدد الصم، تبدي علاقة بوظائف العصب الودي، فيما تتصل أكثر الهرمونات (ين)، بوظائف العصب اللاودي.

ان الوظيفة المركزية للنظام الهرموني تكمن في تنظيم استعمال الطعام والتحكم فيه، يشمل ذلك هضم الأطعمة الصلبة ومدخول الاكسجين واستعماله بالاضافة الى استقلاب وتوازن هدرات الكربون والدهون والبروتينات والمعادن والماء. هذه الوظائف التي تؤدي إلى نمو الجسم والحفاظ على النشاط والمقدرة على التوالد، نختصرها في الجدول التالي:

### التخامى

١- الدرقية استقلاب الـ $O_2$	النمو	٢- الدرقية الاستقلاب المعدني
٥- عملية الهضم في العفج	النشاط	٣- الكظران استقلاب الكربوهدرات والدهون والبروتينات، التوازن المائي- الملحي.
المبيضان الأنثويان	التوالد	٤. البنكرياس الاستقلاب السكري
		الخصيتان الذكريتان

نميز عموماً بين نوعين رئيسيين من الخلل في وظائف جهاز الغدد الصماء. و يتمثل هذان النوعان من الخلل بـ ١. نقص الإفراز حيث أن الكمية المفرزة من هرمون معين لا تكون كافية. ٢. و فرط الإفراز و في هذه الحالة تتجاوز الكمية المفرزة الحد المطلوب. إن نقص الإفراز أو فرطه قد يولد حالة من عدم التوازن على الشكل التالي:

١. النقص في إفراز هرمون من نوع الين يولد حالة يانغ متطرفة.
٢. النقص في إفراز هرمون من نوع اليانغ يولد حالة ين متطرفة.
٣. الفرط في إفراز هرمون من نوع الين يولد حالة ين متطرفة.
٤. الفرط في إفراز هرمون من نوع اليانغ يولد حالة يانغ متطرفة.

و سنستعرض في ما يلي بعض الاضطرابات الوظيفية المحددة في كل من الغدد الصماء الرئيسية.

## ١ النخامي

إن النقص في إفراز هرمون مسبب للتمدد كهرمون النمو مثلاً يؤدي الى القزامة إن ظهرت هذه الحالة في عمر مبكر و الى الدنف النخامي إن ظهرت في مرحلة متأخرة من العمر. والحالتان من نوع اليانغ المتطرف. أما النقص في إفراز نوع معاكس من الهرمونات كالفازوبريسين، فيولد حالة تعرف بالبوالة التفهة و هي تتمثل بالخسارة المفرطة لسوائل الجسم نتيجة ازدياد تواتر التبول.

من ناحية أخرى، إن الفرط في إفراز هرمون مسبب للتمدد كهرمون النمو يولد لدى ظهوره في مرحلة مبكرة العملاقة، بينما يولد في حالة ظهوره في مرحلة متأخرة حالة تعرف بضخامة النهايات. أما الفرط في إفراز نوع معاكس من الهرمونات كالهرمون المضاد للإبالة، فيؤدي الى حالة يصعب معها التبول.

## ٢ الغدة الدرقية:

قد يؤدي النقص في إفراز التيروكسين الى:

١. دراق بسيط هو عبارة عن اتساع الغدة الدرقية نتيجة افتقار الغذاء الى اليود.
٢. داء النورس في سن الرشد أو الفدامة في مرحلة الطفولة.

ويتشارك داء النورس والفدامة في بعض العوارض كالتخلف العقلي والإعاقة الجسدية والاستقلاب غير الطبيعي وانخفاض درجة حرارة الجسم وبطء النبض القلبي والجلد السميك. وفي حال الإصابة بداء النورس، يتورم الأنف ويتساقط شعر الرأس. وفي

الواقع تتجم هاتان الحالتان عن الإفراط في تناول أطعمة الين أو اليانغ. أما الفرط في إفراز التيروكسين، فقد يؤدي الى دراق جاحظ أو سام، ويتميز الدراق الجاحظ بتورم الحلق وارتفاع المعدل الاستقلابي وتسارع النبض القلبي وضعف العضلات وضيق التنفس و الاضطرابات العصبية والتهيجية والرعاش و جحوظ المقلتين. أما الدراق السام، فينجم عن ورم في الغدة الدرقية وعوارضه مشابهة لعوارض الدراق الجاحظ باستثناء جحوظ العينين.

### ٣ الغدد الدرقية:

إن النقص في إفراز هرمون الدريقات يؤدي الى انخفاض معدل الكلسيوم في الدم. وتعرف هذه الحالة بالتكزز وهي تسبب المغص الحاد والتشنجات العضلية. أما الفرط في إفراز هرمون الدريقات فيؤدي الى امتصاص الكلسيوم من العظام وتقريفه في الدم. وقد ينجم عن هذه الحالة المعروفة بالتهاب العظم الليفي تغيرات في العمود الفقري وتراكم الكلسيوم في الكلى.

### ٤ الغدد الكظرية

إن أمراض النخاع (الكلوي) نادرة جداً. أما الخلل في الغدد الكظرية، فتتجلى في معظم الأحيان في القشرة. فإن النقص في إفرازات القشرة بسبب داء أديسون، وهو داء يتميز بانتكاس منطقة القشرة مما يسبب التعب وانخفاض الضغط الدموي وانخفاض معدل الاستقلاب القاعدي وضعف العضلات وتلون الجلد على نحو غير طبيعي. وفي الواقع، ينجم هذا الداء عن الإفراط في الأكل وفي تناول المنتجات الحيوانية والملح.

أما الفرط في إفرازات القشرة الذي يحدث خلال فترة الحمل أو في مرحلة الطفولة، فيؤدي إلى نمو جنسي مبكر أو إلى قصور في نمو الأعضاء الجنسية. أما إن ظهرت هذه الحالة في سن متأخرة، فقد تؤدي إلى نزعة لتغيير الجنس.

### ٥ البنكرياس:

إن النقص في إفرازات الأنسولين يتسبب بداء السكري، بينما الفرط في إفراز هذا الهرمون يؤدي إلى فرط الانسولين، وسنناقش هاتين الحالتين بالتفصيل في الصفحات الأخيرة من هذا الفصل.

### ٦ الخصيتان والمبيضان:

يؤدي النقص في إفرازات الخصيتين إلى تناقص الشهوة الجنسية. وفي ما يتعلق بالمبيضين، قد يتسبب النقص في إفراز الأستروجين بضمور الرحم وضعف الطاقة

الجنسية، بينما يؤدي النقص في إفراز البروجسترون إلى اضطرابات في الحيض وربما الإجهاض. أما الفرط في إفرازات الخصيتين والمبيضين فيولد رغبات جنسية حادة.

وفي الواقع، إن تشخيص أي خلل في الغدد الصماء أمر سهل . فعلى سبيل المثال، بعض الاضطرابات في القسم الأعلى من الجسم كخطوط العينين ومشاكل الأذنين والاعتلال العقلي وغيرها مرتبطة باختلال وظيفي في النخامى و/أو الغدة الدرقية. أما الاضطرابات في القسم الأسفل من الجسم كصعوبة الهضم والاضطرابات الجنسية وغيرها فمرتبطة بخلل في وظيفة الغدة الكظرية أو الغدة الصماء السفلية وبالتالي، فإن هذه الأمراض كلها مرتبطة بالخلل الوظيفي لجهاز الغدد الصماء، حتى أن بعض المشاكل كالعُد أو البثور تشير إلى إفراز مفرط لهرمونات اللين في الدم.

## مقاربة الماكرو | أمراض جهاز الغدد الصماء

### ١ مقاربة غذائية:

تتمثل مبادئ مقاومة الاضطرابات في جهاز الغدد الصماء بما يلي:

(١) في حالة النقص في إفراز هرمون ين أو الفرط في إفراز هرمون يانغ، يتوجب على الشخص المريض أن يتبع نظاماً غذائياً ين إلى حد ما.

(٢) عند النقص في إفراز هرمون يانغ أو الفرط في إفراز هرمون ين، يتوجب على الشخص المريض أن يتبع نظاماً غذائياً يانغ إلى حد ما.

وينبغي بالطبع أن يشكل نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي أساس المعالجة، مع إجراء هذه التعديلات البسيطة المذكورة أعلاه. فعلى سبيل المثال، في حالة الفائض في اللين، ينبغي أن تكون نسبة بذور السمسم إلى الملح في الجوماشيو ١٠ إلى ١ أو ٨ إلى ١ تقريباً. أما في حالة الفائض في اليانغ، فتكون هذه النسبة ١٢ أو ١٥ إلى ١ تقريباً. أضف إلى ذلك أنه يتوجب على الشخص الذي يعاني من حالة ين مفرطة تناول حساء الميزو القوي الطعم، في حين يقدم للشخص الذي يعاني من حالة يانغ مفرطة، حساء الميزو الخفيف الطعم. وفي ما يتعلق بالخضر، نشير إلى أن الخضر ذات الأوراق الكبيرة مفيدة لشخص يعاني من حالة يانغ مفرطة، بينما الخضر ذات الجذور مفيدة لمن يعاني من حالة ين مفرطة.

ولنفرض على سبيل التجسيد العملي أن امرأة تعاني من نقص في إفراز الأستروجين. لمعالجة هذه الحالة، يتوجب على المرأة المصابة أن تتجنب المنتجات الحيوانية

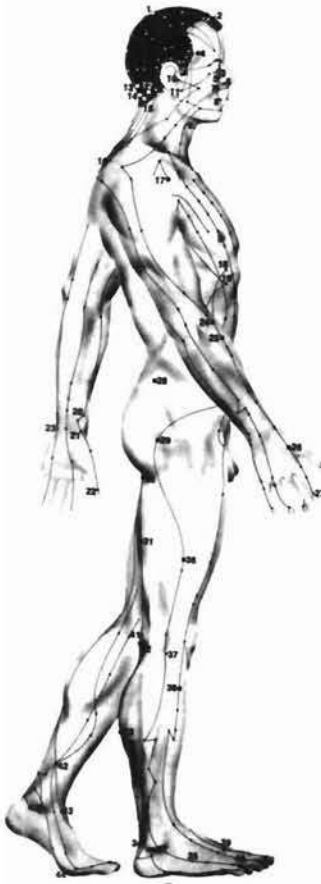
وتقلل الطبخ للطعام وتركز على الخضراوات الأوراق الكبيرة مع تناول كمية قليلة من الفواكه من حين إلى آخر. أما إن كانت المرأة تعاني من فرط إفراز الأستروجين أو قد سبق وتناولت حبوب منع الحمل، فننصحها في هذه الحالة باتباع نظام غذائي يانغ إلى حد ما. وإن افتقار الرجل للحيوية الجنسية أو ظهور علامات أنثوية لديه ينجم بشكل رئيس عن الإفراط في تناول السكر ومشتقات الحليب. في هذه الحالة، ننصحه بتناول الكثير من الخضراوات الجذور وتجنب السلطة. يمكنه أيضاً تناول القليل من الميزو والتماري والملح، كما يمكنه تناول الأسماك أو المنتجات الحيوانية من حين إلى آخر.

## ٢ العلاجات الخارجية

يمكن استخدام العلاجات الخارجية وعلى وجه الخصوص كمادات الزنجبيل لتسريع نشاط البنكرياس أو الغدتين الكظريتين أو الغدة الدرقية أو الغدد الدرقية. فيمكن على سبيل المثال وضع كمادة زنجبيل مرة واحدة في اليوم على منطقة البنكرياس لمعالجة داء السكري، على أن يستغرق هذا العلاج من أسبوعين إلى أربعة أسابيع بغية تنشيط الدورة الدموية وتدفق الطاقة الحيوية.

## ٣ العلاج من خلال المسارات:

بما أن الغدد الصماء تتلقى من البيئة المحيطة شحنة ثابتة من الطاقة الكهربائية المغناطيسية، يمكننا تسريع نشاط هذه الغدد بتحفيز خطوط الزوال وذلك من خلال التدليك شياتسو أو الكي بالميسم أو الإبر. وبالرغم من أنه ما من حاجة ماسة تقتضي إضافة هذه التقنيات أو العلاجات الخارجية إلى المعالجة الغذائية لإضطرابات الغدد الصماء، إلا أنها تساعد على تسريع عملية الشفاء. ولتحديد النقاط المشار إليها أدناه بالأرقام، نرجو مراجعة كتاب الشياتسو الصادر عن دار الخيال للعثور على مواقع الضغط (تسوبو) بشكل موسع.



العثور على مواقع  
الضغط (تسوبو)  
منظر أمامي

"أ" النخامي: لمقاربة الأمراض التي تنشأ في هذه الغدة، إستخدم النقاط التالية على مسار القناة الدموية الحاكمة والقناة الحاكمة ٢٠ والقناة الحاكمة ١٥ والقناة الحاكمة ١٦ والقناة الحاكمة ١٢ الذي يمكن استخدامه لمعالجة أشكال مختلفة من التصلب. ويمكن أيضاً استخدام النقطة الواقعة في مقدمة الرأس والمرتبطة «بالعين الثالثة».

"ب" الغدة الدرقية والغدد الدرقية: يمكن استخدام أي من النقاط الرئيسية الواقعة على مسار الرئة لمعالجة اضطرابات الغدة الدرقية أو الغدد الدرقية. فهذه الغدد، وعلى غرار الرئتين، تقع في القسم الأعلى من الجسم وتؤثر في استقبال الأكسجين.

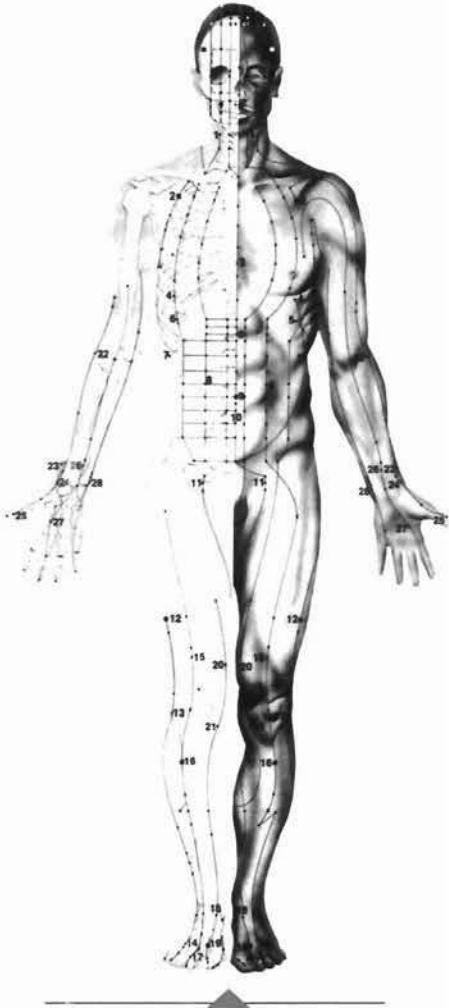
كما أن هذه الغدد ترتبط باللسان الذي يرتبط بدوره بالمعدة. وبالتالي، يمكن استخدام أي من النقاط الرئيسية على مسار المعدة.

**"ج" الغدد الكظرية:** يمكن مقارنة أمراض الغدد الكظرية من خلال مسار الكلية أو مسار المثانة. ونشير إلى طريقة فعالة في تنشيط هذه الغدد تتمثل بتطبيق التدليك بالأصابع (شياتسو) على مسار المثانة الممتد على أحد جانبي العمود الفقري.

**"د" المعى الإثنا عشر:** يتصل المعى الإثنا عشر بالمعدة والبنكرياس والحويصة الصفراوية والكبد. وتعتبر نقاط البداية أو النهاية للمسارات هذه، والواقعة عند أصابع القدمين فعالة جداً في المعالجة. ففي ما يتعلق بخيط زوال الكبد أو الطحال، استخدم الإصبع الأول. أما بالنسبة لمسار المعدة، فعليك أن تستخدم إصبع القدم الثانية أو الثالثة، في حين يتوجب عليك استخدام الإصبع الرابعة بالنسبة لمسار الحويصة الصفراوية.

**"هـ" البنكرياس:** يمكن مقارنة مشاكل البنكرياس من خلال مسار الطحال والمسار المتمم والمضاد له أي المعدة. وفي هذه الحالة، تكون الأجزاء المحيطة لهذين الخطين الأكثر فعالية، وبخاصة إصبع القدم الأولى أو الثانية أو الثالثة، بالإضافة إلى منطقة المسار الواقعة تحت الركبة.

**"و" القند (أو المنسل):** لمعالجة الاضطرابات في الغدد التناسلية، استخدم مسار الكلية أو مسار المثانة.



العثور على مواقع الضغط تسوبو منظر أمامي

## ◆ داء السكري

تنجم هذه الحالة التي تصيب ملايين الأشخاص عن فشل جزيرات لانغرهانس (الواقعة في البنكرياس) في إفراز كمية كافية من الأنسولين. وفي الواقع، إن النقص في إفراز الأنسولين وهو هرمون يانغ، يظهر عندما تكون حالة الدم ين مضرطة ويرتفع مستوى السكر في الدم على نحو ملفت. وتعرف هذه الحالة بفرط سكر الدم. ففي الظروف العادية، يكون معدل السكر في الدم حوالي ١٠٠ مليغرام (٧٠ملغ إلى ١٢٠ ملغ) في كل ١٠٠ سنتيمتر مكعب من الدم. ويظهر التعب والإرهاق عندما يزيد هذا المعدل عن ١٣٠ مليغرام. وإن تجاوز المعدل ١٨٠ مليغرام، يتم بلوغ العتبة الكلوية. وعند هذا الحد، يبدأ

السكر بالظهور في البول (البيلة السكرية) ويرتفع معدل التبول (البُول). إن خسارة الجسم للمياه نتيجة التبول المفرط تجعل المريض يشعر بالعطش، في حين تسبب له خسارة الغلوكوز والمعادن المرافقة لهذه الحالة شعوراً بالجوع.

وبما أن داء السكري يؤدي إلى خلل في استقلاب السكر، لا تتم عملية تأكسد الدهون، وهي عملية مرتبطة بتأكسد الغلوكوز، على النحو الصحيح. وغالباً ما ينتج عن الدهون المتأكسدة بشكل جزئي ما يعرف بأجسام الكيتون. ويظهر الأسيتون ( $C_3H_6O$ ) في البول مما يتسبب بانبعاث رائحة الأسيتون مع النفس. وتشكل أيضاً كميات هائلة من أجسام الكيتون الحمضية، وتستوجب هذه الحالة الحفاظ على دائرة ثابتة تستنزف مخزون المعادن في الجسم وتؤدي هذه الحالة إلى الحمض وتعيق استقلاب ثاني أكسيد الكربون. وبما أنه يصعب عندها التخلص من ثاني أكسيد الكربون يتحول هذا الأخير إلى مادة سامة في الجسم قد تسبب الاختلاجات أو الغيبوبة أو الوفاة.

أضف إلى ما تقدم أن ارتفاع مستوى السكر في الدم يتسبب بضعف الأجزاء المحيطة من الجسم، وبخاصة الجلد. وعندها يستغرق التئام الجروح وقتاً طويلاً وتظهر التقرحات الجلدية، ويفقد الجلد مرونته الطبيعية ويتصلب، ويصبح دوران الدم في اليدين والقدمين ضعيفاً. وبما أن داء السكري يؤدي إلى استنفاد المعادن، تصبح بنية الأسنان ضعيفة، كما يترافق هذا الداء مع اضطرابات مختلفة في العينين كالزرق. في الماضي كان داء السكري يعتبر من أمراض الشيخوخة باعتباره كان شائعاً أكثر بين الأشخاص الذين تجاوزوا الستين من العمر وحققوا في معظم الحالات نجاحاً مادياً يسمح لهم بتحمل نفقة الترف في الطعام والشراب. أما اليوم فقد يظهر داء السكري في أي عمر حتى أنه قد يصيب الشباب. وتمثل المعالجة الطبية الحالية لداء السكري بحقن الجسم بالأنسولين، إلا أن هذه المعالجة لا تشفي الداء. وبما أن استهلاك الكربوهيدرات يؤثر على استعمال الأنسولين، ينبغي أن تكون الجرعات معدلة بحسب غذاء المريض ونشاطه. وفي كثير من الحالات، يفرض على المصابين بداء السكر نظام غذائي غني بالدهون والبروتينات وفقير بالكربوهيدرات. وإن جرعة زائدة من الأنسولين قد تتسبب بصدمة أنسولين واختلاجات وغيبوبة وفي بعض الأحيان بالوفاة. أما النقص في جرعة الأنسولين، فلا يشفي المريض من عوارض داء السكري. وفي الواقع، من الصعب الحفاظ على جرعة صحيحة من الأنسولين، ولا بد من التحقق من حالة المريض على الدوام، وضبط جرعة الأنسولين التي ستعطى له. وقد اكتشف مؤخراً أن عملية امتصاص الأنسولين تكون أكثر بطءاً لدى مزجه بالبروتامين والزنك، مما يستدعي تقليل عدد الحقنات. أضف إلى ذلك أن بعض الأدوية التي تعطى عبر الفم وبخاصة الأوريناز باتت تعتبر فعالة في ضبط مستوى السكر في الدم.



## سبب داء السكري:

لم يعرف سبب داء السكري طبيياً، وإنما حسب المبدأ الموحد والين واليانغ يصبح حل هذه المشكلة عملية سهلة. فالأنسولين يفرز في البنكرياس من قبل جزيرات لغرهنس فتتكاثر هذه الكتل من الخلايا في البنكرياس ويتراوح عددها بين ٢٠٠٠٠٠ و ١٨٠٠٠٠٠ وهي تكثر بشكل رئيس في الجزء الذليل من البنكرياس. وفي حين تفرز الخلايا اليانغ «بيتا» الأنسولين، تفرز خلايا الين «ألفا» الغلوكاغون. وعند الإصابة بداء السكري، تتمدد الخلايا بيتاً وتفقد قدرتها على إفراز الأنسولين. وتتجم هذه الحالة في الواقع عن فرط الين في الدم نتيجة الإفراط في استهلاك السكر والفواكه والحليب والمنتجات الكيمائية وغيرها من الأطعمة كالمنتجات الحيوانية التي تولد حالة حمضية ين.

## مقاربة الماكروبيوتك لداء السكري

"أ" المقاربة الغذائية: تهدف مقاربة الماكروبيوتك لداء السكري إلى إعادة إحياء مقدره الخلايا بيتاً على إفراز الأنسولين، وهذا يتحقق بجعل النظام الغذائي للمريض يانغ أكثر وبممارسة التمارين الرياضية. وإنما لا ينبغي أن يحتوي غذاء المريض على أطعمة يانغ متطرفة لأنها ستسبب بانجذاب إلى الأنواع المعاكسة من الطعام الين مما أدى إلى حدوث داء السكري وتطوره في أول الأمر.

ويتوجب على الشخص المصاب بداء السكري أن يتجنب جميع الأطعمة المتطرفة من نوع الين أو اليانغ، كما يتوجب عليه الإلتزام بالأطعمة التي يوصي بها نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي. وينبغي أن تشكل الحبوب الكاملة ٥٠ إلى ٦٠٪ من غذاء المريض، ونوصي بتناول حبوب من نوع اليانغ كالأرز القصير الحبة والدخن والحنطة السوداء. فالدخن يحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات ب التي تقوم مقام مادة محفزة في تكوّن الهرمونات كالأنسولين مثلاً. وينبغي طبخ الحبوب مع كمية ضئيلة من الملح البحري. ينبغي أن يكون الجوماشيو يانغ أكثر، وربما من ٨ إلى ١٠ أو من ١٠ إلى ١، ويتوجب على المريض أن يتناول كل يوم طبقاً واحداً من الحساء، على أن يكون لحساء الميزو أو التماري مذاقاً مالحاً نوعاً ما، وعلى أن يشكل الحساء ٥٪ من غذاء المريض اليومي.

أما بالنسبة إلى الخضار، فينبغي أن تشكل من ٢٠ إلى ٢٥٪ من الغذاء اليومي وتكون مقلية بسرعة في قليل من الزيت مع الملح أكثر من المعتاد. وإن شعر المريض بالعطش، من المفضل أن يزيد قليلاً كمية الزيت على أن يخفف كمية الملح. وينبغي استخدام زيوت يانغ كزيت السمسم أو زيت الذرة على وجه الخصوص. وإن أفضل أنواع الخضار في هذه الحالة





هي الخضراوات ذات الجذور كالجزر والأرقيطيون. وإنما ينبغي أيضاً استخدام الخضراوات المستديرة الشكل التي تنمو على سطح التربة كالبصل والملفوف. أما الخضراوات الورقية، فينبغي اختيارها بحسب الشكل والأفضلية تكون للخضراوات ذات الأوراق الصغيرة والقاسية كأوراق الدايفون وأوراق الجزر والبقدونس واللفت وقرعة العين.

من ناحية أخرى، ينبغي أن تشكل البقوليات من ١٠ إلى ١٥٪ من الغذاء، مع أفضلية للبقوليات ذات الحبوب الصغيرة كالأدوكي والعدس. أما الحمص فيعتبر من أطعمة الين المفرطة بالنسبة للمصاب بداء السكري. ويتوجب أيضاً على الشخص المريض تناول الأعشاب البحرية بنسبة ٢ إلى ٤٪ فقط، على أن يتم تناولها بشكل منتظم لتزويد الجسم بالمعادن.

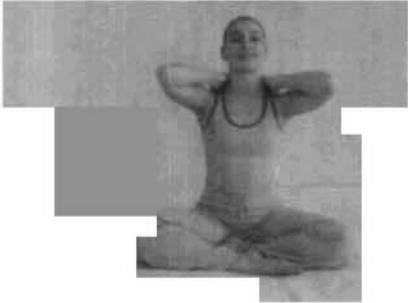
أضف إلى ما تقدم أنه يتوجب على المصاب بداء السكري تجنب الفواكه حتى وإن كانت مطبوخة. أما المذاق الحلو، فيتوافر في السكر المركب الذي يحتوي عليه الحبوب والخضراوات كالقرع واليقطين والجزر. وعلى سبيل التحلية، يمكن للمريض استثنائياً تناول حلوى معدة من حبوب الأرز المحلاة بعسل الأرز أو بملت الشعير.

ونوصي المصاب بداء السكري بتناول طبق خاص يشتمل على ٥٠٪ من القرع و٣٠٪ من حبوب الأرز و٢٠٪ من عشبة البحر كومبو. وينبغي طهوها هذه المكونات بعضها مع بعض وتتبيلها بالملح البحري ويمكن إضافة بضعة قطرات من زيت السمسم أثناء الطهو. هذا الطبق حلو المذاق ويتوجب على المريض أن يأكل منه مقداراً بحجم كرة البايستول في كل وجبة.

كما ويمكن للمريض أن يتناول المخللات المالحة، على أن تكون هذه المخللات محضرة بالطريقة التقليدية منذ ثلاثة أشهر على الأقل وبصورة عامة، يتوجب على المصاب بداء السكري أن يحد من شربه للسوائل، ونوصيه بتناول الشاي المصنوع من الحبوب المحمص. أضف إلى ذلك أنه يحظر على هذا المريض تناول الزيت النقي الذي يضاف مثلاً إلى السلطة.

**"ب" عادات الأكل:** يتوجب على الشخص المصاب بداء السكري أن يمضغ الطعام جيداً. ومن المفضل أن يمضغ كل لقمة من ١٠٠ إلى ٢٠٠ مرة. وننصحه أيضاً بتناول كميات قليلة من الطعام أربع أو خمس مرات كل يوم على أن يتناول وجبة وحيدة كبيرة. ويحظر على المريض تناول الطعام قبل ساعات قليلة من الذهاب إلى النوم.

**"ج" نمط الحياة:** من الضروري أن يمارس المصاب بداء السكري الكثير من التمارين الرياضية على ألا تكون شاقة جداً، ولا ننصح بالاستحمام في المياه الساخنة لفترة طويلة أو متكررة لأنها تضعف جسم المريض وتجعله يفقد المعادن. إنما يمكن أخذ حمام



ساخن وسريع في فترات متباعدة. وإن شعر المريض بالدوار بعد الحمام، يمكنه استعادة نشاطه بتناول فنجان من شاي التماري والبانشا أو قبضة من الجوماشييو. وينبغي أن يحاول المريض النهوض باكراً كل يوم مع الإشارة إلى أن الذهاب إلى النوم في وقت متأخر يحول دون تحسن حالة المريض.

**"د" المعالجات الخارجية:** إن كمادات الزنجبيل الساخنة والمعالجة من خلال المسارات، تساعد على تسريع عملية شفاء المريض.

**"هـ" الدواء:** ينبغي أن يتابع المصاب بداء السكري العلاج بالأنسولين طوال الأسبوعين الأولين من البدء باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي. وإذا تبدأ حالة البنكرياس بالتحسن يسترد شيئاً فشيئاً مقدرته على إفراز الأنسولين، مما يسمح للمريض بتخفيض جرعات الأنسولين بشكل تدريجي. ومن هنا ينبغي أن يعي المريض حاجاته المتغيرة ويضبط جرعات الأنسولين وفقاً لهذه الحاجات. وإن ظهر داء السكري بعد السن الخامسة والثلاثين، يمكن معالجته خلال مهلة تتراوح بين شهرين وأربعة أشهر. أما معالجة داء السكري الشبابي، فيشكل عملية أصعب. ففي كثير من الحالات، نشهد تحسناً ملحوظاً في حالة المريض، ولكن بعد بلوغ مرحلة معينة، كتخفيض جرعات الأنسولين من ٦٠ وحدة في اليوم الواحد إلى ١٠ وحدات تقريباً، تطرأ بعض التقلبات على حالة المريض. ففي الواقع من الصعب جداً شفاء الأشخاص الذين لم تتجاوز أعمارهم سن العشرين على نحو تام.

ومن الأسباب غير المباشرة للإصابة بداء السكري الشبابي نوعية الأطعمة التي تناولتها الأم في فترة الحمل. فبما أن نوعية الغذاء الذي يتناوله معظم الأشخاص قد ساءت في الأعوام الأخيرة، يولد أطفال كثيرون ببنية ضعيفة، فيكونون بالتالي عرضة أكثر للإصابة بالأمراض كداء السكري مثلاً.

ولكن بما أن المصابين بداء السكري الشبابي غير متقدمين في السن، ينبغي أن يكونوا قادرين على إعادة إحياء خلايا البنكرياس لديهم بسرعة أكبر مما هي الحال مع الراشدين. والواقع أن الصعوبة تكمن في حاجة الأطفال والشباب إلى هرمونات ين أكثر من الراشدين باعتبار أنهم لا يزالون في طور النمو. أما الأشخاص الذين تجاوزوا سن الخامسة والثلاثين فلا يحتاجون للكثير من هرمونات الين بما أن بنيتهم الجسدية قد اكتملت على مر السنين.

### ٣ فرط الأنسولين

فرط الأنسولين هو حالة يانغ مفرطة يتم فيها إفراز كمية كبيرة من الأنسولين أما

عوارض هذه الحالة فمغايرة لعوارض داء السكري وتتمثل بما يلي: ١- نقص سكر الدم، ٢- الإرهاق، ٣- ضعف العضلات، ٤- فرط التعرق والعطش، ٥- الإهتياج العصبي بما في ذلك القلق والعصاب، وفي الحالات الخطيرة، ٦- الاختلاجات والغيبوبة. وإن أصيب الشخص الذي يعاني من فرط الأنسولين بالغيبوبة يمكن معالجته بحقنة مباشرة بالغلوكوز.

وفي بعض الحالات، ينجم فرط الأنسولين عن جرعة زائدة منه. فتعرف هذه الحالة بصدمة الأنسولين. من ناحية أخرى، إن فرط الأنسولين المزمن قد يعود إلى نمو أورام في جُزيرات لنغرهنس، أو إلى حساسية هذه الجزيرات المفرطة تجاه معدل سكر الدم. وتتمو الأورام في هذه المنطقة من الجسم نتيجة احتوائها على كمية كبيرة من الأنسولين الذي يجذب الحموض الدهنية ين التي تتخثر في ما بعد. ويتمثل العلاج الطبي النموذجي لهذه الحالة باستئصال الورم أو، في حالة الحساسية المفرطة، بإعطاء المريض غذاءً غنياً بالدهون والبروتينات وفقيراً بالكربوهدرات. ولكن هذا الغذاء مشابه للغذاء الموصى به في حالة الإصابة بداء السكري، وبالتالي هو لا يساعد على الشفاء.

في الظروف العادية، يبقى معدل السكر في الدم طبيعياً. أما الحالة غير الطبيعية، فيتم لحظها من خلال ما يعرف بفحص تحمل الغلوكوز، وهو فحص يتمثل بإعطاء المريض كمية من الغلوكوز تقارب في العادة ١٠٠ غرام بعد ليلة من الصيام. وفي حال كان الشخص سليماً، لا يرتفع عنده معدل السكر عن ١٥٠ ملغ في كل ١٠٠ سنتيمتر مكعب من الدم. أما إن كان الشخص مصاباً بداء السكري، فسيتجاوز عندها هذا المعدل ١٥٠ ملغ، وقد يظهر الغلوكوز في التبول. و لكن في حالة الإصابة بفرط الانسولين، ينخفض معدل السكر في الدم الى ٧٠ ملغ أو أقل بعد مرور أربع ساعات على إعطاء المريض الغلوكوز.

ويتوجب على الشخص المصاب بفرط الانسولين أن يبدأ باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع اجراء التعديلات التالية :

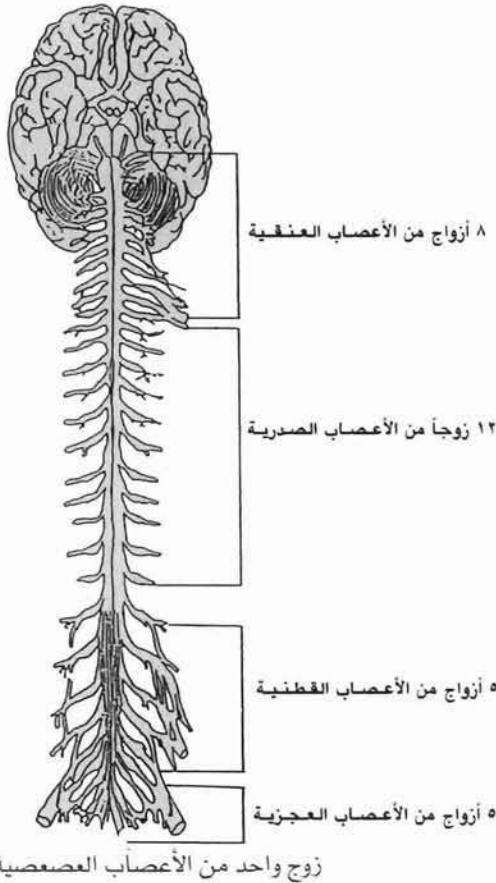
- ١- ينبغي ان يتكون الطعام الرئيس من الأرز الأسمر المطبوخ مع الدخن، ولا ينبغي طبخ الحبوب مع الملح.
- ٢- تتبل الخضر بقليل من الزيت والملح، مع التركيز على الخضر الورقية.
- ٣- يتوجب على المريض تناول طبقين من الحساء يومياً، على أن يكون لحساء الميزو أو التماري مذاقاً معتدلاً
- ٤- في ما يتعلق بالفاصوليا، يتم التركيز على أنواع البقول البين كالعدس وفول الصويا والفاصوليا السوداء.
- ٥- وبالإجمال ينبغي أن تكون طريقة الطبخ من نوع البين.



النخاع الشوكي يشكل  
ممرًا للأعصاب بين  
الدماغ والجسم.  
يغادر النخاع الشوكي  
٣١ زوجًا من الأعصاب  
النخاعية تنتشر في  
كل جزء من أجزاء الجسم  
لتجمع الإشارات  
الحركية. يعرف  
الطرف النهائي من  
النخاع الشوكي

# الجهاز العصبي

ينقسم الجهاز العصبي للإنسان إلى قسمين تشريحيين هما الجهاز العصبي المركزي يانغ الذي يشتمل على الدماغ والنخاع الشوكي، والجهاز العصبي المحيطي ين الذي يشتمل على جميع البنى العصبية الواقعة خارج القحف (الجمجمة) والقناة الفقارية، كالأعصاب الشوكية القحفية والفرع الودي السوي من الجهاز العصبي المستقل. ويقوم الجهاز العصبي المركزي بدور لوحة مفاتيح خاصة بالدفعات الآتية من المستقبلات وتلك المتجهة نحو المستفعلات، فيضبط أنشطة الجسم كافة باستثناء تلك التي يتم التحكم بها كيميائياً. وهو بالطبع يشكل مركز العمليات المتعلقة بالوعي.



الرسم ٥٤: تفرعات النخاع الشوكي.

أما الجهاز العصبي المحيطي، فيصل أعضاء وأنسجة الجسم المحيطية بالجهاز العصبي المركزي.

وتتكون الأعصاب الشوكية القحفية التي يشتمل عليها الجهاز العصبي المحيطي من ١٢ زوجاً من الأعصاب القحفية المتصلة بالدماغ، ومن زوج ثالث عشر من الأعصاب الشوكية متجذرة في النخاع الشوكي (راجع الرسم ٥٤). أما الجهاز العصبي المستقل، فلا يعتبر قسماً تشريحياً، بل وحدة وظيفية تعنى بأنشطة الجسم غير الإرادية كخفقان القلب والتنفس والتمعج الهضمي وما إلى ذلك. ويتكون الجهاز العصبي المستقل، هو أيضاً، من شعبتين متضادتين، هما الأعصاب اللاودية (يانغ) والأعصاب الودية السوية (ين). وتتخذ الأعصاب اللاودية موقعاً محيطياً في الجسم بحيث تبدأ في جذر الدماغ والمنطقة العجزية من النخاع الشوكي، ثم تتجه إلى الخارج عبر أربعة أزواج من الأعصاب العجزية. أما الأعصاب الودية السوية، فتتخذ موضعاً مركزياً،



بحيث تبدأ في الجزء المركزي من العمود الفقري وتتجه نحو الخارج عبر الأعصاب الشوكية. عندما يكون الجنين في رحم أمه، تكون أعصاب جسمه كافة مستقلة وتعمل بشكل آلي، ولكن الوعي يظهر تدريجاً بعد الولادة. وهذا يعني ظهور شعبية بين الوظائف المستقلة والجهاز العصبي المركزي. وتصبح هذه الشعبية أشد وضوحاً عند النضج. ونجد تقريباً في الأعضاء والأنسجة والعضلات الملساء أزواجاً من الأعصاب المستقلة يشتمل كل منها على عصب ودي سوي وآخر غير ودي يعملان بطريقة معاكسة. وبالتالي، فإن الجسم كله خاضع لجهاز عصبي متكامل ومتضاد الأجزاء. ويظهر (الرسم ٥٥) كيف تعمل هذه الأعصاب في أنحاء معينة من الجسم.

شكل ٥٥  
وظائف العصب  
التلقائي

### لا ودي (para) (يانغ) ودي (orto) (ين)

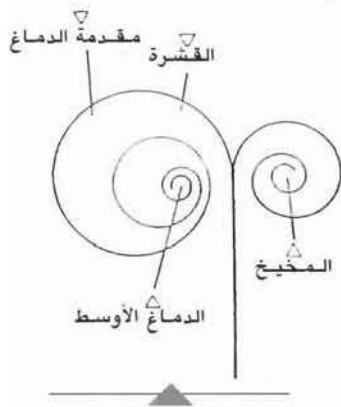
تضييق	توسع	القزحية (يانغ)
توسع	تضييق	الحدقة (ين)
تضييق الأوعية	توسع الأوعية	وعاء دموي (يانغ)
تثبيته	تشبيط	عضلات قلبية (يانغ)
توسع	تضييق	القصبات (ين)
ارتخاء	تضييق	الأنبوب الهضمي الجزء الجداري (ين)
تضييق	ارتخاء	العضلة المصرة الهضمية (يانغ)
تقلص	تشبيط	الرحم في حالة الحمل (يانغ)
تضييق	(لا شيء)	الجزئيات الشعرية

مثال آخر على التعاون بين جزئي هذا الجهاز يكمن في عملية التبول. فعندما ينقبض جدار المثانة بفعل تحفيز العصب اللاودي، تتمدد المصرة. أما تحفيز العصب الودي السوي، فيجعل جدار المثانة يتمدد والمصرة تنقبض بحيث يتم احتجاز البول. وفي الواقع، يتأثر جهاز الأعصاب اللاودية بتناول ين قوي وعلى وجه الخصوص الأدوية والعقاقير الطبية. وبصورة عامة، هذه الأخيرة تقلص من التقاطب بين هذين الفرعين مما يجعل منعكسات الجسم ووظائفه أقل حدة. ومثال على هذه المشكلة ما يحدث في الرحم. فبعد تناول العقاقير مباشرة، تعمل الأعصاب اللاودية، (التي تم تحفيزها على نحو مفرط) على أن يبقى الرحم منقبضاً، مما يسبب الإجهاض. وأحياناً يتم لحظ هذا التأثير المباشر نفسه في العينين حيث يتقلص البؤبؤين، وفي الجهاز الوعائي حيث تتمدد الأوعية الدموية. ولكن بعد متابعة استخدام الدواء، تلبى الأعصاب اللاودية وتصبح ين أكثر فأكثر مما يجعل بؤبؤ العين يتمدد والأوعية الدموية تتقلص.

فالمنبه من نوع اليانغ يؤثر على جهاز الأعصاب الودية السوية بحيث يجعل أطراف

الشعر تنتصب وعضلات الجريب تتقلص ونبض القلب يتسارع وبؤبؤ العين يتسع والشعبتين تتمددان مما يزيد من سرعة التنفس. أما المنبه من نوع الين، فيؤثر في جهاز الأعصاب اللاودية مسبباً تباطؤ التنفس ونبض القلب.

وقد أظهرت الأبحاث الطبية في كندا أن المشكلة الرئيسية في المرض تتمثل باللاتناغم في الجهاز المستقل، أو بمعنى آخر بالافتقار إلى التناسق بين جزئيه، ولوحظ أيضاً أن غياب الأعراض لا يتأتى فقط، إن كان الجهاز في حالة من التوازن والحساسية بل أيضاً إن كان خالياً من الإحساس أو في حالة من البلادة. ومن الغرابة بمكان أن هؤلاء الأطباء طبقوا نظريتهم على نحو سلبي، فقررروا وصف الكورتيزون لمعالجة بعض المشاكل بغية جعل الجهاز العصبي المستقل، وبخاصة قسم الأعصاب اللاودية، متبلداً. متناسين أن للكورتيزون آثاراً جانبية ضارة، ومنها أن استخدامه على المدى الطويل يحدث بعض التخلف لدى الشخص المريض. أما المعالجة بالماكروبيوتك، فتتبع الجانب الإيجابي من هذه النظرية، بحيث تعمل على إعادة الإحساس والاتساق إلى الجهاز المستقل. ويمكن في الواقع إيجاز أداء الجهاز العصبي المستقل بما يلي: عندما تؤثر الأعصاب اللاودية في أعضاء ممتدة، يؤدي ذلك إلى تقلصها. أما تأثير هذه الأعصاب على أعضاء متلازنة، فيتسبب بتمددتها أو اتساعها. وللأعصاب الودية السوية تأثير متمم ومعاكس حيث أنها تكبح الأعضاء الغائرة وتحفز الأعضاء المتلازنة. ويمكن تجسيد المبدأ الرئيس لهذه التأثيرات في ما يلي:



ودي (ين)	لاودي (يانغ)	
ين - تمدد	يانغ - تقلص	ين (أعضاء غائرة)
يانغ - تقلص	ين - تمدد	يانغ (أعضاء متلازنة)

ويمكن في الواقع تطبيق هذا المبدأ على مختلف الحالات.

الرسم ٥٦: يقوم بين الدماغ والجهاز العصبي المركزي عدد من العلاقات المتممة والمتضادة، بما في ذلك العلاقة بين المخيخ اليانغ ومقدمة الدماغ الين، وبين الدماغ الأوسط يانغ والقشرة ين.

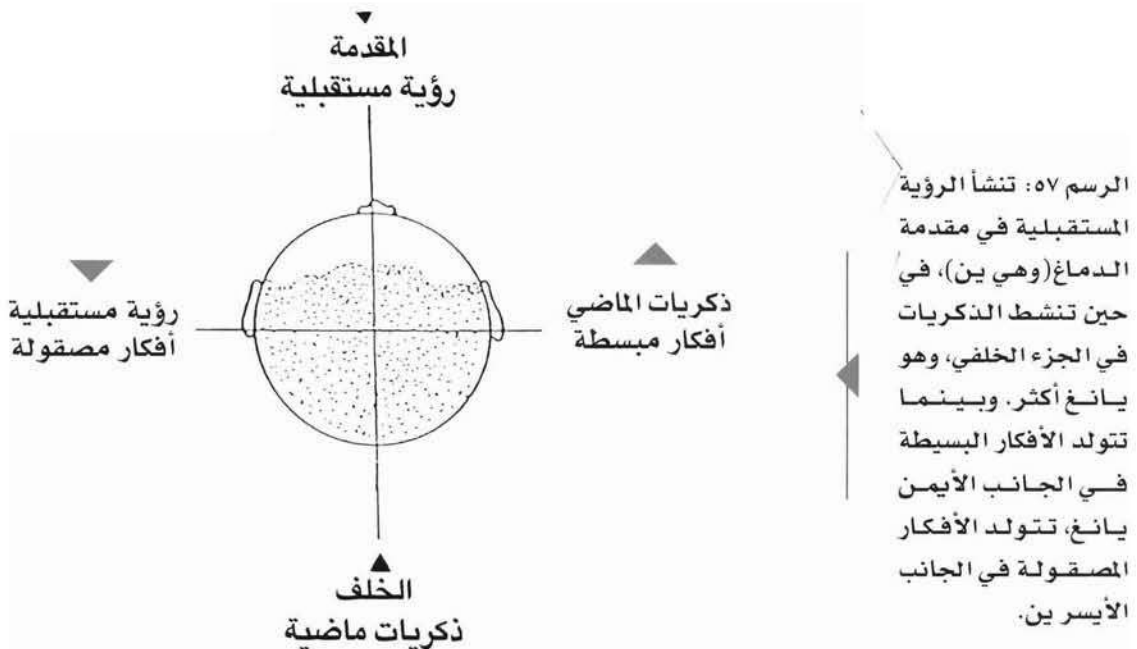
## الوعي والتواصل

كي نفهم الطريقة التي يعمل من خلالها الدماغ لتسهيل التواصل، لا بد من أن ندرس العلاقات القائمة بين مكوناته المختلفة. ويتمثل الجزء ان الرئيسان من مقدمة الدماغ والمخيخ المتلازن. وبما أن مقدمة الدماغ ممتد أكثر فهو بالتالي ين أكثر أما المخ فهو يانغ أكثر. ويمكننا أيضاً أن نقسم الدماغ إلى منطقة مركزية تعرف بالدماغ الأوسط، ومنطقة محيطية تعرف بالقشرة (راجع الرسم ٥٦). والتواصل يمثل التفاعل بين العامل المتلقي



والعامل المرسل. وبما أن الدفعات ذات العامل المرسل قابلة للتمدد، يمكن اعتبارها بين أكثر، بينما المرسلات ذات العامل المرسل تعتبر يانغ أكثر. ولكي يتم التواصل على نحو صحيح، من الضروري تحقيق التوازن بين هذين العاملين. وفي الدماغ، تشكل المناطق المركزية والأكثر تلازماً الجزء الذي يتم فيه تلقي الصور والدفعات. أما التواصل المرسل فينشأ في المناطق المحيطة الأكثر تمهداً. وكما هو مبين في الرسم، يشكل الدماغ الأوسط الجزء المركزي. وبالتالي فإن الدفعات العصبية كافة كتلك المنبعثة من العينين والأذن والأنف والجلد تتجمع في هذا الجزء. وإن مختلف الدفعات التي نتلقاها من محيطنا الخارجي تجتاز جهازنا العصبي وصولاً إلى هذا الجزء من الدماغ الأوسط. من ناحية أخرى، إن جميع الصور والأحلام والذبذبات الفكرية التي نرسلها إلى الخارج تنشأ في المنطقة المحيطة أي القشرة. وعندما نقسم الرأس إلى جزءين، جزء أمامي وجزء خلفي، نجد أن الجزء الأمامي أكثر تمهداً، بينما الجزء الخلفي أكثر صلابة وتلازماً.

وفي ما يخص إرسال الدفعات وتلقيها، يتلقى الجزء الخلفي من الدماغ الذبذبات الآتية إليه من الخارج، في حين ترسل الذبذبات نحو الخارج من الجزء الأمامي. وفيما تبعث الذكريات الماضية وهي يانغ أكثر من مؤخرة الدماغ، تنشأ الصور المستقبلية البين في مقدمته (راجع الرسم ٥٧)



ونلاحظ في الواقع، الاختلاف نفسه بالنظر إلى العلاقة القائمة بين النصف الأيمن والنصف الأيسر من الدماغ، فالنصف الأيمن وهو يانغ أكثر يشكل مصدر الوعي والأفعال الآلية، بينما النصف الأيسر هو ين أكثر وتنشأ عنه الأفكار المعقدة والمصقولة، أما في ما يتعلق باللغة، فنشير إلى أن العبارات البسيطة أو الأساسية تنشأ في النصف الأيمن، بينما النصف الأيسر يولد التعابير المصقولة والمشذبة. ولأن التخيل يستند بمعظمه إلى التفكير بالمستقبل، نلاحظ أنه ينمو أكثر في النصف الأيسر، في حين يستند التفكير في النصف الأيمن إلى تجارب ماضية. وإن ما يجعل الإنسان يميل إلى تطوير أحد نوعي التفكير (المستقبل أو الماضي) هو الاختلافات المناخية والجغرافية في العالم. وبالتالي، في بعض أنحاء العالم، يميل الناس أكثر إلى التفكير الخيالي، بينما في أنحاء أخرى، يركز تفكيرهم على تجاربهم الماضية. ولا شك في أن كل إنسان يتمتع بنوعي التفكير، ولكنه يميل في العادة إلى واحد منهما بحسب المكان الذي يعيش فيه.

أما التفكير العلمي، فيستند بمعظمه إلى الإثبات الحسي لنظرية أو فكرة ما من خلال الإختبار الموجه. وهذا يشكل مثلاً على التفكير الناشئ عن النصف الأيمن من الدماغ. من ناحية أخرى نشير إلى أن الشعراء والأدباء والأشخاص الذين لديهم ميول دينية أو روحانية يستندون في تفكيرهم إلى الخيال أكثر منه إلى الاختبار، وهم بالتالي يستخدمون النصف الأيسر من الدماغ أكثر مما يستخدمون النصف الأيمن. وبالإجمال، يمكن تصنيف الحضارة الغربية على أنها حضارة نظرية، في حين تشكل الحضارات الآسيوية المختلفة حضارات فنية جمالية. فالحضارة النظرية تركز إلى التفكير الناشئ عن النصف الأيمن، فيما الحضارة الجمالية تستند إلى التفكير الناشئ عن النصف الأيسر.

وتتطبق هذه الظاهرة أيضاً على العلاقة المتممة والمتضادة القائمة بين الماضي والمستقبل، حيث يشكل النصف الأيمن من الدماغ منبع الذكريات الماضية، ويشكل النصف الأيسر منه مصدر الرؤية المستقبلية.

وقد تطورت حضارتنا التكنولوجية بفضل النمو الحيوي للتفكير الناشئ عن النصف الأيمن من الدماغ. ولكن هذا النوع المحدود من التفكير والنشاط قد استوجب تكاثر أنواع مختلفة من أطعمة البن كالكسكركر المكرر والمنتجات الكيميائية والتوابل والفواكه الاستوائية، كما استوجب تصنيع مواد مفرطة التممد كحبوب منع الحمل أو المخدرات (LSD). وبالتالي، فإن الكثير من الشباب في بعض الدول الحديثة قد تعرضوا لهذه الأنواع من الغذاء منذ الولادة، وكثيرون منهم تناولوا أدوية ومخدرات (LSD). وكان أن أحدثت هذه المنتجات المتطرفة تحولاً سريعاً من التفكير الناشئ عن النصف الأيمن من الدماغ،

وهو التفكير المسيطر في المجتمعات الحديثة، إلى التفكير الناشئ عن النصف الأيسر، تماماً كما أحدثت تحولاً من التفكير الناشئ في مؤخر الدماغ إلى التفكير الناشئ في مقدمته. ونتيجة لذلك، بدأ الكثير من الشباب ينظرون نحو المستقبل، متجاهلين أو متناسين العديد من التقاليد القديمة. ومثال على ذلك حركة «الجيل الجديد» (New age) التي نشأت منذ سنوات في الولايات المتحدة، وأصبحت بعض أشكال التعبير الفني الناشئة عن تنشيط النصف الأيسر من الدماغ، كالموسيقى والشعر، جزءاً لا يتجزأ من هذه الحركة.

وفي ما يتعلق بالتواصل، نشير إلى أن هذه الحركة قد ركزت على الجانب الأكثر تمدداً من الإرسال. وفي كثير من الحالات، يؤدي الإستهلاك المستمر للأطعمة المتطرفة إلى فقدان التوازن، بحيث يغلب الإرسال على الإستقبال (أو التلقي). وإن غلبة جانب الإرسال في التواصل تشكل ما يعرف بالإيثار (أو حب الغير)، في حين تشكل غلبة جانب التلقي ما يعرف بالأنانية. والإيثار يتجلى أكثر لدى الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً، بينما الأنانية تتجلى أكثر لدى أولئك الذين يعتمدون في غذائهم على المنتجات الحيوانية. ونلاحظ في ما يتعلق بفرعي الجهاز العصبي المستقل أن الأعصاب اللاودية تنشط أكثر أثناء الليل فيما الأعصاب الودية السوية تنشط أكثر في النهار. أما في ما يخص التواصل، فيلاحظ أن جهاز الأعصاب اللاودية يقوم بوظيفة تلقي الدفعات والذبذبات، بينما جهاز الأعصاب الودية السوية يعنى بإرسال الدفعات والذبذبات، وفي الواقع، ينشط جهاز الأعصاب اللاودية أكثر بين الساعة الواحدة والساعة الثالثة من بعد منتصف الليل. وخلال هذه الفترة، يشهد الكثير من الأشخاص ما يعرف «بالحلم الحقيقي» أي الرؤية التي يمكن أن تتحقق في مكان آخر. ومثال على ذلك أن يحلم أحد الأشخاص بوفاة صديق أو قريب له، ليكتشف في اليوم التالي أن هذا الصديق أو القريب قد مات فعلياً. ما يحدث في الواقع هو أنه مع اقتراب الموت يصبح الصديق أو القريب المحتضرين أكثر، مما يعني أن الأجزاء الأكثر تمدداً في الجهاز العصبي كالأعصاب الودية السوية وقشرة الدماغ تنشط أكثر. وتقوم هذه الأجزاء بإرسال الصور في هيئة ذبذبات تلتقطها الأعصاب اللاودية للشخص الذي يرى الحلم، فتظهر لديه صورة صديقه أو قريبه.

ومن هنا يمكننا القول أن جسم الإنسان يعمل كآلة تواصل معقدة، مبنية على شيفرة الين واليانغ، أو الإرسال والتلقي.

وإن هذه الشيفرة البسيطة تشكل أيضاً أساس الكمبيوترات المعقدة والتفاعلات القائمة في الكون. فعلى سبيل المثال، كل خلية من خلايا الإنسان تحتوي على مكونين كيميائيين متممين لبعضهما البعض ومتضادين. ويتمثل المكون الأول بحمض الديوكسي ريبونوكلييك الأكسجين (DNA) ونجده في النواة المركزية. بينما المكون الآخر هو حمض الريبونوكلييك (RNA) الذي نجده أكثر في السيتوبلازم المحيطي. وفي ما يتعلق بالتواصل، يقوم حمض الديوكسي ريبونوكلييك بدور عامل تلق في الخلية، في حين يشكل حمض الريبونوكلييك عامل إرسال. ويمكن القول أيضاً أن الأول يشكل مخزناً للذكريات أو الماضي، فيما يشكل الثاني الإمكانيات المستقبلية للنمو.

وبالتالي، فإن عناصر اليانغ في جسم الإنسان كالأعصاب اللاودية والعظام والأعضاء المتلازنة وحمض الديوكسي ريبونوكلييك تعمل كلها على تلقي الذبذبات و تشكل مخزناً للذكريات الماضية. أما العناصر الين في الجسم، كالأعصاب الودية السوية والأعضاء الغائرة وحمض الريبونوكلييك، فترسل الذبذبات وتولد الرؤية المستقبلية.

وتنشأ هذه العلاقة نفسها بين الدماغ وأجزاء الجسم الأخرى. ففي المساحة الصغيرة نسبياً من الدماغ، نجد مليارات الخلايا المتلازنة والتي يتوافق كل منها مع خلية من مليارات الخلايا السابحة في الجزء المتمد من الجسم. ومن هنا نقول أن الدماغ المتلازن يقوم في عملية التواصل بدور المتلقي، بينما أجزاء الجسم الأخرى تقوم بوظيفة الإرسال.

وبالنسبة للزمن، يشكل الدماغ المحلل الرئيس للذكريات الماضية، بينما الجسم ككل موظف في عملية تحقيق الأحلام أو الرؤية المستقبلية. وفي الواقع، إن جسم الإنسان هو نسخة عن الكون، حيث يمثل الدماغ الكون الماضي، وتشكل أجزاء الجسم الأخرى الكون المستقبلي. وجسمنا المتمد يعتبر نسخة عن تمدد الكون في كافة الإتجاهات. ولكن الكون نفسه خاضع لنظام لامتناهٍ من التغير، حيث يتحول التمدد إلى تقلص والتقلص إلى تمدد بشكل مستمر.

ففي الماضي، كان الكون يتقلص أكثر مما يتمد، وانعكست هذه الظاهرة في الدماغ المتلازن. وللبشر قدرة على جعل الذكرى تتجاوز نقطة بداية الكون إلى الماضي اللامتناهي، فيما يمكن للصورة أو الحلم أن ترسل باتجاه المستقبل اللامتناهي.

واللانهائية تتميز ببعدين هما البعد الزمني اللامتناهي والبعد المكاني اللامتناهي. ويشتمل البعد المكاني اللامتناهي على الجانبين من اللانهائية، باعتباره يتمدد دوماً في الإتجاهات كافة، وهو أيضاً مصدر جميع الصور والذبذبات التي ترسل إلى كل مجرة وكوكب في الكون.

ومقارنةً بالبعد المكاني، يشغل البعد الزمني الجانب الينانغ من اللانهائية وهو يعمل على تجميع أو تكثيف كافة الظواهر. وبما أن الإنسان نسخة عن الكون اللامتناهي، فإن مقدرته تشتمل على الجانبين كليهما، فيظهر البعد المكاني اللامتناهي في وعي الإنسان في هيئة المقدر اللامتناهي على الحب الذي يشكل ظاهرة ممتددة، في حين يتجلى البعد الزمني اللامتناهي في هيئة المقدر على إحياء ذكريات لامتناهية.

وتتصل هاتان المقدرتان ببعضهما ببعض في شكل علامة الجمع (+)، حيث يمثل الحب اللامتناهي البعد المكاني العمودي، وتمثل الذكريات اللامتناهي البعد الزمني الأفقي، ونجد في مركز هذه الصورة، جسم الإنسان. وعندما يتبع الإنسان نظام الماكروبيوتك الغذائي، يبقى جسمه نقياً لا تعترضه السموم أو الرؤية المشوشة أو الذبذبات المضطربة العائدة إلى أشخاص آخرين يأكلون اللحوم والسكر أو يفرطون في الأكل. وإذا زداد الإنسان حساسية، يبدأ باستعادة الذكريات اللامتناهي، بمعنى أنه يبدأ بالتقاط الذبذبات من اللانهائية. وفي الوقت نفسه يبدأ بإرسال الصورة أو الحلم في هيئة ذبذبات إلى اللانهائية. وعندها، يصبح بمقدور هذا الإنسان الذي يعيش في كوكب الأرض أن يعرف ما يحدث على بعد ملايين السنين الضوئية، أو ما حدث منذ مليارات السنين، وتعرف هذه المقدر بالوعي الكوني. وفي الواقع، إن نمو هذه القدرات التي تحدثنا عنها أعلاه لا يستوجب تدريباً خاصاً، بل هي تتطور بصورة طبيعية من خلال اتباع نظام الماكروبيوتك. فنحن عندما نأكل بكميات صغيرة ونمضغ الطعام جيداً ونشغل أنفسنا بالعمل، نتمي مقدرتنا على استقبال وإرسال الذبذبات من وإلى اللانهائية.

الجهاز الـ

تعدد وغـ

مقاربة الماكروبيوتك للـ

### التصلب المتعدد

إن جسمنا بمختلف أجزائه يتلقى دوماً شحنة من الطاقة الحيوية. وهي طاقة تنشأ في البيئة المحيطة بنا عن الجو وحركة الأرض والأجرام السماوية كالنجوم والكواكب.

وفي الواقع، إن هذا الدفع الثابت من الطاقة غير المرئية هو ما يجعل الحياة ممكنة. أما حجم وقوة الشحنة التي نلقاها، فترتبط بوضعية الجسم. فعلى سبيل المثال، إن كنت تقف مستقيماً، تسمح وضعيتك العمودية بمرور طاقة حيوية جداً مصدرها الأرض، مما ينشط القلب والأعضاء الهضمية والدماغ. أما إن اتخذت وضعية أفقية، كما يحدث أثناء النوم مثلاً، فتكون الشحنة التي نلقاها أقل حدة مما يجعل وظائف الجسم كلها بطيئة.

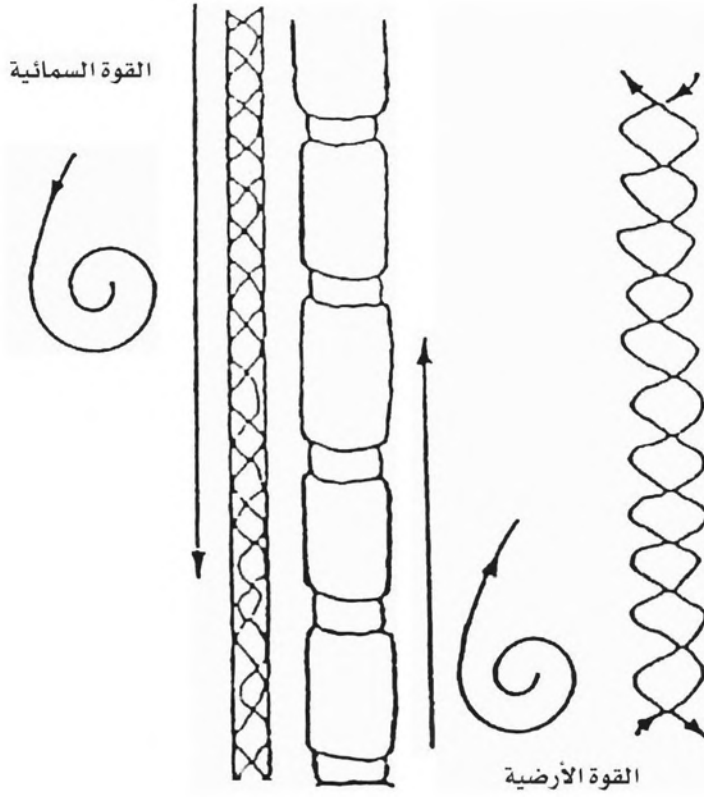
وكما سبق ورأينا في باب التشخيص بحسب المسارات، تنشط الحياة البشرية بفعل قوتين رئيسيتين هما ١- القوة الجاذبة المتجهة نحو النواة المركزية للأرض من النجوم والأبراج والشمس والقمر والأجرام السماوية الأخرى والجو والبعد المكاني اللامتناهي، وهي القوة التي تعرف بالقوة السماوية، ٢- والقوة النابذة أو قوة الأرض، وهي القوة الناشئة عن دوران الأرض والمتجهة نحو الأعلى. وبالرغم من أن الكون هو ين أو متمد، إلا أن القوة أو الطاقة التي تنشأ عنه جاذبة، ومتجهة نحو الأرض. من ناحية أخرى، الأرض هي يانغ، ولكن الطاقة الناشئة عن دورانها متمددة وتتجه نحو الأعلى.

وتدخل القوة السماوية إلى الجسم عبر مركز لولب الشعر وتخرج منه عبر الأعضاء الجنسية. أما القوة الأرضية، فتدخل عبر الأعضاء الجنسية وتجتاز الجسم ثم تغادره عبر لولب الرأس. والواقع أن القوتين تجتازان الجسم عبر قناة مركزية واحدة، وتلتقيان في بعض الأحيان فينشأ عن تصادمهما إشعاعات قوية من الطاقة، ولاسيما في الدماغ الأوسط والحلق والقلب والمعدة والمعى الدقيق أو الهارا. وقد عرفت هذه الأنحاء الخمسة لالتقاء القوتين، بالإضافة إلى مداخل الطاقة ومخارجها، بالشاكرات السبع. ولأن القوة السماوية الجاذبة أقوى لدى الرجال منها لدى النساء، تنشأ لدى الرجال أعضاء جنسية متمددة نحو الأسفل وتكون هذه الأعضاء خارجية ومتمددة. أما القوة الأرضية فهي أقوى لدى النساء اللواتي تنمو أعضاؤهن الجنسية داخل الجسم نحو الأعلى.

وتتمت القناة الرئيسية في الجسم من أمام العمود الفقري. وبما أن الأرض تدور باستمرار، لا تمر القوة الأرضية والقوة السماوية في الجسم في خط مستقيم، بل تلتويان في شكل حلزوني. في النصف الشمالي من الكرة الأرضية، تتحرك القوة السماوية في اتجاه مغاير لاتجاه عقارب الساعة. ولكن في النصف الجنوبي من الكرة الأرضية يحدث العكس. وإذا تجتاز القناة الحلزونية للطاقة الجسم، تمر عبر الوريد الواقع أمام العمود



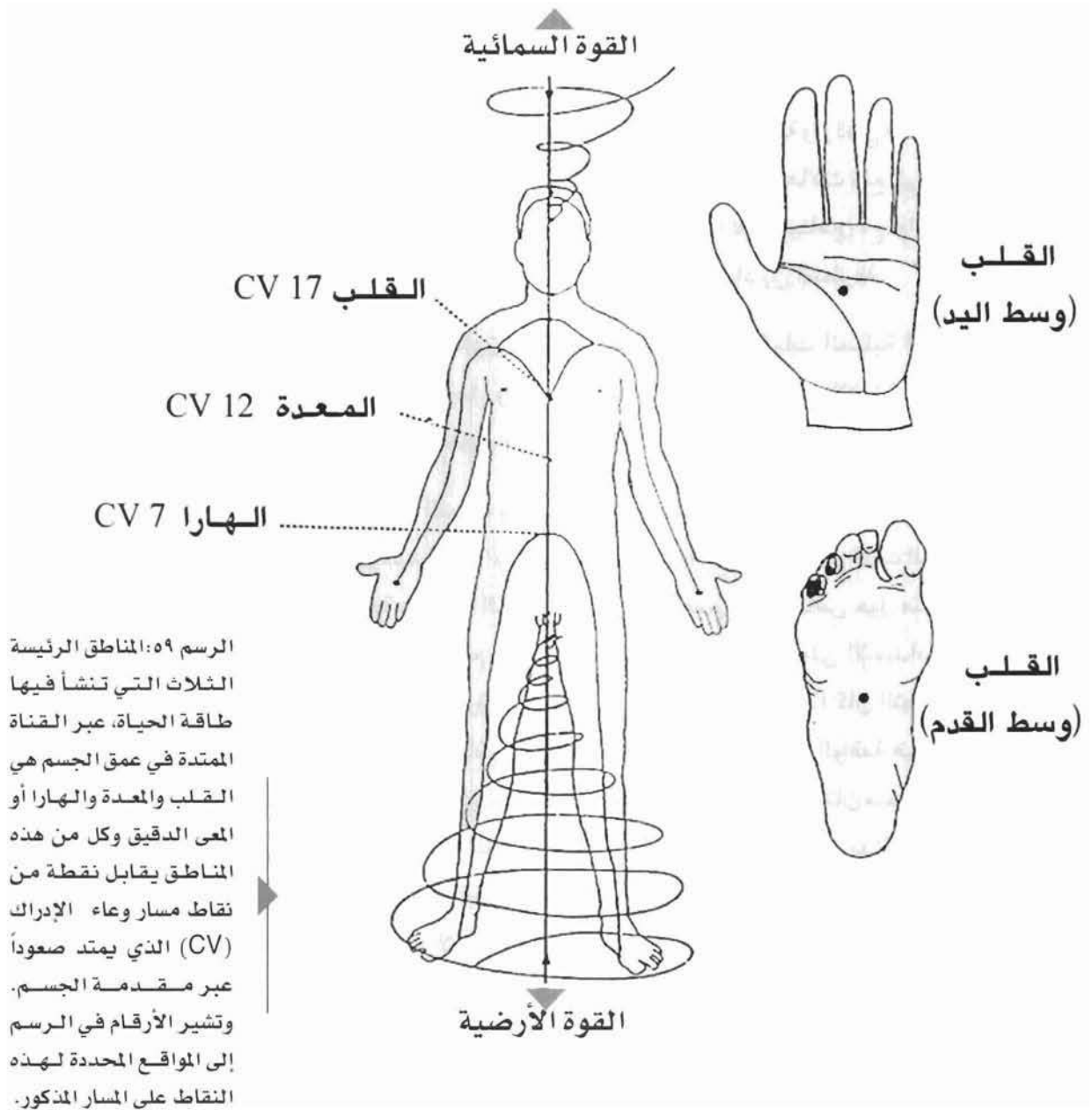
الفقري والمعروف بالوريد الأجوف السفلي. وبما أن هذه القناة هي مصدر طاقة الحياة، فإن أداءها السليم ضروري لصحة أجسامنا (راجع الرسم ٥٨).



الرسم ٥٨: تمتد القناة الرئيسية للقوتين السمائية والأرضية من أمام العمود الفقري. وتلتوي هاتان القوتان بشكل حلزوني وفي النصف الشمالي من الكرة الأرضية، تتحرك القوة الكونية نحو الأسفل باتجاه مغاير لاتجاه عقارب الساعة، بينما تتحرك القوة الأرضية نحو الأعلى باتجاه عقارب الساعة، أما في النصف الجنوبي من الكرة الأرضية، فيحدث العكس.

هذه القناة العمودية الرئيسية تنشط الجانبين الأيمن والأيسر من الجسم وتمدهما بالقوة الحيوية. أما الطاقة التي تحفز الذراعين فتتسأ في القناة المركزية في شاكرا الحلق والقلب، ثم تتفرع من هنا إلى اليمين واليسار. وبالنسبة لشحنة الطاقة الحيوية التي تحفز الساقين، فهي تتسأ في منطقة الهارا وتتفرع نحو اليمين واليسار. وتمر هذه الطاقة عبر الذراعين والساقين مولدة حركة هذه الأطراف. وتمتد هذه الشحنة من الطاقة إلى مركز الراحتين والقدمين، ومن هنا تتبعث نحو الخارج باتجاه الجانبين وأصابع اليدين

والقدمين. ويشار في الطب الشرقي إلى هذه الأنحاء المركزية بـ «قلب اليد» و«قلب القدم»  
(راجع الرسم ٥٩).





وطوال الخمسين سنة الأخيرة، شهد العديد من الناس ضعفاً مزمناً في هذه الشحنة الحيوية. وفي الحالات الخطيرة، تنشأ عن هذا الضعف بعض العوارض كالتَّمَلُّ والعجز عن تحريك الذراعين والساقين والخلل الوظيفي في الأعضاء وصعوبة النطق وفقدان القدرة على التفكير بوضوح. وتعرف هذه المتلازمة بالتصلب المتعدد، وهي في تكاثر مستمر. وفي العادة ينشأ التصلب المتعدد في الساقين ثم يتابع مسيرته صعوداً عبر الجسم. وبما أن الساق وهي جزء يانغ من الجسم تشكل أول منطقة يصيبها التصلب المتعدد، يمكن تصنيف هذا الداء على أنه من نوع الين، إلا أنه قد ينتج في الواقع عن الإفراط في تناول أطعمة الين واليانغ على حد سواء، مما يولد الآثار التالية:

**"أ" عندما يكون السبب ين،** تتسع القناة الحيوية وترتخي مما يتسبب بانخفاض موصلية الطاقة السمائية والطاقة الأرضية. وإن معظم الحالات تقع في هذه الفئة وتنجم عن الإفراط في تناول السكر والفواكه وعصير الفواكه والفيتامين «ج» والمنتجات الكيميائية والمشروبات الباردة والعقاقير الطبية وغيرها من المواد ين المتطرفة.

**"ب" عندما يكون السبب يانغ،** تسد التراكمات الصلبة القناة الحيوية مما يعيق تدفق الطاقة عبرها. والسبب الحقيقي لهذه الحالة هو الإفراط في تناول المنتجات الحيوانية: كمشتقات الحليب وبخاصة الأجبان والبيض والدهون الحيوانية المشبعة.

وسواء أكان السبب ين أو يانغ، يتقلص تدفق الطاقة نحو الذراعين والساقين والأعضاء، وغيرها من أجزاء الجسم مما يسبب الشلل. وفي حال كانت الساقان أول منطقة تتعرض للإصابة، تضعف الشحنة الحيوية أو تنعدم بشكل خاص حول منطقة الهارا أما إن ظهرت الإصابة في المقام الأول في الذراعين فعندها يتجلى الإنسداد أولاً حول شاكرا القلب والحلق. ومن الطرق التي يمكن اعتمادها لمعرفة ما إذا كان التصلب المتعدد ناجماً عن الين المتطرف أو اليانغ المتطرف، الضغط على النقطة الواقعة في مركز راحة اليد والنقطة الواقعة في مركز لولية الشعر. فإن بدت هاتان المنطقتان متصلبتين على نحو غير اعتيادي، يكون التصلب المتعدد ناجماً عن اليانغ المفرط. أما إن بدتا مرتخيتين وناعمتين، فيكون السبب عندها الين المفرط. وبالرغم من أن السبب الرئيس للتصلب المتعدد هو الغذاء غير السليم، إلا أننا نلاحظ عوامل أخرى قد تساهم في تطور هذا المرض، ونذكر منها الإجهاض واستئصال الزائدة الدودية واستئصال المبيضين واستئصال اللوزتين أو الغدانيات والحمامات الساخنة الطويلة والبيئة الإصطناعية التي يفقد فيها الإنسان التواصل مع الطبيعة وعناصرها.

ولمعرفة ما إذا كان أحد الأشخاص معرضاً للإصابة بالتصلب المتعدد، اضغط على

النقطة الواقعة في مركز الحلق مباشرة فوق عظم الصدر. فالشعور بالألم في هذه المنطقة يشير إلى تراكم المخاط والدهون في الحلق مما يعني انسداد القناة الحيوية فيه. وفي الواقع، غالباً ما يتبع هذا الإحتقان انسداد حول منطقة القلب. أما مقارنة الماكروبيوتك لهذا الداء فتركز على إعادة إحياء الطاقة الحيوية. وتعنى هذه المقاربة بثلاثة أنواع هي: «١» التعديل الغذائي «٢» والتعديل في نمط الحياة «٣» وأحياناً العلاجات الخارجية.

دعنا نتناول هذه العوامل المساهمة بداء التصلب المتعدد بشيء من التفصيل

**١- الإجهاض:** بعد إخصاب البيضة وانغراسها، يبدأ الجسم بتركيز الدم والطاقة (Ki) باتجاه عمق الرحم. يماثل هذا الجزء منطقة هارا. وهي تتبدى هنا بان النشاط الشديد لقوتي السماء والارض يقوم بتشكيل الجنين المتنامي. فإذا ما حصل الإجهاض، انتقل الجنين فجأة من مكانه وتشتت جميع القوى المتجهة إليه والمستقطبة حوله. وبما أن منطقة هارا تكون عادة كثيرة اليانغ فإن هذا التشتت الفجائي يتسبب في إضعاف حقيقي لهذه المنطقة. وإذا تبع هذه التجربة عدة سنوات من تناول أكل غير مناسب أو غير كافٍ صحياً، أدى ذلك إلى مزيد من ضعف القدرة على التقلص في هذه المنطقة وظهور تصلُّب متعدد وضعف في الساقين.

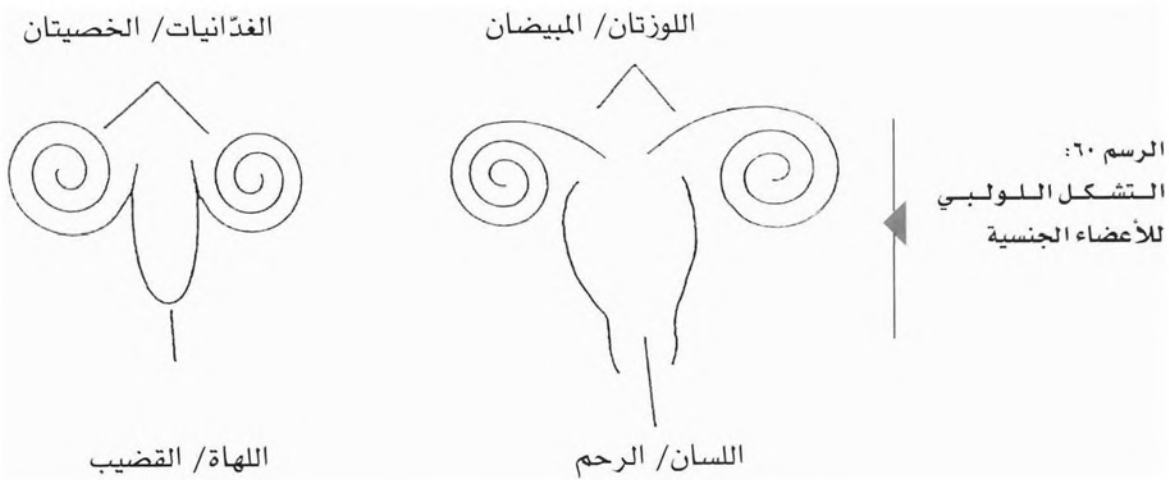
**٢- استئصال الزائدة:** إن بنية الين العائدة إلى كل من المعى الدقيق والمعى الغليظ - تجوّف - يوازنها الزائدة المصمتة (الزائدة الدودية المصمتة) أي أن الأمعاء جميعها تحملها الزائدة الدودية تماماً كما ترتبط المروحة بمركزها. إذا أُلغينا الربط المركزي للمروحة انهارت؛ وبالطريقة نفسها فإن نزع الزائدة يتسبب في إضعاف الأمعاء وخلخلة ارتباط بعضها ببعض.

إن نزع الزائدة يرفع من وتيرة الإضطرابات المعوية بكل أشكالها، كالفتق وعسر الهضم وانتفاخ الأمعاء بالإضافة إلى ضعف الساقين ويُسهم إلى ذلك في ظهور التصلب المتعدد.

**٣- استئصال المبيضين:** لقد قام العديد من النساء باستئصال أحد المبيضين أو كليهما، بهدف إزالة كيس أو ورم. إن هذه العملية، بالإضافة إلى استئصال الرحم فهي تسرّع نشوء التصلب المتعدد (M.S).

**٤- استئصال اللوزتين والغُدانيات:** ثمة تواز بين أعضاء الفم والأعضاء الجنسية، الذكرية منها والانثوية. إن القوة السمائية الهابطة أوجدت اللهاة والغُدانيات وفي الذكر القضيب والخصيتين. أما اللسان واللوزات فقد أوجدتها القوى الأرضية الصاعدة

كما هي الحال بالنسبة إلى الرحم والمبيضين (انظر شكل ٦٠). إذا تمت إزالة الغُدَّانيات فإن المفعول الناجم يكون مماثلاً لإزالة الخصيتين بينما تكون إزالة اللوزتين مشابهة في مفعولها لإزالة المبيضين. هذه العمليات تضعف على نحو جوهري شحنة (ki) أو طاقة الحياة في منطقة الهارا وتسبب في جعل القناة الحيوية شديدة الضعف.



إن ٦٠٪ إلى ٧٠٪ تقريباً من الأشخاص العصريين قد خضعوا لعمليات من نمط أو آخر. حوالي ٣٠٪ إلى ٤٠٪ منهم خضعوا لإزالة اللوزتين والغُدَّانيات، فيما أخضع ١٠٪ إلى ١٥٪ لعملية إزالة الزائدة الدودية. كل هذه العمليات المذكورة تسهم في إضعاف طاقة الحياة للإنسان (أو ki) وبخاصة القناة الحيوية.

٥- **الاغتسال الطويل والحار بواسطة «الدُّش»:** نسبة عالية من الناس تأخذ كل يوم حماماً طويلاً وساخناً أو «دُّش». ومنذ جيل واحد فقط لم تكن هذه العادة قد شاعت بعد فقد كان الناس يستحمون بسرعة أو ينظفون أجسامهم بأسفنجة مبللة وذلك مرة واحدة في الإِسبوع إن الإِغتسال الطويل والحار (في المغطس أو الدُّش) يجعلنا نفقد كمية من المعادن نحتاجها لكي نحتفظ بشحنة ناشطة للقوة السمائية والأرضية على طول القناة الحيوية.

٦- **فقد التعاطي مع الطبيعة:** عاش الإنسان القديم على اتصال مباشر مع الطبيعة. عندما سكن الغابات والمغاور حافي القدمين بينما في مجتمعاتنا الحديثة ينتقل الناس أحذيتهم عندما يتركون بيوتهم إلى الخارج والكثير منا نحن الذين نعيش في المدن

نسير فقط على رصيف المشاة المصنوع من الاسفلت أو الاسمنت. إن أقدامنا لا تطأ الأرض مباشرة إن بيئتنا الحديثة تقف عقبه أمام الطاقة السمائية والطاقة الأرضية. حيث نعزل أنفسنا عن هذه الطاقة بواسطة الجوارب أو جوارب النايلون أو غيرها من الثياب المنتجة بطرائق الصناعة المختلفة أو باستعمال سجاد وبسط وأثاث من الأشياء غير الطبيعية في بيوتنا.

جميع هذه العوامل والعمليات وأنماط الحياة غير الطبيعية والمحيط المصطنع بالإضافة إلى طريقتنا الحديثة في تحضير مأكولاتنا، قد أدت بنا إلى إنتاج نوعية ضعيفة من الكائن البشري يعرف باسم الإنسان الحديث.

## ١ اقتراحات غذائية لمعالجة التصلب المتعدد:

لمعالجة التصلب المتعدد الناجم عن سبب يانغ، ننصح المريض باتباع النظام الغذائي الموصى به للمصاب بداء السرطان يانغ. أما من يعاني من التصلب المتعدد الناجم عن سبب ين، فيتوجب عليه اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع إجراء التعديلات التالية:

(١) ينبغي أن تكون جميع الأطعمة نباتية.

(٢) ينبغي أن تشكل الحبوب الكاملة من ٦٠ إلى ٧٠٪ من الوجبة اليومية وتؤكل الحبوب كاملة (كالأرز الأسمر والدخن) لا مطحونة. وإنما يمكن للمريض أن يتناول من حين إلى آخر معكرونة الحنطة السوداء الكاملة. ويتوجب عليه أن يتجنب الخبز المخمر.

(٣) ينبغي أن يكون الجوماشيو يانغ أكثر.

(٤) يكون حساء الميزو أو التماري مكثفاً أكثر من العادة. ولكن إن شعر المريض بالعطش ينبغي تقليل كمية التوابل.

(٥) يستخدم الزيت بكميات ضئيلة وفي الطبخ فقط.

(٦) بالنسبة للخضر، ينبغي أن يكون نصفها من الخضر ذات الجذور، والنصف الآخر من الخضر ذات الأوراق الكبيرة. وتتم عملية طهو الخضر ببطء على نار خفيفة، وننصح بطهوها من دون ماء على طريقة النيشيمي. ويمكن إضافة أنواع مختلفة من الخضر ذات الجذور إلى الكومبو وتتبيل هذا الطبق بالتماري أو الميزو.

(٧) يتوجب على المريض أن يتجنب السلطات النيئة ويستعيض عنها بالسلطة المغلية المكونة من خضر يتم غليها على النار لمدة دقيقة واحدة أو دقيقتين.

- (٨) يتوجب على المريض أن يأكل البقوليات والأعشاب البحرية يومياً، على ألا تتجاوز نسبة البقوليات ١٠٪ من الوجبات اليومية.
- (٩) يحظر على المريض تناول الفواكه أو أطباق التحلية المعدة من الفاكهة.
- (١٠) يحظر على المريض تناول منتجات حيوانية. أما إن شعر بالجوع الشديد، فيمكنه تناول أطباق نباتية غنية بالبروتينات. وإن لم يشبع، يمكنه تناول كمية قليلة من السمك المجفف.
- (١١) يستخدم الشاي فقط في حال شعر المريض بالعطش.

## ٢) تعديلات خاصة بنمط الحياة:

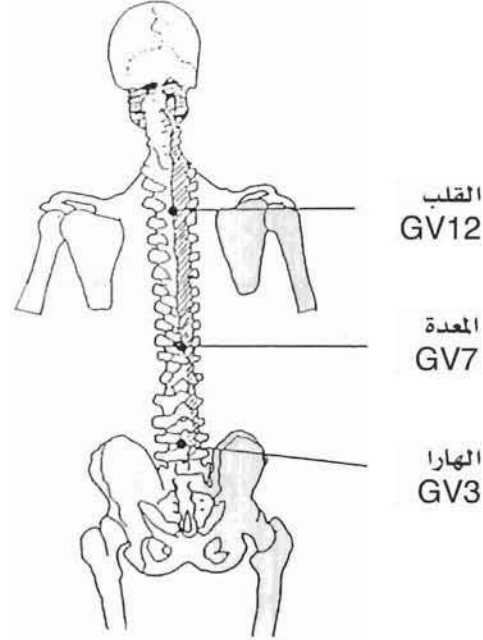
- (١) من الضروري تجنب الحمامات الساخنة الطويلة. كما ويتوجب على الشخص الذي يعاني من التصلب المتعدد أن يمتنع عن السباحة في مياه مكشورة، أو لأكثر من بضع دقائق في مياه عذبة. وإنما يمكنه السباحة في مياه البحر.
- (٢) يتوجب على المريض ألا يستخدم ثياباً داخلية أو جوارب أو أية ملابس معدة من قماش أو خيط منتج صناعياً.
- (٣) يحظر على المريض اعتماد الشعر المستعار أو الباروكة.
- (٤) يتوجب على الشخص المصاب بالتصلب المتعدد ألا يرتدي جواربه أو ينتعل حذاءه عندما يكون داخل المنزل، وتنصح به بالسير حافي القدمين على العشب أو التراب.

## ٣) العلاجات الخارجية:

- تساعد هذه العلاجات على إزالة احتقان الطاقة وتنشيط شحنة الطاقة الحيوية.
- (١) **معالجة الظهر:** عند إصابة الساقين، يظهر احتقان الطاقة في القناة الحيوية بشكل خاص حول منطقة الهارا، وفي حال شلل الذراعين، حول منطقتي القلب والحلق. ولمعالجة مثل هذا الإحتقان، يمكننا تعريض مناطق العمود الفقري العائدة إلى الشاكرات الرئيسية الثلاث (أي القلب والمعدة والهारा) للحرارة. وإن أنت ضغطت على العمود الفقري في هذه الأنحاء، سيشعر المصاب بالتصلب المتعدد بألم شديد (راجع

الرسم ٦١). ويمكن توليد الحرارة في هذه النقاط إما بواسطة الكي المباشر بالميسم وأما بواسطة الكي بالسيجارة.

الرسم ٦١: النقاط  
الثلاث الرئيسية في  
العمود الفقري المقابلة  
للشاكرات الثلاث  
الأساسية. وتقع هذه  
النقاط في الفراغات  
بين الفقرات، وتقابلها  
النقاط الواقعة على  
مسار وعاء التحكم  
(GV) الذي يمتد في  
وسط العمود الفقري.



وقد نحتاج أيضاً لمعالجة أنحاء أخرى من العمود الفقري تقع على امتداد مسار وعاء التحكم. ويمكن في الواقع تحديد هذه النقاط بالضغط على العمود الفقري مع وضع الإبهامين بين الفقرات. وعند الشعور بالألم في هذه النقاط، يمكن كيها بالميسم.

وبعد معالجة المناطق المحددة المذكورة أعلاه، ينبغي اعتماد طريقة الكي على امتداد العمود الفقري. في حالة الإصابة بالتصلب المتعدد الناجم عن سبب ين، أبعد الميسم أو السيجارة مسافة نصف سم عن العمود الفقري بادئاً في أعلاه ثم حركها ببطء نحو الأسفل. والعكس صحيح في ما يتعلق بالتصلب المتعدد الناجم عن سبب يانغ إذ ينبغي أن تبدأ بالكي من الأسفل إلى الأعلى. وإن لم تستطع أن تحدد ما إذا كان السبب ين أو يانغ، إبدأ بعملية الكي من الأسفل إلى الأعلى.

يمتد مسار المثانة على طول الظهر من جانبي العمود الفقري. وتقع على المسار هذا نقاط عديدة هامة وفعالة في معالجة التصلب المتعدد. إذ يمكن مثلاً تطبيق الكي بالميسم على نقطتي المثانة ٣١ و ٣٤ الواقعتين في أسفل الظهر، أو على نقاط المثانة ٣٥ و ٤٠ و ٦٠ الواقعة في مؤخر الساقين.

ويوصى بتطبيق هذا العلاج مرة واحدة تقريباً كل أسبوع، وهو يستغرق من ١٥ إلى

٢٠ دقيقة. وفي بعض الحالات، يصبح بمقدور الأشخاص المحكوم عليهم باستخدام كرسي مدولب أن يقفوا بعد جلسة علاجية واحدة. أما إن لم تترافق هذه الطريقة العلاجية مع نظام غذائي صحي، فعندها تسد قناة الطاقة وتسوء حالة المريض.

ويمكن أيضاً معالجة العمود الفقري بمنشفة زنجبيل ساخنة، بحيث يتم تحضير مياه الزنجبيل الساخنة تماماً كما تحضر كمادة الزنجبيل. ولكن بدلاً من وضع المنشفة على منطقة واحدة فقط، يفرك العمود الفقري كله بالمنشفة إلى أن يصبح الجلد شديد الاحمرار.

**(٢) معالجة اليدين والقدمين:** يتوجب على الشخص الذي يعاني من التصلب المتعدد أن يغطس قدميه في المياه الساخنة كل ليلة. وفي غضون ذلك، يتم تدليك القدمين بخفة مع التركيز بشكل خاص على أصابع القدمين، سيما وأن هذا التدليك يحفز المسارات التي تبدأ أو تنتهي عند أصابع القدمين. أضف إلى ذلك ضرورة فرك نقاط قلب اليد وباطن القدم بالزنجبيل المبشور مرات عديدة كل يوم، مما يساعد على تحفيز تدفق الطاقة الحيوية في جسم المريض.

**(٣) الإنشاد:** يثير الإنشاد ذبذبة قناة الطاقة ويساعد على تذويب التصلب. وبالتالي، من الضروري أن يقوم الشخص المريض بالإنشاد كل يوم. وفي هذه الحالة، يجلس المريض في وضعية مستقيمة ويتنفس بعمق. وبعد مرور حوالي دقيقة، يبدأ بإطلاق الصوت اوم Aum أو سو Su. فالإنشاد مفيد جداً إذا ما مارسه الشخص المريض بصورة متكررة. ونشير إلى أن هذه الطرق تؤدي، إذا ما ترافقت مع الغذاء الصحي، إلى الشفاء في غضون ثلاثين ثلاثة إلى أربعة أشهر أو على أقصى تقدير ستة أشهر. ولا بد من الإشارة إلى أن هذه المقاربة لا تنطوي على مخاطر أو آثار جانبية، بل إنها السبيل الأساسي والأضمن لحل هذه المشكلة.

## (داء بركنسون)

## الشلل الرعاشي

يتمثل عارض هذا الداء بارتعاش يصعب التحكم فيه، وهو نوعان:

١- الشلل الرعاشي اليانغ الذي يتجلى في هيئة رعشة كبيرة أو سريعة.

٢- والشلل الرعاشي الين المتمثل برعشة بطيئة أو أقل نشاطاً. وفي حين ينجم النوع الأول من هذا الداء عن الفرط في تناول أطعمة كاللحوم والبيض وغيرها من المنتجات الحيوانية، ينتج النوع الثاني عن الفرط في استهلاك الأطعمة الين. وبالتالي، يتوجب على الشخص الذي يعاني من أحد نوعي الشلل الرعاشي أن ينقطع عن تناول الأطعمة ين أو

يانغ المتطرفة وأن يبدأ باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي. وعلى سبيل العلاج الإضافي، يمكن وضع منشفة زنجبيل ساخنة على العمود الفقري كما هي الحال بالنسبة للتصلب المتعدد، وتكرار هذه العملية بشكل يومي. ويمكن في الواقع الشفاء من الشلل الرعاشي في مدة تتراوح بين شهر واحد وستة أشهر.

## الصرع

الصرع داء من نوع الين يشابه الشعور بتبلد الإحساس والضغط الثقيل في الرأس بعد الإسراف في شرب الكحول. وينجم الصرع عن فرط تمدد خلايا الدماغ. وعندما يتمدد نسيج الدماغ على نحو مفرط يضيق على الشبكة المعقدة من الخلايا العصبية في الدماغ إلى حد انقطاع دفعاتها العصبية بشكل مؤقت. عندها يفقد الشخص وعيه فيعرف فقدان هذه المقدرة الوظيفية بنوبة الصرع.

وغالباً ما تحدث نوبات الصرع أثناء الليل، عندما يكون الجو رطباً أو القمر بدرأً، (فضوء البدر وهو يانغ يجعل سوائل الجسم تتجذب إلى الأعلى نحو الرأس). أضف إلى ذلك أن النوبات تحدث أيضاً بصورة متكررة بعد الحفلات أو المناسبات الإجتماعية التي يسرف الشخص خلالها بتناول المشروبات. ونشير في هذا المجال إلى أن الرجال أكثر عرضة للإصابة بالصرع من النساء، كون الرجال يستهلكون السوائل أكثر من النساء. أضف إلى ذلك أن نسبة الإصابة بالصرع أكبر لدى النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل منها لدى النساء الأخريات.

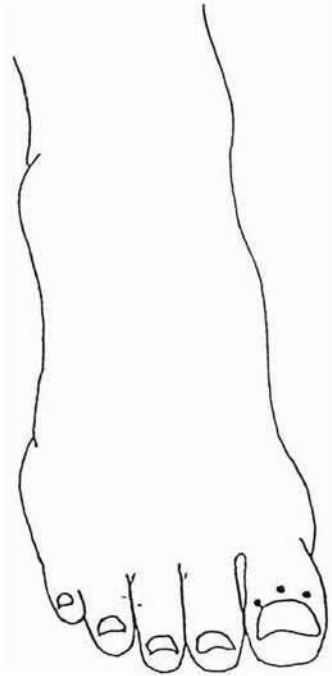
وإن آلام الرأس أو الضغط في الرأس تشير إلى إمكانية الإصابة بالصرع. وهذا ما يحدث بشكل خاص في حال كان الشخص يعاني من داء الشقيقة (ألم نصف الرأس) باعتباره يشكل المرحلة الأولى من الصرع. من ناحية أخرى، إن كنت تشعر بالدوار عندما تقف على نحو مفاجيء، فهذا معناه أنك معرض للإصابة بالصرع. وفي الواقع، إن عدد الأشخاص الذين يعانون مما يعرف بحالة ما قبل الصرع، كبير جداً، حتى أن هؤلاء الأشخاص يشكلون حوالي ٥٠٪ من مجمل سكان العالم.

وإن الشخص الذي يعاني من الصرع يشعر عادة بلحظة اقتراب النوبة. وفي هذه الحال، يمكنه تخفيف حدة النوبة بتناول ثمرة الأمبوشي أو التيكا أو الجوماشيو مرة كل ٥ إلى ١٠ دقائق. وبالتالي، يتوجب على الشخص المصاب بالصرع أن يحمل معه أحد هذه التوابل أينما ذهب.



أما السبب الرئيس للإصابة بالصرع، فيتمثل بفرط استهلاك السوائل على نحو متكرر. وبالتالي، لا بد للشخص المصاب بالصرع من أن يحد من شربه للسوائل وينقطع انقطاعاً تاماً عن استهلاك السكر الذي يتحول في الجسم إلى مياه. ومن خلال اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي، ينبغي التركيز على أطعمة يانغ أكثر كالخضر ذات الجذور، كما ينبغي أن تكون طريقة طهو الطعام يانغ أكثر. كما وينبغي أيضاً الإبتعاد عن الفواكه والحليب والمشروبات الكحولية والمشروبات الغازية وعصير الفواكه وغيرها.

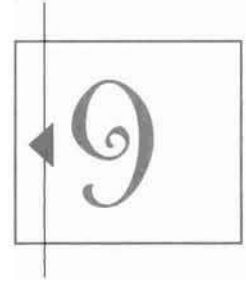
أما التدابير التي يمكن اتخاذها للتخفيف من حدة نوبة الصرع فعديدة. عند الإصابة بالنوبة، ضع قطعة صغيرة من الخشب، كالمَلْوَق مثلاً، بين أسنان المريض لمنع من عض لسانه. ولتقليص تمدد خلايا الدماغ، ضع منشفة باردة على جبين المريض ومؤخرة عنقه وبيديه وقدميه. يمكنك أيضاً أن تضغط باستمرار على النقاط المشار إليها في (الرسم ٦٢).



الرسم ٦٢:  
نقاط ضغط معينة يمكن  
استخدامها في معالجة  
نوبات الصرع

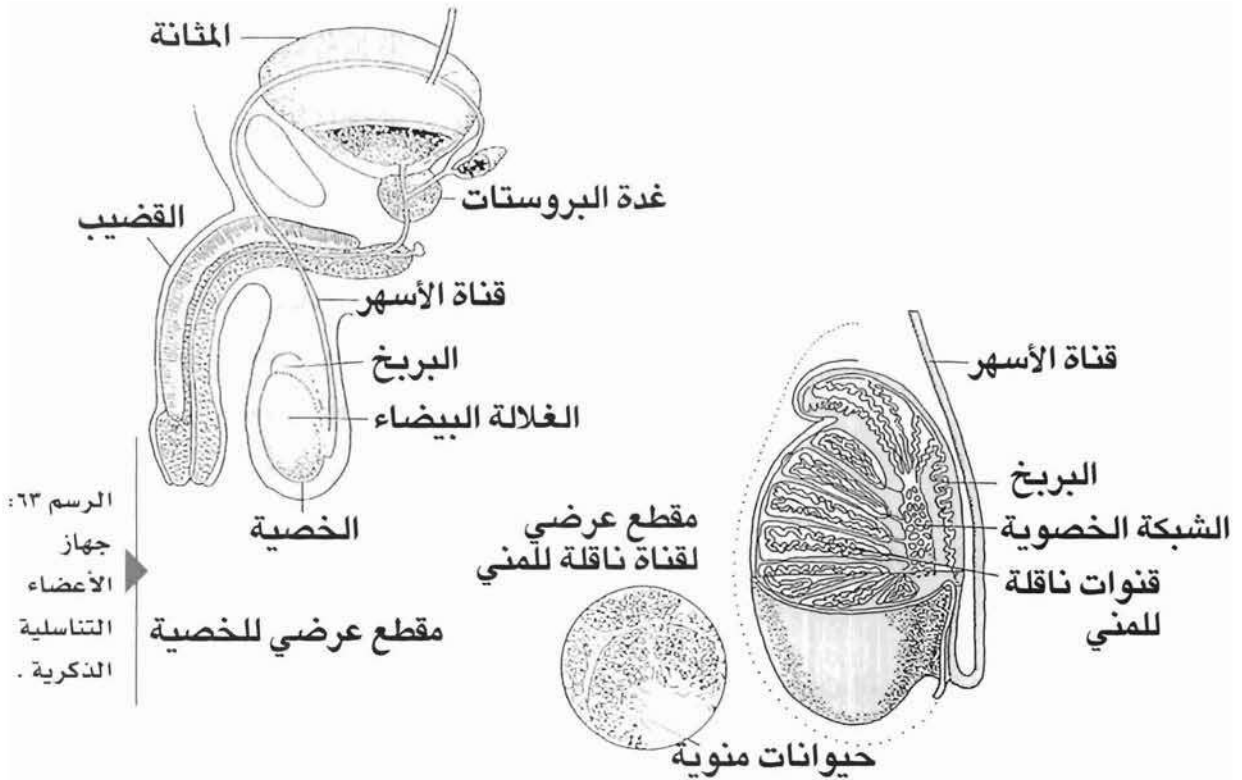
وفي الواقع، إن هذه التدابير قد تقلص النوبة إلى ثلاث دقائق، في حين أنها قد تستغرق في العادة ١٠ دقائق.

# جهاز الأعضاء التناسلية



## جهاز الأعضاء التناسلية الذكورية

تقع الخصيتان في أسفل الجذع، داخل كيس يعرف بالصفن. وتشكل الخصيتان العضوين التناسليين الذكوريين الرئيسيين. أما الطبقة المحيطة بالخصيتين، فتعرف بالفلالة البيضاء، وهي تحتوي على ما يقارب ٢٥٠ فصيصاً يشتمل كل منها على أنبوب إلى ثلاثة أنابيب منوية صغيرة يتكون فيها المنى. ويقع المنى الناضج على السطح الداخلي لكل أنبوب، بحيث يكون رأس المنى منطمرًا في الجدار الداخلي للأنبوب، وذيله متجهًا نحو الخارج (راجع الرسم ٦٣). وفي الواقع ينشأ المنى إثر عملية من نوع الين التي تُنتج من





خلالها خلايا الأنابيب ملايين من الحيوانات المنوية أو النطاف. عندها يخرج النطاف من الأنابيب ويطفو نحو الأعلى عبر الشبكة الخصوية والأفتية المصدرة إلى أن يبلغ البربخ، ومنه يتجه نحو الأسفل، وهو اتجاه يصعب على المنى الين اتباعه. والواقع أن هذه العملية تتم على نحو بطيء وينجم عنها تراكم المنى في البربخ لمدة أسابيع أو شهور أو حتى سنوات.

أما قذف السائل المنوي فينجم عن تقلص العضلات السفلية للمثانة والعضلات الدقيقة لغدد البروستات، وأيضاً عن انقباض القنوات الإفرازية، ولاسيما قناة الأسهر. ولا بد من الإشارة إلى أن هذه الانقباضات تساعد المنى على التحرك بسرعة. أضف إلى ذلك أن القذف المتوسط يحتوي على ٢٠٠ إلى ٤٠٠ مليون حيوان منوي. وإن لم يدخل الحيوان المنوي الرحم، لا يلبث أن يموت بفعل التأكسد. أما إن دخل الرحم، فيمكنه أن يعيش فيه من ثلاثة إلى خمسة أيام، علماً بأن قدرته على تلقيح البويضة تنحصر في مدة أقصاها ٢٤ ساعة تقريباً.

## أمراض جهاز الاعضاء التناسلية الذكورية

### ١ العجز عن إنتاج المنى

إن إنتاج المنى خلال عملية التخليق الين تستدعي دماً يانغ أكثر. أما الرجال الذين يعجزون عن إنتاج المنى، فتكون حالة دمهم ضعيفة بالإجمال، وغالباً ما يكونون عرضة للإصابة بفقر الدم. وتنتج هذه الحالة عن الفرط في استهلاك أطعمة من نوع الين. إنما يمكن التغلب على هذه المشكلة باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع التركيز على الأطعمة الموصى بها لمعالجة فقر الدم.

### ٢ العنة (العجز الجنسي)

يقصد بالحنة العجز عن جعل القضيب ينتصب، علماً بأن الإنتصاب يصبح ممكناً نتيجة تقلص العضلات المحيطة بالمثانة.

وبالتالي يعاني الرجل من العنة عندما تتمدد هذه العضلات وترتخي، فتفقد قدرتها الطبيعية على الإنقباض، وذلك نتيجة الإفراط في تناول الأطعمة المسببة للتمدد. إنما يمكن معالجة هذه الحالة باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع التركيز على الحبوب المتلازنة كالحنطة السوداء مثلاً، وعلى الخضراوات الجذور كالجزر والأرطيقون.

### ٣ انسداد قنوات المني

ينشأ انسداد قنوات المني تماماً كما ينشأ تصلب الشرايين، وهو ينجم عن الإفراط في تناول المنتجات الحيوانية كالبيض واللحم ومشتقات الحليب، وهي بمجملها تحتوي على الدهون المشبعة. كما وتنتج هذه الحالة عن الإفراط في تناول أطعمة مسببة لتراكم الدهون والمخاط كالسكر والفواكه. أما معالجة الانسداد، فتتم من خلال نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي، مع الحد من استخدام الزيوت والانقطاع مؤقتاً عن الجوز والبندق والأطعمة الأخرى المشبعة بالزيوت.

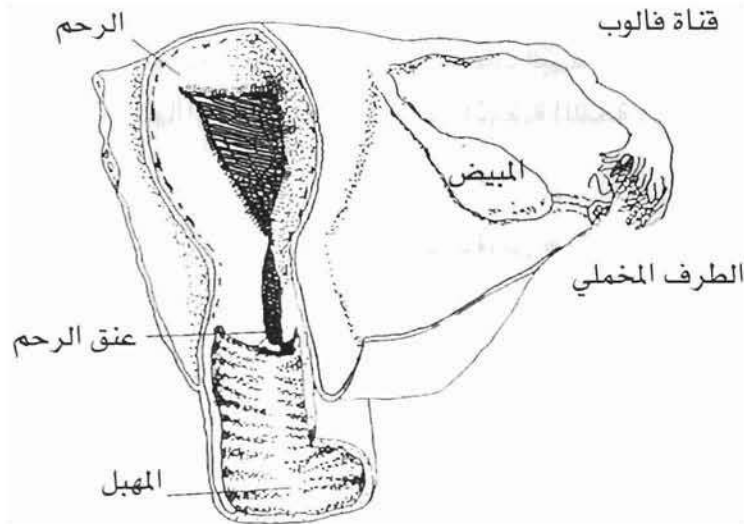
### ٤ الأدرّة (القيلة)

يقصد بالأدرّة أو القيلة تراكم المياه في الخصية أو من حولها. وفي الواقع، ينتج هذا الداء عن الإفراط في تناول الأطعمة المسببة للتمدد وبخاصة السوائل. وتعالج هذه الحالة باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي والحد من شرب السوائل.

## جهاز الأعضاء التناسلية الأنثوية

### ١ المبيضان

يشكل المبيضان العضوين التناسليين الأنثويين الرئيسيين. ويتخذ كل مبيض حجم اللوزة، وفيه يتم إنتاج البويضات. وفي حين يعرف الجزء المركزي من المبيض باللب، يعرف الجزء الخارجي منه بالقشرة. ويحتوي اللب على دم وأوعية لمفاوية وألياف عضلية دقيقة. أما القشرة، فتشتمل على جريبات في مراحل مختلفة من النمو. وتغطي السطح الخارجي للمبيض طبقة من الخلايا تعرف بالظهارة الجنينية (راجع الرسم ٦٤). يحتوي كل جريب على بويضة محاطة بطبقة



الرسم ٦٤: جهاز الأعضاء التناسلية الأنثوية.

واحدة او بعدة طبقات من الخلايا الجريبية (راجع الرسم ٦٥). وعند الولادة، يحتوي المبيضان على ما يقارب ٨٠٠ ألف جريب، ولكن هذا العدد يتناقص شيئاً فشيئاً إلى أن يصبح قليلاً جداً أو حتى منعدماً عند بلوغ سن اليأس (سن انقطاع الطمث). ويحتوي مبيض المرأة البالغة على ٤٠٠ ألف جريب تقريباً. أما تناقص عدد الجريبات فيعود أولاً إلى استخدامها في إنتاج البويضات وثانياً إلى عملية تعرف بالترتق تنحل خلالها الجريبات وتغادر الجسم في فترة الحيض.

وإذ يكتمل نمو البويضة، تتمدد الخلايا الجريبية المحيطة بها ويزداد عددها. كما وتظهر بين الخلايا فراغات غير منتظمة تمتلئ بسائل يعرف بالسائل الجريبي. أما الخلايا الجريبية المحيطة بالبويضة فتتنظم في شكل حلزوني تقع البويضة في مركزه. وتتكون البويضة بفعل عملية تقلص من نوع اليانغ تقابل عملية إنتاج المني. وإذ يبلغ الجريب مرحلة النمو المكتمل، إما ينفجر ويطلق البويضة، وهذا ما يعرف بالإباضة، وإما يتحلل ويتلف.

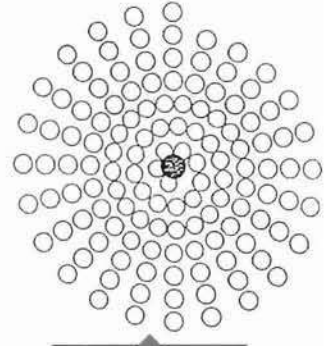
## ٢ الإباضة

حوالي ٤٠٠ جريب من الجريبات الثماني مئة ألف المتوفرة عند الولادة تبلغ مرحلة النمو المكتمل وتطلق البويضة، في حين يتحلل ما تبقى من الجريبات. وكمعدل وسطي، ثلاثة إلى خمسة جريبات فقط من الأربعمئة جريب المكتملة النمو تخضع للإخصاب وتتحول إلى كائن بشري.

بعد الإباضة، تدخل البويضة وهي يانغ الطرف المهذب من قناة فالوب وتبدأ تحركها اليانغ نحو الأسفل. وفي هذه المرحلة، تنشأ إكمانيتان هما:

١- إن حدث جماع، يتم إخصاب البويضة. وفي هذه الحالة، يتحد الحيوان المنوي والبويضة في الطرف المهذب من القناة الرحمية. وبما أن الخلايا المنوية هي ين، تبدأ مسارها نحو الأعلى بعد دخولها المهبل. وإن تم إخصاب البويضة، تنمو أثناء مرورها عبر القناة الرحمية وبلوغها الرحم. ويحدث انفراس البويضة الملقحة في الرحم بعد حوالي ٧ إلى ١٠ أيام.

وإن كان مسار البويضة مسدوداً، فإنها تنغرس في قناة فالوب. وتعرف هذه الحالة بالحمل الأنبوبي وهي تؤدي في العادة إلى انفجار قناة فالوب نتيجة نمو الجنين فيها. أما النزيف الناجم عن هذا الانفجار، فيحدث مضاعفات خطيرة ويؤدي في بعض الحالات إلى الوفاة. وغالباً ما ينشأ الحمل الأنبوبي عن انسداد قناة فالوب بفعل التراكمات المخاطية والدهنية نتيجة الإفراط في تناول أطعمة تحتوي على دهون مشبعة.



الرسم ٦٥: رسم للجريب في كل جريب، تنتظم الخلايا الجريبية المحيطة بالبويضة المتكونة في شكل حلزوني. وتنشأ البويضة بفعل عملية التقلص يانغ.

وقد تنشأ هذه الحالة أيضاً إن لم تتحرك البُيضة الملقحة داخل قناة فالوب بسرعة كافية في طريقها إلى الرحم، وذلك نتيجة الإفراط في تناول السكر والتوابل والفواكه الإستوائية وغيرها من الأطعمة المتطرفة.

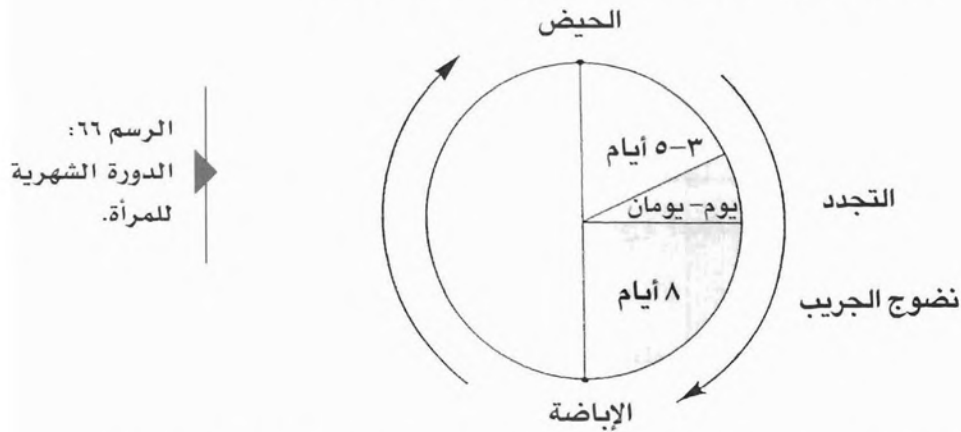
يبلغ متوسط طول الرحم ٦،٢٥ سم ووزنه حوالي ٥٠ غراماً. أما سعته، فتتراوح بين ٢ إلى ٥ سنتيمتر مكعب. وهو يتميز ببنيته المحكمة. وأثناء الحمل، يكبر الرحم ويتسع حتى إذا ما بلغت فترة الحمل أوجها، أصبح طوله ٥٠ سم ووزنه حوالي ألف غرام وسعته ما بين ٥ إلى ٧ آلاف سنتيمتر مكعب.

وبعد الوضع، يعود الرحم إلى حالته الطبيعية.

٢- إن لم تتوافر النطاق لحظة الإباضة، تتحلل البُيضة أثناء مرورها عبر القناة الرحمية، وتغادر الجسم من خلال عملية الحيض.

### ٣ الحيض

تستغرق الدورة الشهرية للمرأة حوالي ٢٨ يوماً. أما الفترة التي تستغرقها كل مرحلة من هذه الدورة فتعتمد إلى حد بعيد على نوعية الأطعمة التي تتناولها المرأة. فعلى سبيل المثال، إن كانت المرأة تتناول بشكل رئيس الحبوب الكاملة والخضر المطهورة، تستمر فترة الحيض لديها ثلاثة أيام فقط. أما المرأة التي تتناول غذاءً غنياً باللحوم والسكر ومشتقات الحليب فتستغرق فترة الحيض لديها ٥ أيام. من ناحية أخرى، تستغرق المرحلة الثانية من الدورة الشهرية، وهي المرحلة التي يعيد فيها الرحم بناء جداره يومين، إلا أن هذه العملية يمكن أن تتم في غضون يوم واحد إن كانت المرأة تتبع نظاماً غذائياً صحياً.



أما المرحلة التالية وهي مرحلة اكتمال نضوج الجريب، فتدوم ثمانية أيام، وتليها مرحلة الإباضة فمرحلة ما قبل الحيض. وفي هذه المرحلة (مرحلة ما قبل الحيض)، ينموفي الجريب الممزق ما يعرف بالجسم الأصفر، ويفرز هذا الأخير هرمون البروجستيرون، وهو



هرمون يؤثر في التغيرات التي تصيب جدار الرحم في النصف الثاني من الدورة الشهرية. وخلال هذه المرحلة، يتحلل الجريب والجسم الأصفر ويتخلص الجسم منها أثناء الحيض.

وإن كانت المرأة تتبع غذاءً صحياً، تتطابق دورتها الشهرية مع دورة الشهر القمري. فعندما يكون القمر بدرًا، يصبح الجو مضيئاً ويانغ أكثر. وتحيض في هذه الفترة الفتاة اليانغ أكثر، سيما وأن الجو سيسبب لها حالة يانغ مفرطة، مما يستوجب التخلص من هذا الفائض، أما إن كان القمر هلالاً، فتحيض الفتاة الين أكثر تجاوباً مع تأثير الجو المحيط بها، أما إن حاضت المرأة التي تتبع نظاماً غذائياً صحياً بين البدر والهلال، فهذا دليل على أن حالتها بين الين و اليانغ. ولكن بالرغم من ذلك، سيبدأ الحيض تدريجاً بالتوافق مع أحد هذين الوقتين.

وفي فترة الحيض، تتخلص المرأة من الفائض عبر الجلد وعبر الطمث على حد سواء. ويتوجب على المرأة الحائض أن تمتنع عن غسل شعرها أو الإستحمام لأن ذلك سيبعد الفائض عن مساره الطبيعي، مما قد يتسبب بتوهج وجه المرأة ويجعلها في كثير من الأحيان شديدة الإضطراب.

## ١ اضطرابات الحيض:

"أ" **آلام الحيض:** في العادة تنجم آلام الحيض عن إفراط المرأة في استهلاك المنتجات الحيوانية كاللحوم والسمك والبيض ومشتقات الحليب والأطعمة المسببة للتمدد. وإن ظهور خطوط أفقية بين الشفة العليا والأنف عندما تبسّم المرأة يشير إلى أنها تعاني من آلام الحيض.

وإنما يمكن معالجة هذه الآلام والتخلص منها نهائياً في غضون شهرين أو ثلاثة شهور من خلال الإنقطاع عن الأطعمة المذكورة أعلاه والبدء باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي.

"ب" **فرط الطمث** قد يحدث فرط الطمث نتيجة الإفراط في تناول أطعمة ين أو يانغ متطرفة. فالطعام المسبب للإنقباض يجعل الدم أسمك وفترة الحيض أطول، حتى أنها قد تترافق مع انبعاث روائح كريهة من جسم المرأة. أما استهلاك الأطعمة المسببة للتمدد، فيجعل الدم أرق من المعتاد، وتطول أيضاً فترة الحيض. ولكن اتباع نظام غذائي متوازن يجعل فترة الحيض أقصر ويخفف من دفق الدم.

"ج" عدم انتظام الدورة الشهرية: إذا كانت الدورة الشهرية أقصر من المعتاد أي ٢٤ يوماً بدلاً من ٢٨ يوماً، تكون المرأة في حال يانغ مفرطة. أما إن كانت الدورة أطول من المعتاد، أي من ٢٢ إلى ٣٥ يوماً، فعندها تكون المرأة في حالة ين مفرطة. إنما يمكن إصلاح الحالتين باتباع نظام غذائي متوازن.

## ٢ إنقلاب الرحم

في هذه الحالة، يكون الرحم مائلاً على نحو غير طبيعي إلى الأمام أو إلى الخلف. وإن ميل الرحم إلى الأمام يعود إلى الإفراط في تناول أطعمة يانغ متطرفة، في حين ينجم ميله إلى الخلف عن الإفراط في تناول أطعمة ين متطرفة. وفي الواقع، تتم معالجة ميل الرحم في الحالتين من خلال اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع إجراء بعض التعديلات بحسب اتجاه ميل الرحم، علماً بأنه في العديد من الحالات، يسترد الرحم وضعه الطبيعي بعد الولادة.

## ٣ الإفرازات المهبلية:

تنجم الإفرازات المهبلية عن تراكم الدهون والمخاط في الرحم وقناة فالوب، وفي المبيض ومن حوله. وعندما تكون الإفرازات صفراء اللون، تتسبب بنمو الكيسات، بينما الإفرازات البيضاء أقل خطورة بالرغم من أنها قد تؤدي إلى نمو كيس من النوع الناعم. أما الإفرازات الخضراء اللون فقد تدل على نمو سرطاني وبخاصة إذا كان قد مضى وقت طويل على وجودها. وتجدر الإشارة هنا إلى أن الإفرازات المهبلية غالباً ما تترافق مع انبعاث روائح كريهة. أما مقارنة نظام الماكروبيوتك لهذه المشكلة، فسنناقشها في ما يلي، علماً بأننا قد سبق واستعرضنا في فصل داء السرطان.

## ٤ كيسات الرحم والمبيض

تنشأ كيسات الرحم والمبيض بفعل تصلب المخاط والدهون في الرحم أو من حول المبيض، وذلك نتيجة الإفراط في تناول الأطعمة المسببة لتكون الدهون والمخاط كمشتقات الحليب والسكر والفواكه وعصير الفواكه وزبدة الفستق والأطعمة المشبعة بالزيوت والدهون الحيوانية. وتتم معالجة هذه الحالة من خلال الإنقطاع عن الأطعمة المذكور أعلاه والبدء باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي. وننصح بوضع كمادات الزنجبيل الساخنة على منطقة الرحم والمبيض يومياً في حال وجود ورم أو كيس يسد قناة فالوب. ويستمر العلاج بكمادات الزنجبيل من ١٠ إلى ١٤ يوماً، على أن يترافق مع النظام الغذائي النموذجي.



أما الإفرازات المهبلية التي لا تترافق مع نمو كייسات أو أورام، فلا يستوجب علاجها وضع كمادات الزنجبيل الساخنة، بل إن الطريقة الأمثل لمعالجة هذه الإفرازات تكمن في الحمامات الوركية الساخنة. وفي هذه الحالة، تضاف إلى مياه الحمام أوراق خضراء مجففة كأوراق فجل الداكوت أو أوراق اللفت. وتحضر هذه الحمامات بتجفيف الأوراق الخضراء (دون تعرضها للشمس) حتى يصبح لونها بنياً. عندها تغلى حزمتان إلى ثلاث حزم من الأوراق المجففة لمدة تتراوح بين ١٠ دقائق و ٢٠ دقيقة في ليترين من الماء الذي يمكن أن يضاف إليه الملح البحري أو العشب البحرية كومبو. وعندما يصبح لون المياه بنياً، يملأ حوض الاستحمام (أو لكن) بالمياه الساخنة ويضاف إليه المزيج مع حفنة من الملح البحري ويتم عمل حمام مهبلي، وتغطي المريضة الجزء العلوي من جسمها بمنشفة لامتناس العرق. وكلما بردت المياه تضاف إليها المياه الساخنة من جديد، وتبقى المريضة في المياه لمدة تتراوح بين ١٠ دقائق و ١٥ دقيقة.

في غضون ذلك، يبدأ الجزء السفلي من الجسم بالإحمرار بفعل ازدياد الدورة الدموية في هذا الجزء، وتبدأ الدهون والمواد المخاطية الراكدة في المهبل بالذوبان.

ومباشرة بعد هذا الحمام، يتم غسل مهبلي بمزيج معد من حفنة من الملح البحري وعصير نصف ليمونة وشاي البانشا، مما يسمح بطرد الدهون والمواد المخاطية المذابة. ويستمر كل هذا العلاج لمدة تتراوح بين أسبوع واحد وأسبوعين بحسب خطورة الحالة. وطوال فترة العلاج، يتوجب على المريضة أن تتبع نظاماً غذائياً صحياً وتتجنب بشكل خاص مشتقات الحليب باعتبارها السبب الرئيس لتراكم المخاط والدهون في الأعضاء الجنسية الأنثوية. أما إن لم تتوافر الأوراق المجففة، فيمكن الاستعاضة عنها بعدة حفنات من الملح البحري تضاف إلى مياه الحمام. ونشير إلى أن الحمامات الوركية وكمادات الزنجبيل فعالة لمعالجة أي نوع من الأورام والكييسات التي تنمو في أعضاء المرأة الجنسية. ويمكن أيضاً تحضير صمام خاص للإفرازات المهبلية، وذلك بمزج ما مقداره مكيال من زيت السمسم إلى مكياين من الزنجبيل المبشور والمعصور بين الأصابع وحفنة من الملح البحري، فيتكون مزيج يغمس فيه الصمام القطني ثم يتم إدخاله في المهبل حيث يترك لمدة ساعة تقريباً. وبعد إزالة الصمام، تغتسل المريضة بمزيج شاي البانشا المذكور أعلاه. وإذا لاحظت المريضة أن الزنجبيل يسبب لها حكاك، تقلل كمية الزنجبيل ثم تزيدها بشكل تدريجي مع كل استعمال. وينبغي أن تتبع المريضة هذا العلاج لمدة ثلاثة أو أربعة أيام.

وفي الواقع، تكون معظم الكييسات ناعمة في بداية تكونها، ولكنها تتصلب وغالباً ما تتكلس مع الاستمرار في تناول الطعام غير الصحي. وعندها يصير الكييس أشبه بحجر ويصعب تذويبه. وإن بعض الكييسات تحتوي على الدهون والبروتين، حتى أنها قد تكون

جلداً وشعراً وترسبات من الكلسيوم تشبه الأسنان. وتعرف هذه الكييسات بالكييسات الجلدية التي تنشأ عن الإفراط في تناول الأطعمة السابق ذكرها أضف إلى ذلك أن حبوب منع الحمل قد تساهم أيضاً في تكون الكييسات.

## ٥ تشنج المهبل:

تتمثل هذه المشكلة بتشنج عضلات المهبل، وهو ما قد يحدث أثناء الجماع. ويشبه هذا التشنج التقلصات التي تصيب الساقين، وهو ينجم عن الإفراط في استهلاك أطعمة الين. أما معالجة هذا التشنج، فتتم من خلال اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي. أضف إلى ذلك أن الملح أو الأمبوشي أو الجوماشيو يساعد على التخلص من تشنج العضلات.

## ٦ تدلي الرحم:

تتجلى هذه الحالة عندما يهبط الرحم بحيث يبرز جزء منه في المهبل. وتنشأ هذه المشكلة عن الإفراط في تناول الأطعمة من نوع الين التي تضعف العضلات والأربطة الأخرى التي تثبت الرحم في موضعه. أما حل هذه المشكلة فيتمثل باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي.

## الأمراض الزهرية

### ١- القريح:

هذا الداء سببه البكتيريا Hemophilus Ducreyi التي تتسبب بظهور آفات ناعمة متعددة أو قرح في منطقة الأعضاء التناسلية. وغالباً ما يترافق هذا الداء مع انتفاخ العقد اللمفاوية.

### ٢- السيلان:

تتمثل هذه الحالة بالتهاب الأغشية المخاطية للأعضاء التناسلية وسببها المكورات البنية. وغالباً ما تظهر الأعراض بعد مرور بضعة أيام على الإتصال الجنسي.

## ٢- الإفرنجي (السفلس)

الإفرنجي داء مزمن سببه البكتيريا اللولبية الشاحبة *Treponema pallidum* وتظهر أعراض هذا المرض على ثلاثة مراحل، ففي المرحلة الأولى، تظهر في الأعضاء الجنسية، وبعد مرور أسبوعين إلى أربعة أسابيع على الإتصال الجنسي، آفة تتحول تدريجاً إلى قرح صلب. بعدها يختفي القرع، تاركاً انطباعاً بأن المرض قد شفي. وفي المرحلة الثانية، تظهر العوارض بعد مرور ستة إلى ثمانية أسابيع على الاتصال الجنسي. وعندها تكون البكتيريا قد انتشرت في الدم، مما يعزز إمكانية ظهور أعراض المرض في أي عضو من أعضاء الجسم. وبما أن الجسم يحاول التخلص من هذا المرض، تظهر على الجلد عوارض مألوفة تتشابه مع عوارض أمراض أخرى. أما أعراض المرحلة الثالثة من هذا الداء، فتتظهر بعد مرور ستة أشهر إلى عدة أعوام على الإتصال الجنسي، وهي تشتمل على تفكك بعض الأعضاء وانحلالها، كالعظام أو جدران الأوعية الدموية أو الدماغ، وقد تؤدي هذه الحالة إلى الوفاة، وهي في الواقع تصيب بشكل رئيس ١- الأشخاص الذين يفرطون في استهلاك المنتجات الحيوانية وضمنها مشتقات الحليب ٢- والأشخاص الذين يستهلكون بشكل منتظم أطعمة متطرفة من نوع الين كالكحول والسكر والعقاقير الطبية. أما الشخص الذي يركز غذاؤه على الحبوب الكاملة والخضر المطهوه، فيكون أقل عرضة للإصابة بالإفرنجي.

وتجدر الإشارة إلى أن الشكل الدهني والبقع الحمراء على الوجه الناجمة عن الإفراط في تناول الفواكه والسكر، أو احمرار الأنف والأصابع يشير إلى عدم نقاوة حالة الدم، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض الزهرية. وفي الواقع، غالباً ما يعطي الشخص المصاب بهذه الأمراض انطباعاً بأنه غير نظيف.

أما معالجة الأمراض الزهرية، فتقتضي تنقية الدم والتخلص من البكتيريا وذلك من خلال اتباع الإرشادات الغذائية التالية:

١ - ينبغي أن يقتصر غذاء المصاب بالأمراض الزهرية على الأطعمة النباتية فقط، مع طبق جانبي من السمك الين كالشبوط مثلاً من حين إلى آخر.

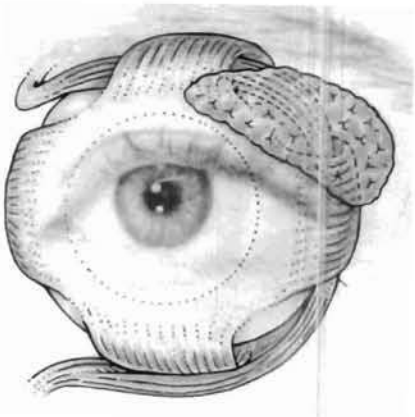
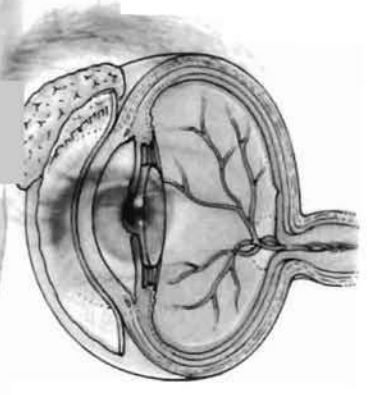
٢ - ينبغي تجنب الفواكه والسلطات والأطعمة الين الأخرى، ومختلف الأطعمة التي تجعل الدم في حالة حمضية.

٣ - ينبغي أن يتكون الطعام الرئيس من الحبوب غير المصنعة. أما الأطعمة الثانوية، فينبغي أن تشتمل على الخضر المنكهة مع قليل من الملح والزيت، بالإضافة إلى بعض التوابل كالجوماشيو والتيكيا، والخضر الجذرية كالأرقيطون والجزر المطهوه مع قليل من الزيت

والماء، والكومبو المخلل في التماري، وفاصوليا الأزوكي المطهوه مع الكومبو، والأعشاب البحرية المطهوه، إضافة إلى حساء الميزو ويمكن للمريض أيضاً أن يأكل يخنة koi- koku المصنوعة من سمك الشبوط الكامل والأرقيطون والميزو، بالإضافة إلى المخلات بالملح أو نخالة الأرز أو الميزو.

٤- تشمل المشروبات الموصى بها على شاي الحبوب المحمصه (كالأرز والشعير) الذي يغلى مع قليل من الملح، وحساء الأرز الأسمر، وشراب فاصوليا الأزوكي والكومبو (وهو شراب يعد بغلي هذه المكونات مع قليل من الملح واستخراج العصير). ويمكن احتساء ما يعادل ٧ فناجين من هذا الشراب يومياً لإزالة العطش.

ولا بد من اتباع هذا النظام الغذائي المتشدد لمدة شهر أو شهرين حتى وإن تمت معالجة المرض بالأدوية الطبية، وذلك من أجل تنقية الدم وضمان التخلص من المرض. وبعد مرور هذه الفترة، يمكن للمريض العودة إلى نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي.



# الوجه والرأس

تأثير الماكروبيوتك لأمراض العين



١ **الشبكية** : في العادة، تشكل الشبكية بؤرة الضوء الواقد الى العين، فتتولد الصورة التي تنتقل الى المخ عبر العصب البصري. وهذه الشبكية هي عبارة عن غشاء دقيق يشتمل على نهايات عصبية، وهي تتصل بالجدار الخلفي لمقلة العين ( راجع الرسم ٦٧ ). وإنما في بعض الحالات، تنفصل هذه الشبكية ولا يرتكز الضوء عليها، مما يؤدي في غالب الأحيان الى العمى. وفي الواقع، انفصال الشبكية هو حالة بين تنجم عن الإفراط في استهلاك الأطعمة المسببة للتمدد، وبخاصة السوائل. ولفهم هذه العملية، قم بلسق ورقتين مع بعضهما البعض ثم ضعهما في المياه. ستلاحظ بعد فترة و جيزة أنهما قد بدأتا بالانفصال.

وإن الطب الحديث يعالج انفصال الشبكية من طريق عملية دقيقة تعيد الشبكية الى مكانها. ولكن بما أن هذه العملية تعالج العارض لا السبب، فإن الانفصال سيعود ليظهر بعد عدة سنوات.

أما العلاج الفعلي لانفصال الشبكية فيتمثل باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع إجراء التعديلات التالية:

١. ضبط كمية السوائل المستهلكة ٢. ضبط كمية الفواكه المستهلكة ٣. الانقطاع عن

السكر لأنه يتحول في الجسم الى ماء ٤. تجنب الخضر النيئة ٥. تجنب عصير الفواكه  
٦. التقليل من كمية المياه المستخدمة في الطهو. فهذه الاقتراحات تهدف الى التقليل من  
فائض المياه المتراكم في الجسم والمتسبب بانفصال الشبكية. فعندما تقل كمية المياه في  
الجسم، تلتحم الشبكية مجدداً ويعود البصر تدريجاً.

ويمكن أيضاً استخدام زيت السمسم المحمص لمعالجة هذه الحالة، باعتبار أنه ين،  
وقادر على طرد فائض المياه الين أيضاً. في هذه الحالة، يتم تسخين كمية قليلة من زيت  
السمسم، ثم تنقى بترشيحها عبر قطعة قطن معقمة. بعدها يوضع زيت السمسم المحمص  
في زجاجة قطرة، وتقطر منه نقطة أو نقطتان في العين يومياً حتى تشفى.

## ٢ ( عتامة عدسة العين ) الساد

في هذه الحالة، يتكون غشاء لبني على عدسة العين أو محفظتها، فيسد مجرى  
الضوء ويؤدي في مرحلة متأخرة الى العمى. ويستغرق ظهور الساد فترة طويلة من الزمن،  
وهو ينجم بصورة عامة عن فرط استهلاك الأطعمة المسببة للتمدد كالقهوة والسكر  
والفواكه الحمضية والأدوية القوية ومشتقات الحليب وغيرها. إلا أن الساد قد ينشأ أيضاً  
عندما تشتمل العدسة الجيلاتينية على دهون حيوانية مشبعة نتيجة الإفراط في استهلاك  
اللحوم والبيض والأجبان والزبدة وغيرها من مشتقات الحليب.

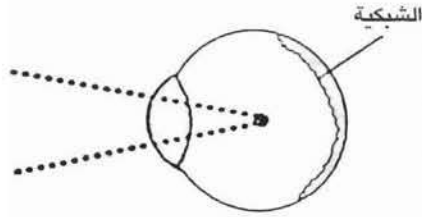
أما علاج هذه الحالة فيكون: ١. بالإنقطاع عن الأطعمة المذكورة أعلاه واتباع نظام  
الماكروبيوتك الغذائي النموذجي ٢. باستخدام كمادات المياه الساخنة أو شاي البانشا على  
العين من ٥ الى ٦ مرات يومياً ٣. بتقطير نقطة أو نقطتين من زيت السمسم (المذكور أعلاه)  
المصفى في العينين كل يوم قبل الذهاب إلى النوم بغية تسريع عملية التخلص من الفائض  
الين. فمن خلال هذه المقاربة، يمكن الشفاء من الساد في غضون ثلاثة الى أربعة أشهر.

## ٣ ( الزرق )

ينشأ الزرق عندما تزيد كمية السوائل في مقلة العين، فتحدث ضغطاً غير طبيعي على  
أجزاء الأخرى من العين. وإن هذا الضغط الناجم عن الإفراط في استهلاك السوائل قد يتلف  
الشبكية وأجزاء من العصب البصري، وهو غالباً ما يؤدي الى العمى. وإن الطب الحديث يعالج  
هذه الحالة بسحب فائض السوائل من العين. إلا أنه ونتيجة لإهمال سبب الحالة، يعود الزرق  
مجدداً بعد مرور عدة أسابيع أو أشهر بفعل الإفراط في استهلاك السوائل. من ناحية أخرى،  
قد ينشأ الزرق عن استهلاك أطعمة أخرى كالسكر والحليب والفواكه. وغالباً ما يترافق الزرق  
مع الإصابة بداء السكري، إذ أن كليهما ينشأ عن تناول الأطعمة نفسها.

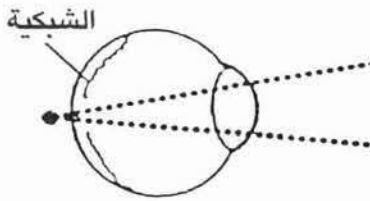
أما مقاربة الماكروبيوتك لعلاج هذه الحالة، فمشابهة لتلك الموصى بها في معالجة الساد.

## ٤ قصر البصر



الرسم ٦٨:  
قصر البصر

في هذه الحالة، يقع الضوء الوافد إلى العين أمام الشبكية بدلاً من أن يقع عليها (راجع الرسم ٦٨). وتنتج هذه الحالة عن سببين رئيسيين: الأول هو ما يحدث عندما تطول مقلة العين نتيجة الإفراط في استهلاك الأطعمة بين أو المسببة للتمدد، علماً بأن عدسة العين لا تشهد أي تغير. وفي الواقع، إن ٩٥٪ من حالات قصر البصر تنشأ عن هذا السبب. أما السبب الثاني فهو ما يحدث عندما تنكمش عدسة العين وتبقى المقلة على حالها نتيجة الإفراط في استهلاك الأطعمة يانغ كالمح واللحوم. ولمعالجة النوع الأول من قصر البصر، يبدأ المريض باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع الحد من استهلاك الأطعمة الين وضمناً السوائل. أما معالجة النوع الثاني من قصر البصر، فتكون أيضاً باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع التركيز على الأطعمة. الين وتحضيرها بطريقة ين. وفي الحالتين، تتحسن حالة المريض تدريجاً.



الرسم ٦٩:  
طول البصر

## ٥ طول البصر

تتجلى هذه الحالة عندما تكون مقلة العين أصغر أو أكثر انكماشاً من المعتاد، وعندها يقع الضوء الوافد إلى العين على نقطة خلف الشبكية مما يسبب طول النظر (راجع الرسم ٦٩). وغالباً ما يصاب الأطفال بهذه الحالة بين عمر الخمسة أشهر والسنة نظراً لصغر مقلة العين لديهم.

أضف إلى ذلك أن العديد من كبار السن يعانون من طول البصر نتيجة لانكماش مقلة العين مع التقدم في السن. أما معالجة هذه الحالة اليانغ، فتقتضي اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي والإنقطاع عن اللحوم والمنتجات الحيوانية الأخرى، واستخدام الملح باعتدال وزيادة كمية الزيت المستخدمة في الطهو.

## ٦ الحول

يتم التمييز بين ثلاثة أنواع من الحول (راجع الرسم ٧٠). ففي النوع الأول، تتجه

الرسم ٧٠:  
حول العينين.





حدقة العين نحو الداخل باتجاه الأنف، نتيجة الإفراط في استهلاك اللحوم والبيض والملح. وتكون معالجة هذا النوع من الحول باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع تقليل استهلاك الملح واللحوم أو الإنقطاع نهائياً عن المنتجات الحيوانية. أما النوع الثاني من الحول، وهو ينجم عن فرط استهلاك الأطعمة المسببة للتمدد، فيعالج باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع ضبط استهلاك الأطعمة ين. وفي النوع الثالث من الحول، تتجه إحدى حدقتي العين نحو الداخل، فيما تتجه حدقة العين الأخرى نحو الخارج. وتعود هذه الحالة إلى فرط استهلاك الأطعمة ين ويانغ على حد سواء. وعلاج هذه الحالة يكون باتباع نظام غذائي متوازن.

## ٧ عمى الألوان:

يميز بين نوعين رئيسيين من عمى الألوان: أولهما ينشأ عن فرط استهلاك اللحوم والمنتجات الحيوانية الأخرى والملح. وفي هذه الحالة، يعجز المصاب بعمى الألوان عن تمييز اللون الأحمر، وهو لون من نوع اليانغ. أما النوع الثاني من عمى الألوان، فينجم عن فرط استهلاك الأطعمة ين. وفي هذه الحالة، يعجز المصاب عن تمييز اللونين الأزرق والأخضر. ويعالج عمى الألوان بنوعيه من خلال نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي. وفي حالة الإصابة بعمى الألوان اليانغ، يتوجب على الشخص المصاب أن يستهلك الملح باعتدال ويتجنب المنتجات الحيوانية بمعظمها، ويركز على الأطعمة الين. أما إن كان عمى الألوان من نوع الين، فعندها يتم التركيز على الأطعمة اليانغ التي ينبغي طهوها عندئذ بطريقة يانغ أيضاً. وللعين علاقة وثيقة بالكبد والأعضاء الجنسية. ولدى معالجات اضطرابات العين، لا بد في المقام الأول من الالتزام بنظام غذائي صحي، بالإضافة إلى بعد العلاجات الأخرى، كقطرة زيت السمسم. في الوقت نفسه، ينبغي أن نأخذ بعين الاعتبار علاقة العينين بالكبد، فنستخدم كمادات الزنجبيل الساخنة لمعالجة هذا العضو. أضف إلى ذلك أن ممارسة بعض التمارين البسيطة قد تكون مفيدة للعين. فعلى سبيل المثال، تغلق العين وتغطي براحة اليد، ثم يتم تحريكها من الأعلى إلى الأسفل ومن اليمين إلى اليسار وفي حركة دائرية في اتجاه مشابه لاتجاه عقارب الساعة ثم معاكس له، وتعاد كل حركة ٣ مرات تقريباً قبل الانتقال إلى الحركة التالية.

وقد سبق وأشرنا في فصل «فن التشخيص» إلى نقاط الضغط الأساسية المفيدة في تشخيص اضطرابات العين ومشاكلها. ويمكن في الواقع تدليك هذه النقاط أو كيهها بالموكسا أو بالسيجارة لمعالجة أي اضطراب في العين. وغالباً ما تترافق مشاكل العين مع ضغط على جانبي الرأس ومؤخر العنق. ولكن تدليك هذه المواضع يزيل الضغط أو التوتر ويسرع في عملية الشفاء.

## مقارنة الماكروبيوتيك الأذن

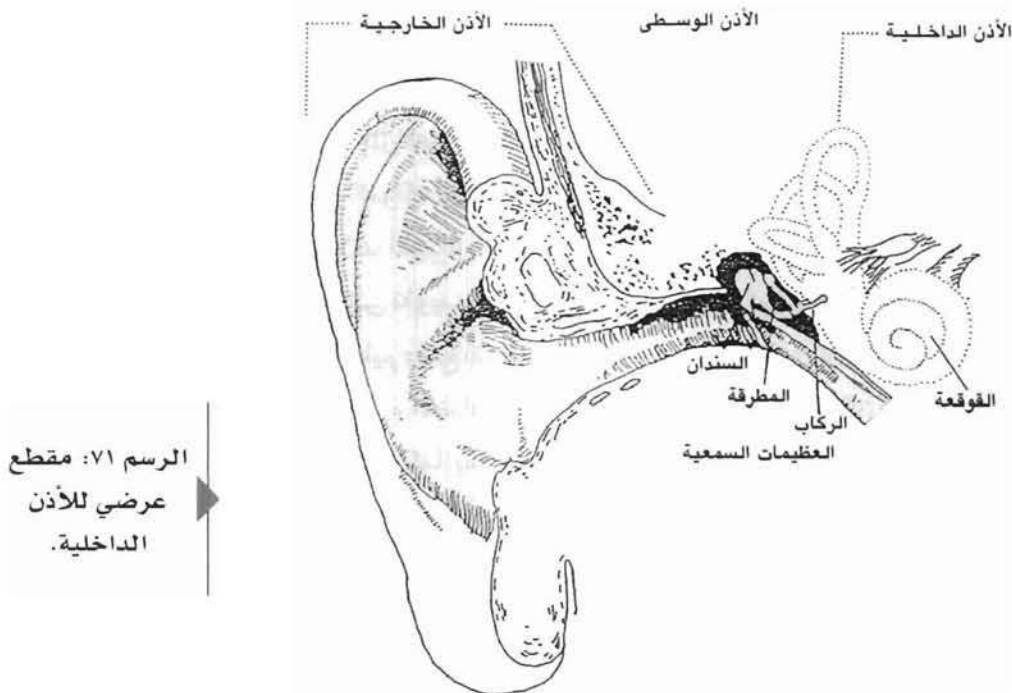
## الأسباب الرئيسية للصمم:

## أ- إرتخاء طبلة الأذن:

طبلة الأذن شبيهة بالطبلة العادية، ولا بد من أن يكون جلدها مشدوداً كي تحدث صوتاً حاداً وواضحاً. أما إن ارتخت طبلة الأذن، فلن تشكل عندها موصلاً جيداً للصوت. والواقع أن ارتخاء طبلة الأذن ينجم عن الإسراف في استهلاك السوائل وغيرها من الأطعمة اللينة. وإن شعرت برطوبة عندما تدخل إصبعك في أذنك، فهذا يشير إلى أن معدل السمع لديك أقل من المعدل الطبيعي بنسبة تتراوح بين ١٠ إلى ٣٠٪.

## ب - انسداد العظيومات السمعية:

العظيومات السمعية هي ثلاث عظيومات صغيرة تقع في الأذن الوسطى، ووظيفتها تضخيم الإهتزازات الصوتية ونقلها. وتعرف هذه العظيومات بالمطرقة والسندان والركاب نظراً لشكلها المميز (راجع الرسم ٧١). وعندما تتسد هذه العظيومات نتيجة لتراكم المخاط والدهون، تختل مقدرتها على الإهتزاز، فتعجز عن نقل الصوت. والانسداد ينجم عن فرط استهلاك الأطعمة المسببة لتراكم المخاط والدهون كالدهون الحيوانية ومشتقات الحليب والسكر والفواكه وعصير الفاكهة والجوز والفسق وزبدة الفستق.



### ج - مشاكل القوقعة

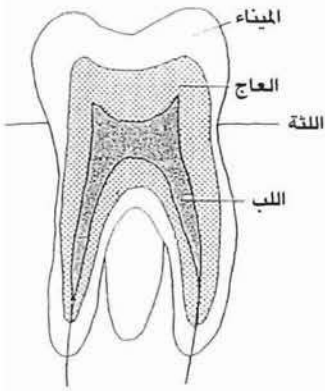
القوقعة عظيمة حلزونية الشكل تقع في الأذن الداخلية وتشتمل على سائل يقوم بنقل الذبذبات الصوتية. أما إن تغيرت نوعية هذا السائل، كأن يصبح غليظاً أو لزجاً مثلاً، فعندها يحدث اختلال في نقل الصوت. وتنشأ هذه المشكلة في الواقع نتيجة تناول الأطعمة نفسها التي تتسبب بمشاكل العظيماة السمعية، ولاسيما الأطعمة الين المتطرفة كالسكر والمشروبات الباردة والملحجات والأدوية والفيتامين ج التي تعمل على تجميد أو تغليظ السائل الداخلي.

### د - تلف العصب السمعي:

يشبه العصب السمعي شعرة دقيقة، وهو يهتز تجاوباً مع الدفعاة الصوتية التي تنتقل إلى مركز السمع في المخ. ولكن العصب السمعي يفقد حساسيته تجاه هذه الدفعاة في حال تورم أو تراكمت فوقه طبقة من المخاط والدهون. وفي هذه الحالة، لا يهتز العصب السمعي عند دخول الصوت، ولا تنتقل الذبذبات إلى المخ. وإن تلف العصب السمعي يعود إلى فرط استهلاك الأطعمة الين ذكرناها سابقاً.

وفي معظم الحالات، ينجم الصمم عن انسداد العظيماة السمعية والطب الحديث يعالج هذه المشكلة من طريق إجراء عملية جراحية لإزالة تراكمات المخاط والدهون. ولكن المشكلة تعود لتظهر إن لم يطرأ أي تعديل على نوعية الغذاء. وإن أسوأ طعام يضر بالسمع وحالة الأذن يتمثل بالملحجات التي تشكل الحلوى الرئيسة في أميركا حتى خلال فصل الشتاء البارد.

وإنما يمكن معالجة حالة الأذن الداخلية اللزجة أو المنسدة بالإنقطاع عن تناول الأطعمة المسببة لتراكم المخاط والدهون كالسكر ومشتقات الحليب والدهون الحيوانية المشبعة وعصير الفواكه والملحجات، وأيضاً باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع الحد من استهلاك السوائل. أضف إلى ذلك أن وضع كمادات الزنجبيل بشكل متكرر حول الأذنين يساعد على تذويب هذه التراكمات. أما الترسيبات الشمعية التي تعلق داخل الأذن، فيمكن إزالته بتقطير بضع نقاط من زيت السمسم الساخن داخل الأذن ثم فركها بقليل من شاي البانشا الدافئ المضاف إليه قليل من الملح البحري. ويمكن أيضاً الضرب على جانبي الرأس فرق الأذنين، كما يمكن تحفيز الأذن مباشرة وذلك بتغطيتها براحة اليد والقرع بشدة بواسطة إصبعين من أصابع اليد الأخرى. يتم تكرار هذا التمرين البسيط من ٥٠ إلى ١٠٠ مرة. ونشير إلى هذه العلاجات مفيدة للكليتين نظراً للعلاقة القائمة بينهما وبين الأذنين.



الرسم ٧٢: مقطع عرضي للرحى

مينا الأسنان أكثر صلابة من الأنسجة العظمية. أما العاج، فيقع تحت المينا، وهو يشبه العظام ولكنه أكثر صلابة منها ولا يتكون من خلايا عظمية. ويحتوي الجزء الأوسط من السن (أو اللب) على أعصاب وأوعية دموية، وهو يعتبر أكثر أجزاء السن نعومة (راجع الرسم ٧٢). وقد ينشأ تسوس الأسنان نتيجة لرداءة نوعية اللعاب أو الدم. فاللعاب ينبغي أن يكون قليلاً بعض الشيء. أما إن أصبح حمضياً، أي ين أكثر، فإنه يبدأ عندها بإذابة الأسنان. ويمكنك أن تلاحظ هذا الأمر بنفسك عند سقوط أحد أسنانك. ضع السن المخلوع في كوب من المياه الغازية واتركه طوال الليل. في اليوم التالي، ستلاحظ أن السن قد بدأ ينعم والسوس قد بدأ ينخره. أما إن وضعت السن في كوب يحتوي على الماء والملح فقط، فلن يصيبه أي ضرر.

من ناحية أخرى، عندما تكون نوعية الدم رديئة، يضعف العاج ويصبح رقيقاً. وكثيرة هي البكتيريا التي تعيش في اللعاب السليم وتنتج أنزيمات مفيدة للأسنان. ولكن اللعاب الحمضي أو غير المتوازن يحتوي على أنواع أخرى من البكتيريا تهاجم الأسنان وتضعفها، فينتج عن ذلك تسوس الأسنان. وفي الواقع، إن السبب الرئيس لتسوس الأسنان هو رداءة نوعية الدم نتيجة لتناول أطعمة تولد حالة حمضية كاللحوم والسكر والفواكه والأدوية وغيرها. وبالتالي، فإن أفضل طريقة للعناية بالأسنان تتمثل بالامتناع عن هذه الأطعمة قدر المستطاع والإستعاضة عنها بالحبوب الكاملة والبقوليات والخضار المطهوه والأغذية الطبيعية المحضرة على طريقة الماكروبيوتك.

أضف إلى ما تقدم أن ألم الأسنان ينشأ حين يتعري العصب أو اللثة نتيجة للتسوس أو حين يتورم العصب، فيحدث ضغطاً يولد الألم. إنما يمكن حل هذه المشكلة بتناول أطعمة من نوع اليانغ تساعد على انكماش العصب. ونذكر من هذه الأطعمة الجوماشيو والأمبوشي، مع تناول قليل من الملح كل ١٠ إلى ٣٠ دقيقة، ووضع خليط الباذنجان المشوي والملح البحري (دانتي - Dentie) على الأسنان. فهذه الأطعمة تساعد في غضون ساعتين على جعل الدم يانغ أكثر، مما يجعل العصب ينكمش والألم يزول.

وتكون اللثة السليمة زهرية اللون. أما اللثة الحمراء، فتشير إلى تمدد الشعيرات الدموية نتيجة استهلاك أطعمة مسببة للتمدد، وضمناً الأدوية. وقد تظهر حالة معاكسة لاحمرار اللثة تتمثل بالبئع (تورم اللثة ونزف الدم منها) الناجم عن استهلاك كمية اللحوم والبيض والملح من دون معادلتها بكمية كافية من الأطعمة الين كالخضار الورقية مثلاً.

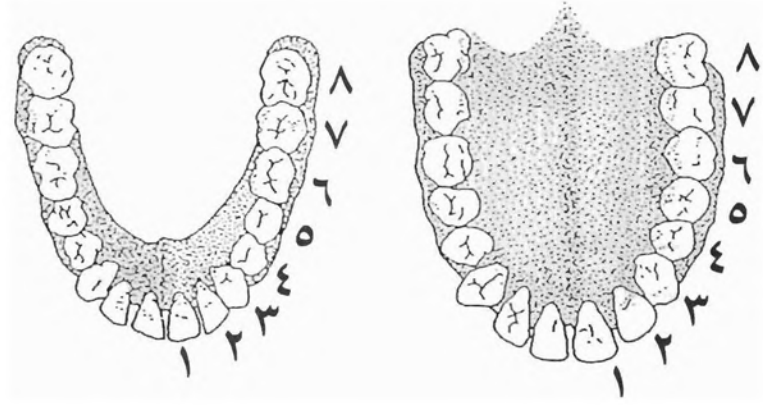
فالأكل المتوازن لا يسبب مثل هذه المشاكل، لا سيما وأن الخضر الصلبة الأوراق أو الجذور والأعشاب البحرية مفيدة لتقوية الأسنان، وبخاصة الجزء العاجي منها.

ولتنظيف الأسنان، ننصح باستخدام خليط الباذنجان المشوي والملح البحري (دانتي - Dentie) أو الملح البحري أو التراب النظيف. وعند تناول السكر، ينبغي التمضمض بسرعة بالماء والملح أو بشاي البانشا المملح، كي يستعيد اللعاب حالته القلوية. ونوصي باستخدام فرشاة مصنوعة من المواد الطبيعية كالأرز أو قش القمح أو الشعر الحيواني للعناية بالأسنان.

ونحن إن تأملنا تركيبة الأسنان، نجد أنها تعكس نوعية الطعام الذي نتناوله، فعدد الأسنان ٣٢ سنناً، تتوزع بين ٢٠ طاحناً تستخدم لطحن الحبوب و٨ قواطع تستخدم لتقطيع الخضر و٤ أنياب لتمزيق الأطعمة الحيوانية. وبالتالي، فإن لدى الأسنان ٢٨ سنناً (الطواحن والقواطع) تستخدم للأطعمة النباتية وأربعة أسنان فقط (الأنياب) للأطعمة الحيوانية. فالنسبة هي إذاً سبعة إلى واحد، مما يعني أن خمسة أجزاء من طعامنا ينبغي أن تتكون من الحبوب الكاملة، وجزئين من الخضر وجزء واحد فقط من الطعام الحيواني.

وإن تاريخ الإنسان الإحيائي قد نشأ عن تناوله للحبوب كغذاء رئيس أضيفت إليه الخضر. وكما هو مبين في تركيبة أسناننا، فإن الأطعمة الحيوانية لم تشكل سوى جزء ضئيل جداً من الغذاء (راجع الرسم ٧٣). وإذا كان الإنسان يتناول غذاءً صحياً، فإنه لن يحتاج لحشو فجوات الأسنان، إذ أن اللعاب سيكون في حالة طبيعية وقلوية بعض الشيء، وبالتالي سيتوقف تسوس الأسنان. ومن الضروري تجنب خلع الأسنان إن كانت جذورها في حالة طبيعية، لأن الخلع يتسبب في بعض الأحيان باضطرابات عقلية وعاطفية.

أما انحراف الأسنان نحو الداخل، فينشأ عن فرط استهلاك الأطعمة اليانغ في مرحلة الطفولة، في حين يعود بروز الأسنان نحو الخارج إلى فرط استهلاك الأطعمة الين. وإن ظهرت الأسنان في شكل فوضوي (بعضها منحرف نحو الداخل وبعضها الآخر بارز نحو الخارج) فهذا يشير إلى طريقة فوضوية في الأكل والإفراط في استهلاك أطعمة الين ويانغ على حد سواء. أما تراكم الأسنان فوق بعضها البعض، فينجم في العادة عن انكماش الفك نتيجة استهلاك أطعمة الين، بينما الفجوات بين الأسنان سببها أطعمة الين. وقد أشرنا في فصل «فن تشخيص الأمراض» إلى نقاط الضغط الواقعة تحت منتصف عظم الفك والمستخدمة في تشخيص مشاكل الأسنان وعلاجها. وأياً كانت المشكلة



نوع السن	عمر ظهور الأسنان	نوع الغذاء
١. الثنايا	٨.٦ سنوات	نبات
٢. الرباعيات	٩.٧ سنوات	نبات
٣. الأنياب	١١.٩ سنوات	منتجات حيوانية
٤. الضاحك الأول	١٠.٩ سنوات	حبوب وأطعمة ليفية صلبة
٥. الضاحك الثاني	١٢.١٠ سنة	حبوب وأطعمة ليفية صلبة
٦. الرحى الأول	٧.٦ سنوات	حبوب وأطعمة ليفية صلبة
٧. الرحى الثاني	١٣.١١ سنة	حبوب وأطعمة ليفية صلبة
٨. الرحى الثالث (ضرس العقل)	٢١.١٧ سنة	حبوب وأطعمة ليفية صلبة

الرسم ٧٣

في الأسنان يمكن معالجتها من طريق التدليك أو الكي بالموكسا أو بالسيجارة، ونشير إلى علاج آخر مساعد يتمثل بتدليك اللثة عن طريق الضغط على الفم من الخارج بواسطة الأصابع، وهز الرأس وصك الأسنان. ويتم تكرار هذا التمرين البسيط ١٠٠ مرة تقريباً.

أما في ما يتعلق بمواد حشو الأسنان، فالذهب هو أفضل هذه المواد لأنه متوازن الشحنات وأكثر تعادلاً، بينما المواد الأخرى تكون إما سالبة أكثر وإما إيجابية أكثر فتحدث تغييراً في الشحنات الطبيعية الكهرمغناطيسية المتولدة في الفم.

## الشعر

### ١. الصلع أو تساقط الشعر ( راجع الرسم ٧٤):

يمكن تشبيه الشعر بالنبات، فإن كانت التربة التي ينمو فيها النبات رطبة أكثر من اللزوم، يسهل إنتزاع النبات من التربة. والأمر سيان بالنسبة للشعر، فإن كانت أرضية الرأس مائية، يتساقط الشعر وتنتج هذه الحالة عن فرط استهلاك الأطعمة ين، وبخاصة السوائل والفواكه. ومن ناحية أخرى إن كانت الأرض خصبة وجافة جداً



الرسم ٧٤: مقطع عرضي لشعر الإنسان.

كالرمل سهل أيضاً إنتزاع النبات منها. وكذلك الأمر بالنسبة للشعر الذي يتساقط عندما تكون جذور الشعر جافة جداً. وإن هذا النوع من الصلع ينتج عن فرط استهلاك الأطعمة يانغ كالمح والمنتجات الحيوانية. وبالتالي فإن الصلع ينشأ عن فرط استهلاك ين ويانغ على حد سواء.

أضف إلى ذلك أن فرط شرب السوائل يزيد من نسبة التعرق من الجبين، باعتبار ان هذه المنطقة تقابل المثانة في عملية التخلص من فائض السوائل. وعند الإستمرار بالإكثار من شرب السوائل ، يتساقط الشعر من مقدمة الرأس ويترافق تساقطه مع إدرار كمية كبيرة من البول. أما إن تساقط الشعر من منتصف الرأس ، فيكون سببه فرط استهلاك الأطعمة يانغ كالمنتجات الحيوانية والملح التي تحدث حالة جفاف في هذه المنطقة المقابلة للمعى الإثني عشر والأمعاء الدقيقة. وإن سقوط الشعر من هذه المنطقة يشير إلى خلل في هذه الأعضاء. أما حل هذه المشاكل كلها، فيكون بتجنب السبب الذي تنشأ عنه واتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع وضع عصير الأمبوشي على الشعر لمدة ١٠ أيام.

### ٢- الشيب:

في العادة، عندما يصاب شخص ما بفقر الدم ، يصبح لون وجهه وأظافره وشعره أبيض، وذلك نتيجة لضعف الدورة الدموية. وتنتج هذه الحالة عن فرط استهلاك

الدهون التي تسد الشرايين والأوردة، أو عن فرط استهلاك الملح مما يجعل الأوعية الدموية تضيق، أو حتى عن فرط استهلاك المنتجات الحيوانية كاللحوم والدجاج والبيض التي تجعل لون الشعر رمادياً أو أبيض.

**الشعر الأجد:** تنشأ هذه الحالة عن فرط استهلاك أطعمة من نوع الين كالسكر والفواكه وعصير الفاكهة والأدوية. كما يدل الشعر الأجد على خلل في وظيفة الأعضاء الجنسية. إنما يمكن معالجة هذه الحالة باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي.

**إنشطار أطراف الشعر (تقصف الشعر):** تنجم هذه الحالة، مثلها مثل تجعد الشعر عن فرط استهلاك الأطعمة ين. وهي تدل على ضعف المبيضين أو الخصيتين. وبما أن الشعر يقابل أيضاً زغب الأمعاء، فإن تجعده أو انشطار أطرافه يشير إلى أن الشخص يعاني من اضطرابات هضمية مزمنة، ولكن هذه المشكلة تزول تدريجاً لدى اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي.

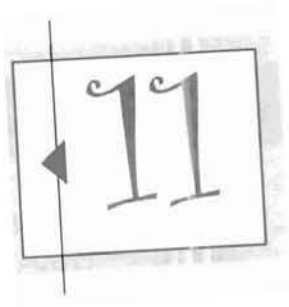
**الجفاف:** ينشأ الجفاف في العادة عن فرط استهلاك أطعمة اليانغ المتطرفة ونقص الزيوت.

ويتم علاج هذه الحالة باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي، مع الإشارة إلى أن الأعشاب البحرية كالكومبو والهيجيكي والواكامي مفيدة لهذه الحالة وبخاصة إذا ما طهيت لفترة طويلة على نار هادئة. وننصح بطهو العشب البحرية مع قليل من الزيت وصلصة صويا التماري لمدة تتراوح بين أربع وخمس ساعات. فإن هذه الطريقة في الطهو تجعل العشب البحرية ناعمة ومالحة وزيتية بعض الشيء. ويمكن في الواقع تقوية الشعر وإعادة فروة الرأس إلى حالتها الطبيعية بتناول قليل من هذا الخليط يومياً.

**قشرة الشعر:** القشرة ما هي إلا طريقة للتخلص من الفائض وبخاصة البيروتين والدهون الحيوانية عبر فروة الرأس. والقشرة تنشأ في الواقع نتيجة تناول المنتجات الحيوانية، ولكن أيضاً نتيجة الإفراط في الأكل. ولعلاج هذه الحالة يتوجب على من يعاني من قشرة الرأس أن يبدأ باتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي النموذجي مع عدم الإفراط في الطعام ومضغه جيداً. فعندها تزول قشرة الشعر سريعاً.



# الحمل الطبيعي



# وولادة الطفل والعناية به

## ◆ الحمل

عندما تحمل المرأة تختبر عادةً تغيرات جسدية وعاطفية ونفسية

١- فيتوقف الحيض

٢- يكبر حجم الثديين والحلمتين وتصبح مؤلمة وقاسية عند اللمس

٣- يتغير ذوقها في الطعام.

وفي بعض الحالات تتضاءل رغبتها في تناول الأرز الأسمر والميزو فيما تشتهي الفواكه والحوامض ومشتقات الحليب والسمك. لذلك من الأفضل لها أن تتبع حدسها نوعاً ما، وتحاول أن تحافظ على أسلوب الماكروبيوتك العادي في آن.

٤- وتصبح سريعة الغضب والانفعال.

٥- ترى أحلاماً بالحمل (التقيؤ).

٦- كما تعاني مرض الصباح ويصيبها ذلك عندما تكون في حالة الين المفرطة ويساعد التقيؤ في إخراج هذا الفائض وينصح في هذه الحالة بتناول قليلاً من الجوماشيو وثمره الأمبوشي.

## ◆ مراحل الحمل

### أ- الببيضة:

تبدأ هذه المرحلة ما قبل الجنينية بالتلقيح وتدوم حتى تستقر الببيضة الملقحة في الرحم أي لفترة تتراوح بين ثمانية وعشرة أيام.

### ب- الجنين:

تمتد هذه المرحلة ابتداءً من استقرار البويضة في الرحم حتى نهاية الشهر الثاني أو ما يعادل الثمانية والأربعين إلى الخمسين يوماً اعتباراً من تاريخ الحمل وفي هذه الفترة تتكون أسس أعضاء الجسم وتمثل طوراً مديداً في تاريخ نشوء الحياة البيولوجية. ويبرز في هذه المرحلة ذيل لا يلبث أن يصبح ناتئاً في الأسبوع السادس ثم يبدأ بالاختفاء.

### ج- الجنين بعد الشهر الثالث وحتى الوضع:

خلال هذه الفترة تطرأ التغيرات التالية:

١ الشهر الثالث: تتمايز الأعضاء التناسلية الخارجية ويمكن بذلك تحديد جنس الجنين.

٢ الشهر الرابع: يحدث النمو السطحي في هذه المرحلة وينمو الشعر على الرأس والجسم وتبرز الأظافر وتنمو أعضاء الحواس (العينان والأذنان والفم والأنف).

٣ الشهر الخامس: يطرأ النمو الداخلي العميق خلال هذا الشهر ومنه تكوين خلايا الدم ونمو مخ العظم والمناطق المركزية للأعضاء الداخلية.

٤ الشهران السادس والسابع: خلال هذه المرحلة يصبح الجسم أكثر تناسقاً.

٥ الشهر الثامن: يستمر الجنين في النمو ويتم تكوينه.

وفي نهاية الشهر التاسع يصبح وزن الجنين ثلاثة كيلو غرامات تقريباً ما يوازي حجم البيضة الملقحة مضروباً بثلاثة مليارات مرة.

## ◆ التربية الجنينية

في مناطق الشرق كان يسود الاعتقاد أن التربية التي يتلقاها الجنين في رحم أمه أهم بكثير من تلك التي يخضع لها بعد الولادة. وكان يعرف هذا التدريب بالتاي كيو Tai-Kyo ومعناه «التربية في المرحلة الجنينية» وكانت تتم التربية عبر التركيز على الجوانب التالية:

### أولاً الغذاء:

يزداد حجم البويضة الملقحة حوالي ثلاثة مليارات مرة خلال أشهر الحمل أو ما يعادل عشرة ملايين مرة يومياً في فترة الحمل. وخلال هذه الفترة ترتبط نوعية الغذاء

بنوعية دم الأم. ومعلوم أن نمو الجنين في الرحم يتماثل مع تطور الحياة على الأرض. ويقدر اليوم أن ظهور الحياة على الأرض يعود إلى حوالي ثلاثة مليارات ومليون سنة. وقد مر ملياران وأربعة ملايين سنة جرت فيها عملية التطور في الماء مقابل ٠,٤ مليار على الأرض. تتماثل فترة ٢,٨ مليار سنة مع ٢٨٠ يوماً من الحمل ويمر الجنين بما يعادل العشرة ملايين سنة من النمو التطوري يومياً. ويتم النمو الجنيني عامةً وفقاً للمراحل اللوغارتمية التالية:

- ١- سبعة أيام - الإستقرار في الرحم
  - ٢- ٢١ يوماً - تكوين أجهزة الجسم الرئيسية.
  - ٣- ٦٣ يوماً - نمو جهاز الجسم وتكوين الأعضاء والغدد.
  - ٤- ١٨٩ يوماً - التقوية والنمو العام.
- المجموع ٢٨٠ يوماً

يتعرض الجنين بسبب نموه السريع للإصابة بالسموم في جسمه ومحيطه على عكس الأشخاص النامين الذين يختبرون درجة أبطأ من التغير ويتحملون بالتالي درجة أكبر من التلوث. وذلك هو السبب الذي يؤدي إلى الأهمية التي يحتلها طعام الأم خلال الحمل. وواجبها الانتباه لا سيما خلال المراحل الثلاثة الأولى. (٧ أيام + ٢١ يوم + ٦٣ يوم). وعليها بالتالي اتباع رغبتها بالأطعمة الخاصة خلال هذه الفترة وهي تحاول الحفاظ على أسلوب الماكروبيوتك. وعليها كلما استطعت أن تسمح لحدسها بأن يملي عليها اختيارها للطعام.

إذا كانت الحامل تتناول بعض الأدوية كالأسبرين أو الحبوب المنومة أو المهدئة أو تأكل الطعام المتطرف كالسكر فإن آثار ذلك ستلازم جسمها لثلاثة أو أربعة أيام. وفي هذه الحالة يمر الجنين بثلاثين إلى أربعين يوماً من النمو النشوئي في محيط كيميائي أو ملوث وقد يؤدي ذلك أحياناً إلى تشوهات خلقية كعدم نمو الأطراف أو التخلف العقلي.

بعد الأشهر الثلاثة الأولى يكون تكوين الطفل قد تجاوز مرحلة مهمة ويؤدي تناول الأطعمة المتطرفة بعد ذلك إلى إلحاق التأثير بالمناطق الجانبية من الجسم. فبين الشهر الثالث والخامس مثلاً يختفي الشريط المنسوج بين الأصابع. وإذا تناولت الأم كمية كبيرة من طعام الين خلال هذه الفترة تتضاءل قدرتها على الانقباض التي تسبب اختفاء النسيج فيؤدي ذلك إلى طفل يخلق بأصابع مكففة.

### ثانياً النشاط الجسدي:

إذا كانت المرأة الحامل كسولة يتسم طفلها عادةً بالنزعة نفسها أما إذا كانت تشغل نفسها على الدوام فيتصف طفلها بنزعات أكثر نشاطاً ومعلوم أن النشاط الجسدي الجيد ينتج طفلاً قوياً ونشطاً.

### ثالثاً الحالة العقلية والروحية :

إذا حافظت المرأة خلال حملها على عقلية هادئة وساكنة يكون طفلها هادئ الطبع أما إذا كانت ميالة إلى المشاكل والإنفعال السريع فإن طفلها يميل إلى التعاسة واختبار الصعوبات في حياته. وإن خلق موقف هادئ وعقلية سعيدة يقع على عاتق الأم والأب على حد سواء ذلك أن الزوج يؤثر على أفكار زوجته وعواطفها تأثيراً قوياً. فإن غضب المرأة الحامل وقلقها وقرارها الإجهاض يؤثر سلباً على الطفل. فنحن جميعنا نعي كيف تؤثر الأفكار والعواطف على النبات. وقد ثبت ذلك. فكيف يكون تأثير أفكار الأم وعطفها على الجنين النامي في جسدها أكبر وأقوى. تظهر الأفكار تموجات اهتزازية حول المخ وهي نشيطة خصوصاً حول مخ الوسط.

ومن هناك تتحول الأفكار وتتمر في القناة الأولى (العودة إلى التشخيص المداري) من خلال منطقة الهارا وهي المنطقة العميقة داخل الرحم حيث تتم عملية زرع البويضة فإذا كانت أفكار الأم هادئة وساكنة يتأثر محيط الرحم الإهتزازي بهذا الانسجام والعكس صحيح. فإذا قررت المرأة مثلاً الإجهاض تصبح النوعية الإهتزازية للرحم مشوشة فيشعر الجنين عند ذلك بالخطر. من تقاليد بلاد شرقية عديدة أن تبدأ المرأة الحامل بترتيب أمور حياتها اليومية من خلال تنظيف منزلها بانتظام وغسل ملابسها وتجهيز نفسها للطفل. وتحاول قدر المستطاع تجنب قراءة كتب أو أن تقوم بممارسات تتعلق بالجرائم والحروب والغموض والجنس وغيرها من المواضيع ذات التأثير القوي. وتقوم لتنمية روحيتها بتلاوة الصلوات وتقديم الشكر إلى الله عز وجل. وتنقل حسن النظام والشكر والهدوء إلى طفلها.

### ◆ الإختلالات التي قد تطرأ خلال الحمل :

#### ١- النزيف :

إن تناول الأطعمة من الين أو اليانغ المتطرفة بإسراف يسبب النزيف أثناء الحمل. فالأطعمة الحيوانية والملح قد تسبب تكثيف الدم وتقرينه في حين تساهم الفواكه والسوائل والسكر والبهارات في إضعاف شرايين المبيضين والرحم وتمزيقها.

فإذا كان سبب النزيف إذاً طعاماً من اليانغ المتطرف على المرأة الحامل أن تبدأ باتباع نظام الماكروبيوتك العادي في الأكل فتجنب الأطعمة الحيوانية وتستخدم كمية معتدلة أو صغيرة من الملح. أما بالنسبة للنزيف الذي يسببه الين المتطرف فعلى المرأة أن تتجنب السلطات والفواكه والسوائل واتباع النظام العادي حتى تتحسن حالتها.

## ٢- الإجهاض اللاإرادي (الإسقاط) :

يمكن أن يطرأ بسهولة عند استعمال أطعمة الين بإسراف وبشكل مستمر وعندما يحدث في مرحلة مبكرة من الحمل تحسبه المرأة اختلالاً في دورتها الشهرية. وبعد سنوات على اتباع نظام متوازن قد تسبب المرأة الحامل لنفسها الإجهاض بمجرد تناولها بعض الفاكهة وبخاصة الفواكه الإستوائية كالتين والأفوكادو والبابايا والمانجا وغيرها مع الكثير من الماء. فهذه المواد التجددية تسبب انفجار شرايين الرحم وانفصال الجنين وإخراجه من الرحم. وينتج نزيف الأنف هو الآخر من آلية مشابهة.. وعلى المرأة الحامل لوقاية نفسها من الإسقاط أن تتجنب أطعمة الين المتطرفة أثناء فترة الحمل وإذا بدأ الإسقاط في جسمها فإن تناول شوربة الميزو مع الموشي والبصل الأخضر لعدة أيام يساعد على إيقافه.

## ٣- ولادة الطفل قبل أوانه :

سببها حالة من الين المتطرف كما هي حالة الإجهاض اللاإرادي، أو حالة من اليانغ المتطرف بين الشهر السادس والثامن من الحمل. وتنتج الولادة المبكرة عن السفر وهو يانغ. وإذا كانت المرأة الحامل تتبع نظاماً غذائياً متوازناً وتحافظ على حياة منظمة وسليمة فإنها يجب أن لا تعاني هذه المشكلة. ومن الأمثل ألا تمارس المرأة الجنس مع زوجها أثناء فترة الحمل، وإذا بدا للزوجين أن ذلك صعب فلا بأس من الاستمرار في ذلك حتى نهاية الشهر السادس أما بعد ذلك فقد تتعرض المرأة لخطر الولادة المبكرة.

## ◆ ولادة الجنين

بعد ٢٨٠ يوماً على توقف الدورة الشهرية وبدء فترة الحمل، يصبح الجنين جاهزاً للولادة ورؤية النور. المخاض أو الوضع هو العملية التي تفصل الطفل عن أمه. وهي تبدأ منذ اللحظة التي تشعر فيها الأم بأولى الانقباضات وحتى خروج المشيمة عند الولادة. وبالنسبة للنساء اللواتي يحملن لأول مرة يكون معدل المخاض من ١٦ إلى ١٧ ساعة للمرأة ذات البشرة البيضاء وبين ١٧ و١٨ ساعة للمرأة ذات البشرة السوداء.

بالنسبة إلى النساء اللواتي سبق لهنّ أن حملن، يدوم المخاض من ١١ إلى ١٢ ساعة ونصف. وكلما زاد عدد مرّات الحمل، كلما قصرت فترة المخاض. وتدل فترة المخاض القصيرة على أن المرأة من فئة اليانغ. أما بالنسبة للنساء اللاتي يتبعن نظام الماكروبيوتك، وبغض النظر عن العرق، تتراوح فترة المخاض بين ثماني وعشر ساعات للطفل الأول وأربع وثمانية ساعات للأطفال اللاحقين.

## ١- مراحل الوضع

تمر عملية الولادة بالمراحل التالية:

### أ- المرحلة الأولى:

تدفع الإنقباضات المتكررة في الرحم بالجوف النخطي الذي يعيش فيه الجنين إلى عنق الرحم. ونتيجة لذلك يتمدد عنق الرحم ليتمكن رأس الجنين من دخول قناة العنقية. وعندما تبدأ الإنقباضات تتوالى بفاصل خمس دقائق بين الواحدة والأخرى يتمزق الجيب الذي يحوي الجنين ويزلّق النخط قناة الولادة ويرطبها. تدوم هذه المرحلة (من أول الإنقباض الأول إلى تمزق الجيب) ست ساعات تقريباً. وتتقابل مع المدة التي تحولت فيها الحياة البيولوجية على الأرض من النمو التطوري في الماء إلى النمو على الأرض. وتكرر فترة التكوين الأرضي (التي حدثت خلالها زلازل عديدة) في انقباضات الرحم التي تبدأ بعدها حياتنا على الأرض.

### ب- المرحلة الثانية:

تبدأ مع تمدد عنق الرحم وتستمر حتى فصل الطفل عن أمه. تدوم العملية أربع ساعات لدى معظم النساء فيما يبلغ معدل هذه الفترة ساعتين في حالة المرأة التي اتبعت نظام الماكروبيوتك

### ج- المرحلة الثالثة:

بعد الوضع تبدأ انقباضات الرحم من جديد وينفصل غشاء الجنين عن الرحم ويتم إخرجه من جسم الأم. ويحدث ذلك في خلال نصف الساعة التالية للوضع ومن المفضل أن يتم ذلك في خلال الخمس عشرة أو العشرين دقيقة الأولى. وقد تدوم هذه العملية حتى ست ساعات في حال لم تكن المرأة قوية. وبعد إخراج غشاء الجنين يستمر الرحم في الانقباض لإغلاق أطراف الأوعية الدموية الممزقة.

## ٢- مشاكل الولادة وما يتعلق بها:

### أ- آلام المخاض:

عندما تتمدد الأعصاب والأنسجة بسبب تناول السوائل والسكر والمخدرات والأدوية وغيرها بكميات كبيرة تشعر المرأة بالألم أثناء الوضع. وعندما تبدأ الانقباضات تضغط هذه الأنسجة المنتفخة على الاعصاب وتسبب الألم. أما في حال كانت المرأة بوضع صحي عادي فإنه لا ينبغي أن تشعر بألم المخاض، فالولادة هي حدث سعيد عادةً يجب أن لا يتخلله شعور بالألم.

### ب- الولادة بالمقلوب:

يعتبر رأس الطفل الجزء الأكثر يانغ من جسمه وعليه بالتالي أن يخرج من عنق

الرحم أولاً. تعني الولادة بالمقلوب خروج القدمين أولاً وتشير إلى أن الرأس ليس متضاماً بشكل كافٍ أو ليس ثقیلاً بما فيه الكفاية ليتجه نحو الأسفل. وتنتج هذه الحالة عن إفراط الأم في تناولها الأطعمة الممددة. وفي حال كانت الأم في وضع سليم وإذا لم يكن الجنين كبير الحجم يمكن إجراء الولادة بالقلوب بغير أدوية أو عملية جراحية.

### ج- الإجراءات الطبيعية بعد الوضع.

بعد الولادة يقوم المولود بالتأقلم في حالة من اليانغ مع العالم والمحيط الهوائي الذي هو أكثر تمدداً من المحيط المائي داخل الرحم. ويحدث ذلك جزئياً من خلال الانقباضات التي يختبرها أثناء مروره في قناة الولادة ويتم في ما بعد من خلال تفريغ العوامل الفائضة بالصراخ وذلك مهم لبقاء الطفل على قيد الحياة.

إذا لم يصرخ المولود مباشرة بعد الولادة، ووجب هزه أو صفعه حتى يبدأ بالبكاء. وغالباً ما يسهم تنفس الطفل الأول وهو تنفس نحو الخارج مع عملية الأقامة في حالة اليانغ. كان الحبل السري يقطع في السابق بواسطة أعواد الخيزران عوضاً عن المقص الحديدي وكان يربط بخيط من القطن. وبعد إخراج غشاء الجنين تنظف الأم وطفلها (ينظف الطفل بالماء المعتدل السخونة) ويسند الطفل إلى ثدي أمه لياكل. تفرز الغدد الثديية في الأيام الأولى سائلاً صافياً يعرف باللبأ وهو ليس حلواً أو دهنياً وهو أكثر يانغ من الحليب. ويساعد اللبأ على تأقلم الطفل في حالة اليانغ ويؤمن له المناعة ضد العديد من الأمراض. وقد ينخفض وزن الطفل بشكل خفيف في الأيام الأولى ويبدأ عند انتهاء مرحلة التأقلم بتلقي الحليب الحلو المذاق. وقد كانت النساء بعد الولادة يشربن التماري -البانشا أو شوربة الميزو مع الموشي لتسريع عملية التحسن ولإنتاج الحليب الملائم للطفل.

### د- دور الأب:

كان يسود الاعتقاد في الماضي أن ولادة الطفل أمر محظور على الزوج أو الأب المشاركة فيه بشكل مباشر. فقد كانت الولادة شأنًا خاصاً بالنساء يتشاركن به. ولم يكن يسمح للرجال بدخول غرفة الولادة وكان المخاض يتم بمساعدة قابلة ذات خبرة. فقد كان يشعر الناس في ذلك الحين أن انجذاب الرجل لزوجته قد يتضاءل كنتيجة لمشاركته المباشرة في عملية الولادة.

### هـ- الولادة في المستشفى:

إذا اتخذت الأم قرار ولادة طفلها في مستشفى فمن الضروري أن توضح مسبقاً بعض الأمور لطبيبها أو الممرضين في المستشفى، لتكون واثقة من إتمام المخاض بشكل طبيعي ويسير.



- ١- يجب تجنب الأدوية إلا في حال الطوارئ بما فيها أنواع المخدر ونواتر الفضة (الذي يوضع عادةً في عيني الطفل لوقايته من العدوى نتيجة أمراض التناسلية) كما يصار إلى تجنب الفيتامينات.
- ٢- يجب أن لا يعطى الطفل غذاءً بديلاً مصنوعاً أو محلول الغلوكوز بل يجب أن يحمل إلى أمه ليرضع من ثديها بأسرع ما يمكن. ويعتبر ذلك علاجاً بالنسبة للآم فهو يساعد الرحم على العودة إلى حجمه الطبيعي كما ينبغي على الأم أن تظهر عدم رغبتها بتناول الدواء الذي يعطى عادةً لإنهاء عملية إنتاج حليب الثدي.

### و- التوأمان:

يسكن أن يكون التوأمان أحادي البيضة أو ثنائي البيضة؛ ويعرف التوأمان الثنائيًا البيضة بالتوأمان غير الحقيقيين وينشآن من خلال تلقيح نطافين مستقلتين لبييضتين مختلفتين، ويدل ذلك على أن المرأة تتسم بحالة من الين والتي ينتمي حوالى ٧٥ من التوائم إليها. أما التوأمان الحقيقيان فينشآن من تلقيح بيضة واحدة تقسم إلى اثنتين. ويحدث ذلك بطريقة من اثنتين: ١- طريقة اليانغ وتكون البيضة تحتوي نواتين الأمر شبيهه ببيض الدجاج الذي يحتوي صفارين. ٢- طريقة الين ينمو فيها قسمان مختلفان عندما تتقدم البيضة الملقحة عبر قناتي فالوب. ويكون التوأمان غير حقيقيين ومختلف واحدما عن الآخر على عكس التوأمان الحقيقيين. ورغم أنهما متشابهان إلا أن واحداً منهما نشيط أو يانغ أكثر من الآخر وهما يوازنان بعضهما خلال الفترة التي يمضيانها معاً في الرحم.

وبعد الولادة يستمران في التعلق ببعضهما بروابط نفسية وروحية قوية شبيهة في أحيان كثيراً بالعلاقة بين الزوجين ويمر التوأمان غالباً بتجارب غريبة في حياتهما فإذا كان أحدهما مريضاً على سبيل المثال يشعر الثاني بأن أمراً ما لا يسير على ما يرام. ولا يعتبر الحمل بأكثر من طفل أمراً طبيعياً عند البشر وفي بعض المجتمعات التقليدية كان يعتبر ذلك عارضاً غير صحي. فالمرأة التي تنجب التوائم تضع أكثر من مرة توأم في حياتها عادةً. أما النزعة لإنجاب التوائم فتحدث مرة كل جيلين والأمر صحيح في حالات الأمراض الوراثية وتنشأ عن نزعة الين لتوليد اليانغ وعكس ذلك.

فانفرض على سبيل المثال أن جيلاً معيناً يتناول أطعمة من نوع اليانغ فإنه ينجب أطفالاً من نوع اليانغ وينجذب هؤلاء إلى شركاء من الين وإلى تناول أطعمة من نوع الين فيولدون بالتالي جيلاً ثالثاً من الأطفال ذوي تكوين الين وينجذب هؤلاء الأطفال بدورهم إلى أطعمة من نوع اليانغ كأجدادهم. ولهذا السبب نميل بطبعنا وتكويننا إلى التمثل بأجدادنا.

## ◆ الطفل الوليد

### ١- الإرضاع

يتميز الإرضاع من الثدي بحسنات عديدة مقارنةً مع باقي أساليب الغذاء بالنسبة إلى الأم وطفلها على حد سواء إذ يتفوق حليب الأم على حليب البقرة من نواح مختلفة وهي:

أ- يحتوي حليب الأم على نسبة مئوية من المعادن أقل من حليب البقر وهذا هو السبب الذي يؤهل الأشخاص الذين يشربون حليب الأبقار من التمتع ببنية عظمية أقوى ونمو سريع.

ب - يحتوي على نسبة أقل من البروتينات لكن هذه البروتينات موجودة أصلاً بشكل زلال لبني قابل للذوبان. وبالتالي قابل للهضم بسهولة أكبر.

ج - يحتوي حليب الأم على دهون سهلة الهضم مقارنة مع حليب الأبقار كما أنه يحتوي على نسبة أقل من الحمض الدهني.

د - بواسطة حليب الأم يمكن الحفاظ على حالة الجسم القلوية أما تناول حليب البقر وهو أكثر حمضية فيتطلب استخراج المعادن من العظام والأسنان للحفاظ على حالة قلوية في الدم.

هـ - تتغير تركيبة حليب الأم خلال الأسابيع الأولى لتتوافق مع متطلبات الطفل المتغيرة.

### مقارنة غذائية بين حليب الأم وحليب الأبقار

المادة	حليب الأم (نسبة مئوية)	حليب الأبقار
ماء	٨٨,٣%	٨٧,٣%
أملاح غير عضوية	٠,٢%	٠,٧%
بروتينات	١,٥%	٣,٨%
دهون	٤%	٤%
سكر (كربوهيدرات)	٦%	٤,٥%
تفاعل	قلوي	حمضي

للحفاظ على الصحة السليمة والتنمية الكاملة يجب أن يكون معدل البروتينات على الكربوهيدرات في غذائنا واحد على سبعة. وفي الحالات الطبيعية يستخدم الجسم الدهون لتوليد الطاقة والنشاط كما هي حال الكربوهيدرات. وقد أضيفت الدهون في هذا التحليل إلى نسبة الكربوهيدرات ويكون المعدل في حليب الأم كالتالي:

$$\frac{1}{7} = \frac{1,5}{10,0} = \frac{1,5}{6,0+4,0} = \frac{\text{بروتينات}}{\text{دهون+كربوهيدرات}}$$

أما في حليب الأبقار فالمعدل هو التالي:

$$\frac{2}{5} = \frac{3,8}{8,0} = \frac{3,8}{4,0+4,0} = \frac{\text{بروتينات}}{\text{دهون+كربوهيدرات}}$$

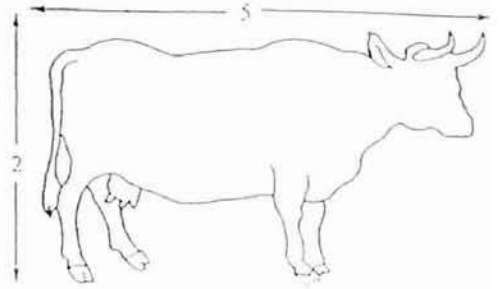
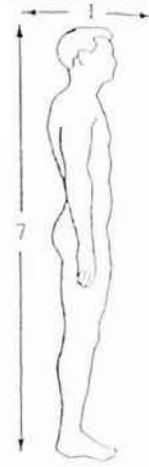
وكما نلاحظ في (الرسم ٧٥) تعكس أجزاء جسم الإنسان (١ على ٧) النسبة الموجودة في حليب الأم في حين يعكس النسبة بين أجزاء جسم البقرة (٥ على ٢) النسبة الموجودة في حليب الأبقار. وبما أن نمو أجسامنا يتأثر بغذائنا، يميل الطفل الذي ينمو على حليب البقر إلى تكوين بنية جسدية قوية وعظم عريض شبيه بتكوين البقرة في حين يتراجع نموه العقلي الذي يتحدد هو الآخر من خلال الغذاء ويصبح كسولاً وبليد الذهن يفتقر إلى الحساسية. ويعتبر حليب الماعز هو الآخر بديلاً غير ملائم للحليب البشري. لذلك يجب عدم استخدام البديل عن الحليب البشري إلا إذا كانت الأم مريضة جداً أو في الحالات الخطرة التي تكون فيها حياة الطفل في خطر.

ويسهم الإرضاع من الثدي في خلق رابط نفسي وعاطفي يجمع الأم بالطفل فينتاب الإثنان شعور واحد من الاتحاد الطبيعي يستمر طوال الحياة.

فالطفل الذي يرضع من أمه ينمي شعوراً من الحب والاحترام تجاهها وكذلك فالأم التي ترضع طفلها تقيم معه رابطاً يدوم مدى الحياة.

## ٢- العناية بالمولود:

يجب اختيار الملابس القطنية للطفل الوليد لا سيما الملابس الداخلية التي يجب ألا تكون مصبوغة. وعلى الأم ألا تلبس طفلها الكثير من الثياب. من جهة أخرى يساعد الحمام المستمر بالمياه الساخنة على تسريع نشاط الطفل الحيوي وبعد أسابيع يمكن اصطحاب الطفل خارج المنزل لكن يجب عدم تعريض المولود إلى أشعة الشمس المباشرة فهي من اليانغ المتطرف.



الرسم ٧٥

يعكس جسم الإنسان معدل ١ على ٧ الموجود في حليب الأم في حين يعكس شكل البقرة ٢ على ٥ الموجود في حليب الأبقار.

يبكي الطفل حين يشعر بالجوع أو حين يبوّل أو يخرج فيجب إستبدال الحفاض المتسخ مباشرة حتى لا يعتاد الطفل إلى الشعور بعدم الارتياح فينمي شخصية مضطربة. ويجب أن ينام الطفل على ظهره فالوضع المعاكس طبيعي عند صغار الحيوانات وليس عند البشر. فحالة النوم الطبيعية هي إمّا على الظهر أو الجنب. وتنتج المشاكل التي يختبرها الطفل الرضيع مباشرةً عن نظام أمه في الأكل ونمط حياتها. فإذا عانى الطفل الإسهال مثلاً فذلك لأن أمه قد استهلكت كميات كبيرة من طعام الين لتصحيح الخلل، فيما كان عليها أن تأكل بأسلوب متوازن وتخفف من تناول السوائل.

ويساعد العلاج براحة اليد على تخفيف الألم من خلال وضع اليد على أمعاء الطفل لبضعة دقائق. وفي حال كانت رثنا الطفل مسدودتين ويسعل باستمرار يجب على الأم أن تشرب شاي جذور اللوتس أما إذا فاحت رائحة الأمونيا من بول الطفل فذلك لأن أمه تتناول الطعام الحيواني أو الطحلب البحري بأسراف. من جهة أخرى يجب أن يكون براز الطفل أصفر اللون وليتأ بالنسبة لخروج الإنسان الراشد كما يجب أن لا يكون رطباً. وإذا كان لونه أغمق فسبب ذلك تناول الأم الكثير من الملح في حين يدل اللون المائل إلى الخضرة على حالة من الين المسيطرة وفي هذه الحالة على الأم أن تكثّر من تناول الملح.

### ٣- مشاكل الإرضاع:

يمكن معالجة الأورام والمثانة وسرطان الثدي وغيرها من الاضطرابات بالطريقة العامة نفسها. ويعتبر سرطان الثدي أسهل أنواع السرطان الممكن شفاؤها بالأكل المنتظم ونمط الحياة كذلك فسرطان الرحم وسرطان الجلد شأنه شأن أكياس الثدي وأورامه تتفاعل بسرعة مع التغيرات في الغذاء ونمط الحياة. فالعمليات والعلاجات بالأشعة غير ضرورية في هذه الحالات ويمكنكم الإطلاع على المقاربة الغذائية لهذه الأمراض في فصل «النمو التدريجي للمرض» وعلى الوصفات الخارجية، إذ يصار إلى وضع كمادة الزنجبيل لخمس دقائق فحسب قبل نزعها واستبدالها بلصوق القلقاس.

وإذا كانت المرأة في أثناء هذه الوصفة تعاني من الألم فالأفضل نزع لصوق القلقاس واستبداله بلصوق التوفو. ويمكن إعادة استخدام لصوق القلقاس عندما يزول الألم. غالباً تسبب هذه الوصفات إزالة الورم والمثانة على سطح الجلد وفي هذه الحالة يوضع زيت السمسم على فوهة الجرح الناتج عن إزالة الورم في حين تغلف المنطقة كلها بضمادة. وإذا حدث ذلك أثناء قيام المرأة بالإرضاع لا ينبغي عليها أن تتوقف عن الإرضاع بالثدي المصاب فالإرضاع يساعد على تسريع عملية الشفاء. وتجدر الإشارة إلى أن النساء اللاتي يرضعن من الثدي هنّ أقل عرضة للإصابة بأورام الثدي أو السرطان. في حين تساعد الأدوية التي

تعطى للمرأة لوقف إنتاج حليب الثدي بعد الوضع على زيادة قابليتها للإصابة بأحد هذه الأمراض.

## ◆ الغذاء ومراحل نمو الإنسان

بعد الولادة يمر نمو الإنسان بمراحل عديدة

١- فترة المولود الجديد: وهي تستمر من الولادة حتى نهاية الشهر الأول. خلال هذه الفترة يتأقلم المولود مع عالمه الجديد ويحدث نموه بوغي آلي.

٢- الطفولة الأولى: ينمو الوعي الحسي في هذه المرحلة التي تمتد من الشهر الأول حتى يتمكن الطفل من الوقوف على قدميه (حوالي الشهر السادس عشر).

٣- الطفولة: تستمر حتى سن البلوغ وتقسم إلى المراحل التالية:

١- تمتد من عمر سنة إلى عمر ست سنوات وتعرف بفترة سن الحليب أو الطفولة المبكرة.  
٢- تبدأ من عمر ست سنوات وصولاً إلى العشر سنوات وهي الطفولة المتوسطة أو فترة السن الدائم.

٣- من عمر العشر سنوات حتى سن البلوغ وتعرف بالطفولة المتأخرة أو فترة ما قبل البلوغ.  
٤- البلوغ: يبدأ سن البلوغ عند الفتيات مع بداية الدورة الشهرية، أي حوالي سن الرابعة عشر (٧×٢)؛ أما الصبيان فيبلغون في السادسة عشر من العمر (٢×٨). ويعكس ذلك التغيرات الدورية التي تطرأ كل سبع سنوات عند النساء وكل ثماني سنوات عند الرجال. وفي هذه المرحلة تصبح الأعضاء الجنسية فعالة وتنمو الخصائص الجنسية الثانوية.

٥- المراهقة: تمتد من سن البلوغ حتى الرابعة والعشرين عند الرجال (٣×٨) والواحدة والعشرين عند الفتيات (٣×٧). وخلال هذه الفترة ينمو الوعي العقلي.

٦- سن الرشد: يمتد سن الرشد الأول أو النضج المبكر حتى سن الخامسة والثلاثين وخلال هذه الفترة ينمو الوعي الاجتماعي ويتطور أما النضج المتأخر فيستمر حتى السادسة والخمسين (٧×٨) للرجال والتاسعة الأربعين عند النساء (٧×٧). وخلال هذه الفترة يتطور فهمنا للحياة والكون.

٧- نهاية العمر: تدوم حتى سن الخامسة والعشرين بعد المئة وربما أكثر وفي هذه المرحلة نختم قوتنا كبشر من خلال تطوير الوعي الأقصى أو الكوني.

إن الفترة التي يمضيها الإنسان في الرحم هي نسخة بيولوجية للفترة التطورية التي

تتم فيها الحياة على الأرض منذ الخلية الوحيدة حتى نشوء الحيوانات على الأرض وقد تمت هذه الفترة في محيط مائي.

وتتماثل الطفولة الأولى مع نمو الحياة البيولوجية المتطورة على الأرض التي بلغت أوجها بظهور الإنسان بوصفه نوعاً بيولوجياً. خلال مراحل الطفولة والبلوغ يتمم الإنسان نموّه الجسدي وبعد ذلك يحدث النمو في مناطق العقل والوعي. وخلال المرحلتين الأولى والثانية يتأثر غذاؤه بنوعية حليب الأم وفي مرحلة الطفولة يبدأ بتناول الطعام الجاهز ولا يتأثر بحالة الأم بل بنوع الطعام الذي تختاره وتحضره له.

يجب أن يتغير نظامنا الغذائي وفقاً لنمو أسناننا. تظهر الأسنان الأمامية بين الشهرين السابع والتاسع في حين تبرز الأضراس الأولى بين الشهر الثاني عشر والرابع عشر، وبين السادس عشر والسابع عشر يبرز الناب أما الأضراس الثانية فتبرز بين الشهرين العشرين والرابع والعشرين.

تخف كمية حليب الثدي تدريجاً في الشهر السادس من عمر الطفل في حين تزداد نسبة تناول الأطعمة الخفيفة الرقيقة الخالية من الملح. ويتوقف در الحليب عند بروز الأضراس (الأشهر ١٢-١٤) وإذا فطم الطفل باكراً جداً يصبح عنيداً وإذا تأخر يكون خجولاً ومتعلقاً بأمه أكثر فأكثر. أما الأطعمة الرقيقة التي يجب إعطاؤها للطفل فتحتوي على الحبوب ومزيج البقول المعروف بالكوكو إضافة إلى:

١- الأرز المطبوخ والممضوغ والموشي والدخن ورقائق الشوفان المهروسة.

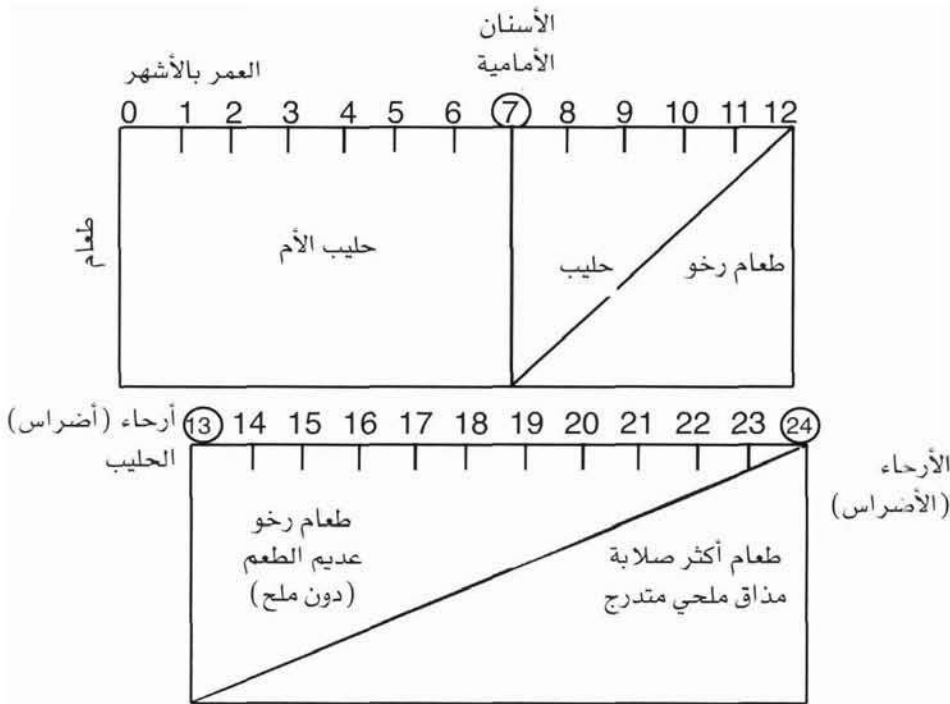
٢- الخضر المسلوقة أو المغلية على البخار والمهروسة.

٣- البقول المهروسة.

٤- الطحلب البحري المهروس الذي يتخذ بين ٥ إلى ١٠٪ من الغذاء. والكوكو مصنوع من: أ- ٥٠٪ من الأرز الأسمر، ب- ٣٠٪ من الأرز الأسمر الحلو. ج- ١٥٪ من بقول الأذوكي. د- ٥٪ من بذور السمسم. لتحضير الكوكو تحمص المكونات كلاً على حدة من غير أن تحرق ويضاف إليها ٣ إلى ٤ اضعاف من الماء مع قليل من الملح وتطهى. ثم يهرس المزيج في السوريباشي (هاون فخار) أو في مطحنة من المنزل ويجب أن يحتوي الكوكو على ماء أكثر

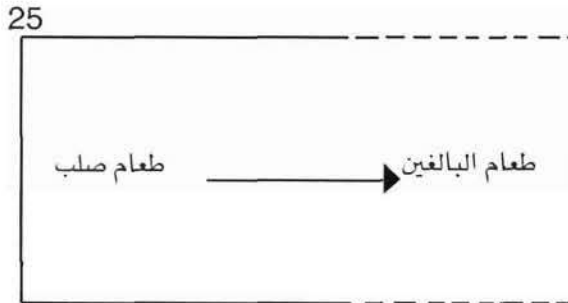
للأطفال الصغار. ويستخدم كبديل عن حليب الأم في حالات الطوارئ. ويتلقى الأطفال كمية قليلة من الملح أو لا يتناولونه أصلاً.

ويبدأ تناول الطعام الصلب عندما تبرز الأضراس الأولى أي عندما يبلغ الطفل الشهر العشرين إلى الرابع والعشرين من عمره ويعتبر دعامة الغذاء. في بداية السنة الثالثة يتلقى الطفل ثلث أو ربع كمية الملح التي يستعملها الراشد. وتبقى الكمية أقل من الكمية التي يتناولها الإنسان الراشد حتى السابعة أو الثامنة من العمر (الرسم ٧٦).



الرسم ٧٦

العناوين العامة لغذاء الطفل: التغيرات في غذاء الإنسان ابتداءً من ظهور الأرحاء (الأضراس) الأولى (حوالي ١٣ شهراً) حتى الأرحاء (الأضراس) الثانية عند الشهر الرابع والعشرين. بعد ذلك يتوجه الطفل تدريجاً إلى تناول طعام الكبار.



## ◆ مقارنة الماكروبيوتك لأمراض الأطفال

### ١- التواء الساقين الصكك

ينتج التواء الساقين من حالة ممتدة (ين) بالأكثر سببها الغذاء. وينبغي اصطحاب الطفل الذي يعاني هذه المشكلة خارج المنزل وإطعامه بشكل أقل أما الصكك فينتج من حالة يانغ مسيطرة وتحل المشكلة بتحويل خفيف لطعام الطفل إلى ين. وإذا بدأ الطفل المشي ثم عاد يزحف فإن ذلك ينتج عن تناوله المزيد من الملح ويمكن شفاؤه بإزالة الملح وتحويل الغذاء إلى ين.

### ٢- الحصبة:

يجب على كل طفل أن يصاب بالحصبة وكلما أصابته باكراً كلما كان ذلك أفضل. فالحصبة تسمح للطفل بإخراج اليانغ المتطرف الفائض الذي تراكم خلال الفترة الجنينية وإذا لم يصب الطفل بهذا المرض فإن ذلك يؤثر سلباً على نموه.

بعد إصابته بالحصبة يصبح الطفل أكثر ين وينمو بشكل سريع تبدأ الحصبة بارتفاع في الحرارة يرافقه فقدان الشهية والتعب. وتستمر الحرارة ليومين أو ثلاثة فيبدأ الأهل بالقلق عند ذلك.

إن الأطفال بين السنة الأولى والثانية من العمر لا يصابون عادة بارتفاع شديد لدرجة الحرارة، غير أن الطفل الذي يتجاوز هذه السن، يكون عرضة للإصابة بدرجة حرارة مرتفعة.

تبدأ البقع بالظهور في خلال ثلاثة إلى أربعة أيام بعد بدء الحمى وقد تصل هذه المدة أحياناً إلى عشرة أيام. فإذا عرفت بأن الطفل مصاب بالحصبة، فلا تتسرع بمداواته من طريق إعطائه الأدوية التي تستخدم عادة لخفض الحرارة. فعوضاً عن إخماد الحرارة، ينبغي أن نضغ اليانغ الزائد من طريق جعل المحيط أكثر ين، وذلك: (١) بوضع غلاية أو عدة قدور مغلقة للبخار في غرفة الطفل و (٢) جعل غرفة الطفل أشد ظلاماً و (٣) إبقاء النوافذ مغلقة وتجنب تعريض الغرفة لنور الشمس. إن الحرارة المنخفضة ونور الشمس الساطع يكبحان التفريغ، وتأثير ذلك ضار على الأعضاء الداخلية. فإذا ارتفعت الحرارة إلى أكثر من ١٠٣ درجة فهرنهايت (٣٩،٥ درجة مئوية)، ضع لزقة توفو أو لزقة الكلوروفيل على الجبهة وحسب، ثم انزعها ما أن تبدأ الحرارة بالانخفاض.



فإذا بدأت الحصبة بالانحسار بعد مرور بضعة أيام، اعط الطفل شراب فجل الدايفون الذي يحضر من طريق اضافة ملعقة صغيرة من الدايفون المبشور على نقطة من عصير زنجبيل تمّ بشره للتو، مع عدة نقاط من عسل الأرز أو ملت الشعير.

قم بمزج هذه المواد جميعها في ماء ساخن واعط الطفل منها مقدار نصف كوب شاي. يعطى الطفل هذا الشراب ثلاث أو أربع مرات في اليوم. تتماشى هذه النسب مع طفل ناهز السنة الأولى من عمره بالنسبة إلى طفل في الثانية من عمره، يصار إلى مضاعفة كمية المكونات جميعها، كما يصار إلى مضاعفة هذه الأخيرة إذا ناهز عمر الطفل سنواته الخمس.

إن إعطاء هذا المزيج على هذا النحو يساعد على تنشيط التفريغ إذا كان الطفل تتنابه نوبات شديدة من السعال يمكنك تحضير حساء الأرز البني مع جذر اللوتس وقشرة اليوسفي والمندرين المبشورة بشراً ناعماً. في مراحلها الأولى، تظهر أعراض الحصبة بشكل بقع حمراء لا تلبث أن تتلاشى لاحقاً. فإذا ظهر عند الطفل خلال ذلك رغبة شديدة في الحك، إدهن الجلد بزيت السمسم الصرف أو بعصير الدايفون فتذهب الحكمة.

### ٣- التكاف:

إن التكاف الناجم عن الإكثار من تناول الأطعمة الين ليس بالضرورة مرضاً فهو يظهر في كل مرة يتناول فيها الطفل ثمار عديدة مثل التفاح أو (الطماطم) البندورة أو كثير من الكعك والحلويات والأيس كريم أو البطاطا تشتمل أعراض التكاف على الحمى وظهور الألم خلف الأذنين أو تحتها مباشرة يتبعها ظهور تورم بعد عدة أيام ولكي يتم الارتياح من عناء الألم علينا أن نجعل نوعية دم الطفل أكثر يانغ. إن الأطعمة كالارقطيون والأوم - شويو - كوزو والجوماشيو تساعد كثيراً في هذا المضمار بصفتها معيقة لدخول السوائل جميع الأطعمة المتطرفة يجب أن يتم تلافيها كما يجب أن يبقى الطفل بصورة عامة ضمن معايير الطرائق المكروبيوتية للتغذية ومع ذلك يجب أن نحاذر من إعطاء الطفل الكثير من الملح.

إذا كان الطفل يشكو من الإمساك أو الإحصار المعوي، فإن حقنة من الملح المضاف إلى الماء الساخن أو إلى شاي البانشا يمكن أن تكون نافعة جداً غير أن المحلول يجب أن يكون أقل ملوحة من ماء البحر. كما أن الموضعات الخارجية، كلزقات التوفو والتارو يمكن أن توضع على التورم لإزالة الألم.

## الوصفات الطبيعية

### ١- لصوق الحنطة السوداء:

يسحب المياه المكتنزة والفائض في السوائل من المناطق المنتفخة في الجسم. يمزج دقيق الحنطة السوداء مع ما يكفي من المياه الساخنة لصنع عجينة كثيفة وصلبة ثم توضع هذه العجينة في طبقة بسماكة ٢,٥ سم على المنطقة المنتفخة من الجسم فتسحب العجينة الفائض في السائل منها وتصبح ناعمة ورطبة لذلك يجب استبدالها بأخرى صلبة كل ثلاث أو أربع ساعات.

### ٢- كريم الأرز الأسمر

يستعمل للتغذية والتنشيط في حال أصيب الجسم بالضغط أو أعيقت عملية الهضم. يحمص الأرز الأسمر بهدوء حتى يتبدل لون الحبوب ويصبح ضارباً إلى الصفرة. لكل فتجان من الأرز تضاف كمية قليلة من ملح البحر وثلاثة إلى ستة أكواب من المياه وتطبخ بقدر ضغط لمدة ساعتين على الأقل ثم يستخرج الجزء الكريمي من عصير الأرز المطبوخ بواسطة قماشة ناعمة نظيفة. يؤكل المزيج بإضافة قليل من التوابل كالأمبيوشي أو الجوماشيو (ملح السمسم) أو التيكا أو عشب البحر أو غيرها من بودرة الطحالب البحرية.

### ٣- لصوق الشبوط:

يستعمل لتخفيف أعراض الحمى كما في حال ذات الرئة، لتحضير اللصوق تقطع سمكة شبوط حية ثم تهرس وتمزج مع كمية قليلة من طحين القمح المقشور ويبسط هذا المزيج على ورقة مدهونة بالزيت ويوضع على الصدر ولعلاج ذات الرئة ننصح بتناول ملعقتين من دماء الشبوط ثم بوضع اللصوق على الصدر. وتؤخذ حرارة الجسم كل نصف ساعة وننزع اللصوق مباشرة بعد أن تعود الحرارة طبيعية.

#### ٤- شراب فجل الدايفون:

الشراب ١: هدف الاستعمال: تخفيف أعراض الحمى من طريق التعرق .  
التحضير: يمزج نصف كوب من الدايفون الطازج المبروش مع ملعقة صغيرة من صلصة انصويا التماري Tamari ونصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبروش، ثم يسكب شاي البانشا Bancha الساخن فوق المزيج ويشرب ساخناً بعد تحريكه.  
الشراب ٢ لدر البول: هدف الاستعمال: درّ البول.

التحضير: يمكن استعمال قطعة قماش ناعمة لاستخراج عصارة الدايفون المبروش، ثم تمزج ملعقتان كبيرتان من هذه العصارة مع ست ملاعق من الماء الساخن أضيف إليه رشة من ملح البحر. يتم غلي هذا المزيج ويشرب مرة في اليوم؛ ولا ننصح شربه أكثر من ثلاثة أيام متتالية من دون مراقبة أو أن يشرب من دون غلي.

#### ٥- الدنتي :

للووقاية من مشاكل الأسنان والحفاظ على صحة الفم ووقف النزيف في أي مكان من الجسم من خلال قبض شرايين الدم المنبسطة. توضع رأس باذنجانة (كأس الزهرة) في الفرن حتى تتفحم ثم تهرس وتمزج مع ٣٠٪ أو ٥٠٪ من ملح البحر المحمص وننصح باستعمالها كمسحوق لتنظيف الأسنان أو لصوق على منطقة النزيف حتى داخل الأنف في حالة النزيف فتدخل قطعة رطبة من القماش مغمّسة بالدنتي.

#### ٦- أوراق الدايفون المجففة:

تستخدم لتدفئة الجسم ومعالجة اضطرابات الجلد والأعضاء التناسلية الأنثوية. وهي تصلح كذلك لسحب رائحة الجسم الكريهة والفائض من الزيوت، ويمكن تجفيف أوراق الدايفون في المنزل بعيداً عن نور الشمس المباشر حتى تصبح بنية اللون وهشة الملمس كما يمكن استبدال أوراق الدايفون بأوراق اللفت. تغلى أربع أو خمس باقات في ما يقارب الغالون من الماء حتى يستحيل الماء بنياً وتوضع حفنة من ملح الطعام ويستعمل المزيج بإحدى الطرق التالية:

- ١- تعصر قطعة من قماش برفق بعد تغميسها في السائل الساخن ثم توضع وتترع باستمرار على المنطقة المصابة حتى يصبح الجلد أحمر اللون.
- ٢- يصار إلى الاستحمام في مغطس حار أضيف إليه هذا المزيج
- ٣- على النساء اللاتي يعانين مشاكل في أعضائهن التناسلية أن يجلسن في المغطس

المذكور سابقاً على أن يصل الماء إلى مستوى الخصر في حين يغطى الجزء الأعلى من الجسم بمنشفة. ويبقى الجسم منقوعاً في الماء حتى يسخن ويتصعب عرقاً. وتستغرق هذه العملية عادةً حوالي العشر دقائق وتكرر في حال الحاجة إلى ذلك حتى عشر أيام.

٤- يصفى السائل ويستعمل لغسل مهبلي لإزالة المخاط والدهون المتراكمة في منطقة الرحم والمهبل بعد المغطس السابق أو خلاله.

#### ٧- كمادة الزنجبيل:

لتنشيط الدورة الدموية وإزالة الركود. بعد وضع الزنجبيل الطازج المبروش في كيس من القماش الناعم يعصر سائل الزنجبيل في وعاء من الماء الساخن تحت درجة الغليان. ثم تغمس فوطة في ماء الزنجبيل وتعصر بقوة وتوضع ساخنة مباشرة فوق المنطقة من الجسم المبتغى علاجها. كما يمكن وضع فوطة أخرى جافة للتخفيف من فقدان الحماوة وتستمر العملية بتغيير الفوطة كل دقيقتين أو ثلاث حتى يصبح الجلد أحمر اللون.

#### ٨- زيت السمسم والزنجبيل:

ينشط هذا المزيج مجرى الدم في الشرايين والدورة الدموية ورد فعل الأعصاب كما يسكن الأوجاع والآلام. ويحضر المزيج بإضافة مقدار من زيت السمسم يساوي كمية الزنجبيل المبروش. ويغمس قماش في المزيج ثم يستعمل لفرك الجلد المصاب.

#### ٩- الجوماشيو أو ملح السمسم:

لتسهيل عملية الهضم والإمتصاص المعوي وتقوية خلايا الدم ونوعيته كما يمكن استعماله في حالات الإرهاق الشديد وأوجاع الرأس والأسنان. يتم تحضيره كعلاج من خلال مزج ثلاث أو أربع ملاعق من بذور السمسم المحمص مع ملعقة واحدة من ملح البحر المحمص. للاستعمال الطبيعي، تمزج ثماني إلى أربع عشرة حصة من بذور السمسم مع حصة واحدة من ملح البحر للاستعمال المنزلي مع الطعام. ويطحن المزيج بواسطة السوريباشي (جرن فخار) برفق ولكن لا يهرس إلى درجة تحوله إلى بودرة. عندما يصبح الجوماشيو جاهزاً يمكن تناول ملعقة صغيرة منه مرة واحدة أو مرتين في اليوم لعدة أيام. كما يمكن إضافته إلى شاي الباناشا الساخن أو الماء الساخن وينثر فوق الحبوب أثناء الطعام.

#### ١٠- الدايكون المبروش :

يساعد في عملية الهضم لا سيما هضم الأطعمة الدسمة المظهوة بالدهن والزيت والأطعمة الحيوانية. فيمكن لذلك تناول مقدار ملعقة مائدة من صلصة صويا التماري الممزوجة مع الدايكون المبروش (أو الفجل الأحمر أو اللفت في حال عدم توفر الدايكون).

#### ١١- عصارة البصل الأخضر أو البصل أو الدايكون:

يمكن استعمالها لإبطال تأثير السم الذي تسببه لسعة النحلة أو الحشرة من خلال فرك الجرح بالعصارة المستخرجة من البصل الأخضر أو البصل والدايكون المقطع أو من أوراقه كما يمكن استبدال هذه الخضرة بالفجل الأحمر.

#### ١٢- شراب الكوزو:

يسهل عملية الهضم ويزيد من حيوية الجسم في حال إصابته بالإرهاق والتعب. لتحضير الشراب تمزج ملعقة صغيرة من بودرة الكوزو في فنجان من الماء البارد ثم يغلى المزيج ويحرك حتى يصبح كالجلاتين الشفاف. عند ذلك يضاف إليه ملعقة من صويا التماري ويحرك ويشرب ساخناً.

#### ١٣- لصوق جذور اللوتس:

يسحب المخاط الراكد في الجيوب والأنف والحنجرة والشعبتين. تمزج جذور اللوتس الطازجة المبروشة مع ١٠٪ - ١٥٪ من الطحين الأبيض و٥٪ من الزنجبيل الطازج المبروش. وتوضع بسماكة ٢٥، ١ سم على قماش وتوضع مباشرة على الجلد وتحفظ عليه لساعات أو ليلة كاملة وتكرر العملية يومياً ولعدة أيام. كما يمكن وضع كمادة الزنجبيل قبل لصوق اللوتس لتحفيز الدورة الدموية وتلين المخاط في المنطقة المبتغى علاجها.

#### ١٤- لصوق الخردل:

ينشط الدورة الدموية ويلين الركود، يضاف الماء الساخن إلى الخردل الجاف ويحرك جيداً. يدهن المزيج على فوطة ورقية ثم يغلف بين فوطتين كثيفتين من القطن، يوضع على الجلد حتى يصبح أحمر وساخنًا ثم ينزع.

#### ١٥- الرانشيو :

يستعمل لتقوية القلب وتنشيط دقاته وتنشيط الدورة الدموية، تشرب بيضة نيئة

ممزوجة مع قدر ملعقة من شاي صلصة صويا التاماري. ويمكن تناول هذا المزيج مرة في اليوم لثلاثة أيام على الأكثر.

#### ١٦- البذور والأرز الأسمر (غير المقشور):

جهة الاستعمال: إزالة مختلف أنواع الديدان الطفيلية.  
طريقة الاستعمال: الامتناع عن تناول الفطور والغداء ثم يصار إلى تناول الطعام العادي لاحقاً خلال النهار.

طريقة التحضير: نبدأ صباحاً بتناول حفنة من الأرز الأسمر ونصف حفنة من البذور كبذر اليقطين أو دوار الشمس ونصف حفنة من البصل النيء المفروم والبصل الأخضر أو الثوم. وعلينا أن نراعي هنا بشكل جيد عملية المضغ بحيث نمضغ ذلك كله مضغاً جيداً. ويجب أن لا نتناول الطعام العادي مباشرة بل نأكل لاحقاً خلال النهار وكلما تأخرنا يكون أفضل. كرر العملية ليومين أو ثلاثة.

#### ١٧ شاي البانشا مع الملح:

يستعمل لتلين الركود في الجيوب الأنفية أو لتنظيف منطقة المهبل أو تطهيرها. يضاف الملح إلى شاي البانشا الدافئ (درجة حرارة الجسم) حتى يصبح أقل ملوحة من ملح البحر. يستعمل السائل لغسل الجيوب الأنفية من خلال فتحة الأنف كما يمكن استعماله كدش لغسل مهبلي. ويعتبر شاي البانشا مع الملح مفيداً كغسول لمشاكل العينين.

#### ١٨- كماد الملح:

يستخدم لتدفئة أي جزء من أجزاء الجسم. يوضع الكماد على البطن للحد من الإسهال مثلاً. يحمص الملح في مقلاة جافة ثم يغلف بفوطة أو قماش قطني ويوضع الكماد على المنطقة المضطربة ويبدل عندما تبرد حرارته.

#### ١٩- ماء الملح:

يساعد ماء الملح البارد على قبض البشرة إذا أصيبت بالحروق؛ أما ماء الملح الساخن فيستعمل لتنظيف المستقيم والكولون والمهبل. عندما تتضرر البشرة بسبب الحروق أو النار ننصح بوضع ماء الملح البارد فوقها حتى تختفي أعراض الحروق. بعد ذلك من الضروري دهن البشرة بالزيت النباتي لعزل الجرح عن الهواء. ويستعمل ماء الملح الساخن (درجة حرارة الجسم) بشكل حفنة شرجية أو دش لمعالجة الإمساك أو تراكمات المخاط والدهون في المستقيم والقولون والمهبل.

#### ٢٠- زيت السمسم:

يستعمل لتسكين آلام الأمعاء الراكدة وإزالة الماء المكتنز. يساعد تناول ملعقة أو ملعقتان كبيرتان من زيت السمسم على معدة خاوية لتحرير الأمعاء الراكدة، وإزالة الماء المكتنز في العينين ننصح بقطرة أو قطرتين من زيت السمسم الصافي في العين بواسطة القطارة ومن الأفضل أن تتم القطرة قبل النوم ويمكننا الاستمرار في ذلك لمدة أسبوع حتى تتحسن حالة العينين وقبل استعمال زيت السمسم لهذه الغاية يغلى ثم يصفى بواسطة قماش ناعم معقم لتطهيره.

#### ٢١- شاي البانشا والتماري:

يعادل حالة الحموضة في الدم وينشط الدورة الدموية ويريح الجسم من التعب. يضاف كوب من شاي البانشا الساخن إلى ملعقة صغيرة أو ملعقتين من صلصة صويا التماري، يحرك المزيج ويشرب ساخناً.

#### ٢٢- لصوق القلقاس:

يسحب القيح والدم المجمد في الأورام والبثور والطفح الجلدي بعد كشط البشرة. نبرش الجزء الداخلي من ثمرة القلقاس الأبيض ونمزج مع ٥% من الزنجبيل الطازج المبروش. ييسط المزيج في طبقة بسماكة ١,٢٥ سم على قماش قطني ويوضع من ناحية القلقاس مباشرة فوق الورم أو البشرة؛ يستبدل اللصوق كل أربع ساعات. ويمكن اللجوء إلى كمادة الزنجبيل قبل لصوق القلقاس وبعده لتدفئة الجسم وتنشيط دوران الدم في المنطقة المتضررة من الجسم.

#### ٢٣- لصوق التوفو :

وهو أكثر فعالية من كيس الثلج للتخفيف من الحمى يستخرج الماء من التوفو ثم يهرس ويضاف إليه ١٠% إلى ٢٠% من الطحين الأبيض و٥% من الزنجبيل المبروش. تمزج هذه المكونات وتوضع مباشرة على البشرة. تستبدل اللصوق كل ساعتين إلى ثلاث ساعات.

#### ٢٤- خوخ الأمبوشي:

خوخ الأمبوشي المحمص ونواة خوخ الأمبوشي المحمص. يعادل حالة الحموضة ويسكن آلام الأمعاء بما فيها الآلام الناتجة عن الأجسام المجهرية. يمكنكم تناول خوختين أو ثلاث من خوخ الأمبوشي مع شاي البانشا أو تحميص الخوخ أو نواته حتى الاسوداد. وفي

حال استعمال النواة تهرس ويضاف مقدار ملعقة كبيرة إلى كمية قليلة من الماء أو الشاي الساخن.

٢٥- شراب الأومي - شو - بانشا:

ينشط الدورة الدموية من خلال تنظيم عملية الهضم، يضاف فنجان واحد من شاي البانشا إلى لب نصف خوخة أو خوخة أمبوشي إلى ملعقة صغيرة من صويا التماري يحرك المزيج ويشرب ساخناً.

٢٦- شراب الاومي - شو - كوزو: Ume - Sho - Kuzo

يسهل عملية الهضم ويعيد الحيوية إلى الجسم ويحد من اضطرابات الأمعاء يحضر شراب الكوزو كما سبق وذكرنا في رقم ١٢ ويضاف إليه لب نصف خوخة أو خوخة أمبوشي مع صلصة الصويا ويمكن أيضاً تحضير الشراب بإضافة ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبروش.







## إلتهاب المفاصل

مع أن أعراض إلتهاب المفاصل تتخذ أشكالاً مختلفة يمكن تصنيف هذا المرض من فئتين مختلفتين وفقاً للأسباب الداعية إليه :

١- إلتهاب المفاصل الين وسببه الإفراط في تناول أطعمة الين كالفاكهة وعصير الفاكهة لا سيما الفاكهة المدارية وشبه الإستوائية والبهارات والأعشاب والمشروبات المنشطة والمعطرة والمشروبات الخفيفة والسكر والعسل والشوكولا والخل إضافةً إلى تناول الكثير من البندورة والباذنجان وغيرها من الخضر ذات الأصل الإستوائي.

٢- إلتهاب المفاصل اليانغ وسببه الإفراط في تناول الأطعمة من فئة اليانغ بما فيها اللحم والبيض وغيرها من الأطعمة الحيوانية كما تسبب الكميات الكبيرة من الملح والمعادن بما فيها الكالسيوم بتناولها مشتقات الحليب بانتظام.

ورغم هذه الإختلافات يسهم تناول الزيوت والدهون بإسراف سواء كانت حيوانية أو نباتية في تفاقم خطر إلتهاب المفاصل بنوعية إلى درجات متفاوتة إضافة إلى ذلك يتعاظم نوعا المرض إذا ما تناول المريض كميات كبيرة من السوائل والمشروبات الثلجة كالمياه الغازية والبيرة وغيرها وتعتبر البوظة بالطبع أحد العوامل الفعالة في إظهار أعراض إلتهاب المفاصل.

**المقاربة الغذائية أو الحميية:** يقوم العلاج الغذائي على تفادي تناول الفئات المتطرفة من أطعمة الين واليانغ واتباع غذاء الماكروبيوتك بشكل عام. ومن الضروري طهو الأطعمة كلها مع أن ثلث الخضر يجب أن تطبخ بشكل سريع، كما ننصح بالتقليل من استهلاك الطعام الحيواني والفواكه وتناول الملح والميزو والتماري وغيرها من التوابل المألحة باعتدال.

١- عند اختياركم ما تتناولون من خضر ننصحكم بالإبتعاد عن البطاطا والبندورة والباذنجان والهلين والسبانخ والأفوكاتا والشمندر والقرع الصيفي والفطر. وركزوا في طعامكم اليومي الرئيسي على الحنطة الكاملة في حين يتألف الغذاء الإضافي من الخضر

المطبوخة والبقول والطحلب البحري وحسب الرغبة كميات قليلة من الطعام الحيواني كالسمك والمحار البحري وتستطيعون أن تتناولوا بعض الفواكه المطبوخة أو المجففة من وقت إلى آخر وتكون نسبة الطعام الرئيسي إلى الطعام الجانبي ٢ على ١.

٢- ويشكل طبق الدايفون المطبوخ والمجفف طعاماً علاجياً خاصاً يضاف إليه الميزو أو التاماري وصلصة الصويا. كما يعتبر الميزو المطبوخ مع البصل الأخضر بإضافة بعض زيت السمسم مزيجاً نافعاً ومفيداً إذا استخدم كتابل أساسي.

وقد يساعدكم تناول النباتات البرية كالهندباء البرية (الطرخشقون) والبقلة المائية ويمكنكم تحضيرها بقليل من زيت السمسم وإضافة بعض الماء وغليها برفق.

٣- ويرافق التهاب المفاصل عادةً مع اضطرابات معوية مزمنة لذلك يعتبر مضغ الطعام غايةً في الأهمية ومن المفضل مضغ الطعام من ٨٠ إلى ١٠٠ مرة أو أكثر حتى يصبح الطعام سائلاً

٤- يمكن معالجة أمراض التهاب المفاصل بوضع كمادة ساخنة من الزنجبيل مرة كل يوم على المفاصل وأجزاء الجسم المريضة لتسريع الدورة الدموية ودوران السوائل في الجسم ولإزالة الركود وقد يساعد تغميس الأصابع واليدين أو القدمين في مياه الزنجبيل الحارة لعشر دقائق تقريباً.

٥- وقد يساعد وضع كمادة الزنجبيل على منطقة البطن يومياً أو بشكل دائم في تخفيف أعراض المرض. ونوصي كذلك بتدليك الجسم والعمود الفقري بمياه الزنجبيل الساخنة. انقعوا فوطة في الماء واعصروها ثم دلكوا فيها المنطقة المراد علاجها حتى تصبح البشرة حمراء اللون. وقد يساعد في ذلك مزج ملعقة صغيرة من بودرة الأمبوشي المخبوزة، فتسوّد ثم تطحن لتصبح بودرة سوداء، مع فنجان صغير مع شاي البانشا، وتناولوا هذا المزيج يومياً أو مرة كل يومين أو ثلاثة أيام حسب خطورة الأعراض.

ومن المهم أن تجعلوا الحنطة طعامكم الرئيس الذي يتمحور حوله باقي الأطعمة ومنها الأرز والدخن والشعير والجاودار والقمح والشوفان. ومن الضروري تناول هذه الحبوب بشكلها الكامل.

## مبادئ نظام الكون

إن المبادئ السبعة العامة للكون اللامحدود هي التالية:

- ١- كل شيء في الكون هو وجوه تمييزية مختلفة للامحدودية واحدة.
- ٢- كل شيء في الكون خاضع للتغيير.
- ٣- كل الأضداد متمم بعضها البعض.
- ٤- لا شيء في الكون مطابق لأي شيء.
- ٥- لكل شيء وجهان.
- ٦- وكلما كان الوجه الأول كبيراً كلما كان الوجه الثاني كبيراً
- ٧- كل ما له بداية له نهاية.

قوانين التغيير الإثني عشر في الكون اللامحدود:

- ١- تظهر اللامحدودية الواحدة نفسها في تغييرها المستمر من خلال قوى الين واليانغ القوى المتكاملة والمتضادة في آن.
- ٢- يظهر الين واليانغ بشكل مستمر في حركة الكون اللامحدود.
- ٣- يمثل الين القوة النابذة أما اليانغ فيمثل القوة الجاذبة ويولد الين واليانغ معاً الطاقة والظواهر كلها.
- ٤- الين يجذب اليانغ واليانغ يجذب الين.
- ٥- الين ينفرد من الين واليانغ ينفرد من اليانغ.
- ٦- إذا جمع الين باليانغ في نسب متفاوتة يولدان ظواهر مختلفة ويتناسب الإنجذاب والتنافر ما بين الظواهر مع الفرق بين قوى الين واليانغ.
- ٧- الظواهر سريعة الزوال يتبدل فيها تركيب قوى الين واليانغ باستمرار ويتحول الين إلى يانغ واليانغ إلى ين.
- ٨- لا شيء يتكون من الين وحده أو اليانغ وحده بل كل شيء مكون من القوتين معاً في درجات متفاوتة.
- ٩- لا شيء في الكون حيادي بل يكون الين زائداً عن اليانغ أو العكس في كل ظاهرة من الظواهر.
- ١٠- يجذب الين الكبير اليانغ الصغير في حين يجذب اليانغ الكبير الين الصغير.



- ١١- الين المتطرف يولد اليانغ واليانغ المتطرف يولد الين.  
١٢- الظواهر المادية كلها مكونة من يانغ في الوسط ويين عند الطرف.

أمثلة عن الين واليانغ

الخصائص	ين ▽ القوة النابذة	يانغ △ القوة الجاذبة
النزعة	تمدد	تقلص
الوظيفة	انتشار	انصهار
	تشتيت	اندماج
	انفصال	تجمع
	تحلل	تنظيم
الحركة	أقل نشاطاً، بطيئة	أكثر نشاطاً، سريعة
الإهتزاز	موجة أقصر، تردد عالٍ	موجة أطول، تردد منخفض
الاتجاه	تصاعدي، عمودي	تنازلي، أفقي
الموقع	خارجي، أكثر إحاطة	داخلي، محوري
الوزن	أخف	أثقل
الحرارة	أبرد	أسخن
الضوء	معقم أكثر	مشع أكثر
الرطوبة	أكثر رطوبة	أكثر جفافاً
الكثافة	أرق	أغلظ
الحجم	أطول	أقصر
الشكل	أكثر تمديداً، وهش	أكثر انكماشاً وقسوة
الهيئة	أطول	أقصر
النسيج	أكثر نعومة	أكثر قساوة
أجزاء الذرة	إلكترون	بروتون
العناصر	الآزوت N، الأوكسجين O البوتاسيوم K، الفوسفور P كالسيوم Ca إلخ...	الهيدروجين H، الكربون C الصوديوم Na، الماغنيزيوم Mg الاستاتين As إلخ...
البيئة	ترددات ... هواء	ماء، تراب
التأثير المناخي	مناخ مداري	مناخ بارد
الخصائص البيولوجية	ميزة نباتية أكثر	ميزة حيوانية أكثر
الجنس	أنثى	ذكر
تركيب الأعضاء	أكثر عمقاً وتمدداً	أكثر اكتنازاً وكثافة
الأعصاب	خارجية أكثر و(مقوم الودي)	مركزية أكثر ونظير الودي
المزاج/العاطفة	أكثر لطفاً وسلبية	أكثر نشاطاً وإيجابية
العمل	نفسياً وفكرياً أكثر	مادياً واجتماعياً أكثر
البعد	المكان	الزمان