

ملاحم التغذفة العلاففة



رتبم العلافم بالتغذفة ارتبامم وشفام بالمطب الصففف التقلففف كمم إنهمم تطورم جمبم إلفم جمبم. فقد أثبم العلافم الصففف بالتغذفة فاعلفة كمبرفة فف الممارسة العملفة أكثر مم دراسام التغذفة الءفءة. الأصل المشركم للطعام والدوام تقول المقولة القءفمة "أن الطعام و الدواء فشركام فف نفس الأصل أو المنشأ". لءا فالطب الصففف التقلففف فوضم أن كمفرا مم الأطعممة الشاءة فمكن اسءءامه كأءوفة كمم أن هنام أءوفة معفنة فمكن اسءءامها كموام غذائفة. ءمى أن فف كمفر مم الأحوال لا فمكن التفرفق بفن الموام الغذائفة و الأءوفة. فمعظم الأءوفة تستخلص مم عناصر غذائفة.

فف ءالة الجمع الشءفء عنءما لا فعطف الطعام فصاب الإنسان ببعض الأعراض الفسفولوجفة الطبفعفة الءءوم ممم الءوءة و الصءاع و العرق و الضعف و سرعة ضربام القلب. و هذا مم فسمى بنقص السكر. و هذا مم فشرع به الإنسان فف الأيام الأولى مم الصفام. وفف ءالة عنء إمدام الطعام لففرام طوفلة قد ءءول هذه الظواهر ممم ما فءءم مملا فف أوقام الءروب. و إمدام الطعام بالكم و الكفف الملائم ضروري ءءا لمفع الءامم المرصفة مم الءءوم ءاممة لذوف الاءءفامم الءاممة ممم كمبار السن و السفة الءامل و المرصفة و الأطفال. فهامم العلافم النسبفام بفن الءامم الفسفولوجفة الطبفعفة والءامم المرصفة وءءائفة المنشأ لكل مم الغذاء و الدواء. كامم همم الأساس فف التغذفة العلاففة فف الطب الصففف التقلففف. و العلافم بالتغذفة فبع نفس المبءأ ممم العلافم الءوائف الءف فعءمم علف الطبائع الأربعة للءءاء: ساخم، بارءم، ءافئم، فامر و الءمس نكهام الطبفعفة: ءلوم، مالم، لاءع، مر، ءرفف.

و يتم التصنيف علي هذا الأساس. في الأمراض الحادة يفضل العلاج الدوائي أو الدوائي و الغذائي معا. وفي الأمراض المزمنة يفضل العلاج بالتغذية الذي حقق نتائج مذهلة. فالعلاج الدوائي رغم سهولته له مضاعفات و أعراض جانبية غير مستحبة. و قد تكون شديدة الأذى للجسم. كل هذا يمكن تجنبه في العلاج التغذوي مهما طالت مدته. و الخلاصة أن التوافق و التناغم بين العلاج الدوائي و التغذوي يقودان علي الشفاء بإذن الله.

نظرية الأعشاب و تطبيقها في اختيار المواد الغذائية

لقد ثبتت فاعلية الأعشاب في مقاومة الجراثيم عمليا. لذا فجمعها مع الوجبة الغذائية له أهمية كبرى خاصة في أمراض الجهاز الهضمي.

حماية طاقة المعدة

في الطب الصيني التقليدي تعتبر المعدة والطحال من الأحشاء الهامة جدا في هضم و تخزين الطعام مؤقتا و إمداد الجسم بالمواد الغذائية و الطاقة اللازمة لأداء و وظائفه. هي المفتاح في نجاح العلاج بالتغذية. لذا فالمعدة يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند علاج أي نوع من الأمراض. ولهذا يفضل الطعام الملائم للمعدة حسب فصول السنة. و الطعام الخفيف المطبوخ وكذا الوجبات المتعددة الصغيرة بدلا من إلقاء المعدة بوجبة واحدة ثقيلة. ومن أهداف العلاج بالتغذية أن تقدم الوجبات في الصورة الجيدة ذات الشكل الجذاب و الطعم المستساغ و الرائحة المقبولة و الألوان المتناغمة مما يثير الشهية للطعام. مع الأخذ في الاعتبار الوقاية الكاملة للمعدة والطحال و الرئتين و الكلي، خاصة لكبار السن.

احتياجات الجسم الغذائية

يحتاج جسم الإنسان لجميع العناصر الغذائية من الحبوب و الفاكهة و الخضروات واللحوم و العصيدة المصنوعة من جميع أنواع الحبوب لها فائدة كبرى في تغذية المعدة و الطحال و تعويض سوائل الجسم المفقودة ومن عملية البناء و الهدم كما تفيد في علاج الإرتشاح أو التورم. و قد كانت الصين هي الأولى في معرفة الأمراض و مسبباتها و علاجها كأنه مثلا عرفت أن السكر علاجه البنكرياس و الجويتر علاجه الغدة الدرقية. كما أنها كانت علي علم أيضا بالأعراض الجانبية في حالة نقص الوظيفة لأي عضو في حالة الجرعات الزائدة أو بطول مدة العلاج. كما ركز الصينيون علي أهمية الأغذية النباتية الطبيعية كأساس للتغذية العلاجية و الحياة اليومية و منها الكمثري و الزعرور البري و البلح الصيني و أبو فروه و القرع العسلي و البطيخ و الخوخ.

كما أوضح أن البرتقال و اليوسفي و الليمون الهندي الكبير من انتمائهم لنفس الفصيلة إلا أنهم يختلفون في التأثير و العمل. وجميعهم جيد في تعويض سوائل الجسم و تقليل العطش وإدرار البول و زيادة الشهية و طرد البلغم. و قشر الليمون هذا وجد له فائدة في مقاومة الالتهابات و التلوث وتأثير مضاد للغزلة . كما أن له تأثير مماثل للأنسولين في إنقاص نسبة السكر في الدم. و الخلاصة أن العلاج بالتغذية الآن لا يجب أن يقوم علي نظرية الطب الصيني التقليدي وحدها و لكن بالمشاركة مع الطب الحيوي و التغذية العلاجية في نفس الوقت.