

د . منى بنت راجح الراجح

العلاج بالأغذية (الطب الوظيفي)

دراسة فقهية طبية

د . منى بنت راجح الراجح (*)

المقدمة :

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونستهديه، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله، وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً ﷺ عبده ورسوله، أما بعد:

فقد كثرت الأمراض في هذا العصر، وبالذات المزمنة منها، كأعراض السكري من النوع الثاني وارتفاع الضغط وأمراض القلب، وتزايدت أمراض المناعة الذاتية، كالسكري من النوع الأول والتصلب اللويحي ومرض الذئبة الحمراء.

وعلى الرغم من تقدم الطب الحديث (الدواء الكيميائي)، فإنه لا يعالج الأمراض السابقة، وإنما يعالج الأعراض فيها، أشبه المسكن للآلام. وقد تعالج الكثير من الأدوية الضغط والسكر والقلب ووجدتها تخفف الأعراض ولا تزيل المرض، وأنا من هؤلاء.

وقد وجد حديثاً ما يعرف بالطب الوظيفي، جعلته عنواناً لبحثي هذا، أردت منه التنبيه على أن العودة للغذاء الذي خلقه الله يعالج الكثير من أمراض العصر؛ بل لا أبالغ إن قلت إنه يعالج الأمراض كلها بإذن الله.

(*) أستاذ الفقه المشارك - كلية الشريعة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض .

العلاج بالأغذية

أهمية الموضوع:

موضوع العلاج بالأغذية، له أهميته الكبرى، فالمريض ببعض الأمراض وبالذات المزمنة منها، يأخذ الدواء الكيميائي، ولا يستفيد منه إلا بتخفيف الأعراض، لكن على المدى البعيد تتفاقم الأعراض فتزيد جرعات الدواء ويسوء الحال، إلى أن تتعطل بعض أعضاء ووظائف الجسم -لا سمح الله-.

أسباب اختيار الموضوع:

١- نشر الوعي بين المرضى بالاهتمام بالعلاج بالغذاء وتحسينه، بدل الاستمرار في الدواء التقليدي.

٢- كثرة الإصابة بالأمراض وبالذات المزمنة بسبب الضغوط والانهماك في العمل وقلة النوم والطعام المصنَّع، فجاءت الحاجة إلى العلاج بالغذاء وتغيير نمط الحياة الخاطيء.

٣- أنه من غير المعقول أن يستمر الإنسان المريض بالأمراض المزمنة أو غيرها من أمراض العصر على الدواء التقليدي حتى يتضرر بدنه بشكل كبير في مقابل تخفيف الأعراض، ولذا جاءت الحاجة إلى العودة إلى الغذاء الصحي ونمط الحياة الصحي للشفاء من المرض.

٤- بيان أن الاهتمام بالغذاء وما يحتاجه الجسم منه، من طرق الوقاية من الأمراض، وكما يقول المثل: درهم وقاية خير من قنطار علاج.

الدراسات السابقة في الموضوع:

لم أجد بحسب ما اطلعت عليه دراسة متخصصة بعنوان بحثي هذا.

خطة البحث:

قمت بتقسيم البحث إلى تمهيد وأربعة مباحث وخاتمة وفهارس.

التمهيد: في تعريف العلاج بالأغذية (الطب الوظيفي)، والفرق بينه وبين الطب الحديث التقليدي، والطب البديل. وفيه أربع مسائل:

المسألة الأولى: تعريف العلاج بالأغذية (الطب الوظيفي).

المسألة الثانية: الفرق بين الطب الوظيفي والطب الحديث (طب الدواء الكيميائي).

المسألة الثالثة: الفرق بين الطب الوظيفي والطب البديل.

المسألة الرابعة: رواد الطب الوظيفي.

المبحث الأول: أنواع أنظمة الغذاء العلاجية، وحكمها. وفيه مطلبان:

المطلب الأول: أنواع أنظمة الغذاء العلاجية. وفيه خمس مسائل:

المسألة الأولى: النظام الغذائي الكيتوني.

المسألة الثانية: نظام أتكينز الغذائي.

المسألة الثالثة: نظام باليو الغذائي (حمية رجل الكهف).

المسألة الرابعة: النظام الغذائي النباتي (نظام فيجن الغذائي).

المسألة الخامسة: النظام الغذائي منعدم السكر.

المطلب الثاني: حكم أنظمة الغذاء العلاجية.

المبحث الثاني: حكم التداوي. وفيه ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: التداوي بالدواء المقطوع بإفادته.

المطلب الثاني: التداوي بالدواء المظنون به.

المطلب الثالث: التداوي بالدواء الموهوم به.

المبحث الثالث: علاج أمراض العصر بالأغذية (أي بالطب الوظيفي).

وفيه ستة مطالب:

المطلب الأول: العلاج وفق نظام غذائي معتمد.

المطلب الثاني: تناول المكملات الغذائية.

المطلب الثالث: ترميم الأمعاء، وتقوية الجهاز المناعي.

المطلب الرابع: العلاج بالنوم. وفيه مسألتان:

المسألة الأولى: حكم النوم العلاجي (نوم الليل).

العلاج بالأغذية

المسألة الثانية: أحكام النوم العلاجي.

المطلب الخامس: طرق إزالة السموم من الجسم (ما يسمى بالديتوكس).

المطلب السادس: طرق العلاج بتخفيف التوتر.

المبحث الرابع: علاج أمراض العصر بالطب الحديث (بالدواء الكيميائي).

الخاتمة: وفيها أهم النتائج.

الفهارس: وفيه أهم الفهارس: فهرس المصادر، وفهرس الموضوعات.

منهج البحث:

اتبعت في هذا البحث منهجاً محدداً، من أهم ملامحه، ما يأتي:

١- بحث المسألة الخلافية على ضوء العناصر الآتية:

أ- تصوير المسألة.

ب- تحرير محل النزاع فيها.

ج- ذكر الأقوال والأدلة والمناقشة.

د- بيان منشأ الخلاف منها.

هـ- الترجيح، مع بيان أسباب الترجيح.

٢- إن لم أجد المسألة في كتب الفقهاء، فأسلك بها مسلك التخريج، فإن لم أجد ما

يشبهها، فأستنبط الحكم لها، بطريق القياس وأدلة الاجتهاد الأخرى.

٣- عزو الآيات القرآنية إلى المصحف، ببيان رقم الآية واسم السورة.

٤- تخريج الأحاديث من كتب السنة، مع بيان درجة الحديث إن لم يكن في

الصحيحين أو في أحدهما.

٥- الاعتماد على المصادر الأصلية في جمع المادة العلمية.

* *

تمهيد

تعريف العلاج بالأغذية (الطب الوظيفي)

والفرق بينه وبين الطب الحديث، والطب البديل، وأهم رواده

وفيه أربع مسائل:

المسألة الأولى: تعريف العلاج بالأغذية (الطب الوظيفي):

أولاً: تعريف العلاج بالأغذية: العلاج هو الدواء، والمعالج: المداوي، سواء عالج جريحاً أو عليلاً أو دابة^(١). وأما الأغذية: فهي جمع غذاء، وهو الطعام والشراب^(٢).

ولا تخرج المعاني الاصطلاحية في معنى العلاج والغذاء عن المعاني اللغوية.

ثانياً: تعريف الطب الوظيفي: الطب معناه علاج الجسم والنفس، يقال رجل طبٌّ، وطبيب عالم بالطب، والمتطبب الذي يتعاطى علم الطب، والطَّب والطُّب لغتان في الطب^(٣).

وأما الوظيفي فمعناه: من وظف الشيء إذا نزع وقطعه^(٤).

ولا تخرج المعاني الاصطلاحية في معنى الطب والوظيفي عن المعاني اللغوية. فكأن المعنى: أن هذا العلاج للجسم والنفس ينزع ويقلع المرض من جذوره. أو أنه الطب الذي يعزّز وظائف أجهزة الجسم المتعددة.

والمراد بالطب الوظيفي باعتباره اسماً لهذا الطب: معالجة الأمراض التي

نادراً ما يتمكن الطب الحديث من علاجها، والعلاج فيه يكون بالغذاء وتعديل أنماط الحياة^(٥).

(١) ينظر: تهذيب اللغة (٢٤/١)، باب العين مع الجيم واللام.

(٢) ينظر: العين (٤٣٩/٤)، باب الغين والذال...، تهذيب اللغة (١٥٧/٨)، باب الغين والذال.

(٣) ينظر: لسان العرب (٥٥٣/١)، مادة طبب، القاموس المحيط (١٠٨/١)، فصل الطاء.

(٤) ينظر: لسان العرب (٣٥٨/٩)، فصل الواو، مادة وظف.

(٥) هذا هو تعريف الطبيبة إيمي مايرز في كتابها: صلة الغدة الدرقية ص(١٤).

العلاج بالأغذية

المسألة الثانية: الفرق بين الطب الوظيفي والطب الحديث (أي الطب بالأدوية الكيميائية).

الطب الحديث معناه: ممارسة الطب بواسطة الطبيب الحاصل على الدرجة الأكاديمية، بالاعتماد على الأدوية الكيميائية والجراحة الطبية^(١). وأما الطب الوظيفي فسبق تعريفه. والفرق بينهما يظهر في النقاط الآتية:

١- أنه في طب الدواء الكيميائي يتم علاج أعراض المرض ولا يعالج المرض نفسه. وإذا كان للعلاج آثار جانبية فإن الأطباء يصرفون للمريض المزيد من الأدوية لعلاج الآثار الجانبية، بخلاف الطب الوظيفي فيتم علاج المرض نفسه.

٢- إذا كان المريض يعاني من مرضين مختلفين، فإنه يرسل إلى اختصاصيين مختلفين، وهذا ما يحدث في الطب الحديث، وأما الطب الوظيفي فإنه يتعامل مع الجسم كوحدة متكاملة.

٣- الطب الحديث يعتمد على الأدوية الكيميائية لعلاج اضطرابات وأعراض محددة، بينما الطب الوظيفي فيعتمد إلى حد كبير على النظام الغذائي وتعديل نمط الحياة.

٤- معظم أطباء الطب الحديث يرضون بفحوصات مخبرية تقع ضمن نطاق مرجعي قياسي يعتبر واسعاً، وأما أطباء الطب الوظيفي فلا يبحثون عن الطبيعي فحسب، بل عن أفضل وأمثل وظيفية لكل عضو وجزء من أجزاء الجسم.

٥- أن الطب الحديث يركز على عدد قليل من التشخيصات التي يمكن التعرف عليها بسهولة، وأما الطب الوظيفي فهو مخصص لنهج فردي لكل مريض، أي لخطط علاجية فردية للمرضى.

(١) ينظر: أسئلة وأجوبة عن الطب البديل والتكميلي ص ٤.

د ٠ منى بنت راجح الراجح

٦- أن الأطباء في الطب الحديث يعللون انهيار الصحة بالسن، وأما في الطب الوظيفي، فلا يعتبرون السن مشكلة رئيسية، فإذا كان الشخص يعطي جسمه الطعام والنشاط ويحميه من الأطعمة غير الصحية التي تضعفه ويحميه من السموم فسيبقى حيويًا نشيطًا في حياته كلها.

٧- أن معظم الأطباء في طب الدواء الكيميائي يقبلون بمستوى منخفض جدًا من التحسن عندما يتعلق الأمر بالمناعة الذاتية، تقول د. إيمي مايرز^(١): "قد صدقوا فكرة أن الجهاز المناعي لا يمكن إصلاحه، ولذا فكل ما يقومون به هو علاج الأعراض، وأما الطب الوظيفي فعلى عكس ذلك تمامًا"^(٢).

المسألة الثالثة: الفرق بين الطب الوظيفي والطب البديل:

الطب البديل: مصطلح عام يشير إلى ممارسات طبية يعتبرها مؤيدوها بدائل للطب الحديث وتشمل الحجامة والكي والرياضة والتدليك وعملية الوخز بالإبر واللسع والعلاج بالأعشاب، تقول الطبيبة إيمي مايرز - وقد كانت مريضة بفرط نشاط الغدة الدرقية (مرض جريفز)-: "حاولت أن أسلك طريقًا آخر - غير الطب التقليدي - وعملت مع طبيبتي أخصائية الطب الصيني التي كان لها أعشابها وبروتوكولاتها الغذائية الخاصة بها، أشبعنتي بالأطعمة المخمرة والحبوب المتبرعمة والمساحيق المثيرة للاشمئزاز والشاي والصبغات الطبية، والأطعمة المخمرة يمكن أن تكون جيدة لصحتك لكن ليس عندما يكون نظامك متعسرًا كنظامي، وكل الباقي جعلني أشعر بأنني أسوأ وحسب"^(٣).

(١) وهي طبيبة طب بشري، مرضت بمرض جريفز المناعي وقررت بعد عملها في طلب الطوارئ لمدة ثلاث سنوات التدريب في معهد الطب الوظيفي، ثم مارسته من خلال عيادتها، بعد أن شفاها الله بالعلاج به. ينظر: صلة الغدة الدرقية ص(١٤،١٣).

(٢) ينظر للفروق السابقة: صلة الغدة الدرقية ص(٥٧-٦٠).

(٣) ينظر: صلة الغدة الدرقية ص(١٠).

العلاج بالأغذية

ولذا فالبعض يعتبر الطب الوظيفي من أنواع الطب البديل، إلا أن الذي يظهر لي - والله أعلم - أنه ليس كذلك بل هو طب مستقل، فهو طب العودة بأجسامنا إلى الطعام الذي خلقه الله لنا، وإلى نمط الحياة الذي ارتضاه الله وقرره للبشر أجمع.

المسألة الرابعة: رواد الطب الوظيفي:

رواد هذا الطب من المعاصرين بيتر غليدن وجون بيرجمان^(١) وناثان برينكي ودين أورنيش وكالدويل إيسيليتين الابن^(٢)، ومن المسلمين الطبيب كريم علي، وهو وإن لم يكن من المؤسسين لهذا الطب، إلا أنه تأثر بمؤسسيه واستفاد من بحوثهم، وعالج بهذا الطب مرضاه، وترجم نتائج بحوثهم للعربية، ونقلها في حلقات معنونة في قنواته على اليوتيوب.

والكثير من الأطباء الممارسين لهذا النوع من الطب في غالبهم كانوا مرضى وعالجوا أنفسهم بالطب الدوائي التقليدي ولم يستفيدوا شيئاً، فتوجهوا إلى الطب الوظيفي، مثلاً الدكتور رايموند فرانسيس مؤلف كتاب: "لا تمرض أبداً" باحث كيميائي، أصيب بأمراض خطيرة، واعتبر الأطباء حالته ميؤوساً منها، فقرر البحث بنفسه عن علاج لمرضه. وطور نظرية تدّعي أنه لا توجد أمراض متعددة، ولكن يوجد مرض واحد، هو خلل في وظيفة الخلية، تختلف أعراضه بحسب نوع الخلية. ونظرية علاجه تقوم على البعد عن السكر، سواء كان السكر البسيط أو المتحول من النشويات، بسبب كونه سبباً للالتهابات ومدمراً للمناعة، وبالتالي نادى بالبعد عن الأطعمة المصنّعة والعودة إلى الطبيعة والعادات الغذائية

(١) ينظر: قناة د كريم علي (حلقة بعنوان: الأمراض المناعية).

(٢) ينظر: كيف تتجنب الأمراض القاتلة ص ٣٠.

د . منى بنت راجح الراجح

القديمة^(١). وكتبت مؤلفة كتاب صلة الغدة الدرقية، وقد كانت طبيبة في الطب التقليدي، ومرضت بمرض مناعي ضرب غدها الدرقية^(٢)، فأصيبت بمرض جريفز^(٣)، تقول: "اكتشفت لأول مرة الطب الوظيفي في ندوة للصحة التكاملية، وكان مثل الضوء الساطع الذي أشعّ لينير الظلام وجلست في قاعة المحاضرات، وأنا أنصت إلى الطبيب وهو يحدد الأسباب الجذرية للأمراض المزمنة، واعتقدت أنه على صواب، هذا هو التفسير الذي كنت أبحث عنه"^(٤). وفعالاً تم علاجها بالطب الوظيفي، ولما شفيت درست الطب الوظيفي في معهد الطب الوظيفي ثم مارسته^(٥).

* *

(١) ينظر: مقطع مترجم له في اليوتيوب، ومقالة (د. رايموند فرانسيس... باحث كيميائي يقول). موقع د. آمال صافية.

(٢) الغدة الدرقية: غدة صماء. ومعنى الغدة: عضو في جسم الإنسان والحيوان، يفرز مواداً خاصة، مثل الهرمونات والحليب والدمع والعرق، والصماء معناها: أنه ليس لإفرازها منفذ إلى خارج الجسم، فهي تصب إفرازها مباشرة في مجرى الدم مثل الغدة الدرقية. ينظر: (معجم اللغة العربية المعاصرة (١٣٢١/٢) و(١٥٩٦)، مادة صمم، وغدد).

(٣) هو مرض من أمراض المناعة الذاتية، يصيب الغدة الدرقية، فيزيد في نشاطها أي في إفراز هرموناتها، ومن أهم أعراضه: الشعور بالبرد وعدم التعرق، وفقدان الوزن، والشعور بالقلق وقلة النوم. وعكسه مرض هاشيموتو فهو مرض مناعي، يصيب الغدة الدرقية أيضاً، فيقلل إفراز هرموناتها. ينظر: صلة الغدة الدرقية ص(٢١).

(٤) ينظر: صلة الغدة الدرقية ص(١٣).

(٥) ينظر: المصدر السابق ص(١٣).

المبحث الأول

أنواع الأنظمة الغذائية العلاجية، وحكمها

وفيه مطلبان:

المطلب الأول: أنواع أنظمة الغذاء العلاجية.

يرتكز العلاج بالأغذية على المرتكزات الآتية:

١- السير وفق نظام غذائي معين.

٢- ترميم الأمعاء وإصلاح الجهاز الهضمي، وخصوصاً إذا كان المريض مصاباً بارتشاح الأمعاء، وهذا هو غالب حال من أصيب بأحد أمراض العصر المزمنة.

٣- إزالة السموم من الجسم وتخفيف التوتر الذي يصيب المريض.

وأهم أنظمة الغذاء العلاجية في الوقت الحاضر، بيانها في المسائل الخمس

الآتية:

المسألة الأولى: النظام الغذائي الكيتوني:

تعريفه: هو نظام غذائي منخفض للغاية في الكربوهيدرات، ومعتدل في البروتينات، وعالي في الدهون^(١)، وهو النظام الأعلى انتشاراً في وقتنا الحاضر. وقد تم اختراعه في عشرينيات القرن الماضي على يد الطبيب راسل وايلدر^(٢)؛ لأجل علاج مرضى الصرع من الأطفال^(٣).

ويتكون النظام من ٩٠% دهون، و٦% بروتين، و٤% كربوهيدرات (نشويات). وبعض الأطباء وبالذات في علاج مرض السمنة، يجعلون النسب: ٧٥% دهون

(١) ينظر: النظام الكيتوني ص(١٨).

(٢) فهو أول من استعمله أثناء عمله في مجموعة طبية اسمها مايو كلينك.

(٣) ينظر: موقع شاي أخضر (تحسين وزنك من أجل صحة أفضل).

د ٠ منى بنت راجح الراجح

و ٢٠% بروتين و ٥% كربوهيدرات^(١). وتسمية هذا النظام بالكيثو؛ بسبب اعتماده على تكوين أجسام كيتونية، تضع الجسم في حالة استقلابية، بحيث تتحول الدهون إلى كيتونات في الكبد، وبدورها توفر الطاقة للدماغ وحتى يصل الجسم إلى هذه الحالة الكيتونية عليه أن يتناول أقل من ٥٠ غرام كربوهيدرات، وأحياناً أقل من ٢٠ جرام كربوهيدرات^(٢).

وفي أول أسبوعين إلى ستة أسابيع وهي مرحلة التكيف الكيتوني سيتم الاعتماد بشكل أساسي على الدهون بدل الجلوكوز أو الكربوهيدرات للحصول على الطاقة^(٣). وحينئذ سيشعر الشخص بإحساس عالٍ من الوضوح العقلي والصفاء الذهني مع النشاط البدني، بسبب أن العقل بدأ في حرق الكيتونات للحصول على الطاقة، بدل الكربوهيدرات.

والأطعمة المستخدمة في الكيتو هي الأطعمة الآتية:

١-الأطعمة الدهنية بنسبة ٩٠% من النظام الغذائي، وتتمثل في الأسماك الدهنية بكل أنواعها، واللحوم الحمراء ولحم الدجاج الممتلئة بالدهون كالفخذ، والبيض البلدي أو العضوي، وزيت الزيتون البكر، وزيت جوز الهند، والسمن الطبيعي، والشحم العضوي، والجبن الأصلي، والأفوكادو.

(١) ويسمى هذا النوع من نظام الكيتو: بالكيثو دايت كلاسيك ينظر: المصدر السابق.

(٢) ينظر: النظام الكيتوني ص(١٨).

(٣) خلال اليوم الأول سيشعر الشخص بأنه على ما يرام، بسبب وجود بعض الجليكوجين، لكن بعد يوم أو يومين بعد استفادته ستتوقف الخلايا العصبية في الدماغ عن الحصول على الطاقة التي اعتادت على حرقها وتبدأ الوظائف المعرفية في الانخفاض مع الشعور ببعض التعب وقلة التركيز وإنتاجية العمل. أو قد يدخل الشخص فيما يسمى (انفلونزا الكيتو) وهي فترة يحتاجها الجسم حتى يتكيف مع حرق الدهون بدلاً من الكربوهيدرات ولتجاوز هذه المرحلة بهدوء فينصح بالدخول في أطعمة الكيتو بالتدريج من سبعة إلى عشرة أيام مع تقليل النشويات والسكريات شيئاً فشيئاً حتى الوصول إلى النسبة المطلوبة. ينظر: النظام الكيتوني ص (٤١، ٩٨).

العلاج بالأغذية

٢-بروتينات بنسبة ٦%، وتتمثل في اللحوم والأسماك المختلطة بالدهن.
٣-كربوهيدرات بنسبة ٤%، وتتمثل في الخضار الورقية والخيار والطماطم والفاصوليا الخضراء والبناميا والفلفل الأخضر البارد وجميع الخضار ما عدا الخضار النشوية كالبطاطس والذرة.

ومن فوائد النظام الكيتوني:

١-حفظ مستويات السكر والدهون الثلاثية في الدم وتحسين حساسية خلايا الجسم للأنسولين.

٢-أنه يعمل على تغيير الأيض بالجسم، بحيث يقلل السكر في الدم.

٣-أنه فعال في علاج الكثير من الأمراض التي عجز طب الدواء الكيميائي عن علاجها، فقد أثبتت الدراسات أنه تمّ به معالجة الأمراض الآتية:

أ-مرض الصرع: فقد تمّ اختراعه لعلاج أطفال مرض الصرع في القرن الماضي.

ب-أمراض القلب، مثل ارتفاع ضغط الدم؛ ومرض السكري من النوع الثاني، وارتفاع نسبة الدهون في الدم.

ج-مرض الزهايمر، حيث يقلل من أعراض المرض بنسبة كبيرة.

د-متلازمة تكيس المبايض، حيث يعمل على تقليل مستويات الأنسولين في الدم، والتي تلعب دورًا أساسيًا في المتلازمة.

هـ-مرض الشلل الرعاش (الباركنسون)، فقد وجدت إحدى الدراسات أن النظام الكيتوني ساعد في تحسين أعراض المرض.

و-السمنة، فالنظام الكيتوني فعال في علاج السمنة، دون حاجة لحساب

السرعات الحرارية، فقد أثبتت إحدى الدراسات أن الذين يتغذون على النظام

الكيتوني يفقدون وزنًا يزيد بمقدار ٢.٢ عن الأشخاص الذين يتناولون

نظامًا قليل الدسم، وجاء في دراسة أخرى أنهم يفقدون ثلاثة أضعاف الوزن

الذي يفقده أولئك الذين على النظام قليل الدسم.

د • منى بنت راجح الراجح

ز-مرض القولون العصبي، فالنظام الكيتوني يقلل من الأعراض وخاصة الإسهال، ويحسن من أعداد البكتيريا النافعة في الجهاز الهضمي.
ح-حب الشباب، فانخفاض مستويات الأنسولين يساعد على تحسين حب الشباب^(١).

المسألة الثانية: نظام أتكينز الغذائي:

تعريفه: هو نظام غذائي شبيه بنظام الكيتو، إلا أنه يزيد في الكربوهيدرات تدريجياً^(٢). ففي مرحله الأولى لا تزيد الكربوهيدرات عن ٢٠ جم وتكون بشكل أساسي من الخضروات مثل القرنبيط الأخضر والخيار. وحينئذ تقل نسبة السكر في الدم، وتقل معه نسبة الأنسولين، وحينئذ يتحول الجسم إلى إنتاج الأجسام الكيتونية التي تستخدم كمصدر لتوليد الطاقة وفي المراحل اللاحقة يتم إدخال الكربوهيدرات بشكل تدريجي^(٣).

(١) ينظر: النظام الكيتوني ص(٤٥).

من مساوئ نظام الكيتو المزعومة:

١- أن النظام الكيتوني يسبب الحمض الكيتوني. وهذا زعم خاطئ، فالكيتوزية جزء من عملية الأيض الطبيعية، وأما الحمض الكيتوني حالة خطيرة ترتفع فيها مستويات الجلوكوز (سكر الدم) بدرجة كبيرة ويصبح الدم حمضياً بشكل ضار وخطير.
٢- أن القيود المفروضة على العديد من الأصناف الطبيعية كالفاكهة والحبوب الكاملة، وبعض الخضروات كالبطاطس والذرة يمكن أن تحرم الجسم من الألياف التي تعتبر من أهم العناصر الأساسية للهضم السليم، وللمحافظة على أعداد البكتيريا النافعة في الأمعاء، إلا أنه يمكن تناولها كأطعمة مخمرة كالمخللات التي لا سكر فيها، وتمدّ الجسم بالألياف وتزيد من أعداد البكتيريا النافعة حيث تكون غذاء لها.
٣- أنه يمكن أن يتعرض الجسم لنقص الفيتامينات مثل عائلة فيتامين ب (B) وحمض الفوليك والبوتاسيوم والمغنسيوم والفوسفور، إلا أن فيتامين ب١٢ موجود بكثرة في المنتجات الحيوانية، ويمكن التعويض بالمكملات الغذائية، وأما البوتاسيوم فموجود في الخضار الورقية. ينظر لما سبق: النظام الكيتوني ص (٩١، ٩٢، ٩٣).

(٢) ينظر: النظام الكيتوني ص(٨٠).

(٣) ينظر: موقع ويب طب (مكونات ريجيم أتكينز).

العلاج بالأغذية

وهو نسبة إلى طبيب القلب روبرت سي أتكينز، والنظرية التي اعتمدها عدم تناول الكربوهيدرات والتحول عنها إلى الدهون لتكون مصدرًا للطاقة^(١).

المسألة الثالثة: نظام باليو الغذائي (حمية رجل الكهف).

تعريفه: نظام غذائي يعتمد على ما يتناوله رجل الكهف الأول وبالذات ما يصيده من الحيوانات^(٢)، فيشمل اللحوم والأسماك والبيض والمكسرات والفاكهة والخضروات باستثناء الذرة، وتناول الدهون الصحية مثل زيت الزيتون وزيت جوز الهند وزيت الأفوكادو والشحم والسمن والزبدة، ويمنع الحبوب والبقوليات والسكريات الصناعية ومنتجات الألبان^(٣).

ويتشابه مع نظام الكيتو في الكثير من الأطعمة، إلا أن النظام الكيتوني يمنع الخضروات النشوية كالبطاطس والقرع العسلي ومعظم أنواع الفاكهة، بينما نظام باليو لا يمنعها، وكذلك يمنع نظام باليو منتجات الألبان بينما يسمح بها النظام الكيتوني^(٤).

المسألة الرابعة: النظام الغذائي النباتي (نظام فيجن الغذائي):

تعريفه: هو نظام غذائي نباتي صرف، يتم فيه تناول الخضروات والفواكه بكثرة، حيث تعتبر المصدر الرئيسي المعتمد عليه في نظام فيجن. ويتم فيه منع تناول جميع أنواع اللحوم والأسماك والمأكولات البحرية، ومنع جميع منتجات الألبان، كالسمن والقشدة والحليب والجبن وغيرها. ومنع تناول السكريات وجميع الأطعمة التي توجد بها نسبة نشويات بنسب عالية^(٥).

(١) ينظر: موقع الموسوعة الحرة (نظام أتكينز الغذائي).

(٢) ينظر: النظام الكيتوني ص (٨١).

(٣) ينظر: المصدر السابق، كل الدهون تصبح رشيقة ص (١٧٣، ١٩٢، ١٩٩، ٢٢٢، ٢٢٤).

(٤) ينظر: النظام الكيتوني ص (٨١).

(٥) فالنظام يسمح بتناول الخضروات والفاكهة والبقوليات والحبوب. ينظر: موقع المرسل (ما هو نظام فيجن النباتي).

ومن أهم فوائده:

- ١- الوقاية من جلطات القلب وانخفاض مستوى الكوليسترول في الدم، بسبب تناول كميات كبيرة من الخضار والفواكه الغنية بالألياف.
- ٢- التخلص من السمنة، بسبب تناولهم الدهون النباتية الصحية البسيطة كفاكهة الأفوكادو، وامتناعهم عن الدهون الموجودة في الأسماك والمنتجات الحيوانية.
- ٣- الوقاية من مرض النقرس، فمن المعروف أن مرض النقرس بسبب تناول اللحوم الحمراء، والنباتيون لا يأكلونها.
- ٤- سلامة الكبد والكلية، بسبب تناول الخضار والفواكه المحتوية على نسبة عالية من الألياف، وعدم احتوائها على السموم أو المركبات المعقدة.
- ٥- صحة الشعر والبشرة؛ لأن الخضروات والفواكه تكون غنية بالفيتامينات اللازمة لتعزيز نمو الشعر وصحة الجلد وترطيبه.
- ٦- الوقاية من أمراض السرطان، وبالذات سرطان المعدة والقولون^(١).

المسألة الخامسة: النظام الغذائي منعدم السكر:

تعريفه: هو نظام غذائي منعدم السكر، سواء كان السكر نفسه أو السكر المتحول من الكربوهيدرات، والبعد عن العصائر المصنّعة من الفواكه وغيرها والمشروبات الغازية، ويدعو إلى الغذاء الطبيعي (العودة إلى الطبيعة والعادات الغذائية القديمة التي تقي من الأمراض)^(٢).

وهذا النظام اكتشفه د. رايموند فرانسيس، والنظرية التي اعتمدها أن السكر هو السبب الرئيس لخلل الخلايا، بناء على وجود مرض واحد، وليس العديد من الأمراض، إلا أن أعراض كل مرض يختلف بحسب نوع الخلية^(٣). يقول الدكتور: "السكر هو سبب الإصابة بالزكام، إن تناول ملعقة سكر تخفض مناعة الجسم

(١) ينظر: موقع ويب طب (هل الغذاء النباتي صحي).

(٢) ينظر: قناة د. أمال صافية (د. رايموند فرانسيس باحث كيميائي يقول).

(٣) ينظر: المصدر السابق.

العلاج بالأغذية

بنسبة ٥٠% ؛ إن شرب علبة كولا تنزل مناعة الجسم لمدة ست إلى ثماني ساعات، لاحتوائه على كمية كبيرة من السكر، إن السكر سبب الزهايمر وهو أي السكر غذاء للخلايا السرطانية، ويمكن الوقاية وعلاج السرطان بالامتناع عن السكر، والسكر سبب لزيادة الوزن فالسكر سبب لتخزين الدهون، بل إن كل مرض يصيب الإنسان تجد للسكر علاقة به^(١). ويقول أيضاً: "إن الآباء لا يقبلون أن يدخن أبنائهم أو يشربون الكحول، لكنهم يشترطون لهم الحلويات التي هي أخطر من الدخان والكحول نفسه".

المطلب الثاني: حكم أنظمة الغذاء العلاجية:

جميع أنظمة العلاج بالغذاء السابقة تتوافر فيها الصفات الآتية:

- ١- أنها تدعو إلى البعد عن الأطعمة المصنّعة، فالأنظمة الدهنية كالكيوتو تمنع الزيوت النباتية المكررة، والأنظمة النباتية وغيرها تمنع مثلاً المعلبات للفواكه والخضروات^(٢)، وهكذا.
 - ٢- أنها تدعو إلى البعد عن السكر بكل أنواعه، حتى الطبيعي منه، كالعسل أو التقليل منه^(٣).
 - ٣- احتواء الأنظمة السابقة على الأطعمة العضوية (الطبيعية)، والحيوانات المرّبة على العشب وفي الهواء الطلق، وبعدها عن النباتات المرشوشة بالمبيدات الكيميائية والمسمّدة بالسماد الكيميائي وعن اللحوم المريضة، التي يُعطى فيها الحيوان الهرمونات الصناعية والمضادات الحيوية^(٤).
- وبالنظر في الأنظمة الغذائية العلاجية السابقة، وما تتصف به من الصفات السابقة، فإن حكم أكلها الجواز والإباحة؛ للأدلة الآتية:

(١) ينظر: موقع الولاية الإخبارية (لا تمرض أبداً، لا تخشى السرطان، لا تكن سميناً مرة أخرى).

(٢) ينظر: النظام الكيتوني ص(٩٥)، كُـلُ الدهون تصبح رشيماً ص(١٤٣-١٥٩).

(٣) ينظر: النظام الكيتوني ص(٥٢)، كُـلُ الدهون ص(٢٢٤).

(٤) ينظر: صلة الغدة الدرقية ص(١٨٤-١٨٦).

د • منى بنت راجح الراجح

١- قول الله تعالى: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا" (١)، وقوله تعالى: "فُلْ أَجَلٌ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ" (٢)، وقوله تعالى: "وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ" (٣).

وجه الدلالة: أن الأنظمة الغذائية السابقة تدخل في عموم الآيات السابقة؛ لأنها من الطيبات، وقد ثبت بالبحوث والدراسات والتجارب فعاليتها في صحة الجسم والنفس، وضرر غيرها من الأطعمة المصنّعة أو المعالجة عمومًا. جاء في كتاب (كيف تتجنب الأمراض القاتلة) "قام رواد طب نمط الحياة... بأخذ مرضى قلب في مراحل متأخرة وأخضعوهم لأنماط غذائية نباتية، كالتى تعيش عليها شعوب آسيا وأفريقيا والذين لا يعانون من أمراض القلب. كان أملهم أن يتمكن الطعام الصحي من إيقاف تقدم المرض. لكن شيئًا مذهبًا آخر قد حدث... لقد تحسنت حالة المرضى بمجرد أن توقفوا عن تناول الأطعمة المسببة للجلطات الشريانية" (٤).

٢- أنها أطعمة نباتية وحيوانية طبيعية، فتكون على الأصل في إباحة ما خلقه الله من الأطعمة.

٣- أنها خالية من التعديل الجيني والمبيد الكيماوي، ومن الحقن بالهرمونات الصناعية والمضادات الحيوية، وبالتالي فهي خالية من أضرار الأطعمة المصنّعة أو المعالجة بشكل خاطئ.

٤- أن الله الذي خلق الإنسان، خلق ما يصلح له من الطعام الذي ينفعه ويمدّه بالصحة والعافية، خلافًا لما خلقه أي صنّعه البشر، فقد أثبتت الدراسات الحديثة ضررها على الصحة، جاء في كتاب (كيف تتجنب الأمراض القاتلة)

(١) من الآية ١٦٨، من سورة البقرة.

(٢) من الآية ٤، من سورة المائدة.

(٣) من الآية ١٥٧، من سورة الأعراف.

(٤) ينظر: ص ٣٠.

العلاج بالأغذية

للطبيب مايكل جريجر: "الأغذية غير الصحية لا تؤثر على تراكيب شرابينك فحسب؛ بل تؤثر كذلك على وظيفتها... إن وجبة سريعة واحدة يمكنها إحداث تيبس في شرابينك... كان الباحثون يلقون باللائمة على الدهون والبروتينات الحيوانية، لكن الانتباه تحول مؤخرًا إلى السموم البكتيرية المعروفة باسم السموم الداخلية، يبدو أن أطعمة مثل اللحوم تجلب أنواعًا من البكتيريا^(١)، التي تثير بدورها حالة من الالتهاب بكل طريقة ممكنة، حتى لو كان الطعام كامل الطهو. لا تزول السموم الداخلية بحرارة الطهو، أو أحماض المعدة، أو الإنزيمات الهاضمة^(٢).

٤- أن من مقاصد الشريعة حفظ النفس، وتناول الأطعمة الموجودة في الأنظمة الغذائية السابقة يحقق حفظ النفس والسلامة من الأمراض.

* *

(١) الذي يظهر أن ظهور هذه البكتيريا أي السموم بسبب عدم الذكاة الشرعية، فلا يحصل إنهار للدم.

(٢) ص ٣١.

المبحث الثاني

حكم التداوي

جاء في الفتاوى الهندية ^(١) أن الأسباب المزيلة للضرر على ثلاثة أقسام: مقطوع بها، ومظنون بها، وموهومة. بيان هذه الأسباب في المطالب الثلاثة الآتية:

المطلب الأول: التداوي بالدواء المقطوع به عند الأطباء

مثّل له الفقهاء بالماء المزيل لضرر العطش، وبالحمية إذا ظن ضرر ما يتناوله، ويأكل الميتة عند الضرورة. والتداوي بمثل هذه الأدوية واجب ^(٢). قال الحنفية: "أما المقطوع به، فليس تركه من التوكل، بل تركه حرام". وقال المالكية: "ويجوز التداوي، وقد يجب، وسواء كان التداوي ظاهراً في ظاهر الجسد كوضع دواء على جرح، وباطناً كسفوف لوجع البطن، ويكون مما علم نفعه في علم الطب". وقال الشافعية: "عن البغوي أنه إذا علم الشفاء في المداواة وجبت"، وقال في حاشية الشرواني: "لو قطع بإفادة التداوي وجب". وقال الحنابلة: "ويتوجه أن يجب -أي التداوي بالحمية- إذا ظن الضرر بما يتناوله" ^(٣).

واستدل الفقهاء على وجوب التداوي، بالأدلة الآتية:

١- قول الله تعالى: "وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ" ^(٤).

(١) (٣٥٥/٥).

(٢) ينظر: الفتاوى الهندية (٣٥٥/٥)، الشرح الصغير بهامش بلغة السالك (٧٧٠/٤)، أسنى المطالب (٥٧١/١)، تحفة المحتاج (١٨٢/٣)، وحاشية الشرواني عليه (١٨٣/٣)، الآداب الشرعية (٣٥٧/٢)، مجموع فتاوى ابن تيمية (١٢/١٨).

(٣) ينظر: على الترتيب: الفتاوى الهندية (٣٥٥/٥)، والشرح الصغير بهامش بلغة السالك، تحفة المحتاج مع حاشية الشرواني عليه (١٨٢/١)، الآداب الشرعية (٣٥٧/٢).

(٤) من الآية (١٩٥) من سورة البقرة.

العلاج بالأغذية

وجه الدلالة: أن من ترك الدواء الذي يُقطع بفائدته فهلك، فقد ارتكب أمرًا محرّمًا
يأثم به.

٢- القياس على أكل الميتة عند الضرورة، فكذلك ما يعلم أنه يحصل به بقاء
النفس، فيكون واجبًا^(١).

٣- القياس على التغذية للضعيف، مما تحصل معه الحياة^(٢).

المطلب الثاني: التداوي بالدواء المظنون به عند الأطباء

اختلف الفقهاء في حكم التداوي بما يظن نفعه، وهي الأسباب الظاهرة في
الطب، مثل شرب المسهل ومعالجة الحرارة بالبرودة ومعالجة البرودة بالحرارة.

تحرير محل النزاع:

١- أجمع العلماء على مشروعية التداوي^(٣).

٢- واختلفوا في حكمه التكليفي على أربعة أقوال:

القول الأول: أنه يجب التداوي.

وإليه ذهب الظاهرية^(٤). قال في المحلى: "وأمره ﷺ بالتداوي: نهى عن

تركه، وأكل المضر: ترك للتداوي، فهو منهي عنه". والتداوي بمنزلة ضرورة.

وقول عند الحنابلة^(٥). قال في الإنصاف: "وقيل يجب، زاد بعضهم إن ظن

نفعه".

(١) ينظر: مجموع فتاوى ابن تيمية (١٢/١٨).

(٢) ينظر: المصدر السابق.

(٣) ينظر: الهداية (٣٨١/٤)، مواهب الجليل (٤٢٥/٢)، روضة الطالبين (٩٦/٢)، كشف

القناع (٧٦/٢).

(٤) ينظر: المحلى (١٧٥/١).

(٥) ينظر: الإنصاف (١٠/٦).

القول الثاني: أن التداوي مستحب.

وإليه ذهب الشافعية^(١). قال في المذهب: "ويستحب أن يتداوى"، ومحل الاستحباب عندهم عند عدم القطع بإفادته، فإن قطع بإفادته فإنه واجب عندهم".
وقول عند الحنابلة^(٢). قال في الإنصاف: "واختار القاضي، وابن عقيل، وابن الجوزي وغيرهم، فعله أفضل".

القول الثالث: أنه يباح التداوي.

وإليه ذهب الحنفية^(٣). قال في الهداية: "ولا بأس بالحقنة، يريد به التداوي؛ لأن التداوي مباح بالإجماع".
وقول المالكية^(٤). قال في إرشاد السالك: "ولا بأس بالتداوي".

القول الرابع: أن ترك التداوي أفضل من فعله.

وهو المذهب عند الحنابلة^(٥). قال في الإنصاف: "ترك الدواء أفضل، ونص عليه وقدمه في الفروع وغيره.
أدلة أصحاب القول الأول:

١- قول الله تعالى: **"وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ"**^(٦)، وقوله تعالى: **"وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ"**^(٧).

وجه الدلالة: أن ترك التداوي يدخل في عموم النهي في الآيتين، ولما وجب حفظ النفس واجباً، فإن التداوي بالمظنون من الأدوية يكون واجباً.

(١) ينظر: المذهب (١٢٦/١)، روضة الطالبين (٩٦/٢)، المجموع (١٠٦/٥)، مغني المحتاج (٤٥/٢).

(٢) ينظر: الإنصاف (١٠/٦).

(٣) ينظر: الهداية (٣٨١/٤)، العناية (٦٦/١٠)، الفتاوى الهندية (٣٥٥/٥).

(٤) ينظر: النوادر والزيادات (٣٧٥/٤)، الكافي لابن عبد البر (١١٤٢/٢)، إرشاد السالك (١٣٩/١).

(٥) ينظر: الإنصاف (١٠/٦)، شرح منتهى الإرادات (٣٤١/١)، كشاف القناع (٧٦/٢).

(٦) من الآية (١٩٥)، من سورة البقرة.

(٧) من الآية (٢٩)، من سورة النساء.

ينظر: الدليل في المحلى (٩٦/٦).

العلاج بالأغذية

٢- عن أسامة بن شريك رضي الله عنه، قال: قالت الأعراب: يا رسول الله ألا نتداوى؟ قال: « نعم يا عباد الله تداووا، فإن الله لم يضع داءً إلا وضع له شفاء - أو قال دواء-، إلا داءً واحداً »، قالوا يا رسول الله وما هو؟ قال: «الهرم»^(١).

وجه الدلالة: أن قوله: « تداووا » أمر، والأمر يقتضي الوجوب، فيكون التداوي واجباً.

أدلة أصحاب القول الثاني:

١- عن أبي الدرداء رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: « إن الله أنزل الداء والدواء، وجعل لكل داء دواء، فتداووا، ولا تداووا بحرام »^(٢). وحديث ابن عباس، قال: أنت امرأة النبي ﷺ، فقالت: إني أصرع، وإني أتكشف، فادع الله لي، قال: «إن شئت صبرت ولك الجنة، وإن شئت دعوت الله أن يعافيك » فقالت: أصبر، فقالت: إني أتكشف، فادع الله لي أن لا أتكشف، فدعا لها^(٣).

(١) أخرجه أبوداود في سننه (٥/٦)، كتاب الطب، باب في الرجل يتداوى، حديث (٣٨٥٥). والترمذي -واللفظ له- في سننه (٣٣٥/٤)، كتاب الطب، باب ما جاء في الدواء، والحث عليه، حديث (٢٠٣٨)، والنسائي في الكبرى (٧٩/٧)، كتاب الطب، باب الأمر بالدواء، حديث (٧٥١١) وابن ماجه في سننه (٤٩٧/٤)، كتاب الطب، باب ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء، حديث (٣٤٣٦). والحديث قال عنه الترمذي: "حديث حسن صحيح"، وصححه الحاكم في مستدركه (٤٤١/٤)، رقم (٨٢٠٦)، ووافقه الذهبي. وصححه الألباني في صحيح سنن الترمذي (٣٩٧/٢). ينظر: الدليل في المحلى (١٧٥/١).

(٢) أخرجه أبوداود في سننه (٢٣/٦)، كتاب الطب، باب في الأدوية المكروهة، حديث (٣٨٧٤).

والحديث سكت عنه أبوداود، قال في رسالته لأهل مكة (٢٧/١) (ما لم أذكر فيه شيئاً فهو صالح)، وقال ابن مفلح في الآداب (٣٥٠/٢): "إسناده حسن" إلا أن الحديث ضعفه ابن حجر في الدراية (٢٤٢/٢). والألباني في ضعيف سنن أبي داود ص (٤٢٥).

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه (١١٦/٧)، واللفظ له، كتاب المرضى، باب فضل من يصرع من الريح، حديث (٥٦٥٢). ومسلم في صحيحه (١٩٩٤/٤)، كتاب البر، باب ثواب المؤمن فيما يصيبه من مرض، حديث (٢٥٧٦).

د • منى بنت راجح الراجح

وجه الدلالة: أنه بمجموع الحديثين السابقين، فإن الأمر «فتداووا» على الاستحباب لكون الحديث الثاني صرف الأمر من الوجوب إلى الاستحباب^(١).

ويناقش: بأن حديث ابن عباس يدلّ على ثواب المؤمن فيما يصيبه من مرض. ولا يسلم بكونه صارفاً للأمر من الوجوب إلى الاستحباب.

٢- عن جابر رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: « لكل داء دواء، فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل »^(٢).

وجه الدلالة: أن قوله: «فإذا أصيب دواء الداء» دليل على عدم القطع بإفادته للمريض، فلا يكون واجباً بل مستحباً.

ويناقش: بأن التداوي بما يظن نفعه واجب.

٣- عن أبي سعيد الخدري، قال: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم، فقال: إن أخي استطلق بطنه، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « اسقه عسلاً »^(٣)، فسقاه، ثم جاءه، فقال: إني سقيته عسلاً فلم يزد إلا استطلاقاً، فقال له ثلاث مرات، ثم جاء الرابعة، فقال:

« اسقه عسلاً » فقال: لقد سقيته فلم يزد إلا استطلاقاً، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«صدق الله وكذب بطن أخيك» فسقاه فبرأ.

وجه الدلالة: أن النبي صلى الله عليه وسلم وجهه إلى العسل لعلاج استطلاق بطن أخيه، فدل هذا على استحباب التداوي.

ويناقش: بأن التداوي بالعسل مستحب؛ لأن فيه شفاء من بعض الأمراض لا من كلها، وأما التداوي بالعسل أو غيره مما يذكره الأطباء ويغلب على الظن نفعه يكون واجباً.

(١) ينظر: المهذب (١/١٢٦)، مغني المحتاج (٢/٤٥).

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه (٤/١٧٢٩)، كتاب السلام، باب لكل داء دواء واستحباب التداوي، حديث (٢٢٠٤). وينظر: الدليل في المجموع (٥/١٠٦).

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه (٧/١٢٣)، كتاب الطب، باب الدواء بالعسل، حديث (٥٦٨٤). ومسلم في صحيحه (٤/١٧٣٦)، واللفظ له، كتاب الطب، باب التداوي بسقي

العسل، حديث (٢٢١٧). وينظر: الدليل في المجموع (٥/١٠٦).

العلاج بالأغذية

أدلة أصحاب القول الثالث:

١- عن أسامة بن شريك، قال: قالت الأعراب يا رسول الله ألا نتداوى؟ قال: «نعم يا عباد الله تداووا، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء أو قال دواء إلا داءً واحدًا» قالوا: يا رسول الله وما هو؟ قال: «الهرم»^(١).

وجه الدلالة: أن الأمر بالتداوي للإرشاد والإذن، فكان مباحًا.

ويناقش: بأن التداوي إنقاذ للنفس من الهلاك، فكان واجبًا.

٢- عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: «ما أنزل الله داء، إلا أنزل له شفاء»^(٢).

وجه الدلالة: أن الله لما أنزل الدواء كان هذا أمانة على جواز التداوي والإذن فيه^(٣).

ويناقش: بأن الله أنزل الدواء للتداوي به، فكان واجبًا.

أدلة أصحاب القول الرابع:

استدلوا على إباحة التداوي بالأدلة الآتية:

١- عن أبي الدرداء، قال: قال رسول الله ﷺ: «إن الله أنزل الداء والدواء، وجعل لكل داء دواء، فتداووا، ولا تتداوا بحرام»^(٤).

وجه الدلالة: أن الأمر بالتداوي في قوله: «فتداووا» للإذن والإرشاد^(٥).

ويناقش: بأن الأمر للوجوب، لعدم الدليل الصارف من الوجوب إلى الإباحة.

٢- عن أسامة بن شريك، قال: قالت الأعراب: يا رسول الله ألا نتداوى؟ قال: «نعم يا عباد الله تداووا، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء - أو قال دواء -،

(١) سبق تخريجه.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه (١٢٢/٧)، كتاب الطب، باب ما أنزل الله دواء إلا أنزل له شفاء، حديث (٥٦٧٨).

(٣) ينظر: الذخيرة (٣٠٧/١٣).

(٤) سبق تخريجه. وينظر الدليل في الآداب الشرعية (٣٥٠/٢)، شرح منتهى الإرادات (٣٤١/١).

(٥) ينظر: شرح منتهى الإرادات (٣٤١/١).

إلا داءً واحدًا» قالوا يا رسول الله، وما هو؟ قال: «الهيم»^(١).

وجه الدلالة: كالسابق.

ويناقش: كالسابق.

واستدلوا على أن ترك التداوي أفضل، من التداوي، بالأدلة الآتية:

٣- عن عمران بن حصين، أن رسول الله ﷺ قال: «يدخل الجنة من أمتي

سبعون ألفًا بغير حساب»، قالوا: من هم يا رسول الله؟ قال: «هم الذين لا

يستترقون ولا يتطيرون ولا يكتون وعلى ربهم يتوكلون»^(٢).

وجه الدلالة: أن ترك التداوي أقرب إلى التوكل، فقد أثنى النبي ﷺ على

هؤلاء، لتركهم التداوي، توكلًا على الله تعالى^(٣).

ونوقش: من خمسة أوجه:

الأول: أن النهي محمول على قوم يعتقدون اعتقاد الطبائعيين في أن الأدوية تنفع

بطبعتها، كما كان أهل الجاهلية يعتقدون.

الثاني: أن المراد بالحديث: الذين يجتنبون فعل ذلك في حال الصحة خشية وقوع

الداء، ولا يراد به المريض الذي يستعمل الدواء.

الثالث: أن المراد بالمذكورين في الحديث من غفل عن الطب وعن الرقية، وليس

لهم فيما يصيبهم إلا الدعاء.

الرابع: أن المراد بترك الرقى والكوي التوكل على الله تعالى في دفع البلاء مع

الرضا والتسليم، وهذا أعلى من تعاطي الأسباب^(٤)، وليس معناه القدح في جواز

التداوي.

(١) سبق تخريجه. وينظر الدليل في الآداب الشرعية (٣٥٠/٢).

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه (١٠٠/٨)، كتاب الرقاق، باب "ومن يتوكل على الله فهو حسبه"،

حديث (٦٤٧٢). ومسلم في صحيحه (١٩٨/١)، كتاب الإيمان، باب الدليل على دخول طوائف

من...، حديث (٢١٨).

(٣) ينظر: الآداب الشرعية (٣٥٠/٢)، كشاف القناع (٧٦/٢).

(٤) ينظر: فتح الباري (٢٢٢/١٠).

العلاج بالأغذية

الخامس: أن المراد : أنهم لا يسألون غيرهم أن يرقبهم أو يكويهم فقلوبهم لا تلتفت في سؤالها لغير الله تعالى، وإنما يرقون أنفسهم ويرقون غيرهم من غير سؤال منهم^(١).

الترجيح: الراجح -والله أعلم- ما ذهب إليه أصحاب القول الأول من وجوب التداوي؛ للمرجحات الآتية:

١-قوة أدلتهم، ومناقشة أدلة الأقوال الأخرى.

٢-أن الله تعالى أمرنا بتعاطي الأسباب المادية، مع التوكل على الله، وتناول الأدوية التي يظن نفعها تدخل في الأمر السابق.

٣-أن التداوي بالأدوية يكون بسؤال الأطباء المعتمدين، ووفق ما شرعه الله فيكون واجباً.

المطلب الثالث: التداوي بالدواء الموهوم:

صرح الحنفية بحكم التداوي بالدواء الموهوم، فقالوا بتحريمه^(٢). ومثلوا له بالكي. جاء في الفتاوى الهندية: وأما الموهوم، فشرط التوكل تركه".

واستدلوا بحديث عمران بن حصين، أن رسول الله ﷺ قال: « يدخل الجنة من أمتي سبعون ألفاً بغير حساب»، قالوا: من هم يا رسول الله؟ قال: « هم الذين لا يسترقون، ولا يتطيرون، ولا يكتون، وعلى ربهم يتوكلون »^(٣).

وجه الدلالة: أن النبي ﷺ وصف المتوكلين بأنهم لا يكتون، فشرط التوكل تركه^(٤).

ومن الأدلة على تحريم الدواء الموهوم: أنه قد يضره لعدم ثبوت فعاليته في العلاج.

ومن الأدلة أيضاً: أن الإنسان ليس محلاً لتجريب الأدوية غير مأمونة الجانب.

(١) ينظر: حاشية ابن قاسم على كتاب التوحيد ص(٤٥).

(٢) ينظر: الفتاوى الهندية (٣٥٥/٥).

(٣) سبق تخريجه.

(٤) ينظر: الفتاوى الهندية (٣٥٥/٥).

المبحث الثالث

علاج أمراض العصر بالأغذية

يتكون العلاج بالطب الوظيفي إلى نظام غذائي معين، وترميم الجهاز الهضمي، وإزالة سموم الجسم، مع تعديل أنماط الحياة وبالذات النوم. بيان ذلك في المطالب الستة الآتية:

المطلب الأول: حكم اتباع المريض لنظام غذائي معين:

جميع الأنظمة الغذائية-التي سبق بيانها-تعتمد في الجملة على تجنب الطعام السيئ وتناول الطعام الطبيعي الجيد. وحكم اتباعها والعلاج بها: الوجوب؛ للأدلة الآتية:

١- قول الله تعالى: " يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا " (١)، وقوله تعالى: " وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ " (٢).

وجه الدلالة: أن الله تعالى أمر بالأكل مما خلقه في الأرض، وأما ما خلقه (أي صنعه) البشر فلا يدخل في الآية لثبوت ضرره بالبدن (٣)، ويكون تناوله إلقاء بالنفس إلى التهلكة.

٢- قوله تعالى: " هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَّا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا " (٤).

وجه الدلالة: استنبط الفقهاء من الآية: بأن الأصل في الأطعمة الحل (٥). وهذا فيما خلقه الله، وأما ما خلقه البشر بتصنيع أو تعديل فلا يدخل في عموم الآية، بسبب جهل البشر بتراكيب الطعام المناسبة للبدن، فيكون ضاراً.

(١) من الآية (١٦٨)، من سورة البقرة.

(٢) من الآية (١٩٥)، من سورة البقرة.

(٣) ينظر: صلة الغدة الدرقية ص (١٥٠)، وما بعدها).

(٤) من الآية (٢٩)، من سورة البقرة.

(٥) ينظر: البيان (٥٠٠/٤)، الروض المربع (٤١٧/٧).

العلاج بالأغذية

٣- قول الله تعالى: **«وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا»** ^(١)، وقوله تعالى: **«وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ»** ^(٢).
وجه الدلالة: أن الإذن بالأكل والشرب من غير إسراف هو فيما خلقه الله من النبات والحيوان، وأما ما تدخل فيه البشر بتعديل جيني أو حقن هرموني أو تصنيع، كان ضرراً على البدن، وقتلاً للنفس بترك السموم والهرمونات. تقول الطبية إيمي مايرز -أحد ممارسي الطب الوظيفي-: **«ينبغي أن تكون أولويتك القصوى المنتجات العضوية والمنتجات الحيوانية التي تمت تربيتها في المراعي؛ لأن هذه الحيوانات لا تتغذى على الذرة المعدلة وراثياً؛ لأنها ليست جيدة لجهازك المناعي»** ^(٣).

٤- الأدلة الدالة على مشروعية التداوي، ومنها: حديث أبي هريرة رضي الله عنه، أن النبي ، قال: **«ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء»** ^(٤)، وحديث أسامة بن شريك رضي الله عنه، قال: قالت الأعراب: يا رسول الله ألا نتداوى، قال: **«نعم يا عباد الله تداووا، فإن الله لم يضع داءً إلا وضع له شفاءً، -أو قال- دواءً إلا داءً واحداً»**، قالوا: يا رسول الله، وما هو؟ قال: **«الهرم»** ^(٥).

وجه الدلالة: أن التداوي بأحد أنظمة العلاج الغذائية يدخل في عموم الأدلة السابقة.

٥- حديث جابر بن عبدالله -رضي الله عنهما-، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: **«إن كان في شيء من أدويتكم خير ففي شربة محجم أو شربة من عسل أو لذعة بنار»**، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **«وما أحب أن أكتوي»** ^(٦).

(١) من الآية (٣١)، من سورة الأعراف.

(٢) من الآية (٢٩)، من سورة النساء.

(٣) صلة الغدة الدرقية، ص (١٨٤، ١٨٥).

(٤) سبق تخريجه.

(٥) سبق تخريجه.

(٦) أخرجه مسلم في صحيحه (١٧٢٩/٤)، كتاب السلام، باب لكل داء دواء، حديث (٢٢٠٥).

د . منى بنت راجح الراجح

وجه الدلالة: أن قول النبي ﷺ: "إن كان في شيء من أدويتكم خير"، دليل على أن العلاج بتناول الطعام الطبيعي من خلال أنظمة مقننة مجرّبة خير من الدواء.

٦- للقاعدة الفقهية: الضرر يزال^(١). فإذا أمكن للمريض إزالة الضرر باتباع نظام غذائي طبيعي مجرّب، فلا يصار إلى غيره.

٧- أن تناول الطعام الطبيعي طريقة آمنة للعلاج، وبالذات إذا كان مقننًا. يقول ابن القيم: "اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يعدل عنه إلى الدواء، ومتى أمكن بالبسيط لا يعدل عنه إلى المركب، وكل داء قدر على دفعه بالأغذية والحمية لم يحاول رفعه بالأدوية"^(٢).

٨- أنه إذا وجد البديل الأخف وجب المصير إليه. وتناول الطعام الطبيعي والبعد عن الطعام الضار هو البديل الأخف. قال ابن رسلان: "اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالأخف لا ينتقل إلى ما فوقه، ومتى أمكن بالغذاء لا ينتقل إلى الدواء"^(٣).

٩- أن العلاج بالطعام الطبيعي البسيط أولى من الطعام المركّب، وأنظمة الغذاء الطبيعي السابقة كلها أطعمة بسيطة لا تراكيب فيها. يقول ابن رسلان: "متى أمكن بالبسيط لا يعدل إلى المركّب"^(٤).

١٠- أن الأصل في العلاج أن يكون بالغذاء. قال أبقراط -المؤسس الفعلي للطب العربي-: "اجعل من الطعام دواءك، ومن الدواء طعامك"^(٥).

(١) وهي قاعدة فقهية، متفرعة من القاعدة الكلية: لا ضرر ولا ضرار. الأشباه والنظائر لابن نجيم (٧٢/١)، وللسبكي (٤١/١)، وللسيوطي (٧١/١)، مختصر التحرير شرح الكوكب المنير (٤٤٢/٤).

(٢) في كتابه زاد المعاد (٦٥/٣).

(٣) نقله عنه الشوكاني في نيل الأوطار (٢٠٥/٨).

(٤) ينظر: المصدر السابق.

(٥) ذكرته إيمي مايرز في صلة العدة الدرقية، ص (١٥٠).

العلاج بالأغذية

١١- أن اتباع أنظمة غذائية مقننة ومجرّبة، أشبه بتناول الطعام والشراب لسدّ الجوع، فتكون أولى بالعلاج من غيرها.

١٢- أنه باتباع الأنظمة الغذائية العلاجية، عودة بالجسم إلى الغذاء الطبيعي، فتكون أولى بالعلاج من غيرها.

١٣- أن الغذاء هو الوقود الذي تستهلكه أجسامنا، فإذا ابتعد المريض عن الطعام السيئ، وتناول الطعام الجيد، حصل للخلايا الوقود الصحيح لها. يقول تي إم بولنجر: "عندما لا تتناول الكمية الكافية من الأطعمة الجيدة، أو عندما تبتلع العديد من الأطعمة السيئة يصبح جسّدك أكثر عرضة لمعاناة فشل وظيفي، وهذا بالطبع منطقي"^(١).

١٤- أن الأنظمة الغذائية العلاجية المقننة، أشبه بالصيانة للجسم والعودة به إلى ما كان الجسم عليه مسبقاً.

المطلب الثاني: تناول المكملات الغذائية:

يعاني الكثير من المرضى بالأمراض المزمنة، من نقص الفيتامينات والمعادن في أجسامهم، ولو تم إجراء التحاليل لجاءت النتائج لهم أو كانت في الحد الأدنى منها. ولذا فإن خطة العلاج بالغذاء تتضمن تناول ما ينقصه من المعادن والفيتامينات^(٢).

وحكم تناول المريض بالأمراض المزمنة للمكملات الغذائية: الوجوب؛ للأدلة

الآتية:

١- الأدلة الدالة على مشروعية التداوي، ومنها ما جاء في حديث أبي هريرة رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وآله، قال: « ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء »^(٣).

(١) الحقيقة حول السرطان ص ١٤٠.

(٢) ينظر: صلة الغدة الدرقية ص(٢١٣)، موقع د. كريم علي (حلقة سحر المعادن، وحلقة المكملات الغذائية).

(٣) سبق تخريجه.

د . منى بنت راجح الراجح

وجه الدلالة: أن تناول المكملات الغذائية علاج متمم للنظام الغذائي، فيدخل

في عموم أدلة التداوي.

٢- أنه يحصل بتناول المريض للأطعمة الرديئة لسنوات عديدة سوء امتصاص الأمعاء للفيتامينات والمعادن من الأطعمة الطبيعية مباشرة، فجاءت الحاجة للعلاج بتناول المكملات الغذائية^(١).

٣- أن ما لا يتم الواجب إلا به فهو واجب^(٢). فلا يتم علاج المرضى بأمراض العصر المزمنة، إلا بإعطاء الجسم ما يحتاجه، فتناول الفيتامينات والمعادن يكون واجباً.

٤- أن المكملات الغذائية تحتوي على نسب عالية من المعادن والفيتامينات، فجاءت حاجة المريض إليها، بسبب ضعف امتصاص المريض لها من الغذاء، وأيضاً عدم احتواء الغذاء على النسب العالية منها، فجاءت حاجة المريض إليها.

المطلب الثالث: ترميم الأمعاء، وتقوية الجهاز المناعي:

الأمراض المزمنة التي تصيب الناس في الوقت الحاضر سببها ضعف المناعة. فلو كان الجسم قوي المناعة، لكان جدار صدّها عنها، فعلى سبيل المثال: إصابة الجسم بأمراض البرد والتهابات الحلق المتكررة، سببه ضعف المناعة. وإصابته بأمراض المناعة الذاتية^(٣) سببه اختلال المناعة^(٤).

(١) مثلاً معدن الزنك يحتاج الجسم إليه؛ لأن معظم إنزيمات الجسم تحتاج إلى الزنك فهو أشبه بمساعد إنزيم، وكذلك لا تتجدد خلايا الجسم إلا بوجوده، فإن لم يوجد، أو وجد لكن بكميات غير كافية كان التكسير والهدم للجسم أكثر من البناء. ينظر: قناة د. كريم علي. (حلقة بدون هذا الفي타민ين قد تصاب بالشلل).

(٢) وهي قاعدة أصولية. ينظر لهذه القاعدة: الفروق (١/١٦٦)، الأحكام للامدي (٣/١٧١)، العدة (٢/٤١٩).

(٣) التي يهاجم الجهاز المناعي الجسم فيها.

(٤) ينظر: قناة د. كريم: (حلقة كيف تقوي جهازك المناعي).

العلاج بالأغذية

وحيث إن الجهاز المناعي في غالبه من الأمعاء بنسبة ٦٠-٨٠% (١)، فإنه إذا أمكن ترميم الأمعاء وإصلاح الجهاز الهضمي، فعند ذلك يتقوى الجهاز المناعي ويتحسن أداؤه.

وعلاج الجهاز المناعي يكون بالأمور الثلاثة الآتية:

أولاً علاج ارتشاح الأمعاء:

ارتشاح الأمعاء معناه: أن جدار الأمعاء متهتك بسبب تناول الطعام الرديء أو كثرة تناول المضادات الحيوية والمسكنات، الأمر الذي يؤدي إلى تسريب أجزاء كبيرة من الطعام المهضوم إلى مجرى الدم (٢). وهذا يعني انشغال الجهاز المناعي بمحاربة ما دخل إلى مجرى الدم، ومع مرور الوقت يحصل الضعف له عن مهمته الأساسية في مقاومة الأمراض والالتهابات. وعلاج ارتشاح الأمعاء يكون بالآتي:

١- تناول مرق العظام مدة أسبوع أو أسبوعين أو أكثر بحسب درجة تهتك الأمعاء وكثرة حساسيات الطعام وتناول مرق العظام بسدّ الثقوب الكبيرة فيها (٣)، لاحتوائه على مادة الكولاجين (أشبه بالجيلي)، إضافة إلى تناوله كمكمل غذائي من أجل إتمام صحة وترميم الأمعاء (٤). وفي أثناء ذلك يتناول المريض الخضروات بأنواعها، ما عدا النشوية منها (٥)، ويمتنع عن الفواكه كثيرة السكر (٦).

(١) وبقيّة المناعة في الخلايا للمفاوية، والنخاع الشوكي. ينظر: المصدر السابق.

(٢) ينظر: صلة الغدة الدرقية ص(١٣)، ومن علامات وجود ارتشاح الأمعاء وجود حساسية الطعام، مثل أن يكون الشخص مصاباً بحساسية القمح أو حساسية المكسرات أو البيض أو غيرها. ينظر: قناة د. كريم علي (حلقة ارتشاح الأمعاء).

(٣) الأصل أن توجد ثقوب صغيرة (مسامات)، تسمح لأجزاء صغيرة جداً من الطعام المهضوم بالتسرب منها إلى الدم، يستفيد منها الجسم. ينظر: قناة د. كريم علي (حلقة ارتشاح الأمعاء).

(٤) يتناوله المريض لثلاثة أشهر فقط، كنظام المكملات الغذائية؛ لأنها أشبه بالأدوية، وإذا كان المتناول فوق سن الأربعين يتناولها شهرين وبرتاج شهراً، ثم يتناوله من جديد، وهكذا. ويكون تناولها في فترة الصباح. (ينظر: المصدر السابق).

(٥) كالبطاطس والذرة، وطريقة تناول الخضروات يكون بتسويتها على البخار فلا تؤكل نيئة حتى لا تزيد مشكلة الأمعاء، وكذلك لا تسلق في الماء حتى لا تفقد الخضار قيمها الغذائية. (ينظر: موسوعة فكر ثاني، الجزء الثالث).

(٦) لأن السكر وإن كان طبيعياً قد يزيد في الالتهابات، والمريض لديه العديد من الالتهابات.

د ٠ منى بنت راجح الراجح

٢-تناول عسل النحل الطبيعي، فالعسل أعظم مادة مضادة للحساسية؛ لإغلاقه الخلايا البدينة المنتجة للهستامين (١).

٣-تناول الأعشاب والمكملات الغذائية الفعّالة في القضاء على الحساسية، وأهمها:

أ -الكركم: وهو مضاد للهستامين والالتهابات عمومًا (٢).

ب-النّيم: وهي عشبة تزيد من كفاءة الجهاز الهضمي وأيضًا مطهرة للجهاز الهضمي من الجراثيم والفيروسات والفطريات (٣).

ج-فيتامينات ومعادن (مكملات غذائية).

٤-فيتامين ج (C) كمكمل غذائي (٤)، وفيتامين ب ٦ (٥)، ومعدن الزنك (٦)، فهذه الثلاثة مع فيتامين (أ) تعمل بكفاءة على تكسير الهستامين.

(١) الخلايا البدينة: جزء من الجهاز المناعي، وهي خلايا موجودة في العديد من أنسجة الجسم وخاصة الجلد والرئتين وبطانة الأمعاء، وأول ما تجد هذه الخلايا البكتيريا أو تجد ما زاد عن الحدّ، كالطعام المتسرب بأجزاء كبيرة إلى مجرى الطعام تطلق الخلايا مادة الهستامين، وهي مادة تشارك في ردود تحسسية. ينظر: موقع MSD: كثرة الخلايا البدينة).

(٢) حيث توضع رشّة من الفلفل الأسود معه ويشرب كالشاي. ينظر: موقع د. كريم علي (العلاج المناعي).

(٣) عشبة النّيم تسمى أيضًا بالليلك الهندي، ويعمل كمطهر للجلد أيضًا وعلاج الصدفية والإكزيما وغيرهما. ينظر: قناة د. كريم علي (نقص المعادن والفيتامينات).

(٤) ويتناول المريض واحد جرام في الصباح بعد تناول الفطور ويشترط فيه أن يكون مصنعًا من أغذية طبيعية، وأن لا يكون مكتوبًا عليه ٥٠٠ ملجرام أو ١٠٠٠؛ لأن المصنع من أطعمة طبيعية لا يصل إلى هذا القدر بل يكون ممن مواد كيميائية. ومن الأنواع الجيدة: فيتامين C المركب من شركة ميغافود. ينظر: قناة د. كريم علي (نقص المعادن والفيتامينات).

(٥) يوجد في الخس. ويمكن تناوله كمكمل غذائي. ينظر: موقع ما يوكلينيك: فيتامين ب ٦.

(٦) من الأطعمة المحتوية على المعدن، ويسمح بها في فترة ترميم الأمعاء الخضروات الورقية، ويتناول كمكمل غذائي لا يزيد على ٥٠ ملجم. وأما فيتامين (أ) فموجود في الأطعمة الغنية بالبيتاكاروتين كالخضروات الورقية، حيث يحولها الجسم إلى فيتامين (أ) ويمكن تناول البيتاكاروتين كمكمل غذائي. ينظر: موقع مايو كلينيك: فيتامين (أ).

العلاج بالأغذية

٥- معدن السيلينيوم^(١)، فالحاجة إليه ماسّة؛ لأن وجوده يعمل على عدم إفراز الهيستامين.

ثانيًا: بعد ترميم الأمعاء يتم إعادة التلقيح بالبكتريا النافعة (وهو ما يسمى بالبروبيوتك) وهي كائنات حيّة دقيقة، توجد في الأمعاء الدقيقة، وتعزز من عمل الجهاز الهضمي، إن كانت بكميات كبيرة^(٢)، والتلقيح بها، إما يتناول الأطعمة المخمّرة مثل الكيفر^(٣)، والكيميشي^(٤)، وخل التفاح المخمّر^(٥)، أو يتناولها كمكمل غذائي^(٦).

(١) وهو معدن هام، يعزز مناعة الجسم، ويتناول كمكمل غذائي بجرعة ٢٠٠ ميكروجرام. ينظر: موقع ويب طب: (السيلينيوم).

(٢) ينظر: موقع ويب طب: البروبيوتك.

(٣) ويسمى أيضًا بشراب الفطر الهندي، حيث توضع حبيبات الكيفر (نوع من أنواع الفطر، وهي ذات لون أبيض يميل إلى الأصفر، متماسك البنية إلى حد ما) توضع في وعاء زجاجي أو جرّة فخار، بقدر ملعقة كبيرة منه لكل كأس من الحليب البارد، ثم يغلق الوعاء بشاش، أو بغطاء يكون مثقبًا حتى يسمح بمرور الهواء إليه، ثم يترك أربع وعشرين ساعة في درجة حرارة الغرفة، بعيدًا عن أشعة الشمس، وبعد ذلك تتم تصفية الحليب عن الفطر مع غسله بالماء دون لمسه باليد أو ملعقة معدن استعدادًا لتحضير المشروب مرة ثانية. ولبقاء الفطر الهندي الخام صالحًا يجب تغيير الحليب كل أربع وعشرين ساعة. وأما الحليب المتخمّر فيشرب خلال ساعتين من تحضيره. ويشربه المريض مدة ثلاثة أسابيع ويتركه مدة أسبوع إلى أن تتحسن حالة المريض، وأما السليم فيأخذه بمعدل كأس واحد أسبوعيًا. ينظر: صيدلية الأواس: (حقائق عن الفطر الهندي).

(٤) من الأطعمة المخمّرة، وهو غني بالبكتريا النافعة، ويساعد على التوازن بين البكتريا النافعة والضارة في الجهاز الهضمي. وهو في الأصل ملفوف الكيمتشي الذي يتخمّر. ينظر: موقع الموسوعة الحرة: الكيمتشي).

(٥) حيث يعزز البكتيريا النافعة في الأمعاء، بسبب احتوائه على سلاسل البكتين. وطريقة استعماله تكون بإضافة ملعقة كبيرة من خل التفاح إلى كوب الماء وشربه في الصباح قبل وجبة الإفطار أو قبل كل وجبة لمدة عشرة أيام مثلاً، والشخص الذي لا يستسيغ طعمه يمكنه تناول كبسولات خل التفاح. ينظر: فتاة د. كريم علي (خل التفاح).

(٦) ويسمى بالبكتيريا النافعة (البروبيوتك) تكون على شكل كبسولات، وتتناول فوق ٢٠ مليارًا إلى ١٠٠ مليار. (ينظر: المصدر السابق: (الميكروبيوم)).

د . منى بنت راجح الراجح

وعند تناولها يتناول المريض ما يغذيها وهو ما يسمى بالبيريوبوتييك،
كالأسماك الدهنية والبيض البلدي والخضروات الطبيعية الطازجة والفاكهة قليلة
السكر كالتوت والفرولة والكيوي والكاكاو الغامق الخالي من السكر.

ثالثاً: استعادة المواد الكيميائية الحيوية التي ضعفت أو فُقدت، بسبب تناول
الأطعمة السيئة وكثرة الالتهابات في الجسم. والمواد هي: الإنزيمات الهاضمة^(١)،
وحمض المعدة^(٢)، والأحماض الصفراوية^(٣). وعلاج نقص الإنزيمات الهاضمة
يكون بتناول الخضار وبالذات الورقية كالخس، وتناولها كمكمل غذائي. وأما نقص

(١) وهي خلايا أو محفزات بيولوجية بروتينية البنية، تعمل على تحطيم المركبات المعقدة إلى
وحدات البناء الأساسية، حتى تسهل عملية امتصاصها في الجسم، ومن ثم يستفيد الجسم
من كل المعادن والفيتامينات الموجودة فيها. ويتم إفرازها من الغدد المختلفة كالغدد اللعابية
في الفم، والخلايا الإفرازية في المعدة، وفي البنكرياس، وفي الأمعاء الدقيقة. إن عدم وجود
الإنزيمات بكميات كافية في الجسم يؤدي إلى الإصابة بالأمراض ولتفاذي الأمراض أو
عند الإصابة بها، يتناول الشخص الأطعمة الغنية بالإنزيمات كالخضار وبالذات الورقية
كالخس، ويتناول الفواكه والأسماك، وكذلك إذا كان كبيراً أو فوق سن الأربعين؛ لأن
الهضم يقل بنسبة ٥٠% فيتناول أيضاً إنزيمات هاضمة مدة شهرين وتترك في الشهر
الثالث وهكذا. ينظر: موقع أخبارك: الإنزيمات الهاضمة ما هي مهمتها، وموقع د. كريم
علي: الوقاية من كورونا.

(٢) ويسمى بـحمض الهيدروكلوريك وهو حمض يعمل على إذابة الطعام وتكسير البروتينات
الأمينية المكونة لها، وإذا نقص بدرجة كبيرة تتباطأ عملية الهضم ويزداد نمو الميكروبات
التي تدخل عن طريق الفم إلى البطن فلا تموت لضعف الحمض. وكذلك فإن نقص
الحمض يعوق عملية امتصاص المعادن والفيتامينات، وعدم تمكن الجسم من أداء وظائفه
المختلفة. ومن أسباب نقص حمض المعدة الضغط العصبي، والإجهاد المزمن، والإفراط
في تناول مضادات الحموضة، أو المواد التي تقلل الحمض، والإصابة ببكتريا تسمى ملوية
بوابية، وجراحة تكميم المعدة تقلل الحمض، وكذلك نقص الزنك بسبب أهميته في إنتاج
الحمض، وأيضاً تقدم العمر يؤدي إلى تقليل كمية الحمض. ينظر: موقع ويب طب:
(نقص حمض المعدة).

(٣) وهي سوائل طبيعية يصنعها الجسم في الكبد، ويتم بها عملية الهضم وبالذات الدهون،
حيث تنقبض المرارة وتطلق الصفراء، وبمجرد دخولها للمعدة والأمعاء الدقيقة، تساعد على
تكسير الطعام، حتى يتمكن الجسم من امتصاصه بكفاءة، وفي القولون يتم إعادة
امتصاص الأحماض الصفراوية مرة أخرى، لكن عندما لا تستطيع الأمعاء امتصاص
الأحماض الصفراوية ينتج عن ذلك زيادتها في الأمعاء، ويمكن أن تتسبب زيادتها
بالإسهال المائي، بسبب زيادة الملح والماء في حمض الصفراء؛ لأنه يمنع من تكوين
الغائط في القولون بشكل صحيح، والعلاج للمشكلة يكون بتفاذي الأطعمة المصنعة
كاللحوم ومنتجات الألبان وتناول الأطعمة والدهون الصحية. ينظر: موقع عربي: سوء
امتصاص حمض الصفراء.

العلاج بالأغذية

الحمض فعلاجه بتناول شاي الزنجبيل والثوم والزعتر وبعض المكملات الغذائية كالزنك وأيضاً بتناول الطعام الصحي المتضمن العديد من الخضروات، مع مضغ الطعام جيداً قبل بلعه ليسهل هضمه في المعدة، والبعد عن الطعام السيئ وعدم الإفراط في تناول الأدوية، وبالأطعمة والمكملات السابقة يمكن علاج نقص الأحماض الصفراوية (١).

وحكم ترميم الأمعاء وبناء الجهاز الهضمي: الوجوب، للأدلة الآتية:

١- الأدلة الدالة على مشروعية التداوي، مثل حديث أبي هريرة، أن النبي ﷺ قال: «ما أنزل الله من داء إلا أنزل له شفاء» (٢)، وحديث أسامة بن شريك وجاء فيه: « نعم يا عباد الله تداواوا » (٣).

وجه الدلالة: أن ترميم الأمعاء وإصلاحها يدخل في عموم الأدلة السابقة، فيكون واجباً.

٢- عن عائشة -رضي الله عنها- أن النبي ﷺ قال: « نعم الأدم أو الإدام الخل » (٤).

وجه الدلالة: ثبت في الطب الوظيفي أن الخل من الأطعمة المخمرة التي تعمل على تزويد الأمعاء بالبكتيريا النافعة، كما أنه يزيد من قوة حمض المعدة (٥)، فيكون من العلاج لترميم المعدة والأمعاء.

٣- عن أبي سعيد الخدري، قال: جاء رجل إلى النبي ﷺ، فقال: إن أخي استطلق بطنه، فقال « اسقه عسلاً » (٦)، إلى أن قال عليه الصلاة والسلام: «صدق الله وكذب بطن أخيك» لما راجعه بأن العسل لم يزد إلا استطلاقاً إلى أن سقاه فيراً.

(١) ينظر: صلة الغدة الدرقية ص (١٦٧).

(٢) سبق تخريجه.

(٣) سبق تخريجه.

(٤) أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الأشربة، باب فضيلة الخل والتأدم به، حديث (٢٥١).

(٥) ينظر: موقع د. كريم علي (حلقة خل التفاح).

(٦) سبق تخريجه.

د . منى بنت راجح الراجح

وجه الدلالة: ثبت في الطب الوظيفي أن العسل يعمل على إغلاق الخلايا البدينة المنتجة للهستامين، فيكون العسل مضاداً لها^(١)، وهذا ضمن خطة ترميم الأمعاء التي ثبتت ضمن العلاج في الطب الوظيفي.

٤- أن ما لا يتم العلاج إلا به فهو علاج؛ لأنه لا يمكن للجسم أن يستفيد من النظام الغذائي العلاجي والمكملات الغذائية إلا بمعالجة المعدة والأمعاء، بسبب ضعف الامتصاص.

٥- للقاعدة الفقهية: الضرر يزال. وتهتك الأمعاء يضر بالبدن، ويزيد السموم من خلال تسرب أجزاء كبيرة من الطعام المهضوم إلى مجرى الدم.

٦- أن علاج ارتشاح المعدة وبناء الجهاز الهضمي، إعادة بالجسم إلى التقويم الأحسن، بسبب رفع كفاءة الجهاز المناعي للجسم.

٧- أن من مقاصد الشريعة حفظ النفس، ولا يتم ذلك إلا بعلاج الجهاز المناعي، المتمثل في غالبه في المعدة والأمعاء.

المطلب الرابع: العلاج بالنوم: وفيه مسألتان:

المسألة الأولى: حكم النوم العلاجي:

ثبت في الطب الوظيفي أهمية النوم في العلاج، وأن الجسم لا يقوم بترميم نفسه وتجديد خلاياه إلى في فترة النوم^(٢). تقول إيمي مايرز^(٣): "تم وصولاً للصحة". وأقصد بالنوم العلاجي: النوم في الليل.

فما حكم النوم العلاجي للمريض بحيث يكون ضمن الخطة العلاجية؟

لم يتناول الفقهاء حكم النوم بذاته، بسبب كونه من الأمور الفطرية الضرورية التي يحتاجها الكائن الحي، كحاجته إلى الأكل والشرب وقضاء الحاجة.

(١) ينظر: المصدر السابق، حلقة تقوية الجهاز المناعي.

(٢) ينظر: قناة د. كريم علي (الاكتئاب)، صلة الغدة الدرقية ص(٢١٦).

(٣) في كتابها صلة الغدة الدرقية ص(٢٦).

العلاج بالأغذية

لكنهم تناولوا الحكم التكليفي للنوم عند اتصاله بأسباب خارجية، ولذا قالوا النوم تعتريه الأحكام التكليفية الخمسة: فيكون واجباً أو مستحباً أو حراماً أو مكروهاً أو مباحاً. وتفصيل ذلك في الآتي:

١- يكون النوم واجباً: على من لا يستطيع أداء الواجب الديني أو الدنيوي إلا به؛ لأن ما لا يتم الواجب إلا به فهو واجب.

٢- ويكون مستحباً لمن يحصل له نعاس في صلاته أو قراءته للقرآن، لأجل أن يعلم بما يقول، ومن أنواع النوم المستحب نوم القيلولة في وسط النهار، لأجل راحة الجسم وتنشيطه لقيام الليل.

٣- ويكون محرماً: بعد دخول وقت الصلاة، لمن يعلم ثقل نومه، وفوات الصلوات عليه.

٤- ويكون مكروهاً مثل النوم على سطح ليس عليه جدار، خوف سقوطه وغير ذلك من المواطن.

٥- ويكون مباحاً في غير الحالات السابقة، باعتبار أصله، وكونه من حاجات الجسم التي لا غنى للكائن الحي عنها^(١).

وحكم النوم العلاجي، أي النوم في الليل: الوجوب؛ للأدلة الآتية:

١- الأدلة الدالة على مشروعية التداوي^(٢). فيدخل النوم العلاجي في عمومها، حيث ثبت في الطب الوظيفي أهمية نوم الليل في العلاج؛ لأن الجسم يعمل على إصلاح نفسه خلال فترة النوم ليلاً.

٢- أن ما لا يتم الواجب إلا به فهو واجب، ونوم الليل أساسي في العلاج، ولا يصلح الجسم نفسه إلا مع نوم الليل، فيكون واجباً.

٣- أن نوم الليل من حاجات الجسم الأساسية للجميع، ويتأكد في حق المريض.

(١) ينظر: تبیین الحقائق (١/٨٤)، الشرح الصغير بهامش بلغة السالك (١/٢٣٣)، نهاية المحتاج (٢/١٣١)، الآداب الشرعية (٣/١٤٤)، كشف القناع (١/٧٩).

(٢) سبق تخريجه.

د . منى بنت راجح الراجح

٤- أن العديد من الأمراض، كالبرد والتهابات الحلق تحتاج إلى الراحة والنوم من دون علاج، ويوصي الأطباء بذلك؛ حتى لا تستهلك قوة الجسم في غير مقاومة المرض، ومن باب أولى في مقاومة أمراض العصر المزمنة^(١).

المسألة الثانية: أحكام النوم العلاجي:

جاء في الطب الوظيفي جملة من القيود والأحكام في النوم، حتى يكون نوم الليل علاجًا للمريض، من أهمها:

١- أن يكون النوم في ساعات ليل كافية.

٢- الخلود للنوم مبكرًا، والمهم عدم التأخر عن الساعة العاشرة أو الحادية عشر ليلاً، والحرص على الاستيقاظ المبكر، من أجل الحصول على الضوء الطبيعي خلال النهار وذلك للإشارة للإيقاع اليومي وضبط الساعة البيولوجية في النوم والاستيقاظ.

٣- المحافظة على إظلام الغرفة أو مساحة نوم المريض، ويمكن استخدام قناع العين المخصص لذلك.

٤- إغلاق جميع الإلكترونيات قبل ساعة من النوم، من أجل تقليل التعرض للضوء، حتى يستعد الجسم للنوم.

٥- يمكن تناول المغنيسيوم كمكمل غذائي، من أجل استرخاء العضلات والنوم العميق^(٢).

تقول الطبيبة إيمي مايرز: "أحد مفاتيح الحصول على النوم المنتظم العميق، هو الحفاظ على إيقاع جيد للساعة البيولوجية هذا المصطلح يعني إيقاعات جسمك اليومية المنتظمة... وقد وجدت مجموعة كاملة من البحوث الجديدة أن التمثيل الغذائي والوزن مرتبطان عميقًا جدًا مع إيقاع الساعة البيولوجية"^(٣).

(١) ينظر: قناة د. كريم علي حلقة (تقوية المناعة).

(٢) ينظر: صلة الغدة الدرقية ص(٢١٦)، كل الدهون تصبح رشيقة ص(٢٢٦).

(٣) في كتابها صلة الغدة الدرقية ص(٢١٦).

العلاج بالأغذية

وحكم هذه القيود في النوم العلاجي: الوجوب؛ للأدلة الآتية:

١- قول الله تعالى: **"وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا، وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا، وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا"** (١).

وجه الدلالة: أن الله تعالى جعل النوم راحة ودعة وسباتاً أي نومًا ساكنًا عميقًا، وجعل الله لباسًا، فتغطي ظلمته كل شيء من أجل أن تسكنوا فيه بالنوم العميق، وجعل النهار للاستيقاظ والحركة والحياة. وهذه النعم من أجل الحفاظ على الساعة البيولوجية للجسم (٢)، والآيات الثلاث خبر بمعنى الأمر، من أجل الحفاظ على صلاة الفجر، وللوقاية من الأمراض، ويتأكد النوم في الظلام عند علاج المريض نفسه بالطب الوظيفي.

٢- عن أنس بن مالك، قال: قال رسول الله ﷺ: **« من صلى الغداة (٣)، في جماعة ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس ثم صلى ركعتين كانت له كأجر حجة وعمرة »**، قال رسول الله ﷺ: **« تامة تامة تامة »** (٤).

وجه الدلالة: أن من صلى الفجر ثم جلس حتى تطلع الشمس يتحقق له مع الأجر، الجمع بين ظلمة الليل وضوء النهار، من أجل صحة الجسم، وانتظام ساعته البيولوجية للجسم وإذا كان هذا التحفيز من أجل ذكر الله ودحر الشيطان وللوقاية من الأمراض، فإنه يتأكد الجمع بين إدبار الليل وإقبال النهار في خطة العلاج في الطب الوظيفي.

(١) الآيات (٩، ١٠، ١١) من سورة النبأ.

(٢) ينظر: تفسير الطبري (٥٥٨/٢٤)، لطائف الإشارات (٦٧٦/٣).

(٣) أي صلاة الفجر.

(٤) أخرجه أبوداود في سننه (٥٠٨/٥)، كتاب الأثرية، باب في القصص، حديث (٣٦٦٧)، والترمذي في سننه (٧٢٧/١)، واللفظ له، كتاب الصلاة، باب ذكر ما يستحب من الجلوس...، حديث (٥٨٦).

والحديث قال عنه الترمذي (٧٢٧/١): "هذا حديث حسن غريب، وسألت محمد بن إسماعيل عن أبي ظلال؟ فقال: هو مقارب الحديث، واسمه هلال". وحسنه الألباني في صحيح سنن الترمذي (٣٢٤/١). وقال الأرنبوط في تعليقه على سنن أبي داود (٥٠٨/٥): "إسناده صحيح".

د • منى بنت راجح الراجح

٣- أن عائشة -رضي الله عنها- لما سئلت عن صلاة النبي ﷺ بالليل، قالت: « كان ينام أوله ويقوم آخره، فيصلني، ثم يرجع إلى فراشه، فإذا أذن المؤذن وثب، فإن كان به حاجة اغتسل، وإلا توضأ وخرج »^(١).

وجه الدلالة: أن النبي ﷺ سار في هديه بالنوم في الليل والاستيقاظ موافقاً لساعة الجسم البيولوجية فيتحقق مع الاقتداء به الصحة والسلامة من الأمراض، وعلى المريض أن يجعل هذا ضمن خطته العلاجية.

٤- عن عبدالله بن عمرو بن العاص، أن رسول الله ﷺ قال له: « أحب الصلاة إلى الله صلاة داود عليه السلام، وأحب الصيام إلى الله صيام داود، وكان ينام نصف الليل ويقوم ثلثه وينام سدسه »^(٢).

وجه الدلالة: أن صلاة داود عليه السلام كانت بعد نوم نصف الليل الأول، ويحصل بنومه هذا البناء والترميم للبدن، وأما نومه سدس الليل الأخير، فيحصل به تنشيط البدن واستعداده للنهار، وبالتالي يجمع المسلم بين ما يحبه الله وما يتوافق مع سلامة ساعته البيولوجية.

المطلب الخامس: إزالة السموم من الجسم (ما يسمى بالديتوكس):

جاء في كتب الطب الوظيفي أهمية إزالة السموم من الجسم فما حكم إزالة السموم من الجسم؟

قبل البدء ببيان الحكم، سأستعرض طرق إزالة السموم من الجسم والبيئة المحيطة به، كما ذكر ذلك أطباء الطب الوظيفي. تقول د. إيمي مايزر: "لا يمكنك منع كل السموم خارج نظامك، لكن يمكنك الاستمرار في تفريغ كويك بحيث لا يفيض. جسمك

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (٥٣/٢)، واللفظ له، كتاب التهجد، باب من نام أول الليل...، حديث (١١٤٦)، ومسلم في صحيحه (٥١٠/١)، كتاب صلاة المسافرين، باب صلاة الليل...، حديث (٧٣٩).

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه (٥٠/٢)، واللفظ له، كتاب التهجد، باب من نام عند السحر، حديث (١١٣١)، ومسلم في صحيحه (٨١٦/٢)، كتاب الصيام، باب النهي عن صوم الدهر...، حديث (١١٥٩).

العلاج بالأغذية

لديه مسارات طبيعية للتخلص من السموم، كذلك هدفنا أن نقدم لها كل الدعم بقدر استطاعتنا^(١).

من طرق إزالة السموم:

١- تناول الأطعمة الصحية كالخضروات وبالذات الورقية، والبعد عن الأطعمة المسببة للالتهابات، مثل الدخان والخمور والمخدرات والسكر، وعلاج القناة الهضمية، فإذا كانت مصابة بارتشاح الأمعاء، فإن السموم تتسرب لمجرى الدم. وتناول المكملات الغذائية لدعم مسارات إزالة السموم كالكبد والأمعاء الدقيقة والغليظة والجلد^(٢).

٢- شرب الماء: فقد ثبت في الطب الوظيفي فوائد الماء في غسل السموم من الجسم والعمل على ترطيبه وعدم جفافه والاتزان في درجة حرارة الجسم^(٣). يقول د. مارك هاريمان (أحد ممارسي الطب الوظيفي): "كل يوم تأكد من أنك تستهلك ما لا يقل عن ثمانية أكواب من المياه المرشحة، هذا مهم بشكل خاص لإزالة السموم ومنع الإمساك^(٤).

وتقول د. إيمي مايرز: "الجسم مصمم لطرد السموم من خلال الثلاثي الطبيعي من التبول والتغوط والتعرق، إن شرب الكثير من المياه المصفاة سوف يساعد على التبول، في حين أن تناول الفواكه والخضروات يساعد على التغوط"^(٥).

٣- الصيام المتقطع: معناه تقليص تناول الطعام لست ساعات إلى ثماني ساعات، والصيام عن الطعام في بقية الساعات. وقد ثبت أن الصوم المتقطع يعمل على تعزيز عملية الالتهام الذاتي الطبيعي^(٦).

(١) صلة الغدة الدرقية، ص(١٩٠).

(٢) ينظر: المصدر السابق، ص(١٩١).

(٣) ينظر: الحقيقة حول السرطان ص٢٧٦، كل الدهون تصبح رشيقياً ص(٢٢٥).

(٤) كل الدهون تصبح رشيقياً، ص(٢٢٥).

(٥) صلة الغدة الدرقية، ص(١٩١).

(٦) ينظر: الحقيقة حول السرطان ص٢٧٨.

د ٠ منى بنت راجح الراجح

٤-تقليم الأظفار وإزالة الشعور المأمور بإزالتها وغسل اليدين والبدن بشكل دوري فقد ثبت في الطب الوظيفي أن هذه الطرق مما يطرد الجسم السموم عنه من خلالها (١).

٥-تجديد الهواء في البيت وتنظيفه بالزرع الطبيعي أو بمرشح وممارسة المشي حافي القدمين في الهواء الطلق، تقول د. إيمي مايرز: "ممارسة بعض المشي اللطيف، أو إذا كنت قادرًا على التنزه غير المجهد كثيرًا هو وسيلة رائعة للتخلص من التوتر الجسدي". وتقول: "حين تمشي حافي القدمين على التربة، هذا يبعث على الاسترخاء، لأسباب عديدة ليس أقلها أن البكتيريا في التربة مفيدة للغاية من النوع الذي تريده في قناتك الهضمية" (٢).

٦-تناول المكملات الغذائية: حيث توجد أنواع معينة من المكملات تعمل على طرد السموم من الجسم مثل أقراص الكوريللا، والسبيرولينا (٣).
والحكم لما سبق من الطرق لإزالة السموم الجواب في جملة الطرق والاستحباب لكل طريقة، وتؤكد هذه الطرق في حق المريض بأمراض العصر المزمنة؛ للأدلة الآتية:

١- أن الطرق السابقة قد جاء الأمر بها في الكثير من الأدلة، منها:
أ- قول الله تعالى: **"وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا"** (٤).
وجه الدلالة: أن الله جعل الماء حياه كل شيء يشرب الماء (٥). ويدخل في ذلك خلايا الإنسان، فلا تحيا وتتجدد إلا بالماء.

(١) بين د. كريم علي ما توصلت إليه البحوث من كون هذه الطرق لإخراج السموم من الجسم.

ينظر: موقع د. كريم علي: (حلقة الديتوكس وإزالة السموم).

(٢) صلة الغدة الدرقية، ص(٢٢٤).

(٣) ينظر: موقع د. كريم علي: (حلقة المكملات الغذائية).

(٤) من الآية (٣٠)، من سورة الأنبياء.

(٥) ينظر: تفسير مقاتل بن أبي سليمان (٧٧/٣).

العلاج بالأغذية

ب- قول الله تعالى: "فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا" (١).

وجه الدلالة: أي في طرقها وفجاجها وأطرافها وجبالها وسهولها (٢). ومن الفوائد الصحية التأمل والاسترخاء وإزالة التوتر من الجسم.

ج- عن عبدالله بن عمر، أنه قال: كنا جلوساً مع رسول الله ﷺ إذ جاءه رجل من الأنصار، فسلم عليه، ثم أدبر الأنصاري، فقال رسول الله ﷺ: « يا أبا الأنصار كيف أخي سعد بن عبادة؟ »، فقال: صالح، فقال رسول الله ﷺ: « من يعود منكم؟ » فقام وقمنا معه، ونحن بضعة عشر، ما علينا نعال ولا خفاف ولا فلانس ولا قمص، نمشي في تلك السباح حتى جئناه، فاستأخر قومه من حوله، حتى دنا رسول الله ﷺ وأصحابه الذين معه (٣).

وجه الدلالة: أن مشي النبي ﷺ والصحابة، بدون نعال، وعلى الأرض السبخة، أي التي تعلوها الملححة فيه توجيه لأتمته بفوائد ذلك، ومن فوائده ما ثبت في الطب الوظيفي من تقوية الجهاز المناعي وإزالة التوتر وإبعاد السموم من الجسم.

المطلب السادس: العلاج بتخفيف التوتر:

ثبت في الطب الوظيفي أهمية تخفيف التوتر، كونه من الأسباب الرئيسة للإصابة بأمراض العصر، فارتفاع الضغط أو السكري من النوع الثاني وأمراض القلب بشكل عام، نتيجة الإجهاد البدني أو العقلي أو النفسي. وما يذكره أطباء الطب الوظيفي من علاجات تخفيف التوتر، منه ما هو مشروع، ومنه ما هو غير مشروع.

(١) من الآية (١٥)، من سورة الملك.

(٢) ينظر: تفسير الثعالبي (٣٥٩/٩).

(٣) أخرجه مسلم في صحيحه (٦٣٧/٢)، كتاب الجنائز، باب في عيادة المرضى، حديث (٩٢٥).

فمن المشروع ما يأتي:

أولاً: تنقيح الرجلين في الماء البارد، مدة عشر دقائق يومياً، والتدرج إلى الوصول إلى غسل البدن بالماء البارد مدة دقيقة أو دقيقتين، ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع (١).

وأدلة مشروعيته، في الآتي:

١- قول الله تعالى: "ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ" (٢).

وجه الدلالة: حيث ثبت طبيياً أن غسل القدمين في ماء بارد يحسن المناعة ويقلل نوبات العديد من الأمراض والالتهابات (٣)، فيكون من العلاجات المستحبة، بدليل الأمر به في الآية الكريمة.

٢- قول الله تعالى: "وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا" (٤).

وجه الدلالة: أن غسل القدمين بالماء البارد، وكذلك الاستحمام به يدخل في عموم الآية، فيكون مستحباً.

ثانياً: العزلة عن الآخرين، وعن صخب الحياة المدنية، والجلوس قريباً من الطبيعة أو في الهواء الطلق إن أمكن، فلا يسمع المريض سوى الأصوات الطبيعية كالعصافير، وينفرد بنفسه مع الله. وهذا له العديد من الفوائد الصحية،

(١) ويكون التدرج بالبدء بالماء الدافئ أو المناوبة بينهما أو بغسل أسفل الجسم البارد، وهكذا حتى يتعود الجسم عليه. وأما البدء به مباشرة فقد يتسبب في توقف القلب. ينظر: قناة د. كريم علي: (حلقة أسرار الصحة والشباب).

(٢) الآية (٤٢)، من سورة ص.

(٣) فقد أثبتت الأبحاث أن غسل القدمين بالماء البارد يجعل الأوعية الدموية ثقيل نفسها، فالجسم يأخذ إشارة أن منطقة القدمين لا دم فيها، فعندما ترفع قدميك عن الماء، فالجسم يزيد في إرسال الدم للقدمين، بسبب قفل الأوعية. ومن فوائده أيضاً: زيادة الأدرينالين قليلاً، فيجعل كريات الدم تزيد، وكذلك التركيز وكذلك فإن استخدام الماء البارد بعد الرياضة يزيل اللاكتيك أسيد المترسب بعد حرق البروتين وبناء العضلات. ينظر: حلقة أسرار الصحة والشباب، د. كريم علي.

(٤) الآية (٣٠) من سورة الأنبياء.

العلاج بالأغذية

منها: زيادة مناعة الجسم، بسبب انخفاض الكورتيزون، وعلاج الاكتئاب^(١). وهذه الطريقة مشروعة، للأدلة الآتية:

١- قول الله تعالى: "إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا"^(٢).

وجه الدلالة: أن مريم عليها الصلاة والسلام نذرت الصمت عن الكلام، وكفاها ولدها عيسى عليه السلام الكلام والبيان^(٣). وصمتها له فوائد عديدة، من أهمها سلامتها من التوتر الذي قد يصيبها عند المناقشة والجدال مع قومها.

٢- عن عائشة -رضي الله عنها- قالت: "كان أول ما بدئ به رسول الله صلى الله عليه وسلم، الرؤيا الصادقة في النوم، فكان لا يرى رؤيا إلا جاءت مثل فلق الصبح، ثم حُبب إليه الخلاء، فكان يلحق بغار حراء فيتحنَّث^(٤) فيه الليالي ذوات العدد"^(٥).

وجه الدلالة: أن خلوة النبي صلى الله عليه وسلم بربه وانعزاله عن الناس في غار حراء كان من أجل إمداد النبي صلى الله عليه وسلم بالطاقة والقوة النفسية والبدنية والاستعداد بالصبر والتحمل لما سيأتيه من الأذى من المشركين.

ثالثاً: مخاطبة المريض نفسه، بقوله: إنني بخير، أو أنا بصحة جيدة. ومن فوائده الصحية كما ذكر الدكتور كريم علي، بأن المريض عندما يكرر ذلك فإن عقله الباطن يستقبله وتتأثر المناعة به فتتحسن^(٦).

(١) منذ عام ١٩٨٠م أصبح الصمت من قواعد الطب الياباني، وفي عام ٢٠١٥ أجريت دراسة على سبعة عشر شخصاً، أُبعدوا عن الصخب وأصوات المدينة، وأدخلوا في غابة وسمح لهم بالمشي فقط والاستماع لأنفسهم، وقد حصل لهم: تحسّن ضغط الدم، وانخفاض الكورتيزون، وقلّة عدد ضربات القلب، وزيادة المناعة، وعلاج الاكتئاب بنسبة ٤٠-٥٠%.

ينظر: قناة د. كريم علي: (حلقة أسرار الصحة والشباب).

(٢) من الآية (٢٦)، من سورة مريم.

(٣) ينظر: جامع البيان عن تأويل آي القرآن (١٥٢/٣).

(٤) يتحنّث أي: يتعبد. ينظر: النهاية في غريب الحديث والأثر (٤٤٩/١).

(٥) أخرجه البخاري في صحيحه (١٧٣/٦)، واللفظ له، كتاب التفسير، باب (ما ودعك رب وما قلا)، حديث (٤٩٥٣)، ومسلم في صحيحه (١٣٩/١)، كتاب الإيمان، باب بدء الوحي، حديث (١٦٠).

(٦) ينظر: موقع د. كريم علي (حلقة علاج الاكتئاب) وحلقه: (رفع المناعة).

د • منى بنت راجح الراجح

ومخاطبة النفس بهذه الطريقة مشروعة، إلا أن الأفضل منها ما ثبت من أذكار وأدعية الصباح والمساء.

رابعاً: نفض التوتر من خلال نفض الذراع أو الساق أو الرأس، خصوصاً بعد تلقي خبر سيئ أو إجراء محادثة مزعجة^(١).

وهذا جائز ومشروع، ودليله: ما رواه أبو هريرة، قال: قال النبي ﷺ: « إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفذ فراشه بداخلة إزاره، فإنه لا يدري ما خلفه عليه، ثم يقول باسمك ربي وضعت جنبي وبك أرفعه، إن أمسكت نفسي فارحمها، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين »^(٢).

وأما غير المشروع من أنواع العلاج لتخفيف التوتر: ما ذكره أطباء الطب الوظيفي من سماع الأغاني وآلات العزف، والرقص عليها، فهذا يخالف القرآن والسنة.

* *

(١) ينظر: صلة الغدة الدرقية، ص(٢٢٨).

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه (٧٠/٨)، واللفظ له، كتاب الدعوات، باب التعوذ والقراءة عند المنام، حديث (٦٣٢٠)، ومسلم في صحيحه، كتاب الذكر والدعاء، باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع، حديث (٢٧١٤).

المبحث الثالث

علاج أمراض العصر بالدواء الكيميائي، والضمان فيه

بالمقارنة بين علاج أمراض العصر بطب الدواء الكيميائي والطب الوظيفي،
فيلاحظ الآتي:

١- في أمراض البرد والتهابات الحلق وغيره، يعطى المريض في العادة المسكنات
والمضادات الحيوية من أجل منع الالتهاب وتسكين الألم^(١)، إلا أن هذه
المضادات والمسكنات لها آثارها السلبية، ومن أهمها:

- أ- أنها تمنع الجسم من عمل الالتهاب وبالتدريج يحصل ضعف الجهاز
المناعي في الدفاع والحماية للجسم.
- ب- أنها تفسد حمض المعدة وتسبب القرحة.
- ج- أنها تزيد في نسبة الجلطات القلبية.
- د- أنها تزيد فترات المرض^(٢).

٢- وفي الأمراض المزمنة كارتفاع الضغط والسكري وارتفاع الكوليسترول، يُعطى
المريض أدوية لخفضها؛ مع أن الجسم ويسبب تعرضه لبعض الضغوط
العصبية، يرفعها من أجل إيصال الأكسجين إلى الخلايا التي قد تتضرر،
ولأجل تحفيز عمل الجهاز المناعي^(٣).

ومن أهم أضرار هذه الأدوية، ما يأتي:

- أ- أن أدوية علاج ارتفاع الضغط تجلب السعال المزمن، وتتعب المفاصل.

(١) مع أن الجسم يحفز الجهاز المناعي، ويرسل كريات الدم البيضاء إلى الالتهاب نفسه، من
أجل منع الفيروسات أو البكتيريا إلى الجسم. ينظر: قناة د. كريم علي (معجزات العلاج
المناعي، حلقة ١٥٧).

(٢) ينظر: المصدر السابق. وفي أمريكا يمنع في الصيدليات صرف المضادات الحيوية، إلا
بصرف البروبيوتك (البكتيريا النافعة) من أجل عدم نقصها، لأن المضاد يقتل البكتريا
الضارة والنافعة، وأما الالتهابات الفيروسية فلا يعطون المضادات فيها.

(٣) عندما يصاب الإنسان ببعض المصائب والأحزان، فالجسم يرفع الضغط والكوليسترول؛
لأنه في حالة طوارئ، من أجل وصول الدم لكل مكان في الجسم، وخوفاً من تصلب
الشرايين والأوعية الدموية. ينظر: قناة د. كريم علي (معجزات العلاج المناعي).

د • منى بنت راجح الراجح

ب- أن أدوية خفض الكوليسترول تتلف العضلات، وتسبب مشكلات في الهضم وأمراض في الجهاز الهضمي، وتعمل على زيادة سكر الدم من النوع الثاني، وأعراض أخرى (١).

ج- أن أدوية السكر من النوع الثاني تنتهي بمريض السكر إلى تعطل البنكرياس تمامًا وأخذ إبر الأنسولين.

٣- وفي الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب يعطى المريض في طب الدواء الكيميائي مضادات الاكتئاب، فيتحسن المريض، بسبب احتواء الدواء المصنع على مادة السيروتونين المصنعة، لكن إذا توقف المريض عن الدواء عادت الأعراض من جديد، وإذا استمر في الدواء أصيب بآثاره السلبية، ومنها:

أ- اضطرابات في القلب، والتهابات في المعدة، ونزيف تحت الجلد.

ب- قد تؤدي بالمتناول لها إلى أن يتحرك حركات غير مفهومة.

ج- قد تتسبب له بالإصابة بمرض ثنائي القطب (٢)، وغيره من الأعراض (٣).

٤- وفي أمراض المعدة وارتجاع المريء يعطى المريض أدوية علاج الحموضة والتي بدورها تضعف حمض المعدة وتُفَاقم المشكلة.

٥- وفي أمراض المناعة الذاتية، كالتصلب اللويحي والروماتويد والصدفية، يعطى المريض أدوية الكورتيكوزون، وإذا تفاقمت المشكلة يصرفون له العلاج الكيميائي.

٦- وفي مرض السرطان يعطون المريض العلاج الكيميائي والإشعاعي ويجرون للمريض الجراحة لقطع الورم السرطاني فيتدمر الجسم بهذه العلاجات، وقد لا يستفيد شيئاً (٤).

(١) ينظر: موقع ويب طب (الآثار الجانبية للعقاقير المخفضة للكوليسترول)، وموقع مايوكلينيك (التأثيرات الجانبية لأدوية الستاتينات).

(٢) مرض ثنائي القطب: حالة صحية عقلية، تتسبب في تقلبات مزاجية مفرطة (الهوس والهوس الخفيق). ينظر: موقع مايو كلينيك: اضطراب ثنائي القطب).

(٣) ينظر قناة د. كريم علي (الاكتئاب، مقاومة الأمراض النفسية).

(٤) إلا أنهم في علاج السرطان- كما يقول د. كريم علي- اتجهوا للاتجاه الصحيح، حيث تم التداوي بالعلاج المناعي، بمعنى أنهم يعالجون الجهاز المناعي ويقوونه ليحارب السرطان. ينظر: قناة د. كريم علي (الاكتئاب)، وكذلك (معجزات العلاج المناعي).

العلاج بالأغذية

وبناء على ما سبق، فهل يجوز للمريض بأمراض العصر تناول الدواء الكيميائي، أم أن عليه العودة إلى الغذاء الذي خلقه الله، وتعديل أنماط الحياة لتحقيق الصحة والعافية له؟

لا شك أن القول بعدم جواز تناول الدواء الكيميائي على الدوام هو القول الصحيح؛ وأن المتناول للدواء الكيميائي عليه أن يعالج نفسه بالطب الوظيفي، وخلال أشهر قليلة سيجد نفسه لا يحتاجه كما ذكر ذلك أطباء الطب الوظيفي^(١). ويدل على ذلك ما يأتي:

١- قول الله تعالى: "وَلَا تُفُؤُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ" ^(٢).

وجه الدلالة: دلّت الآية بعمومها على تحريم تناول ما فيه مضرة، ومن ذلك الأدوية الكيميائية. تقول د. إيمي مايرز: "غالبًا ما يحاول الأطباء التقليديون قمع وظيفة المناعة، مستدلين بأنه إذا كان الجهاز المناعي مفرط النشاط فإن قمعه منطقي... إذا كنت تقمع جهازك المناعي بحيث لا يهاجم جسمك فأنت كذلك تعطله عن مهاجمة الغزاة الحقيقيين -الفيروسات والبكتيريا- غير الصحية"^(٣).

٢- عن ابن عباس -رضي الله عنهما- قال: قال رسول الله ﷺ: «لا ضرر ولا ضرار»^(٤).

وجه الدلالة: دلّ الحديث على عدم جواز إلحاق الضرر بالنفس ولا بالغير. من ذلك تناول الأدوية الكيميائية؛ بسبب تسببها بالضرر على المدى المتوسط أو البعيد. تقول د. إيمي مايرز: "يصف الأطباء التقليديون هرمون الغدة الدرقية التكميلي لتعويض ما لم تعد الغدة الدرقية تنتجه. كما أنهم يقدمون الأدوية

(١) ينظر: قناة د. كريم علي (تقوية الجهاز المناعي)، صلة الغدة الدرقية ص(٨٦).

(٢) من الآية (١٩٥)، من سورة البقرة.

(٣) صلة الغدة الدرقية، ص(٨٥).

(٤) أخرجه أحمد في المسند (٥٥/٥)، حديث (٢٨٦٥). وابن ماجه في سننه (٤٣٢/٣)، كتاب الأحكام، باب من بنى في حقه ما يضر بجاره، حديث (٢٣٤١). والحديث قال عنه النووي في الأربعين النووية ص(٤٩): "حديث حسن... وله طرق يقوي بعضها بعضاً". ونقل ابن رجب في جامع العلوم والحكم (٢١١/٢)، عن ابن الصلاح قوله: "هذا الحديث أسنده الدارقطني من وجوه، ومجموعه يقوي الحديث ويحسنه، وقد تقبله جماهير أهل العلم واحتجوا به".

د . منى بنت راجح الراجح

لمواجهة الآثار الجانبية المرعبة: حاصرات بيتا لإبطاء تسارع نبضات القلب، والمنومات للتغلب على الأرق وعقار زاناكس للقلق وهلم جرا" (١).

٣- للقاعدة الفقهية: "الضرر لا يزال بضرر مماثل أو أشد منه" (٢). وتناول الأدوية الكيميائية لإزالة المرض يصيب الإنسان بضرر أشد منه.

٤- ثبت طبيًا أن الأدوية الكيميائية تزيل الأعراض ولا تزيل الأمراض. تقول د. إيمي مايرز: "كل المشاكل التي ينطوي عليها ذلك، الأدوية التي لا تعمل بشكل جيد، والأدوية التي تتوقف عن العمل، والآثار الجانبية المزعجة أو المقلقة أو المدمرة التي تطلب نفسها علاجًا" (٣).

(١) صلة الغدة الدرقية، ص (٨٥، ٨٦).

(٢) وهي قاعدة فقهية متفرعة من القاعدة الكبرى، لا ضرر ولا ضرار. ينظر: الأشباه والنظائر

لابن نجيم (٤/١)، والمنثور (٣٢١/٢)، الأشباه والنظائر للسيوطي (٨٦/١).

(٣) صلة الغدة الدرقية، ص (٦٠).

الخاتمة

- الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:
- فقد خرجت من دراسة هذا الموضوع بالنتائج الآتية:
- ١- المراد بالطب الوظيفي: معالجة الأمراض وبالذات أمراض العصر المزمنة بالغذاء الطبيعي وتعديل نمط الحياة العصري.
 - ٢- من أهم الفروق بين الطب الوظيفي وطب الدواء الكيميائي: أن الطب الدوائي يتم فيه علاج الأعراض فقط، وأما الطب الوظيفي فيعالج المرض نفسه.
 - ٣- من الفروق بين الطب الوظيفي والطب البديل: أن العلاج بالطب البديل، علاج بالأعشاب والعسل والحجامة واللسع والوخز بالإبر ونحوها. وأما الطب الوظيفي فهو العودة بالجسم إلى الطعام الطبيعي وأنماط الحياة الصحية.
 - ٤- جميع الأنظمة الغذائية العلاجية تقوم على تناول الطعام الطبيعي وتجنب الطعام الرديء.
 - ٥- التداوي بالأدوية المقطوع بإفادتها واجب. وكذلك بالأدوية المظنون إفادتها. وأما الدواء الموهوم إفادته فلا يجوز التداوي به.
 - ٦- اتباع نظام غذائي مقنن لعلاج أمراض العصر واجب ومقدم على غيره.
 - ٧- تناول المريض للمكملات الغذائية يقع ضمن خطة العلاج، فيكون واجباً.
 - ٨- ترميم الأمعاء وإصلاح الجهاز الهضمي للمريض بأمراض العصر المزمنة واجب، لأنه لا يمكن للجسم أن يستفيد من النظام الغذائي والمكملات إلا بمعالجة المعدة والأمعاء.
 - ٩- النوم في الليل واجب، ومن أحكامه: أن يكون نوم ليل عميق، وفي ظلام، وبساعات محددة ومنتظمة، مع الاستيقاظ المبكر للحصول على ضوء النهار الطبيعي. من أجل انتظام الساعة البيولوجية للجسم. وهذه الأحكام واجبة في الجملة، فما لا يتم الواجب إلا به فهو واجب.

د . منى بنت راجح الراجح

- ١٠- إزالة السموم من الجسم أمر مشروع ومستحب، ويتأكد في حق المريض، فالكثير من الأمراض كالسرطان تحدث بسبب امتلاء الجسم بالسموم.
- ١١- تخفيف التوتر ورفع المناعة بغسل الرجلين أو البدن بالماء البارد أمر مشروع ومستحب.
- ١٢- العزلة عن الآخرين، وانفراد الإنسان بربه لساعات محددة في اليوم، أو لبضعة أيام، من العلاج المشروع للمرضى.
- ١٣- مخاطبة المريض نفسه بأنه بصحة جيدة بإذن الله من طرق العلاج المشروعة.
- ١٤- نفض التوتر من خلال نفض الذراع أو الساق أو الرأس من طرق العلاج المشروعة.
- ١٥- تخفيف التوتر بسماع الأغاني أو الرقص عليها من الطرق غير المشروعة.
- ١٦- المريض بأمراض العصر المزمنة عليه أن يعود بجسمه إلى تناول الطعام الطبيعي والبعد عن الطعام المصنع وإلى العودة به إلى أنماط الحياة الطبيعية.
- ١٧- المريض بأمراض العصر إن كان متناولاً للدواء الكيميائي، فلا يجوز تناوله على الدوام، لما في ذلك من الضرر على المدى المتوسط أو البعيد، وعليه العلاج بالطب الوظيفي.
- ١٨- وإن كان غير متناول لها، فعليه المبادرة بعلاج نفسه بالطب الوظيفي.

* *

فهرس المصادر والمراجع

- ١- القرآن الكريم.
- ٢- الآثار الجانبية للعقاقير المخفضة للكوليسترول، موقع ويب طب.
- ٣- الآداب الشرعية والمنح المرعية، المؤلف: محمد بن مفلح، شمس الدين المقدسي ثم الصالحي، الحنبلي (المتوفى: ٧٦٣هـ)، الناشر: عالم الكتب، بيروت.
- ٤- ارتشاح الأمعاء، قناة د. كريم علي على اليوتيوب.
- ٥- إرشاد السالك إلى أشرف المسالك في فقه الإمام مالك، المؤلف: عبد الرحمن ابن محمد بن عسكر، المالكي (المتوفى: ٧٣٢هـ)، الناشر: شركة مصطفى البابي، مصر.
- ٦- أسرار الصحة والشباب بدون تكاليف، قناة د. كريم علي على اليوتيوب.
- ٧- أسنى المطالب في شرح روض الطالب، المؤلف: زكريا بن محمد بن زكريا الأنصاري، زين الدين أبو يحيى السنيكي (المتوفى: ٩٢٦هـ)، الناشر: دار الكتاب الإسلامي، بيروت.
- ٨- الأشباه والنظائر على مذهب أبي حنيفة، المؤلف: زين الدين بن إبراهيم، المعروف بابن نجيم المصري (المتوفى: ٩٧٠هـ)، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الأولى.
- ٩- الأشباه والنظائر، المؤلف: تاج الدين عبد الوهاب بن تقي الدين السبكي (المتوفى: ٧٧١هـ)، الناشر: دار الكتب العلمية، الطبعة: الأولى، ١٤١١هـ.
- ١٠- الأشباه والنظائر، المؤلف: عبد الرحمن بن أبي بكر، جلال الدين السيوطي (المتوفى: ٩١١هـ)، الناشر: دار الكتب العلمية، الطبعة: الأولى، ١٤١١هـ.
- ١١- اضطراب ثنائي القطب، موقع مايو كلينيك.
- ١٢- الإنزيمات الهاضمة، موقع أخبارك.

- ١٣- بدون هذا الفيتامين قد تصاب بالشلل، قناة د. كريم علي، على اليوتيوب.
- ١٤- البروبيوتيك، موقع ويب طب.
- ١٥- بلغة السالك لأقرب المسالك (حاشية الصاوي على الشرح الصغير)، المؤلف: أحمد بن محمد الخلوتي، الشهير بالصاوي المالكي، ت ١٢٤١هـ. الناشر: دار المعارف، بيروت.
- ١٦- البيان في مذهب الإمام الشافعي، لأبي الحسين يحيى بن أبي الخير العمراني اليمني الشافعي (ت ٥٥٨هـ)، تحقيق قاسم محمد النووي، الطبعة الأولى ١٤٢١هـ.
- ١٧- التأثيرات الجانبية لأدوية الستاتينات، موقع مايو كلينيك.
- ١٨- تبين الحقائق شرح كنز الدقائق، لعثمان بن علي الزيلعي الحنفي (ت ٧٤٣هـ)، وحاشية الشلبي عليه (١٠٢١هـ)، المطبعة الأميرية، بولاق، القاهرة، الطبعة الأولى.
- ١٩- تحسين وزنك من أجل صحة أفضل، مقالة، موقع شاي أخضر.
- ٢٠- تحفة المحتاج، المؤلف: لابن الملتن سراج الدين عمر بن علي بن أحمد الشافعي المصري (المتوفى: ٨٠٤هـ)، الناشر: دار حراء، مكة المكرمة، الطبعة: الأولى، ١٤٠٦هـ.
- ٢١- تفسير مقاتل بن أبي سليمان، المؤلف: أبو الحسن مقاتل بن سليمان بن بشير الأزدي البلخي (المتوفى: ١٥٠هـ)، الناشر: دار إحياء التراث، بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤٢٣هـ.
- ٢٢- تهذيب اللغة، المؤلف: محمد بن أحمد بن الأزهر الهروي، أبو منصور (المتوفى: ٣٧٠هـ)، المحقق: محمد عوض مرعب، الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- ٢٣- جامع البيان في تأويل آي القرآن، المؤلف: محمد بن جرير، أبو جعفر الطبري، ت ٣١٠هـ، المحقق: أحمد شاكر، الناشر: مؤسسة الرسالة، الطبعة الأولى، ١٤٢٠هـ.

العلاج بالأغذية

- ٢٤- الجواهر الحسان في تفسير القرآن، المؤلف: أبو زيد عبد الرحمن بن محمد ابن مخلوف الثعالبي (المتوفى: ٨٧٥هـ)، الطبعة: الأولى، ١٤١٨هـ.
- ٢٥- حاشية كتاب التوحيد، لعبد الرحمن بن قاسم (ت ١٣٩٢هـ) طباعة ورثة عبد الرحمن بن قاسم، الرياض، الطبعة العاشرة، ١٤٢٤هـ.
- ٢٦- حقائق عن الفطر الهندي، قناة صيدلية الأواسي.
- ٢٧- الحقيقة حول السرطان، المؤلف تي إم. بولنجر، ترجمة ونشر مكتبة جرير، الرياض، الطبعة الأولى، ٢٠١٨م.
- ٢٨- خل التفاح، قناة د. كريم علي، على اليوتيوب.
- ٢٩- النخيرة، المؤلف: شهاب الدين أحمد بن إدريس بن عبد الرحمن المالكي الشهير بالقرافي (المتوفى: ٦٨٤هـ)، الناشر: دار الغرب الإسلامي، بيروت، الطبعة الأولى، ١٩٩٤م.
- ٣٠- راييموند فرانسيس: باحث كيميائي يقول، مقالة د. أمال صافية.
- ٣١- الروض المربع وحاشية ابن قاسم عليه، للبهوتي (ت ١٠٥١هـ)، طباعة ورثة عبد الرحمن بن محمد بن قاسم، الرياض، الطبعة العاشرة، ١٤٢٥هـ.
- ٣٢- روضة الطالبين وعمدة المفتين لأبي زكريا محيي الدين بن شرف النووي (ت ٦٧٦هـ)، إشراف زهير الشاويش، المكتب الإسلامي، بيروت-لبنان، الطبعة الثالثة، ١٤١٢هـ.
- ٣٣- سحر المعادن، قناة د. كريم علي، على اليوتيوب.
- ٣٤- سنن ابن ماجه، المؤلف: ابن ماجه، وماجة اسم أبيه يزيد -أبو عبد الله محمد ابن يزيد القزويني (المتوفى: ٢٧٣هـ)، المحقق: شعيب الأرنؤوط وجماعة، الناشر: دار الرسالة العالمية.
- ٣٥- سنن أبي داود، لأبي داود سليمان بن الأشعث الأزدي السجستاني (المتوفى: ٢٧٥هـ)، المحقق: شعيب الأرنؤوط، محمّد كامل قره بللي، الناشر: دار الرسالة العالمية.

د ٠ د منى بنت راجح الراجح

٣٦- سنن الترمذي، لمحمد بن عيسى بن سَوْرَة، الترمذي، أبي عيسى (المتوفى: ٢٧٩هـ)، تحقيق: أحمد محمد شاكر، وجماعة، الناشر: شركة مكتبة مصطفى البابي الحلبي-مصر.

٣٧- سنن الدارقطني، المؤلف: أبو الحسن علي بن عمر الدارقطني (المتوفى: ٣٨٥هـ)، حققه: شعيب الأرنؤوط وجماعة، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت الطبعة الأولى.

٣٨- السنن الكبرى للنسائي، أبي عبد الرحمن أحمد بن شعيب، (المتوفى: ٣٠٣هـ)، أشرف على شعيب الأرنؤوط، الناشر: مؤسسة الرسالة -بيروت. الطبعة الأولى، ١٤٢١هـ.

٣٩- سنن النسائي: (المجتبى من السنن)، المؤلف: أحمد بن شعيب بن علي الخراساني، النسائي (المتوفى: ٣٠٣هـ)، الناشر: مكتب المطبوعات الإسلامية، حلب، الطبعة: الثانية، ١٤٠٦هـ.

٤٠- سوء امتصاص حمض الصفراء، موقع عربي.

٤١- السيلينيوم، موقع ويب طب.

٤٢- شرح النووي على صحيح مسلم، المؤلف: أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (المتوفى: ٦٧٦هـ)، الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت الطبعة الثانية.

٤٣- شرح مختصر خليل للخرشي (ت ١١٠١هـ)، دار الفكر، بيروت.

٤٤- شرح منتهى الإرادات المسمى دقائق أولي النهى لشرح المنتهى لمنصور ابن يونس البهوتي (ت ١٠٥١هـ) عالم الكتب، بيروت.

٤٥- صحيح البخاري = الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه، لمحمد بن إسماعيل البخاري (ت ٢٥٦هـ)، الناشر: دار طوق النجاة.

العلاج بالأغذية

- ٤٦- صحیح مسلم، لمسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (المتوفى: ٢٦١هـ)، المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي، الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت
- ٤٧- صحیح وضعیف سنن أبي داود، المؤلف محمد ناصر الدين الألباني، الناشر: مكتبة المعارف، الرياض. الطبعة الثانية، ١٤٢٢هـ.
- ٤٨- صحیح وضعیف سنن الترمذي، المؤلف محمد ناصر الدين الألباني، الناشر: مكتبة المعارف، الرياض، الطبعة الثانية ١٤٢٢هـ.
- ٤٩- صلة الغدة الدرقية، المؤلف: الطيبية إيمي مايرز، ترجمة ونشر مكتبة جرير، الرياض، الطبعة الأولى ٢٠١٨هـ.
- ٥٠- العلاج المناعي، قناة د. كريم علي، على اليوتيوب.
- ٥١- العناية شرح الهداية، المؤلف: محمد بن محمد البابرتي (المتوفى: ٧٨٦هـ)، الناشر: دار الفكر، الطبعة: بدون طبعة وبدون تاريخ.
- ٥٢- الفتاوى الهندية، المؤلف: مجموعة علماء الهند، الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- ٥٣- فتح الباري شرح صحيح البخاري، لابن حجر أبي الفضل العسقلاني الشافعي، الناشر: المكتبة السلفية، القاهرة، الطبعة الرابعة.
- ٥٤- الفروع، لشمس الدين محمد بن مفلح المقدسي (ت ٧٦٣هـ)، تحقيق د. عبد الله بن عبد المحسن التركي، الناشر مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى ١٤٢٤هـ.
- ٥٥- فيتامين أ وفيتامين ب ٦. موقع مايو كلينيك.
- ٥٦- الكافي في فقه أهل المدينة، المؤلف: أبو عمر يوسف بن عبد الله، ابن عبد البر القرطبي (المتوفى: ٤٦٣هـ)، الناشر: مكتبة الرياض الحديثة، الرياض، الطبعة: الثانية، ١٤٠٠هـ.

د . منى بنت راجح الراجح

- ٥٧- كتاب العين، المؤلف: الخليل بن أحمد بن عمرو بن تميم الفراهيدي البصري (المتوفى: ١٧٠هـ)، المحقق: د مهدي المخزومي، د إبراهيم السامرائي، الناشر: دار ومكتبة الهلال.
- ٥٨- كثرة الخلايا البدنية، موقع MSD.
- ٥٩- كشاف القناع عن متن الإقناع، لمنصور بن يونس البهوتي الحنبلي (المتوفى: ١٠٥١هـ)، الناشر: دار الكتب العلمية.
- ٦٠- كل الدهون تصبح رشيقا، للطبيب مارك هايمان، ترجمة ونشر مكتبة جرير، الطبعة الأولى، ٢٠١٨م.
- ٦١- كيف تتجنب الأمراض القاتلة، للطبيب مايكل جريجر، ترجمة ونشر مكتبة جرير.
- ٦٢- كيف تقوي مناعتك، قناة د. كريم علي، على اليوتيوب.
- ٦٣- لا تمرض أبدا، مقالة في موقع الولاية الإخبارية.
- ٦٤- لطائف الإشارات = تفسير القشيري، المؤلف: عبد الكريم بن هوازن بن عبد الملك القشيري (المتوفى: ٤٦٥هـ)، الناشر: الهيئة المصرية العامة للكتاب - مصر، الطبعة: الثالثة.
- ٦٥- ما هو نظام فيجن النباتي، موقع المرسل.
- ٦٦- ماذا يحدث لجسمك إذا أصبحت نباتيا، موقع ويب طب.
- ٦٧- المجموع شرح المهذب، لأبي زكريا محيي الدين بن شرف النووي (ت ٦٧٦هـ)، دار الفكر، بيروت.
- ٦٨- المحلى بالآثار، المؤلف: أبو محمد علي بن أحمد بن سعيد بن حزم الأندلسي القرطبي الظاهري (المتوفى: ٤٥٦هـ)، الناشر: دار الفكر - بيروت، الطبعة: بدون طبعة.
- ٦٩- معجم اللغة العربية المعاصرة، المؤلف: د أحمد مختار عبد الحميد عمر (المتوفى: ١٤٢٤هـ) بمساعدة فريق عمل، الناشر: عالم الكتب، الطبعة: الأولى، ١٤٢٩هـ.

العلاج بالأغذية

- ٧٠- مغني المحتاج إلى معرفة معاني ألفاظ المنهاج، لمحمد الخطيب الشربيني على متن منهاج الطالبين (المتوفى: ٩٧٧هـ)، الناشر: دار الكتب العلمية ودار الفكر.
- ٧١- الإنصاف في معرفة الراجح من الخلاف للمرداوي (ت ٨٨٥هـ) دار هجر، مصر.
- ٧٢- المكملات الغذائية، قناة د. كريم علي، على اليوتيوب.
- ٧٣- مكونات ريجيم أتكينز، موقع ويب طب.
- ٧٤- المنشور في القواعد الفقهية، المؤلف: أبو عبدالله بدر الدين محمد بن عبدالله بن بهادر الزركشي (المتوفى: ٧٩٤هـ)، الناشر: وزارة الأوقاف الكويتية، الطبعة: الثانية، ١٤٠٥هـ.
- ٧٥- المذهب في فقه الإمام الشافعي للشيرازي، الناشر دار الكتب العلمية.
- ٧٦- موسوعة فكر ثاني، الجزء الثالث.
- ٧٧- نظام أتكينز الغذائي، موقع الموسوعة الحرة.
- ٧٨- النظام الكيتوني، للطبيب أحمد عبد الملك، الناشر: ذات السلاسل، الكويت.
- ٧٩- النظام النباتي وأنواعه، موقع laithtag.
- ٨٠- نقص المعادن والفيتامينات، قناة د. كريم علي، على اليوتيوب.
- ٨١- نقص حمض المعدة، موقع ويب طب.
- ٨٢- نهاية المحتاج إلى شرح المنهاج، لشمس الدين محمد بن أبي العباس أحمد ابن حمزة شهاب الدين الرملي (المتوفى: ١٠٠٤هـ)، الناشر: دار الفكر، بيروت.
- ٨٣- النوادر والزيادات على ما في المدونة من غيرها من الأمهات، المؤلف: عبدالله بن (أبي زيد) عبدالرحمن النفزي، القيرواني، المالكي (المتوفى: ٣٨٦هـ)، دار الغرب الإسلامي، بيروت.

د منى بنت راجح الراجح

٨٤- الهداية شرح بداية المبتدئ، تأليف برهان الدين علي بن أبي بكر المرغيناني (ت٥٣٩هـ)، المحقق: طلال يوسف، الناشر: دار إحياء التراث العربي-بيروت، لبنان.

٨٥- هل الغذاء النباتي صحي. موقع ويب طب.

٨٦- الوقاية من كورونا، قناة د. كريم علي، يوتيوب.

* * *