

## معالجة برد الخريف



من ناحية ثانية، وبسبب عدم حساسيتنا الصحيحة دائماً تجاه تغيير احتياجاتنا، يختل أحياناً توازن حميتنا الغذائية اليومية. قد نفرط في المأكل والمشرب؛ وهذا ينتج عنه خلل في التوازن يتجلى في شكل أعراض. فإذا كانت حياتنا اليومية صحية في أساسها، تستجيب هذه الأعراض لأي تعديل في أكلنا ونشاطنا اليومي، في توافق مع بعض العلاجات المنزلية المصنوعة من الحبوب الأطعمة الطبيعية الكاملة.

إن أكثر العلاجات المنزلية فاعلية تستفيد من فهم الين (الباسط) واليانغ (القابض)، أو مبدأي التوازن والانسجام. والطريقة الأكثر فاعلية في تحييد الأعراض هي استخدام العلاجات المنزلية الغنية بطاقة معاكسة لطاقة العَرَضِ، وبذلك نوازن العَرَضِ ونعيد حالة الحياد أو التوازن. فإذا صادفنا عرضاً ناجم عن تعفن، تكثّف أو طاقة معوقة، يجب أن نواجهه بعلاج منشط، باسط أو مزيل لتلك الآثار.

وعندما يكون العرض نتيجة فرط طاقة، يجب تطبيق علاج مهدئ أو ملطّف للآثار. يساعدنا الين واليانغ على فهم آلية حركة وتطور طاقة العَرَضِ. كلّ الأعراض تجسّد حركة الطاقة. علاجات الماكروبيوتك المنزلية تعمل بواسطة مناغمة، تغيير أو إعادة توجيه الطاقة.

هناك أمر آخر جدير بالإهتمام وهو أن تكون العلاجات المنزلية بسيطة، طبيعية وسهلة الاستعمال قدر الإمكان. الشكل المثالي، هو أن تكون كل أطباق الطعام التي تتناولها والموجودة في خزانة مطبخك، مصدر للعلاجات المنزلية التي تقوم بإعدادها. فالعلاجات المنزلية التي تُحصَر من الأطعمة اليومية هي عموماً معتدلة، آمنة ولا تتسبب بأي أذى أو آثار سلبية. بخلاف الأدوية الأخرى، كالأسبرين، العلاجات المنزلية لا تعيق، تترك أو تتعارض مع العمليات الجسدية مثل التفريغ (التغوط)، التي تعتبر مصدر العديد من الأعراض.

فبدلاً من إعاقة أو كبح عمليات التفريغ، تقوي العلاجات الماكروبيوتية المنزلية قدرة الجسد على التفريغ الفعال، وبالتالي تحميه من مزيد من الأمراض الخطيرة.

لنأخذ الآن الزكام كإيضاح لهذه المفاهيم الأساسية.

إن الأعراض المرافقة للزكام تمثل تفريغ الفائص، الاتجاه العام لهذا التفريغ ين، أو صعوداً، مع أعراض مثل تضخم أو احتقان غشاء الأنف، سيلان الأنف، العطاس والتهاب الحنجرة المترافق مع الألم.

كما تظهر غالباً أعراض مثل الضعف، الوهن، الحمى، القشعريرة، الإسهال، واحتقان الصدر.

حالات الزكام التي تظهر صيفاً أو في الخريف، تمثل تفريغ الين الفائص، خصوصاً السكر، الفواكة، الزيت، الدسم والماء.

تتطور في شكل دورة من طورين مميزين: تبدأ بـ(الين) وتنتهي بـ(اليانغ).

في الطور الأول، يتجمع الفائص في الرأس ويبدأ التفريغ، وغالباً ما يبلغ ذروته في ارتفاع درجة حرارة الجسم.

في الطور الثاني، تتراجع درجة الحرارة ويبدأ تفريغ الفائص من عمق الجسد، من الرئتين مثلاً.

خلال الطور الأول نفقد شهيتنا؛ لكننا نستعيدها خلال الطور الثاني. في النهاية يختفي الزكام من تلقاء نفسه. وتعتمد طوال فترة الزكام على كمية الفائص التي نحن بحاجة إلى تفريغها، وقوة عملياتنا التفريغية.

يمكن تغيير ذلك أو تحييده إذا غيرنا اتجاه التفريغ، خصوصاً في بداية الزكام.

ويمكن وصف أعراض الزكام على النحو التالي:

تفريغ صاعد (عبر الأنف)

تشتيت الطاقة

تفريغ مائي

تضخيم والتهاب

ضعف أو وهن

لذلك، إذا أردنا تحييد هذه الأعراض، نحتاج إلى علاجات منزلية تحفّز التفريغ نحو الأسفل (عبر الأمعاء)

تجميع الطاقة

الحصول على تأثيرات مؤازرة ومكثفة

إنتاج آثار قابضة

إنتاج آثار مقوّية

علاوة على ذلك، إن تجميع الين الفائض غالباً ما يتسبب بحالة أكسدة في الدم.

وحالة الأكسدة الزائدة هذه تضعف وظائف الجسد المناعية الطبيعية. يمكننا تناول شيئاً قلويّاً فعالاً لتحييد هذا الفائض.

كلّ الجذور التحتأرضية (التي تنمو نحو الأسفل) غنية بشحنات قوية من الطاقة القابضة، مثل الكوزو

(أو الكودوز)، الذي ينمو عميقاً تحت التربة وغني بالطاقة القابضة؛ ويتميز بخصائص قابضة وتكثيفية قوية؛ وغالباً ما يُستخدم في الطهو الماكروبيوتي كعامل تكثيف. كما يعمل الكوزو على تقوية الأمعاء والجذع السفلي.

إذا تناولنا الكوزو في بداية الزكام، يعمل على تصليب وتجميع الين الفائض في الأمعاء، حيث يتم تفريغها عبر حركة الاحشاء. شريطة تناول أغذية غنية بالكربوهيدرات المعقدة. تساعد خواص الكوزو الأكثر يانغ على تقوية الجسد وتحسين الأمعاء. إضافة إلى الاومبوشي (وهو قلوي مالح قوي الفاعلية) يزيد قوة تجميع الكوزو.

يعمل الاومبوشي، أيضاً، على تعديل الحامض في الدم، يقوي الأمعاء، كما يتميز بخاصية مضادة للفيروسات والبكتيريا.

المصدر: كتاب الماكروبيوتك المعاصر (في الصحة والسلامة)