[26] الخطوة الأُولى لعلاج الكثير من الأمراض هو أن تحترق هذه المواد الزائدة التي تمثل ـ في الحقيقة ـ فضلات الجسم، وتتم عملية تطهير الجسم منها عملياً. إنّ العامل الأصل في وجود هذه المواد الزائدة هو الإسراف، والإفراط في الأكل والبطنة، والطريق إلى تجنب هذه الحالة ليس إلاّ رعاية الإعتدال في الأكل، وخاصّة في عصرنا هذا الذي كثرت فيه أمراض مختلفة مثل السكري، وتصلب الشرايين، وأنواع السكتة، وما شابه ذلك من الأمراض التي يُعدّ الإفراط في الأكل مع عدم الحركة البدنية بالمقدار الكافي أحد العوامل الاساسية لها، وليس هناك من سبيل لإزالة هذه الأمراض وتجنبها إلاّ الحركة البدنية الكافية، والإعتدال في المأكل والمشرب. وقد نقل المفسّر الكبير العلامة "الطبرسي" في "مجمع البيان" قصة رائعة في هذا المجال وهي أنّه: حكي أنّ هارون الرشيد كان له طبيب نصراني حاذق، فقال ذات يوم لعلي بن الحسين بن واقد: ليس في كتابكم من علم الطب شيء، والعلم علمان: علم الأديان، وعلم الأبدان. فقال له علي: قد جمع ا الطب كلّه في نصف آية من كتابه وهو قوله: (كلوا واشربوا ولا تسرفوا) وجمع نبيّنا(صلى ا عليه وآله وسلم) الطب في قوله: "المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء، واعط كل بدن ما عودته". فقال الطبيب: ماترك كتابكم ولا نبيّكم لجالينوس طبّاً(1). فمن كان يظن أنّ هذه التوصية سطحية، فما عليه إلاّ أن يجرّبها في حياته كما يدرك أهميتها ويسبر غورها، ويشاهد المعجزة في سلامة الجسم برعاية هذا الدّستور الصحي. * * * _____ 1 ـ مجمع البيان، المجلد 4، ص 413.