



النباتات الدوائية

المهندس محمد عبد الله العاني

الاستاذ الدكتور فرج محمد عبد الله

الاستاذ الدكتور مظفر احمد الموصللي

عدد الصفحات: ٤١٠

دار بن الاثير للطباعة والنشر - جامعة الموصل

رقم الايداع: ٢١٩٣ لسنة ٢٠١٢



كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ

وَبَلَدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبِّ غَفُورٌ ﴿١٥﴾

سُورَةُ سَبَأٍ

المقدمة

الْحَمْدُ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ
شُرُورِ أَنْفُسِنَا، وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مِنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا
مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا
اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ



صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسْلِيمًا كَثِيرًا.

مجلة (العراق الدوائية) مجلة علمية عامة شاملة، استطاعت ان تخرق
الحواجز الطباعية والفنية وحلقت في افاق الاعلام والعلم في ساحة عربية
تشكو من الاعلام العلمي الهادف.

مجلة (العراق الدوائية) نشرت ومنذ العدد الاول مواضيع متنوعة في
مجال تخصصها بل استطاعت ان تتجاوز المهام المناطة بها من خلال
الابداع لكتابها والعاملين فيها.

مجلة (العراق الدوائية) تجملت بمواضيع النباتات الطبية من خلال افاق
متنوعة علمية واكب فيه العصر والتطور العلمي العالمي، ولانها حملت
هذه الهوية المباركة، جمعنا لكم المواضيع العلمية في تخصص النباتات
الطبية في صياغة جديدة لما نشر في الاعداد الماضية للمجلة لتكون خير
عون لمن فاته الاطلاع لما نشر ولمن يرغب في الاحتفاظ بالمواضيع
العلمية في النباتات الطبية، وهو جهد لاستاذة افاضل وباحثين في باكورة
الانتاج الاول للمجلة ككتاب، بعيدين عن المتطفلين مما نشروا كتبهم
بطريقة غير علمية.

المواضيع رتبت في الكتاب لاعتبارات فنية طباعية، شاكرين المهندس
محمد عبد الله العاني وكيل وزارة الصناعة والمعادن تشجعه الطيب
لنشر هذا الكتاب.

الى كل من ساهم في الكتابة للمجلة هو معد لهذا الكتاب
وهم الاساتذة الأعلام الأفاضل

الدكتور فلاح عبد جميل

الدكتور محمود الحاج قاسم الدكتور نزار مصطفى الملاح

الدكتورة سهام كامل محمد	الاء خالد الحبش
الدكتورة سولاف جبار كاكل	أرقم خالد
عامر إسماعيل حديد	أسامة زكي بكر
علاء الدين خيرى	إكرام عبدالله
قيس احمد محمود	أواب وعد الله يونس
محمد الطائي	بشار طه عبد
محمد عبدالله محمد	الصيدلانية بشائر العبوسي
الدكتور مزاحم أيوب الصائغ	ثابت مشعل حامد
مصطفى حميدي جاسم	الدكتور خزعل شعبان عبدالله
المهندس مضر زهير صالح	الطبيب زاهد سعيد
	سالم الصفار
	الدكتور سعد خالد حسن
	الدكتور سعد غائب
	الصيدلانية سناء شهاب احمد



الاستشارة الطبية
 د. فلاح عبد جميل
 الكمبيوترية الاختصاص اكرام عبد الله

التصميم والاعراف الفني
 ضحى عوني المصري
 رمضان جعفر السليمان
 محمد خالد مهابش
 الام خالد الحبشي
 علي محمد خاتير

التمثيل الفني
 ياسين محمد يونس
 عمر دز الدين

تقديم
 بيان حنون سعيد النيرة جي
 علاء كز دل يوسف التركاكي

النشر الالكتروني
 ليث صديق محمد

رئيس مجلس ادارة المجلة
 المهندس محمد عبد الله الحاي
 وكيل وزارة الصناعة والمعادن لشؤون الشركات

أعضاء مجلس ادارة المجلة
 أ. د. فرج محمد عبد الله
 مدير عام شركة أدوية نينوى
 ابراهيم عباس طحمة
 مدير عام شركة أدوية سامراء
 عبد الهادي عبد الحميد خاس
 مدير عام شركة أدوية اكاوي
 عبد الله عبد التاخر الخزاوي
 رئيس مجلس ادارة شركة الحماة

مدير التحرير
 بشار طه عبد
 مدير الاعلام التواكي والمكتبات
 شركة أدوية نينوى

سكرتير التحرير
 عمر صلاح الدين
 سكرتير التحرير (التواكي)

ثابت مشعل حامد



النباتات الطبية

الاعشاب

والحياة

الاعشاب

الحبوب

البهارات

الخضراوات

الزيوت

الغابات

الغذاء

الفاكهة

المشروبات

العناصر

المنوعات

الاعشاب

اكليل الجبل

الحبة السوداء

الجنسغ

اكليل الملك

التغاع

البابونج

ست الحسن

الزعر

الخبازة

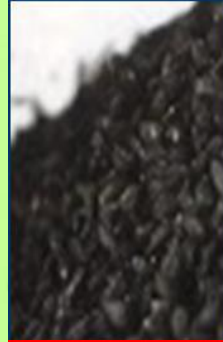
الشبنت

القريص

الحرمل

الاس

الشوفان



إكليل الجبل

هذا النبات ذو الرائحة الشذية المفضلة منذ القدم وعطره من أجمل العطور و كان يرمز للأمانة والإخلاص قديماً كما يرمز غصن الزيتون للسلام والطمأنينة. ويعرفه الناس بأسماء متعددة كالروزماري أو حصي اللبان أو حشيشة العرب أو ندى البحر أو النبات القطبي أو عشبة البوصلة أو إكليل الملك أو العنوص أو العنقان أو النفل أو الحندقوق أو الكركمان أو اليزير، فكلها أسماء لنبات جميل ومفيد هو " إكليل الجبل " .

الاسم العلمي (اللاتيني) *Rosmarinus officinalis* L.

الاسم الانكليزي Rosemary

العائلة (الفصيلة النباتية) الشفوية Labiatae

الجزء الطبي الاوراق والازهار

الوصف النباتي هو نبات عشبي دائم الخضرة من فصيلة الشفويات طبي عطري بري وزراعي، معمر يصل ارتفاعه من متر واحد إلى مترين له رائحة تشبه الكافور وتستخدم أوراق هذا النبات على مدار السنة والجزء المستخدم جميع أجزاء النبات باستثناء الجذور .

زراعته الموطن الأصلي لهذا النبات هو حوض البحر المتوسط كما تنتشر زراعته في جنوب أوروبا وخاصة إسبانيا وفرنسا كما ينتشر في شمال إفريقيا وخاصة مصر. يزرع في الأراضي العادية ولا تتطلب زراعته شروطاً معينة.

وكونه يتحمل التقليم فهو يستعمل بكثرة للزينة في الحدائق على شكل أسيجة طبيعية.

المواد الفعالة فيه بالتقطير المائي لأوراق النبات يمكن الحصول على زيت طيار Eeence أصفر فاتح اللون له رائحة النبات المميزة وطعم كافوري حار. وأهم مركبات هذا الزيت الكافور، والكامفين، والسينيول Cineol والبورنيول Borneol، كما يحتوي على فلافونيات مثل ديوسمين والأبيجنين. وحمض العفص وتربينات ثنائية مثل بيكروسالفين وروزميرسين وحمض الروزمارينيك acide rosmarine، وحمض التتيك. تحتوي العشبة كذلك على التربينات terpene ومواد قابضة ومسكنة للتشنجات، وعلى بعض المواد المنشطة للأعصاب، وأخرى مدرة للصفراء والبول والحيض.

استعمالاته يعد حصى اللبان أو إكليل الجبل من الأدوية العشبية الآمنة الاستعمال وقد عُرف منذ القدم، حيث استعمله المداوون القدماء بالإعشاب والنباتات كما استعملوا سائر الأعشاب العطرية في علاج أمراض عديدة منها أمراض الرأس والتنفس والهضم. كما خلط الأطباء الصينيون إكليل الجبل مع الزنجبيل لعلاج الصداع وعسر الهضم والأرق والملاريا وتجايد الوجه. وأوراقه تنشط الدورة الدموية ولا سيما لدى الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة. وتعالج العدوى البكتيرية والفطريات وتمنع الغازات بالجهاز الهضمي. وتحسن عمل الكبد والمرارة وتقلل تكوين حصاتها وحصى الكلى والمثانة. كما تقلل من إفراز إنزيم urease الذي له صلة بتكوين هذه الحصى. كما تستعمل كمضمة لعلاج التهاب الحلق واللثة والقرّوح.

ولإكليل الجبل سمعة قديمة كعشبة مقوية ومنظفة تضيفي على الحياة نشوة تنعكس إلى حد ما في نكهته العطرية المتميزة، فزيته يستخدم في تدليك الأطراف المرهقة، وشرابه الساخن يزيل الصداع، وكثيراً ما يوصى باستعماله للعناية بالبشرة والشعر، كما يستعمل كمرهم مسكن للروماتيزم

ولعلاج الأكزيما والكدمات و الجروح، كما يعدّ منشطاً للجهاز العصبي ومقوّ للقلب مدرر للبول، و الطمث، و يببّد الطفيليات. وأغصانه تستخدم في البخور.

إكليل الجبل ومرض الزهايمر

من المعروف أن مرض الزهايمر هو نوع معتاد من العته أو الخرف أو نقص الوظائف العقلية وهو يتميز بتدهور عقلي متزايد، لدرجة تتعارض مع العمل الاجتماعي والوظيفي يصاب به كبار السن.

أعراض مرض الزهايمر النسيان، الاكتئاب، عدم الإدراك وعدم الإحساس بالمكان والزمان الذي هو فيه، عدم القدرة على التركيز أو التواصل مع الآخرين، عدم القدرة على السيطرة على التبول والتبرز، فقدان الذاكرة، وقد يؤدي إلى الوفاة بعد عشر سنوات إذا لم يعالج. وسبب هذا المرض هو سوء التغذية ونقص في الفيتامينات وأهمها (B1,B12) والزنك. ونقص في مضادات الأكسدة التي تسبب زيادة في التحطيم التأكسدي للمواد الموجودة في المخ.

علاج الزهايمر بالأعشاب تبين في أبحاث علمية موثوقة بأن إكليل الجبل يساعد في علاج مرض الزهايمر ولتحسين الذاكرة حيث تبين أنه يحتوي على مواد فعالة مضادة للأكسدة مثل حمض روزمانيك (Rosmanicacid) وعلى بعض المركبات الأخرى التي تمنع تكسر أو تحطم المادة الكيميائية الدماغية التي يسبب تكسرها مرض الزهايمر كما ثبت أن نبات إكليل الجبل له تأثير منبه على الذاكرة وله شأن كبير في طب الأعشاب الأوروبي فهو يحسن القدرة على التركيز.

ويستخدم بفرك الرأس بقطرات من خلاصته ما يساعد على تنشيط الذاكرة، وإعادتها تدريجياً لوضع أفضل فتأثير إكليل الجبل يماثل تأثير

المادة الكيميائية التي تستخدم حالياً لعلاج الزهايمر وهي تاركرين هيدرو لاورايد غير أنه لا يترك آثاراً سيئة على الكبد كما يفعل مركب تاركرين.

إكليل الجبل والعناية بالبشرة والشعر

عرف هذا النبات بين الباحثين اليابانيين بأنه علاج واقٍ وناجح ضد التجاعيد. كما أن له قيمةً وشأناً مع مشاكل الشعر حيث يؤدي إلى تماسك الشعر ومنع تساقطه ومساعدته على النمو بتجديد بُصيلات الشعر وذلك بسبب مساعدته للدم على الوصول والتدفق إلى الرأس.

وطريقة استخدامه تكون بتدليك فروة الرأس بشاي إكليل الجبل المركز والبارد، ولعمل مثل هذا الشاي فإنه يلزم وجود ١٥ جراماً من ورق إكليل الجبل (الروزماري) مضافة إلى لتر من الماء الساخن الذي سبق غليه، على أن يغطى الجميع ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى الشاي، ويحلى حسب الطلب ويشرب، كما أن لهذا الشاي مفعولاً كالأسبرين حيث يزيل الصداع من الرأس.



أوصى به رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وورد ذكرها
بالتوراة

قال أبا هريرة أنه سمع رَسُولَ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) يقول (فِي الْحَبَّةِ
السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ) وَالسَّامُ الْمَوْتُ رواه البخاري-الجامع
الصحيح- رقم ٥٦٨٨

الاسماء الشائعة العربية الأخرى حبة البركة، كمون اسود، الشوينز،
الحبة المباركة، الكمون الاكل، الشمسة، مجسطة، كلونجي،
منجزال، الفقاح الاسود، شينيز، سانوج، سينوج،
سياه دانه، شنيز، شهنيز، كمون بري، قزحة،
قحطة.



الاسم لغوياً عرف النبات بدلالة بذوره فتسمى بالحبة
السوداء و Nigella هو اسم مشتق من الاسم الاتيني
Nigellus او Niger الذي يعني (اسود)

الاسم باللغة الكردية رشك

الاسم باللغة التركمانية قره توخم

الاسم الانكليزي Nigella، Black seed، Black cumin

الاسم الفرنسي CUMIN NOIR

وصف النبات سجل اول استخدام للحبة السوداء في عهد توت عنخ امون
وقد لعبت دورا هاما في ذلك العصر وكانوا يسمونها شنتت والحبة
السوداء عشب ينمو برياً، ويزرع حالياً في معظم الدول العربية. ويضم
الجنس Nigella (٢٠) نوعا مختلفا لنباتات حولية شتوية من اهم انواع
الحبة السوداء Nigella sativa وهي نباتات ذات نمو متوسط الى كثيف
قائمة يتراوح ارتفاعها ٤٠ - ٦٠سم. غزيرة التفرع عليها اوبار خفيفة
بسيطة الا انها مجزأة الى اجزاء رفيعة خيطية الشكل ولامعة الاخضرار،
الازهار صغيرة الحجم بيضاء مشوبة باللون الازرق، والثمار علبة
صغيرة الحجم نوعا ما وتحتوي بذوراً سوداء اللون بيضاوية الشكل

مجعدة السطح ذات رائحة عطرية مميزة ومذاق خاص. هناك نوع آخر يسمى *Nigella damascena* (الدمشقية) ويطلق عليه في الانكليزية Love-in-a-mist يشبه النوع السابق إلا ان الاوراق مقسمة الى اجزاء طويلة جدا والأزهار كبيرة الحجم لونها ازرق او احمر تستخدم ازهاره للقطف.

الفوائد و الاستعمالات لعلاج للمرارة والكبد ومقوي لجهاز المناعة وخفض ضغط الدم، وازالة التوتر العصبي، لعلاج للسعال والربو، لعلاج للحمول والكسل، منشط للذاكرة وسرعة الإدراك، علاج لمرض السكر، علاج لحصوات الكلى والمثانة، علاج للقيء والغثيان، علاج لحالات الضعف الجنسي، علاج للصدفية، علاج للالتهابات بين الفخذين، علاج لحالات التهاب القلب وضيق الأوردة، علاج لحالات البهاق والبرص ومزيل للتآليل وعلاج لآلام الظهر والروماتيزم بأنواعه، علاج لحالات الحموضة وجميع آلام المعدة، علاج لحالات أمراض النساء والولادة، ويحافظ على جمال الوجه.

الزراعة تزرع البذور في تشرين اول (اكتوبر) من كل عام. **مكوناته الفعالة** بروتين ٢١ - ٢٤ % وزيت ثابت ٣٥ - ٤٠ % وزيت طيار ١ - ١,٥ % والذي يحتوي على Nigellin وكاربوهيدرات كلية ٢٠ - ٣٥ % ورطوبة ٥ % والياف خام ٧ % وفسفور ٠,٥ % وبوتاسيوم ٠,٧ % كذلك تحتوي على نسب متفاوتة من الحديد والكالسيوم والصوديوم والزنك والمنغنيز والثايمين والنياسين والبيرودوكين.

ابحاث

تذكر ابحاث خالماتوف و صحابيدينوف وأوغومفيتش أن الصبغة المستخلصة من بذورالحبة السوداء لها خواص مسكنة حيث توصف كغرغرة لتسكين آلام الأسنان وكمضادة للمغص المعدي المعوي ولها

خواص ملينة وطاردة للغازات ولها خاصية منومة لطيفة كما تؤكد هذه الأبحاث فائدة الصبغة كدواء طارد للديدان وخاصة الشريطية منها بعد مزجها بالخل. أما الباحث الألماني أوتو غيسنر فيؤكد فائدة البذور لإدرار البول والصفراء والحليب وكمادة مطمئة.

اكالات من الحبة السوداء

امكن استخدام زيت الحبة السوداء في صناعة الكيك بدل زيت زهرة الشمس، كذلك امكن من قلي البطاطا وطبخ الرز بزيت الحبة السوداء واعطت النتائج صفات رائعة وجيدة من حيث المظهر والنسجة والطراوة والنكهة. كما استخدمت بذور الحبة السوداء كمكسبات للطعم والرائحة حيث تضاف الى الاطعمة والبن والخبز والجبن لأكسابها طعما مميزا. في اوربا تستخدم لصنع انواع الحلوى والكاتو ويستخدم الزيت في تحضير العطور ومواد الزينة. كما امكن استخدام كسبة بذور الحبة السوداء المتخلفة من صناعة استخلاص الزيت في انتاج مضادات الاكسدة الطبيعية والتي تميزت بقدرتها على حماية زيت الذرة من الاكسدة كما انها لاكتسب الزيت اية رائحة او لون او طعم عند اضافتها ايضا الحبة السوداء تزرع في الحدائق والبساتين لجمال ازهارها وتعطي رحيقا حلوا ومميزا ويعتبرها النحالون من المواد المعسلة التي يفضلها النحل.

تأثير الحبة السوداء على المناعة

يعدّ الجهاز المناعي خط الدفاع الرئيسي للجسم لأنه مسؤول عن محاربة الجراثيم والحمات الراشحة والفطور بالاضافة الى دوره في مقاومة السرطان وقد أجرى الدكتوران: (أحمد القاضي وأسامة قنديل) في معهد البحوث بفلوريدا أبحاثا على الحبة السوداء فوجدا أن هذه



الحبة تلعب دورا هاما في تنشيط وتقوية المناعة في جسم الانسان ليدافع عن نفسه ضد الجراثيم وغيرها من العوامل الحية المؤذية. وتم ذلك باعطاء مسحوق الحبة السوداء بمقدار ١ غرام يوميا لمدة ٥ أسابيع، وتبين نتيجة لذلك أن الحبة السوداء تنشط الجهاز المناعي مما يفسح المجال للاستشفاء من جميع الأمراض الأنتانية والفيروسية بتقويتها للدفاع الذاتي للعضوية ومساعدتها في التغلب على العوامل المرضية القاهرة.

الحبة السوداء وأمراض الحساسية

هناك وصفة قديمة في طبنا الشعبي تعالج الربو بزيت الحبة السوداء حيث يعطى ٥-١٥ نقطة من الزيت مع كأس من مغلي الزهور ثلاث مرات في اليوم. وإن النتائج المشجعة لهذه الوصفة دفعت الباحثين المصريين (دخاخي ومحفوظ) إلى دراسة هذه النبتة والبحث عما يحتويه زيتها من مادة مؤثرة وتمكنا بعد جهود مضنية إلى فصل المادة المؤثرة على شكل بللورات استخلصت من الزيت سموها بالنيجلون Nigellon حقنت حيوانات التجربة بهذه المادة ثم عرضت لرذاذ الهستامين (المولد للحساسية ثم التشنج عند المصابين بالربو) فلم يظهر على تلك الحيوانات أي أعراض تشنجية، بينما تعرضت الحيوانات غير المحقونة بالنيجلون إلى التشنج منذ الدقائق الأولى، كما تبين أن النيجلون يوسع الأوعية الدموية إذا كانت منقبضة بحالة طفيفة وتطبيق زيتها دهنا في عدد من حالات الأكزيمة الجافة.

افضل طريقة للاستخدام العام للحبة السوداء

هو طحن البذور وخلطها مع السكر او العسل بنسبة (١:١) تتناول مرة واحدة يوميا قبل الطعام. وهناك وصفة تتكون من كوب من حبة البركة ومثلها الحلبة مع السكر النباتي تخطط وتؤكل كالمربي فتقوي الضعف الجنسي.

نصائح لاستخدام الحبة السوداء



تسخين بذور الحبة السوداء يفقدها زيتها
الإثيري وتفقد بالتالي كثيرا من خصائصها
الطبية. كما أن تناولها دون طحن يقلل من
فرص الاستفادة منها ، لأنها إن لم تمضغ
جيذا ودخلت الجهاز الهضمي بقشرتها
الكاملة فإنها تمر وتخرج من القناة

الهضمية دون أن تمتص أو يستفاد منها. ينصح بتناول الحبة السوداء
مسحوقة وبدون تسخين حتى تحتفظ بكامل خواصها الطبية.

جاء في الكتاب المقدس

ان الشونيز لا يدرس بالنورج ولا تدار بكرة العجلة على الكمون بل
بالقضييب يخبط الشونيز والكمون بالعصا. سفر اشعياء - الاصحاح ٢٨ -
الاية ٢٧

نبات الجنسنگ

نبات الجنسنگ نبات بري معمر من فصيلة الأرابيات وهو نبات مغزلي الشكل معروف في الصين واليابان منذ آلاف السنين.

رائحة الجذر وطعمه عطريان وهو جذر طويل غليظ قد يبلغ المتر وقطره من ٥ إلى ١٠ سنتيمترات. ويحتوي النبات جلوكسيدات سترويدية ومواد صابونية وزيت طيار وفيتامين (د) ومركبات إسيثيلينية وسترولات.

الأجزاء المستعملة الجذر

نظرا لأهمية النباتات الطبية فقد انتشرت زراعتها في جميع أنحاء العالم وتتنوع استخداماتها لما لها من فعاليات علاجية ولما للعقاقير الكيميائية المصنعة من آثار تراكمية ضارة في الجسم لذا اتجهت أنظار العالم للطبيعة ولذلك فإن استخدام الطب البديل أصبح دعوة شائعة الانتشار في الدول المتقدمة ومن أكثر النباتات الطبية الشائعة الاستخدام في معظم أنحاء العالم نبات الجنسنگ *Panax schinseng* وقد عرف كعشب طبي واستخدم كدواء منذ آلاف السنين، ويمثل الجذر معظم حجم النبات وهو الجزء المستخدم طبيا وهدف هذه الدراسة معرفة تأثير المستخلص المائي لنبات الجنسنگ على نشاط الغدة الدرقية.

- مغلي جذور الجنسنگ مقو عام وخاصة للقلب، ومنشط لجهاز المناعة، ويعدل مستويات السكر والكوليسترول في الدم.

- وتستعمل الصبغة المستخلصة من الجذر لعلاج الإسهال المتصل.

يصنع من الجذر مسحوق يؤخذ على هيئة أقراص بجرعات من ٥٠٠ ملغ إلى ٤ غرامات كمقو عام و بجرعات من ١-٢ غرام لعلاج الجروح والنزيف.

ومن الضروري عدم تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة خلال مدة العلاج بالجنسغ.

لقد تمت دراسة تأثير الحقن الحاد واليومي لمستخلص النبات لمعرفة تأثيره على نشاط الغدة الدرقية. وقد استخدمت في هذه الدراسة ذكور الجرذان البيض البالغة وقسمت الحيوانات الخاضعة للدراسة إلى :
المجموعة الأولى : مجموعة ضابطة حقنت بمحلول فسيولوجي.

المجموعة الثانية : مجموعتين من الحيوانات حقنت المجموعة الأولى بجرعة مقدارها ١٠٠ ملغ / كغم والمجموعة الثانية بجرعة مقدارها ٢٠٠ ملغ / كغم لمعرفة تأثير الحقن الحاد بخلاصة نبات الجنسغ. و تم جمع عينات مصل الدم بعد ١ ، ٢ ، ٤ ، ٨ ، ١٢ ، ٢٤ ساعة من الحقن لقياس مستوى هورمونات T4,T3,TSH.

المجموعة الثالثة : مجموعتين من الحيوانات حقنت المجموعة الأولى بجرعة مقدارها ١٠٠ ملغ/كغم والمجموعة الثانية بجرعة مقدارها ٢٠٠ ملغ/كغم لمعرفة تأثير الحقن اليومي لخلاصة نبات الجنسغ وقد تم جمع عينات مصل الدم أسبوعيا لاستخدامها في قياس الهورمونات المذكورة سابقا. وأوضحت النتائج إن تأثير الحقن الحاد بالجرعتين ١٠٠ او ٢٠٠ ملغ/كغم كانت كالتالي :

أدى الحقن بالجرعة ١٠٠ ملغ/كغم إلى انخفاض مستوى TSH بعد ساعة وساعتين وارتفاع مستوى T3 بينما ارتفع مستوى TSH عند الساعة الرابعة مع انخفاض مستوى T3 وارتفاع مستوى T4 أما بعد ٨ ، ١٢ ، ٢٤ ساعة فقد كان مستوى TSH ثابتا مع انخفاض ملحوظ لهرموني T4,T3 عند ٨ ، ٢٤ ساعة. أما الحقن بالجرعة ٢٠٠ ملغ /كغم فقد أدى إلى ارتفاع ملحوظ لـ TSH عند ٤ ، ٨ ، ١٢ ، ٢٤ ساعة مع انخفاض مستوى T3 وثبات مستوى T3 خلال مدة التجربة مع انخفاض في TSH

أثناء التجربة وقد سجل TSH ارتفاعاً معنوياً في الأسبوع الرابع فقط مع ارتفاع معنوي في مستوى T4. أما الجرعة ٢٠٠ فقد كان مستوى T4 ثابتاً في معظم الأوقات فيما عدا الأسبوع الأول والأسبوع السادس بينما كان مستوى T3 منخفضاً في معظم فترات التجربة، أما بالنسبة لمستوى TSH فقد سجل ارتفاعاً في الأسبوعين الرابع والسادس فقط. مما سبق تدل النتائج على إن نبات الجنسنغ لم يكن له دور محفز للغدة الدرقية إلا في نطاق محدود جداً بل كان تأثير هذا النبات مثبطاً إلى حد كبير.



ورد ذكره في التوراة باسم اللقاح اللقاح يفوح رائحة وعند ابوابنا كل النفائس من جديدة وقديمة ذخرتها لك يا حبيبي. التوراة - سفر نشيد الأنشيد - الاصحاح ٧ - الاية ١٣

اكليل الملك

نبات يظهر في اواخر الربيع الى الخريف، لايزيد ارتفاعه عن ثمانية اقدام، ازهاره بشكل عناقيد واوراقه تتكون من ثلاثة وريقات ولها رائحه خاصه عندما تجفف وتطحن تستعمل كعلف حيواني.

في اوربا استعملت ازهاره وبذوره كمنكهات في الجبنه السويسريه والشوربات والطبخ ،وجففت النبتة واستعملت لعلاج الصداع، وآلم العضلات وحالات الجهاز الهضمي والربو وكعلاج موضعي للالتهابات والجروح والتقرحات.

والان يستعمل الوارفارين (وهو احد منتوجات شركتنا باسم الوارفانين) للوقاية من ولعلاج التخثرات في الاوعيه الدمويه العميقة و الجلطة الرئوية و كذلك للوقاية من الجلطة للمصابين بالرجفان الاذيني وعند مرضى الصمامات الصناعيه في القلب.



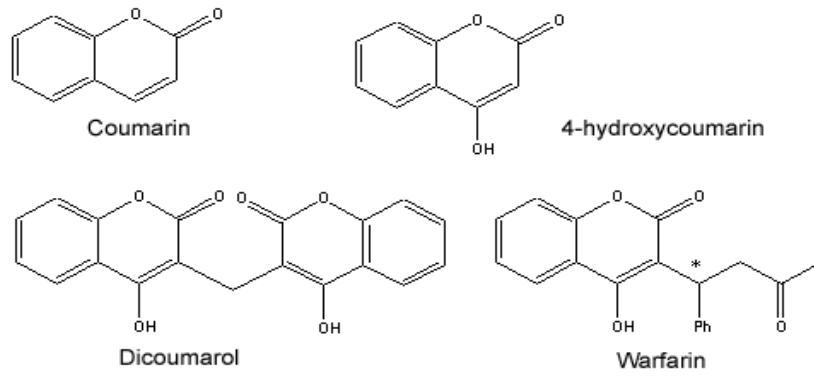
قصة اكتشاف دواء الوارفارين Warfarin

اصيب مربوا الماشيه في وسط الغرب الامريكي بصدمة عندما لاحظوا نفوق قطعان كبيره من الابقاربشكل غريب اثر تعرضهم لنزف من ابسط خدوش يحدث في جلد الحيوان او من الجهاز

الهضمي، بعد تناول نوع من الطعام الخشن تم ادخاله من اوربا الى امريكا، وهو قش اكليل الملك. حدث هذا في اواخر القرن التاسع عشر.

وللتقصي عن السبب قام احد الباحثين وهو Karl Paul Link تحت رعاية منظمة (WARF) Wisconsin Alumni Research Fund،

ليكتشف وجود ماده كيمياويه dicoumorin في تبين اكليل الملك المخزون والتي تتعارض مع نشاط فيتامين K وبذلك تمنع تخثر الدم لينزف الحيوان حتى الموت، وهذه المادة كانت نتاج انواع من الفطريات *Penicillium Aspergillus* التي تحول مادة coumarin (التي تنتج من تقطيع اكليل الملك) الى dicoumorin في درجة حراره معينه. لذا فقد ارتبط اسم هذه الماده warfarin بالمنظمه الرابعه لهذا الاكتشاف. وفي منتصف الاربعينات استعملت هذه الماده كقاتل للقوارض لمعالجة مسألة ازياذ القوارض في معامل الالبان وغيرها ،لكن استعمال هذه الماده كقاتل للقوارض اصطدم بالحاسه التي تتمتع بها الفئران بالابتعاد عن أي ماده مغريه محاطه بتجمع للفئران الميته.



وفي فترة الخمسينات استعمل warfarin كمادة مضادة للتخثر عند المرضى المصابين بنوبات قلبية. وما زاد من شهرة هذا الدواء هو استعماله في علاج اصابة الشرايين التاجيه للرئيس ايزنهاور عام ١٩٥٦ .

النعناع

نبات أخضر ذو رائحة عطرية خاصة لا يعلو شجره عن الأرض أكثر من ٣٠ سنتمتراً ويمكن أن تبقى في الأرض مدة ثلاث سنوات، بعدها تفقد خواصها وفعاليتها. وتقطف أوراقها الخضر وتجفف في الظل. والجزء المستعمل من النعناع الأوراق. ويتم الحصول على زيتة العطري بتقصير الأوراق والأطراف المزهرة على البخار.

العناصر الفعالة



Menthol	١. المنثول
Pulegone	٢. بوليكون
Pinene	٣. البانين
Cineol	٤. السينول
Methone	٥. ميثون
Limonene	٦. ليمونين
Isovalerate	٧. ايزوفاليرت
Methylacetate	٨. ميثايل أستيت

الآلية التي يعمل بها النعناع

يعمل كمرخٍ للعضلات الملساء ويعمل بنفس الآلية لعقار البابافرين Papavevine حيث يمنع دخول أيونات الكالسيوم إلى داخل الخلية العضلية الملساء ويسبب ارتخاءها وبذلك يزيل التقلصات المؤلمة التي تظهر على شكل مغص في منطقة البطن.

الخصائص العلاجية

١. من أهم الخصائص العلاجية للنعناع هو استعماله لمعالجة مرض تهيج القولون (Irritable Bowel Disease) إذ أن أعراض هذا المرض المغص وتوسع البطن مصاحبة للغازات وتناوب الإسهال والإمساك. إن زيت النعناع يزيل التقلصات والمغص وله تأثير طارد لأرياح البطن (يزيل النفخة) ومزيل لعسر الهضم. والجرعة كبسول يحتوي زيت النعناع (٠,٢ مل) مخفف بزيت فستق العبيد (١-٢) كبسولة يومياً يؤخذ قبل الأكل ويبلع مع كمية من الماء ويستعمل لمدة ٢ - ٣ شهر عند الضرورة. إن الكبسولة لا تمضغ لأن هذا الزيت يؤدي إلى تخذش الفم والمريء. ولقد أثبتت الدراسات أن زيت النعناع لا يسيطر على أعراض تهيج القولون فقط بل في كثير من الحالات يؤدي إلى اكتساب المريض الشفاء التام.

٢. ينشط عمل حويصلة المرارة والكبد فيساعد على إذابة حصاة المرارة مثال ذلك فإن مستحضر راوتنكس (Rautinex) وهو نتيجة مفعول البابينين (Pinene) الموجودة في زيت النعناع والتي تساعد على إذابة حصاة الكلية فهو مدرر ويفتت الحصى والرمل.

٣. يستعمل النعناع إستعمالاً واسعاً لمرضى الكوليرا والإسهالات، كما أنه يمزج مع المسهلات لكي يزيل بعض الآثار الجانبية، كما أنه يزيل الدوخة والإحساس بالمرض والإستفراغ.

٤. يلعب النعناع دوراً في رفع درجات الحرارة في داخل الجسم وإحداث التعرق.

٥. يستعمل شاي النعناع في مرض خفقان القلب.

٦. النعناع يهدئ نوبات السعال الحاد المزعجة.

٧. يكافح نوبات الصداع والشقيقة موضعياً أو شرباً.

٨. يوقف نوبات الأرق ويسهل النوم.

٩. يزيل البقع الداكنة عن الجلد ويبيض لون البشرة.

التأثيرات الجانبية

١. يمنع في حالات الحميات وعند وجود استعداد للقيء لأنه يثيره ويزيد

من جفاف الفم والشعور بالعطش

٢. حرقة معدية

٣. حكة شرجية

٤. يتحسس المريض للمنثول ويظهر على شكل طفح جلدي - صداع

تباطيء ضربات القلب - ورجفة في العضلات وترنح

الحالات التي لا يعطى فيها الدواء

التحسس من مادة المنثول.

المستحضرات الطبية المستعملة حالياً والتي تحتوي مركبات النعناع

١. كولبيرمان (Colpermin) ويحتوي على ٠,٢ مل من زيت النعناع

مخفف بزيت فستق العبيد

٢. مينتك (Mintic) وبنفس التركيبة أعلاه

٣. يدخل النعناع في مركبات كثيرة ويخلط مع مضادات الحموضة

(Antacids)

٤. كذلك كبسول لتفتيت الحصاة الكلوية ويدعى (Rautinex)

٥. كذلك في العلك ليعطيه طعماً ويسهل الهضم ويمنع الحموضة والتخمة

الملحوظات

جاء ذكره في الإنجيل (ويل لكم أيها الكتبة والغريبيون المراءون ! لأنكم

تعشرون النعنع والشبث والكمون وتركتم أثقل الناورس: الحق والرحمة

والإيمان) أنجيل متي - الاصحاح - آية ٢٣.

كذلك ذكره العلماء العرب والمسلمون، قال داؤود الإنطاكي في التذكرة:
الغوذنج (النعناع) يمنع الغثيان وأوجاع المعدة ويطرد الديدان بالعسل
والخل وإن أكل منع الطعام من أن يحمض، ويسكن وجع الأسنان ويقوي
القلب وينبغي أن يجفف في الظل لتبقى قوته عطرية. كما يستخدم كمهدئ
لهيجان الأعصاب ويريح الأحشاء من الغازات ويفيد في علاج الربو
والسعال ويسهل التنفس ويدر البول ويسكن المغص الكلوي وآلام الحيض
ويستعمل كغرغرة للأسنان كما يستعمل لعلاج التهابات اللثة بالنسبة
للممرضات.



ورد ذكره في الانجيل

(وَيْلٌ لَّكُمْ أَيُّهَا الْكَتَبَةُ وَالْفَرِيسِيُّونَ الْمُرَاؤُونَ! لَأَنْكُمْ تُعَشِّرُونَ النَّعْنَاعَ وَالشَّبِثَ
وَالْكُمُونَ وَتَرَكْتُمْ أَثْقَلَ النَّامُوسِ: الْحَقَّ وَالرَّحْمَةَ وَالْإِيمَانَ)
انجيل متى - الإصحاح ٢٣-آية ٢٣

البابونج.. صيدلية كاملة تعطي عرش الربيع كل عام

مليون كوب يتناول منه في العالم يومياً

قليلة هي النباتات التي حافظت على التواصل وعبرت على جسر الزمن الممتدة بين الماضي والحاضر، ومعدودة تلك النباتات التي نالت قدراً من الشهرة كما ناله نبات البابونج، واسمه العلمي *Chamomile recutita* وهو ينتمي لعائلة *Asteraceae* (العائلة المركبة)، إن كلمة *Chamomille* اشتقت من كلمتي *Chamos* وتعني *Ground* أي الأرض و *Melo* وتعني *Apple* أي تفاح فهو تفاح الأرض. وتختلف أسماؤه بين بلد وآخر فيسمى في اللغة العربية بابونج *Babunnej* وفي الانكليزية *Chamomile* وفي اللغة الكردية بيبون ويسمى عين القط، حدق البقر، بابونج البقر، كافورية، شجرة مريم (في فاس)، أقحوان، نوار الربيع (الجزائر) وعنصيف (اليمن) أما داوود الأنطاكي فسماه ألبيسون

الحضارات والبابونج

اكتسبت عشبة البابونج عبر القرون سمعة جيدة بوصفها دواءً عاماً لأغلب الأمراض، وفي علم الأساطير يستخدم كتعويذات رخاء لجذب المال، ويستحم به لجذب الحب، ويضاف الى البخور ليحدث حالة الهدوء في التأمل، ولإحداث النوم عند حرقه لوحده، ولإزالة اللعنت وافساد السحر، وأخذ الناس يتعلمون عن أسلافهم ما تعلموه من فوائد الأعشاب على نحو عام والبابونج بصورة خاصة، ويضيفون إليه خبرتهم الخاصة، وعندما أخذت الحضارات القديمة ترسخ جذورها أخذ الطب الشعبي يزداد تقدماً ورسوخاً، وبدأ الأطباء والعشابون والباحثون يسجلون معلوماتهم وتجاربهم منذ فجر الحضارة وحتى اليوم. حيث استخدم الأطباء القدماء عدد كبير من النباتات في علاج المرضى وحظي فيه البابونج وهو السيد في طب الأعشاب بمكانة مرموقة قروناً طويلة، وما زال.....

١./ حضارة ما بين النهرين : تعود هذه الحضارة الى (٨٠٠٠ ق- م)
وان المعلومات المتعلقة باستخدام النباتات الطبية في بابل القديمة كانت
تسجل على الاسطوانات الحجرية والطينية والألواح، مدون عليها أكثر
من (٢٥٠ نباتاً) منها البابونج. ونسب المؤرخ هيرتسفيلد زهرة البابونج
إلى الفن الآشوري وأطلق عليها الوردة الآشورية وذلك لانتشارها انتشاراً
واسعاً على العديد من التحف والمنحوتات الآشورية، فقد ظهرت في
منحوتة الملك الآشوري سنحاريب الثاني (٧٥٠ ق-م) وهو يرتدي البدلة
الملكية المزخرفة والمزينة بها

٢./ الحضارة الصينية : تعود إلى سنة (٢٧٠٠ ق-م) فقد ظهر كتاب
الأعشاب الكبير الذي يعد أول كتاب طبي للأعشاب فيه زهرة البابونج
٣./ الحضارة الفارسية : كتابهم الديني (زاندفتا) وهو مرجعهم الطبي،
شاعت زهرة البابونج في هذه الحضارة، وكلمة بابونك أو بابونه هي
فارسية الأصل

٤./ الحضارة اليونانية : وتعود الى القرنين الرابع والخامس قبل الميلاد،
وأهم من تناولوا البابونج في أعمالهم من هذه الحضارة، الرئيس بليني
وهو طبيب، من كتاباته الواسعة جاءت في استخدام البابونج وانه أحد
الأعشاب الممتازة وانه أعطي فوق العناية الطبية لآلهة الطب عند
الإغريق، وجالينوس الذي ألف كتاب العقاقير المبسطة وشرح فيه أكثر
من عقار طبيعي مستخرج من البابونج

٥./ الحضارة الرومانية : استحدثت معالمها من الحضارات السابقة،
وشاع في فنونهم نبات البابونج وأشهر علمائهم ديوسقوريدس (٧٨ ق-م)
مؤلف كتاب المادة الطبية الشاملة على أكثر من (٥٠٠ نبات) طبي
وعطري وعقار معدني منها البابونج كعلاج للحميات

٦./ الحضارة الاسلامية

- ابن سينا (الحسين بن عبد الله) (٣٧٠-٤٢٨ هـ) : له كتاب القانون في الطب الذي درس في جامعات أوروبا لمدة ستة قرون، وصف البابونج بأنه نور الاقحوان إذا يبس

- ابن البيطار (عبد الله ابن احمد المالقي) (٦٤٦هـ) : اشهر كتبه مفردات الطب الذي ترجم الى اللاتينية لاحتوائه على أكثر من ٢٠٠٠ عقار طبي معظمها من أصل نباتي منها البابونج الذي وصفه بأنه مساعد هضمي جيد ومنشط.

٧. الحضارة الاوربية

ازدادت شعبية البابونج خلال القرون الوسطى وذلك عندما استخدمه الناس لعلاج علل طبية عديدة كدوار البحر، والأعصاب، وآلام الأطفال، وأمراض الجلد

٨. العصر الحديث

في بداية الحرب العالمية الاولى عام (١٩١٤ م) قل إنتاج مصانع الأدوية الكيميائية الألمانية وذلك بسبب تحولها الى مصانع لخدمة الحرب ولوازمها، مما اضطر ألمانيا الى الرجوع الى الأعشاب المنسية للاستعاضة بها عن الأدوية الكيميائية المفقودة، فعمدت الى زراعتها لتلافي هذا النقص وهي أول مرة في تاريخ الزراعة يشغل العلماء والباحثون بدراسة الأعشاب البرية وطرائق زراعتها واستثمارها وفقاً للقواعد الزراعية العلمية المتطورة، فانتشرت زراعتها ومنها البابونج منذ ذلك الحين في ألمانيا. وهي تستهلك سنوياً أكثر من ٨٠٠ طن من أزهار البابونج المجففة. وحديثاً وبوساطة البحوث أتضح ان البابونج يملك تطابق خواص مسكنة ومضادة للالتهابات، والبكتيريا، والحساسية مؤيدة بذلك سمعة حسنة احتفظ بها واصبح من أكثر الأعشاب الطبية شعبية، وأوسعها استعمالاً، وفي عام ١٩٨٧ اختاره اتحاد العطارين الألمان

أفضل عشب طبي من بين الأعشاب الطبية ويستخدم في أوروبا لعلل الجهاز المعدي الامعائي. وتؤكد تقارير منظمة الصحة العالمية (WHO) إن ٨٠% من سكان العالم يستعملون البابونج للحماية من الامراض وفي الدول الافريقية يرتفع هذا المعدل، وينعم باستعمال واسع خصوصاً في أوروبا والولايات المتحدة، بوصفه شراباً منعشاً، وتقدر نسبة استهلاكية بأكثر من مليون كوب يتناول منه في العالم يومياً وذلك لفوائده المريحة والمنومة، وربما يجعله العشب الأكثر استهلاكاً على نحو واسع.

طرائق تصنيع الأدوية من أزهار البابونج

إن المواد الشافية في أزهار البابونج لا تنفرد بجزء واحد له علاقة خاصة بجزء خاص من الجسم، دون أن يكون له تأثير آخر في غيره كما هو الحال في الأدوية الصناعية المتوفرة في الصيدليات، بل أن يد الخالق جمعتها في عشب واحد بمزيج يستحيل على الإنسان أو مصانعه أن تأتي بمثله، ولذلك كانت هذه الأزهار تحوي من المواد الفعالة الشافية ما يجعلها مفيدة في مداواة أمراض مختلفة، وإن تغيرت طرائق استعمالها بما يقتضيه المرض المعالج. وعلى مدار أكثر من عشرين عام وبالأستعانة بالأبحاث العلمية تم تحديد العديد من الاستخدامات التجارية للبابونج، وأثبتت الميكانيكيات الصيدلانية للفعالية العلاجية، ولصنع الأدوية من عشب البابونج طرائق متعددة بعضها سهل بسيط يمكن عمله في المنزل، دون خبرة سابقة، وبعضها الآخر صعب ومعقد ويحتاج صنعه إلى معلومات دساتير الأدوية وأدوات خاصة لتحضير المستحضرات الصيدلانية.

وأهم الطرائق هي

١. / عصير أزهار البابونج : لتحضيره تجمع أزهار البابونج الطازجة وتقرم أو تدق بهاون حجري وهذا الأفضل، ثم توضع في قطعة من

الشاش ثم يصفى منها العصير باليد أو بالمكابس الخاصة، على أن يحفظ عصيرها في أوانٍ زجاجية أو فخارية تغطي فتحاتها بغطاء محكم لا ينفذ منه الهواء، ويمكن حفظه في مثل هذه الأواني في الثلاجة لمدة أسبوع كامل دون أن يصاب بفساد أو يفقد خواصه، ويلاحظ أن عصير العشبة يختلف عن عقارها المجفف لأن الكثير من المواد العلاجية تتكون في العشبة أثناء جفافها، فيختلف بذلك تركيبها الكيميائي عن مثله في العصير المستخرج منها وهي طازجة غضة ويعمل من العصير المركبات الآتية :
- شراب أزهار البابونج : يصنع من طبخ العصير مع الماء والسكر أو العسل وهذا أفضل.

- عسل أزهار البابونج : يحضر بغلي العصير بضعف كميته من عسل النحل لبضع دقائق، يرفع أثائها الزبد المكوّن فوقه، ويعبأ بعد ذلك بالزجاجات، ويستحب استعمال هذه الطريقة في معالجة الأمراض الصدرية "أمراض الرئة على اختلاف أنواعها".

- مرهم أزهار البابونج : يعمل بغلي العصير في كمية من الفازلين أو زبدة الحليب غير المملحة لطرد أكبر كمية ممكنة من الماء فيه، ويستعمل لمعالجة الجروح الموجودة في الأماكن التي تعسر معالجة الجراح فيها كالقسم الأسفل من الساق فتندمل بعد وقت قصير. وكمسعف للجرب وكعامل حماية من التشققات الجلدية ولدغات الأفاعي والرضوض، ويقلل كريم البابونج من الـEczema بدرجة عالية بالمقارنة مع الأدوية المعالجة لها، وللسعات الحشرات والجروح وللتهيج الشرجي والفرجي.

٢. صبغة أزهار البابونج: الصبغة Tincture في التعبير الطبي تعني دائماً الدواء محلولاً في كحول نقي أو مشروب روحي لا تقل نسبة الكحول فيه عن ٢٠-٤٠ % ويمكن تحضيرها من الأزهار الغضة

والمجففة، توضع الكمية المحددة منها مقطعة في زجاجة ويضاف إليها الكمية المناسبة من الكحول، ثم تسد سداً محكماً وتترك في مكان لا تقل حرارته عن (١٥-٢٠) م° لمدة ثلاثة أسابيع على أن ترج الزجاجة أثناءها مراراً عديدة، ثم تصفى المحتويات بقطعة شاش وتعصر جيداً لاستخراج السائل كله منها، وتحتفظ الصبغة بمفعولها لمدة بضع أعوام، ولكن يستحسن تجديدها كل عام وتستخدم في علاج الخناق وللأمعاء الهیوجة والأرق والتوتر والتهاب الملتحمة "العيون المتعبة"، وفي النوع المسمى "عين الثور" من البابونج صبغة نباتية صفراء، تستخدم كثيراً في صنع الشامبو وصبغات الشعر الصفراء.

٣./ زيت أزهار البابونج : ويصنع بالطريقة التي تصنع بها الصبغة نفسها، بالاستعاضة عن الكحول بزيت نقي من زيت الزيتون أو سواه، وبإطالة مدة نقع الأزهار فيه إلى أربعة أسابيع، يوضع المنقوع منها أثناء النهار في الشمس، ثم يصفى كالصبغة، ويمكن الإحتفاظ بهذا الزيت لمدة أقصاها عامً واحدً فقط.

٤./ مسحوق (باودر) أزهار البابونج : ويعمل من دق أزهار البابونج الجافة في هاون من الفخار أو الحجر إلى أن تنعم تماماً، ويستعمل عادة ضمن الحبوب أو بمزجه مع كمية من العسل أو الحليب أو عصير الفواكه أو مع جرعة من الماء، ويستعمل أيضاً للشم لتسكين التهاب الجيوب الأنفية وعلاجها، ولمعالجة الزكام المحتقن والزكام المزمن المنتن، وينثر فوق الجروح والقروح (التي لها قيح ورائحة) والتي في الفم أيضاً، والجيوب المتقيحة في العظام والتهاب الأظافر وذلك لإزالة الإفرازات والالتهابات الصديدية (القيحية) والروائح الكريهة ويساعد على شفاؤها. وهو يحوي عوامل مخفضة لسكر الدم والدهون الكلية فيه.

٥. / شاي أزهار البابونج : يحضر بطريقة المستحلب أو النقيع وذلك بإضافة نصف ملعقة من الأزهار الجافة لكل فنجان "زجاجي أو فخاري غير معدني" ماء ساخن، ثم يغطي ويترك ليصفى بعد (١٠-١٥) دقيقة وهي أفضل الطرائق لاستخراج أكبر كمية ممكنة من مادة "الأزولين" وغيرها من المواد النافعة الأخرى الموجودة فيه، ولا تستعمل هنا طريقة الغلي لأنها تؤدي إلى تبخر الزيوت العطرية والتي تتناسب العقاقير الصلبة كالجنزور، ويشرب الشاي المحضر وهو دافئ غير حار جداً لأنه بهذه الحالة يهيج جدار المعدة، والأفضل شربه "على الريق" وإذا كان المطلوب تعاطيه ثلاث مرات في اليوم فيؤخذ للمرة الثانية قبل ساعة من الغداء، وللمرة الثالثة عند النوم، أي عندما تكون المعدة خالية من الطعام. ويلاحظ أن زيادة كمية الأزهار (شاي قوي) أو الكمية المشروبة منه بأكثر مما يجب تسبب القئ. أما الشاي المعتدل فهو مقو، وملطف للحمي، وهو يملك الخواص المضادة للالتهابات والمعممة وكثيراً ما يستخدم ضد الجروح والالتهابات. إن شاي البابونج Chamomile Tea من مشروبات الأعشاب الآمنة تماماً في أغلب الأحيان، ويعد مشروباً تقليدياً للأوربيين كالشاي، والقهوة، واستعملوه بأنواع واسعة الأشكال وجرعة المنتجات. كما أن هناك العديد من الدراسات العلمية التي بينت انه يملك تأثيرات ضد المغص في القناة الهضمية، حيث أن شرب كوب منه (٣-٤) مرات يومياً كافٍ للتخلص منه، وأيضاً يملك تأثيرات ضد التشنج المعوي فهو يمكن أن يساعد على منع التداخلات العضلية غير المرغوب بها خاصة في القناة المعوية لذلك أستخدم لمعالجة التشنجات العصبية المؤدية إلى المغص المعوي، ويمتلك فقط (١٠-١٥) جزءاً من الزيت الأساس ولكن إذا استخدم لمدة طويلة فسيمتلك القوة في التأثير العلاجي لمعظم مكونات الزيت، واهم استعمالاته:

أ./ مزيلاً لآلام الدورة الشهرية الشديدة وذلك لخصائصه الفريدة في منع تشنج العضلات، ويعد أفضل علاج مهدئ للأعصاب المشدودة، والمزاج المضطرب لذلك فهو مفيد في حالات الأرق لمفعوله المسكن للأعصاب.

ب./ مقشعاً طارداً للديدان ومليناً، ومدرراً، وله الخواص المرققة (المخففة) للدم.

ج./ أفضل مطهر ومشفٍ لالتهابات جوف الفم والبلعوم وذلك باستعماله كغرغرة لاحتوائه على مواد مطهرة ومضادة للعفونة، ويستعمل أيضاً، لآلام الروماتيزم، والأرق، والسيانات المهبليّة، وتقّيح ما حول الأنف والأذن.

د./ مشهياً ومنشطاً هضمياً، ومزيلاً للحموضة، ويستخدم لعلاج عسر الهضم والتخمة. ويعد تأثيره المهدئ ذا قيمة كبيرة في عملية الهضم، إذ أن الاضطراب النفسي كثيراً ما يؤدي إلى التأثير في إفرازات المعدة، واستخدم في المعالجة المثلية الطبية كعلاج شعبي لعسر الهضم. ولعلاج داء المفاصل والروماتيزم.

هـ./ لإزالة المغص الناتج عن تقلصات المرارة والتهاباتها ومهدئاً "مسكناً فعالاً"، ومساعداً لاسترخاء العضلات والأعصاب. وفي الولايات المتحدة الأمريكية يؤخذ منه بجرع قليلة ليعطي تأثيرات كبيرة في النوم والراحة.

ز./ طارداً للذباب والنواميس "البق" وذلك بوضعه على مناطق الجلد كالوجه والقدمين بسبب رائحته المحببة والشبيهة برائحة التفاح التي تنفر منها هذه الحشرات، وأيضاً لعلاج التهاب الغدة النكفية واللوزتين. وطارداً للغازات ومفيد لدوار البحر ومدر للطمث وملين.

ح./ مهدئاً للأعصاب، مساعداً على النوم، ومنبهاً، ومرخياً، ومضاداً للالتهابات.

ط./ لإزالة القلق، وللتخلص من آلام التعب أو الإجهاد والإرهاق ويمكن إضافة (٣٠٠) مل منه إلى ماء حمام الطفل لمساعدته على النوم.

٦./ حمامات أزهار البابونج : وتستعمل حمامات قدميه ساخنة بمستحلب الأزهار المضاف إلى ماء الحمام (أربع حفنات من الأزهار في لتر وربع ماء) لمعالجة الصداع، ويستعمل ساخناً مساءً قبل النوم، وتجفف بعده القدمان وتلفان بالصوف لإثارة العرق فيهما، وتعد حمامات البابونج من أفضل المسكنات للآلام عامة كآلام المفاصل، وكذلك لعمل حمام نصفي لتخفيف آلام البواسير وتنظيف الأيدي والأرجل كثيرة التعرق.

٧./ غسول بمستحلب أزهار البابونج : ويعمل بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل لتر من الماء الساخن "ويستحسن أن لا تصل درجة حرارته إلى درجة الغليان" ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال كدوش مهبطي لمعالجة إفرازات المهبل البيضاء أو النتنة لغسل داخل الأنف المصاب بتقيح الجيوب والرائحة الكريهة، في حالة آلام الأسنان وتقيحات اللثة ولمنع الروائح الكريهة الناتجة عنها. إن عصير البابونج والغسول والغرغرة تستعمل خارجياً لمعالجة الالتهابات الجلدية.

٨./ التبخير بأزهار البابونج : ويعمل بالبخار المتصاعد من مغلي الأزهار للاستنشاق لمدة ربع ساعة مع تغطية الوجه وذلك لمعالجة التهاب المسالك الهوائية (الأنف، الحنجرة، القصبة الهوائية، بحة الصوت، السعال) أو لتهبيل الأذن وتسكين آلامها أو رمد العين المصابة أجفانها بالتهاب الغدد الدهنية ومفيد للزكام ويستعمل ضد الالتهابات الجلدية كالأكزيما والقروح أو الأنف المصاب بالدمل في مدخله أو أرنبته، وفي تقليل البلغم، ومعالجة حمى الكلا أو ربو الحشائش وللربو والتهاب

القصبات. وأيضاً في عمل حمام للوجه وذلك لقدرته على التغلغل في مسام الجلد واقتلاع ما بها من رواسب دهنية وأتربة وأوساخ، كما انه يساعد إلى حد كبير في التخلص من الرؤوس السوداء التي تظهر في البشرة الدهنية أو تصاحب الإصابة بحب الشباب وتكسب البشرة منظراً سيئاً.

٩/. كيس أزهار البابونج : ويعمل بتسخين كيس مملوء بالأزهار الجافة فوق موقد حار لمعالجة آلام الأذن، أو الوسائد الصغيرة المملوءة بالأزهار بعد تسخينها لمعالجة آلام الروماتيزم، والآلام العصبية الموضعية وذلك بوضع الوسادة فوقها.

١٠/. التكميد بأزهار البابونج : ويعمل بتغطيس منشفة أو قطعة قماش مماثلة لها في مستحلب الأزهار إلى أن تتشرب المحلول وتتشبع منه ثم ترفع وتلف حول الجزء المراد معالجته ومن فوقها قطعة من نسيج صوفي تغطيها تماماً. ويستعمل لالتهاب الأظافر والقروح والنملة ولسعة الأفعى وكذلك الحشرات السامة وقال الرازي : إن كمادته تستخدم لتسكين أوجاع الكلى، واستعمله الأوربيون لعلاج تقيحات الأسنان واللثة وآلامها ونزفها، وآلام العصب الوركي "عرق النسا".

١١/. الدخان المتصاعد من حرق النبات ككل يعمل على طرد البعوض والحشرات الأخرى من المنزل أي كبديل آمن للمبيدات الحشرية.

١٢/. يستعمل المستحلب مخففاً ساخناً بدرجة (٣٧)م لحقنه داخل الشرج "حقنه شرجية" وذلك لمعالجة الإمساك المعند أو آلام المبيض والتشنجات في أسفل البطن (بروستات، مثانة، رحم... الخ) ويحقن ببطء.

١٣/. لمفعوله المطهر الذي يفوق مفعول مياه البحر المالحة ينصح بعمل لبخة (عجينة) منه بصفة متكررة على مكان الإصابة وذلك لتسكين الآلام ومساعدة زوال العدوى في حالات الالتهابات الموضعية (الدمامل

والخراريج) وتورم الأنسجة والجروح الملوثة (تحضر العجينة بدق الأزهار بالهاون ثم يضاف إليها قليل من الماء المغلي). ومن الأفضل دائماً أن تستعمل أزهار البابونج من الداخل أيضاً عند استعمالها من الخارج، فعندما يعالج المريض بالحمامات أو الغسول أو الكمادات من الخارج يستحسن أن يستعمل في الوقت عينه العقار نفسه من الداخل إذا كان مناسباً وإلا فعقار آخر مناسب كعلاج داخلي (شاي، مسحوق، .. الخ) وهذا أضمن للفائدة.

تداخل البابونج مع النباتات والأدوية

من الفوائد الأخرى للبابونج تداخله مع النباتات والأدوية وذلك لإعطاء مفعول مضاعف يضاف لمفعولها. وأهم هذه التداخلات هي :

١./ يستخدم نقيعه مع النعناع لعلاج الإسهال الشديد وخاصة عند الأطفال ومع مستخلص التفاح لعلاج الإسهال الأخضر عند الأطفال ومع عرق السوس والجزر وبلسم النعناع لعلاج إسهال الأطفال الرضع.

٢./ يخلط مع أكلیل الجبل والكرافيا ويدعى هذا الخليط بالمخلوط الذهبي لمعالجة سوء الهضم.

٣./ يستخدم مخلوطاً بالخطمي لعلاج أورام المعدة والمريء والتهاباتها وتقلصات.

٤./ يستخدم مستخلصه الكحولي في تثبيط نمو القوباء والفايروسات الجلدية

٥./ يتداخل مع الأدوية التي تحوي مضادات ضد تخثر الدم مما يزيد من تأثيرها، ومع أدوية الوصفات الطبية التي تحفز النعاس مما يضعف ويزيد من تأثيرها، وكذلك مع الأدوية التي تتكون بفعل الإنزيمات المنتخبة من الكبد نفسها والتي تعمل على تحطيم البابونج وإطلاق المركبات الفعالة في الدواء مما يزيد من فعاليته.

٦. / Kamillosan Liquid هو الغسول الفموي للبابونج (المحضر من

١٥ قطرة غسول

بابونج في ١٠٠ مل ماء)، الذي يستخدمه الأشخاص المصابون

بالسرطان عند تعرضهم

لأشعة UV لأنه يمنع شدة الالتهابات للأغشية المخاطية الفموية عندهم أو يقلل منها.

وقفه لطيفة

حصل الباحث سعد غائب عبد الوهاب عبد الرحمن الرحمانى من الشركة العامة للأدوية / سامراء على شهادة الدكتوراه في عام ٢٠٠٦ عن أطروحته الموسومة (دراسة فنية اقتصادية لإنتاج نبات البابونج الألماني *Matricaria recutita* L. وأهميته الدوائية في العراق) من جامعة الموصل - كلية الزراعة والغابات وبإشراف الأستاذ المساعد الدكتور عباس حمودي البطاح من جامعة الموصل والدكتور ذياب عبد محمد أحمد السواح الباحث العلمي الأقدم في الشركة العامة للأدوية / سامراء، والأطروحة جيدة ورائعة لأنها تتحدث عن واقع النباتات الطبية في العراق والبابونج على وجه الخصوص، نحن نتمنى أن تتحول هذه الأطروحة إلى واقع حال عملي.



ست الحسن Atropa belladonna

نبات ست الحسن هو نبات عشبي معمر دائم الخضرة ، يعرف علمياً باسم (Atropa Belladonna) وهو تابع للفصيلة الباذنجانية (Solanaceae) يصل ارتفاعه إلى متر ونصف وهو كثير التفرع يتميز بأوراق بسيطة ذات عنق لها حواف ملساء ومتقابلة في الجزء العلوي من النبات ومتبادلة في الجزء السفلي، الأزهار صغيرة على شكل جرس بلون بنفسجي مخضر والثمرة كروية بشكل (عنبية) لونها أحمر بني تحتوي على عدد كبير من بذور صغيرة خضراء اللون، كان أصل هذه النبتة أوروبا وغربي آسيا وشمال أفريقيا.

سميت ست الحسن اختصاراً "لعبارة (La Bella Donna) باللغة الإيطالية وتعني السيدة الرائعة الحسن وترجع هذه التسمية إلى استخدامها من قبل النساء الإيطاليات لتوسيع حدقات عيونهن مما يعطي جمالية و جاذبية للوجه. وتسمى أيضا كرزة الرجل الشقي أو عشبة الشيطان أو كرزة الشيطان. وقد تم التعرف على هذه النبتة منذ القرن الأول الميلادي من قبل الطبيب الإغريقي Dioscoridos وبعد ١٨٠٠ سنة أي في عام ١٨٠٩ تم التعرف على تركيبها الكيماوي وفي عام ١٨١٩ تم تصنيفها كمادة قلوية.

أما اتروبيا (Atropa) فهي إشارة إلى كلمة اتروبس (Atropos) في الأساطير الإغريقية وهي احد الرموز الوثنية الإغريقية التي يعتقد إنها تقوم بقبض الأرواح فهي احد ثلاثة كوارث لموت الإنسان لما لهذا النبات من تأثير سام قد يؤدي إلى الموت (بالجرع العالية)، وقد استعملت عند الرومان في الحروب كسلاح بيولوجي توضع في خزانات مياه الأعداء كمادة سامة. وقد هزم الجيش الاسكتلندي الدانمركيين بان تم خلط المادة

مع مياه شربهم مما سبب في نوم الدانمركيين وتم قتلهم من قبل الاسكتلنديين ، وفي الحرب العالمية الثانية تم تصنيع غاز الأعصاب من قبل الألمان، وكان للاتروبين الأثر الفعال في العمل كمضاد لهذا الغاز. والاتروبين مادة فعالة جدا لدرجة انه عند تخفيف جزء واحد من الاتروبين في ١٣٠,٠٠٠ جزء من الماء فانه قادر على توسيح حدقة عين القطه، و تعد الجرعة القاتلة للاتروبين ٦٠٠ ملغم. وعلى الرغم من السمية العالية لهذه النبتة فان من الملفت للنظر انه يتم تناول كرزاتها من قبل الحيوانات دون ظهور اعراض مرضية ، ففي بعض مناطق العالم يتم جني هذه النبتة من الحياة البرية ، ويتم زرعها في أمريكا لإغراض تجارية.

ويستخدم من هذه النبتة الأوراق والساق والجذور، وتحتوي المكونات الكيميائية الاتية قلويات من مجموعة التروبان وأهم هذه القلويات الهايوسي امين Hyoscyamine والاتروبين Atropine وتحتوي على كمية بسيطة من الهيوسين Hyoscine كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينات وقواعد طيارة توجد على هيئة مادة سائلة في النبات لها صفة النيكوتين.

ومن الناحية الطبية فقد استخدمت في الماضي لترخية العضلات الملساء وبخاصة المعدة والأمعاء لكي تساعد على زوال المغص المعوي وألم المعدة وذلك عن طريق خفض الإنتاج لحامض المعدة كما أنها ترخي العضلات الملساء في المسالك البولية مما يزيل تشنجاتها. وكان الأقدمون يعالجون بها مرض الشلل الرعاش المعروف بمرض بارنكسون، حيث تخفف الرعاش والتصلب وتحسن من حركة المريض.

و حديثاً"يستخدم الاتروبين الذي يستخرج من أوراق نبات ست الحسن بكثرة، فهو يثبط الجهاز العصبي المركزي اللاودي

Parasympathetic Central Nervous System الذي يتحكم في مختلف أنشطة الجسم اللاإرادية فيقوم بتقليل إفراز السوائل في الجسم مثل تقليل إفرازات المعدة والأمعاء والقصبة الهوائية وتقليل التعرق فيعطي الجلد الملمس الجاف والحار ،ويقلل إفراز اللعاب و هذه الميزة جعلته يستخدم قبل التخدير، فضلاً عن تقليله لنشاط المسالك البولية والمثانة ليؤدي إلى انحباس الإدرار مما استدعى استعماله بحذر عند المرضى المصابين بتضخم البروستات. ومن آثار هذه القلويات الجانبية فإنها تزيد من ضربات القلب وتوسع حدقة العين وتسبب جفاف الفم وارتفاع درجة الحرارة . ويستخدم مركب الاتروبين بشكل قطرات (أنتجت في شركتنا باسم اتروسام) من قبل أطباء العيون لتوسيع حدقة العين عند كشف الطبيب على عين المريض.

وله تأثير سحري لمعالجة التسمم بالمبيدات الحشرية وغازات الأعصاب المستعملة في الحروب الكيماوية بشكل أمبولة كأحد مكونات عدة التطهير التي توزع على الجنود.... ويعطى أيضا قبل التخدير للعمليات لغرض تقليل إفراز اللعاب والإفرازات من الجهاز التنفسي ، وهو سريع الامتصاص سوا" استخدم موضعيا" أو عن طريق الفم أو بالحقن. ويتم الكشف عن حالات التسمم بالاتروبين عن طريق وضع قطرات من بول المصاب في عين الحيوان المختبري مما يؤدي إلى توسع حدقة عينه فوراً.

وقد تم إنتاج أدوية حاوية على الاتروبين أو مايشبهه بشكل حبوب وامبولات وقطرات مثل امبولات البسكوبان والاتروبين. وفي معامل العراق للدوية تم إنتاج حبوب وقطرات انتيسبازمين كو، وحبوب وتحاميل سبازموسام.

الزعرتر Thyme

نبات ينتمي إلى الفصيلة الشفوية، والأجزاء المستخدمة طبياً هي الأوراق والفروع المزهرة وفيه أنواع برية وأنواع زراعية وكان قدماء المصريين يحرقونه كبخور في طقوسهم الدينية وهو ينمو في معظم المناطق المعتدلة المناخ، لقد استعرضت كتب الطب القديمة محاسن الزعرتر فأوصت به لعلاج الربو والروماتيزم وضعف الأمعاء وأوصت بمزجه مع العسل لإزالة البلغم وقطعه وتقوية البصر. كما تحدثت عن قدرته على تحليل الأورام وتلطيف المغص والسعال. أوصى قدماء الأطباء باستخدام الزعرتر مع الخل لتسكين أوجاع الفم وشرب شرابه لإدرار البول وحلحلة الحصى وإدرار الطمث كما وصفت كمادات الزعرتر لتفتيس الاحتقانات وعدته كتب الطب القديمة بأنه خالٍ من المواد المنبهة والمعرفة.

أما الطب الحديث فيؤكد خاصية الزعرتر المطهرة وهو بهذا المعنى يفيد في إزالة التهابات الحلق الموضعية ويطهر المجاري التنفسية ويسكن المغص وأوجاع البطن ويطرح الريح ومساعدته في إدرار البول إلى جانب تسكين أوجاع الأسنان واللثة المصابة بالالتهابات وتساعد مادة الثايمول (THYMOL) الموجودة في الزعرتر بكثرة على طرد بعض أنواع الديدان المعوية وتطهير الأمعاء من الطفيليات وهو مفيد في تلطيف احتقانات الكبد وتطهير المعدة وتسكين أوجاع الشقيقة، أما مغطس حمام الزعرتر فهو يخفف من آلام المفاصل.

الزعر وداء السكر

يُعدُّ داء السكر من الأمراض الأيضية المتمثلة بارتفاع الكلوكوز في الدم والبول الناتج عن قلة أو عدم إفراز الأنسولين أو بسبب وجود خلل يمنع الأنسولين من إعطاء تأثيره المطلوب فضلاً عن ذلك يسبب داء السكر أمراضاً أخرى تصيب العين، والكلى، والأعصاب والأوعية الدموية وإن مسببات داء السكر عديدة تختلف من نوع إلى آخر وعند تجاوز تركيز الكلوكوز في مصل الدم عن ١٢٦ ملغم/١٠٠ مل في الإنسان فإن ذلك يعد مؤشراً لاحتمالية حدوث داء السكر.

أنواع داء السكر

يعتمد التصنيف الحديث لداء السكر على العوامل المسببة للمرض وليس على نوع العلاج المستعمل لذا يصنف داء السكر إلى ما يأتي

١- داء السكر من النوع الأول Type 1 أو ما يسمى (Juvenile onset type) إن ٥% من المصابين بداء السكر هم من هذا النوع. ويحصل هذا النوع عندما يصبح البنكرياس عاطلاً عن العمل ولا يفرز الأنسولين، إذ أنه من المعروف إن الأنسولين يفرز طبيعياً من خلايا بيتا في البنكرياس استجابة لارتفاع مستوى سكر الدم ويظهر هذا النوع عياناً في بداية الحياة، إذ يصيب الأعمار الصغيرة لذلك يسمى Juvenile onset type ومن أعراضه انخفاض الوزن السريع والشعور بالتعب السريع والجوع والبول Polyuria وإن النقص الشديد للأنسولين يؤدي إلى ارتفاع الكلوكوز في الدم والبول، وإلى تحويل الشحوم المخزونة إلى أحماض وبالتالي ارتفاع نسبة الأحماض في الدم والبول لذا يحتاج علاج هذا النوع إلى الحقن بالأنسولين يومياً لذلك يسمى داء السكر المعتمد على الأنسولين (IDDM) Insulin dependent diabetes mellitus.

٢- داء السكر من النوع الثاني Type 2 أو ما يسمى (Maturity Onset Type) يشكل هذا النوع نسبة ٩٥% من المصابين بداء السكر، وان الأشخاص المصابين به يمتلكون أنسولين ولكنه غير كاف أو قد لا تستجيب مستقبلات الأنسولين الموجودة في خلايا بيتا على نحو مناسب لتأثير الكلوكوز المحفز لإفراز الأنسولين، فضلاً عن عدم حساسية الأنسجة الهدف مثل الكبد والعضلات والأنسجة الشحمية للأنسولين.

٣- أنواع أخرى من داء السكر

وهناك نوع من داء السكر يحدث في الثلث الأخير من فترة الحمل ويسمى داء سكر الحمل وهو مشابه للنوع الثاني من حيث العلاج. ويختفي عادة بعد الولادة ويتم السيطرة عليه بإتباع برنامج تغذية خاص مع إعطاء الفيتامينات التي تعد مهمة في هذا النوع علماً أن الأدوية والنباتات الطبية محدودة الفائدة خلال فترة الحمل. إضافة إلى أن داء السكر قد يحدث لأسباب منها العمليات الجراحية والإصابات بأفات فايروسية الذي ينتج عن حصول إصابة في البنكرياس أو الكبد أو بسبب خلل في الهرمونات وأمراض وراثية وهذه الأسباب المشار إليها تؤدي إلى تحطم خلايا بيتا.

العوامل المسببة لداء السكر

هناك عوامل تلعب دوراً في إحداث المرض منها الوراثة، وجد زيادة حالات داء السكر في عوائل معينة دون الأخرى وهذا يدل على أن السبب هو عامل وراثي وكذلك الإصابات الفايروسية الناتجة عن الإصابة بفايروسات

فضلاً عن عوامل أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة الدهون Hyperlipidemia (والسمنة التي تعد عاملاً مهماً في ظهور داء السكر

من النوع الثاني وكذلك الغذاء إذ وجد أن بعض أنواع الأغذية لها القدرة على إحداث داء السكر ولاسيما النوع الأول ومن هذه الأغذية الحنطة.

المضاعفات الناتجة عن داء السكر

١- الحموضة الكيتونية Ketoacidosis

تحصل هذه الحالة عند النقص التام للأنسولين الذي يحدث في حالات الإصابة بآفات فايروسية أو بعد العمليات الجراحية، إذ يتميز بارتفاع الكلوكوز في الدم أكثر من ٣٠٠ ملغم/١٠٠ مل مع حموضة ويكون الأس الهيدروجيني أقل من (7 < pH) مع ظهور الأجسام الكيتونية في البول.

٢- الإغماء Coma

تحصل هذه الحالة في داء السكر من النوع الثاني ويتميز الشخص في هذه الحالة بالجفاف Dehydration مع زيادة تركيز الكلوكوز في البول أكثر من ٩٧٦ ملغم/١٠٠ مل مترافقة مع عدم قدرة الشخص على شرب الماء للتعويض عما فقده في الإدراج مما يؤدي إلى حدوث حالة الإغماء.

٣- اعتلال الشبكية Diabetic Retinopathy

تؤدي هذه الحالة إلى العمى وتحصل على الأكثر في الأعمار الكبيرة وتمتاز بكثرة التدمع (Retinal tears) وانفصال الشبكية (Retinaldetachment) والنزف الزجاجي المتكرر (Recurrent vitreal hemorrhage) وعتامة العين (Cataracts) والزرق (Glaucoma) مع فقدان البصر في إحدى العينين ويحصل هذا في حالة داء السكر من النوع الأول أكثر من النوع الثاني.

٤- اعتلال الكلية Diabetic Nephropathy

تؤدي أمراض الكلية لحدوث الموت ويشير. إن نصف حالات أمراض الكلى ناتجة عن اعتلال الكلية الناتج من داء السكر. وإن نسبة ٣٥% من

حالات داء السكر من النوع الأول تؤدي لظهور هذا المرض، إذ يحصل ترسب الألبومين وبروتينات أخرى في الكبيبة والنيبيات.

٥- الاعتلال العصبي Diabetic Neuropathy

يؤثر داء السكر في بعض الحالات على الأعصاب وفي حالات نادرة يؤدي إلى الوفاة ويمكن ملاحظة أكثر من علامة على المصاب منها تشوش الإحساسات Parethesia الذي يكون عميقاً وشديداً وقد يؤدي لحركة غير طبيعية كذلك حصول ألم في المفاصل وقد تستمر هذه الحالة لسنوات عدة.

النباتات الطبية والسكر

خلق الله الداء وخلق له الدواء كما قال الرسول (صلى الله عليه وسلم) : "ما أنزل الله داءً إلا أنزل له دواء"، وقد ربط الإنسان الأول العلاقة بين النباتات البرية الموجودة على وجه الأرض والأمراض التي يصاب بها فاستعمل الأعشاب في التداوي. وهناك أعداد كبيرة من النباتات تستعمل في الطب والعلاج، إذ أن هذه النباتات تستعمل بوصفها أعشاب طبية، ومن هذه الاستعمالات هي خفض كلوكوز الدم إذ استعملت هذه الأعشاب لخفض الكلوكوز في داء السكر.

تتداخل الأعشاب المخفضة للسكر التي تعمل في علاج داء السكر مع الأنسولين ولكن يجب استعمالها بحذر شديد لإعادة سكر الدم إلى الحالة الطبيعية ولتجنب حدوث صدمة الأنسولين إذ يوجد قرابة ٧٠٠ نوع من النباتات ذات فعالية مخفضة لسكر الدم. وان العديد من هذه النباتات لها دور مضاد للأكسدة للوقاية من الكرب التأكسدي Oxidative stress الناتج من تفاعلات الجذور الحرة ومن هذه النباتات الزعتر)، إذ برهنت الدراسات أنها لا تستعمل بوصفها مضادات للأكسدة داخل الجسم فقط بل في خارجه كمواد حافظة أيضاً.

يعد الزعتر أحد النباتات الطبية المستعملة بالطبخ وبما أن أوراقه مدبوغة وجافة وتحوي كمية قليلة من الماء فيمكن تجفيفها من دون أن تفقد أي من خصائصها وأكثرها يستعمل بالشكل الجاف وان لزيت الزعتر استعمالات واسعة في صناعة الأدوية والعطور فضلاً عن استعماله في الأكل وللزعتر استعمالات واسعة منها انه يستعمل كمطهر قوي للجهاز التنفسي فيخفف شدة الربو وهو منشط قوي للجهاز العصبي ويساهم في الحد من خفقان القلب وهو مدرر للبول ويستعمل في علاج الروماتيزم وداء المفاصل فضلاً عن علاج أمراض الفم. وهو مضاد للالتهابات إذ يعمل على تقليل إفراز فضلاً عن أن الثايمول يقلل من أمراض التنكس، إن زيت الزعتر يقلل من حدة المرض بالنسبة للأعمار الكبيرة مثل فقدان الذاكرة والهوس أو الجنون أو قلة رؤية الضوء فضلاً عن استعماله كمادة للمحافظة على البشرة. إضافة أن زيت الزعتر قد صنعه باحثون على شكل كبسولات وقاموا ببحوث لاستخدامات الزيوت العطرية في علاج أمراض الكلى وإن الأبحاث قائمة على استعمال زيت الزعتر لهذا الغرض. يحتوي زيت الزعتر المستخلص من الأوراق والقمم الزهرية على زيوت طيارة volatile oils بنسبة (٥-٢٥%) ويحتوي هذا الزيت على قرابة ٥٥% من المواد الفينولية وأهمها الثايمول Thymol والكارفكرول Carvacrol اللذان تعزى لهما الفوائد الطبية للزعتر وكذلك على مواد صمغية راتنجية Resins وتانين Tanin وحامض اللينوليك Linoleic acid.

فوائد ماء الزعتر

- ١- يساعد على فقدان الوزن من خلال تسريعه لعملية حرق الدهون في الجسم.
- ٢- يساعد على خفض كلوكوز الدم في حالات داء السكر.

٣- يسيطر على ضغط الدم.

٤- يُسرّع الدورة الدموية.

٥- يقلل من مستوى الكوليسترول.

٦- ينظم وظائف الجهاز الهضمي.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى تأثير دور الزعتر في خفض الكلوكوز عند الإصابة بداء السكر التجريبي بالنسبة للحيوانات المختبرية حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن استعمال الزعتر كمستخلصات وكزيت له دور وقائي في خفض سكر الدم وذلك بالاعتماد على جرعة أجريت لها حسب دراسات سابقة حيث أن أول دراسة عالمية بينت فيها تأثير مستخلص الزعتر على خفض كلوكوز الدم كانت في عام ١٩٣٠. وفي دراسة أخرى بينت أن استعمال زيت الزعتر بجرعة ٠,٣ مل/كغم من وزن الجسم أدى لحصول انخفاض في مستوى الكلوكوز عند معاملته في الجرذان المصابة بداء السكر المحدث تجوئيباً بالالوكسان.

وقد بينت الدراسات إن تأثير الزعتر المخفض للكلوكوز في الدم ربما يكون من خلال احتوائه على مركبات تشابه عمل الأنسولين أو تنشيط إفراز الأنسولين ومن هذه المركبات الكارفكرول إضافة إلى أن الزعتر يحتوي على الفلافونيات والتي تمتاز بامتلاكها صفات مضادة للأكسدة.

إن أعشاب الزعتر أو موادها الأولية تكون أمينة الاستعمال بصورة عامة، ولم يظهر لحد الآن أي تأثير سلبي أثناء استعمال الزعتر خارجياً. ولكن في بعض الأحيان يؤدي زيت الزعتر عند تناوله إلى ظهور أعراض الغثيان والدوار وصعوبة في التنفس وقد تظهر بقع حمر على الجلد أو في داخل الفم ويعود السبب في ذلك إلى حساسية بعض الناس من هذا النبات.

حديث الامام علي (رضي الله عنه) انه يصير في المعدة خملاً كخمل

القطيفة



الخبازة البرية (خباز، خبيز، خبازي، دهماء)

Malva sylvestris

ينتمي إلى العائلة الخبازية وهو نبتة ثنائية الحول وتعيش على جوانب الطرقات وفي الأراضي البور الغنية بالنايتروجين. طول النبتة ٣٠-٧٠سم، الساق منتصبه موبرة. الأوراق خضراء مخملية، فصولها تشبه راحة اليد وهي مسننة. الأزهار بنفسجية معرقة تظهر عند منبت الورقة بمعدل ٢-٤ زهرات. الأجزاء المستعملة هي الأزهار والأوراق. العناصر الفعالة لعاب نباتي، انثو سيانات (anthocyanes) وفيتامينات A، B، C.

الخصائص العلاجية مهدئة، ملينة، مسهلة، مضادة للسعال. الاستعمال الداخلي التهاب القصبات والشعب الرئوية، التهاب الحنجرة والبلعوم، معالجة الإمساك. لهذه الأغراض تنقع بمعدل ملعقة كبيرة في لتر ماء وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم. الاستعمال الخارجي لالتهاب الجفن، الرمذ، العد الوردي، الدمامل، لسعات الحشرات، البواسير. تنقع أوراقها بمعدل ٤٠غم في لتر من الماء ويستعمل النقيع بالغرغرة أو على شكل لوشن.



الشبنت

Anethum graveolens

ويسمى شبت، شبنث، شبت، شبنث، ستوت، زوخر، اميس، ساوا،

العائلة الخيمية Aminaceae

الاسم الانكليزي Dill، Anet

فوائد الشبنت



١. يقوي المعدة والكبد والطحال.

٢. يدرر اللبن عند المرضعات.

٣. يدرر الحيض.

٤. يدرر البول ويفتت الحصوات الصغيرة.

٥. يفيد في علاج الشلل النصفي.

٦. يسكن المغص ويعالج اليرقان.

٧. يفيد في علاج عسر الهضم.

٨. يفيد في إيقاف تأثير السموم (مع العسل).

٩. ينفع لعلاج البواسير (شرابا ودهنا) مع العسل.

١٠. مهدئ للأعصاب ومزيل للأرق.

١١. يعالج الإعياء.

١٢. يسكن الآلام.

١٣. يقطع البلغم ويعالج السعال الرطب.

مضاره

قد يضر بالكليتين ويصلحه العسل والليمون.



القريص

الاسم العلمي (اللاتيني) *Urtica pilulifera*

الأسماء الشائعة الأخرى انجرا، الحريق، عقار، نبات النار، فساء
الكلاب، حكك، قراص، شعر العجوز

الاسم الانكليزي Nettle و Stinging nettle

العائلة (الفصيلة النباتية) الحريقية Urticaceae

فوائد عشبة القريص

١. يعالج الإسهال بأنواعه.
٢. يدرر البول.
٣. يدرر الطمث.
٤. يفيد في علاج التبول الليلي.
٥. يفيد في علاج الرعاف (نزيف الأنف).
٦. يفيد في علاج الروماتزم والمفاصل.
٧. يدرر اللبن عند المرضعات.
٨. يوقف نزيف الرحم.



الحرمل

الاسم العلمي (اللاتيني) *Peganum harmala*

الاسم الانكليزي Wild Rue, Harmal, Syrian Rue

الأسماء الشائعة الأخرى حرملان، حرملة، سذب بري ويدعى اسفند
(بالفارسية) أو غلقة الذيب

العائلة (الفصيلة النباتية) الرطريطية Zygophyllaceae

تستعمل منه الأوراق والجذور والبذور التي تحتوي على

١. القلويات (Alkaloids) (تمثل ٤% من وزن البذور المجففة) وتشمل



عشرة أنواع أهمها:

الحرمالين (Harmalin)

الحرمين (Harmine)

الحرملون (Harmalon)

الحرملول (Harmalol)

وكذلك فإن الأزهار والساق تحتوي على القلواني بيجيرين (Pegerine).

٢. الفلافينويدات (Flavonoids)

٣. التانين (Tannin)

٤. كلاكيسويدات (Glycosides)

٥. إن الطعم المر للقلويات في الفقرة الأولى يجعله غير مستساغ من قبل
البهائم مما يجنبهم التسمم بهذا النبات الخطير.

الاستعمالات

- ١- علاج السكر، يستعمل بحذر لكونه يؤدي إلى اختلاطات خطيرة خاصة إذا استعمل الحرمل مع الأدوية الفموية المخفضة للسكر.
- ٢- مخفض لضغط الدم الشرياني ويعمل بآلية عقار الكلوندين (Clonidine) الذي يعمل مركزيا على الجهاز العصبي المركزي.
- ٣- يثبط من الإفرازات العصبية في الدماغ ويمكن أن يقلل من الأدرينالين ويفيد في معالجة الجنون. الجرعة الكبيرة تؤدي إلى الغيبوبة والموت الدماغي والوفاة.
- ٤- يستعمل للإجهاض وزيادة الجرعة تؤدي إلى الغيبوبة.
- ٥- قاتل الجراثيم ويستعمل لعلاج السفلس والحمى والبنور مفيدة في علاج الزحار والديدان الشريطية وتعفّنات الجهاز التناسلي.
- ٦- يقلل من الكولسترول وله خاصية مضاد الأكسدة وهو مفيد لعلاج التسمم بالباراسيتامول الذي في حالة عدم علاجه يؤدي إلى توقف الكبد والموت.
- ٧- يزيد من حركة الأمعاء نتيجة لتسببه بزيادة إفراز مادة الاسيتايل كولين مفيد للمغص ونفخ البطن ووجع البواسير وهو مهضم.
- ٨- مفيد للروماتزم وجميع أنواع الآلام، منوم ومهدئ خاصة للأطفال، ومفيد لعرق النسا والصرع ووجع الوركين والركبة ومفيد لعلاج النسيان.
- ٩- مفيد للأورام السرطانية ويقلل عدد الكريات الدموية البيض مما يجعله دواءً واعدًا في أمراض سرطان الدم.
- ١٠- مفيد للديدان الاسطوانية، والجرب، والبنور، والكزاز.
- ١١- لعلاج الحساسية الناتجة من تغييرات الجو، والطفح الجلدي، والاكزما، وتقرحات الجلد.

١٢- يدر الحليب لدى النساء، وفي الوقت الذي يسبب الإجهاض فهو يعالج حالات العقم المستعصية.

١٣- يعالج العجز الجنسي لدى الرجال كما انه مفيد لتساقط الشعر لدى الرجال.

١٤- يزيل آثار الحروق لكونه معقم ويساعد على التئام الجلد.

١٥- يستعمل رماد الجذور مع الأثمد في صناعة الكحل.

المحاذير

١. لا يعطى للحوامل لكونه يؤدي إلى تشوه الجنين.

٢. الجرعة العالية تسبب تسمم الجلد.

٣. لا يستعمل مع أدوية السكر إلا بمعرفة الطبيب.

ينظم نبات الحرمل إلى الاتروين والدجكسين والكنين باعتبارهم من الأدوية النباتية الطبيعية وجميعهم من النباتات الخطرة التي لا يمكن تجاوز المقدار الطبي المبرهن المطلوب وإلا فان استعماله سيؤدي إلى عواقب وخيمة.

٤. يستعمل في التبخير لطرد الأرواح الشريرة، وكثير من الناس دائمي تبخير بيوتهم بالحرمل لكونه ذو رائحة لا يطيقها الجان والأرواح الشريرة.

حديث الامام علي (رضي الله عنه)

في اصل الحرمل نشرة، وفي فرعها شفاء

الآس (Myrtus communis)

ويسمى أيضا مرد أو مرسين وهو تابع لعائلة آسيات. شجيرة صغيرة، موطنها بلدان البحر المتوسط، الأدغال، والأرض البور. يبلغ ارتفاعها ٢-٣م. ساقها كثيرة التفرع والأوراق دائمة الخضرة داكنة، لماعة، بيضاوية رمحية صغيرة. الأزهار بيض. الثمار عنبية سوداء. الأجزاء المستعملة هي الأوراق والأزهار والثمار. يحتوي على



دبغ، زيت عطري وصمغ وفيتامين C وعنصر مر وحامض

الاستعمالات

١. الاستعمال الداخلي

ابرز خصائص الآس انه قابض للأنسجة ومطهر فيوصف لحالات التهاب الشعب الرئوية، والإفرازات الرحمية والمهبلية، التهاب المثانة. يوصف كذلك لالتهاب الجيوب الأنفية، السعال، التهاب الحنجرة، التهاب الأمعاء، البواسير.

٢. الاستعمال الخارجي

لمعالجة داء الصدفية (psoriasis) والقوباء (herpes)، الإفرازات المهبلية والرحمية (خضراء أو صفراء أو بيض)، الرضوض والكدمات.

التحضير

١. للاستعمال الداخلي: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في كوب من الماء المغلي

ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.

٢. للاستعمال الخارجي: ينقع بمعدل ٥٠ غم في لتر من الماء ويستعمل

على شكل كمادات ولوشن.

الشوفان

الشوفان نبات وحد الوطن العربي، فهو منتشر في الأراضي الواسعة للوطن الكبير، وربما انتشاره هذا يعود إلى حاجة الإنسان في هذه البعقة إلى هذا النبات، وهو من النباتات الحقلية التي ترتفع إلى متر فوق سطح الأرض، وهو محصول شتوي يبدأ مع زراعة الحنطة والشعير ويحصد معهما، لأنه وهما من عائلة واحدة هي العائلة النجيلية Poaceae، هذه العائلة تضم أيضا (الرز والذرة الصفراء) واسم النبات علميا *Avena sativa* وانكليزيا Avoine.

الشوفان من أفضل المصادر التي يمكن الحصول من خلالها على مادة Inositol الهامة للمحافظة على معدلات الكوليسترول الطبيعية بالدم، كما يحتوي على زيت ٥% و بروتين ١٢% و سكر ٣% وأملاح معدنية وفيتامينات وأحماض أمينة ونشا.

الشوفان يحتوي نوع من الألياف موجود في النخالة معروف بببتاغلوكان قابل للذوبان في الماء، وهو إسفنجي ينظم عملية الهضم،



ويساهم أيضاً في عملية الإحساس بالشبع لمدة أطول ويساهم في حل المشاكل القلبية ويدخل كعنصر فعال في حمايات تخفيف الوزن. وهو مفيد لأولئك الذين يعانون من حساسية تجاه القمح حيث يدخل كمثل للحبوب في

غذائهم. وإن استهلاك كمية بمقدار ٧٥ غرام من الشوفان يوميا يساعد على تسهيل عملية امتصاص الحديد، الكالسيوم والزنك.

الشوفان مغذي ومنوم ومعالج للصداع ويزيد من قدرة الرجل، وهو مضاد للاكتئاب و لمعالجة الإرهاق الجسدي والفكري ولمعالجة سرطان المعدة ومزيل طبيعي للامساك ويستخدم مغلي القش لمعالجة النقرس والروماتزم والأمراض الجلدية. كما يستخدم الشوفان كغذاء للمصابين بالبول السكري.

الشوفان يتناول ٣٠-٧٥ غرام منه يومياً للحصول على منافعه. ويؤكل طازجاً أو مضافاً إلى رقائق الذرة. ويدخل في تحضير المعجنات والخبز كما يدخل في الطبخ أو مكمل لأطباق اللحوم (والكبة).

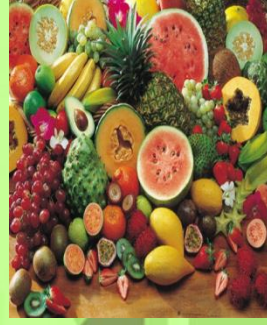
الشوفان بخلاف بقية الحبوب يتواجد على طبيعته أي دون تكرير، حيث يقوي الإحساس بالشبع مع احتوائه على حامض اللينوليك وهو حامض دهني ضروري لنمو الجسم والجهاز العصبي

الشوفان أنواع أهمها *A. barbata* و *A. fatua* و *A. nuda* و *A. pratensis*

الشوفان تناول طبق منه يوميا وبالعافية



الاعشاب والحياة



الاعشاب المنحفة
الأعشاب والتجميل
الأعشاب والسكر
الأعشاب والشعر
الاعشاب الجنسية
الأعشاب والكبد
الأعشاب والسلولايت
آلية عمل الأعشاب
الأعشاب اوأمان
الاعشاب والضغط
الاعشاب الخطرة

الاعشاب المنحفة

الأدوية العشبية والأغذية المستعملة لإنقاص الوزن والتي ثبتت فعاليتها تشمل:

١. **بذور لسان الحمل** الاستعمالات الأخرى للامساك، والتبول الليلي، ومسكن لالتهابات الأذن، ومعالج للجروح، ويقي من الجلطات، ويحتوي لسان الحمل مواد هلامية وزيتا ثابتا ومواد نشوية حيث يعطى ٣ غرامات تذاب في كوب ماء وتشرب قبل الأكل بثلاثين دقيقة حيث تقوم المادة الهلامية بامتصاص الماء والانتفاخ ويقلل من كمية الأكل المتناولة. يوجد حاليا مستحضر من لسان الحمل تحت اسم psyllium تؤخذ منه ملعقة صغيرة من المستحضر وخطها مع كوب عصير أو ماء ويشرب قبل الوجبات ومن الممكن أن يخفض الوزن بنسبة تصل إلى ٦٠%.

٢. **الفلفل الأحمر** ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر مع ملعقة صغيرة من الخردل يسرع من نسبة عملية الأيض (BMR) بنسبة ٢٥%. يمكن وضع هذه الكمية القليلة من الفلفل الأحمر والخردل على الأطعمة أثناء تناول الوجبات.

٣. **حشيشة القزاز** يؤكل هذا النبات نياً مع الزلطات وبعضهم يغليه ويسلقه ويأكله بعد السلق مثله مثل أي خضار، تحتوي هذه النبتة مواد صابونية ثلاثية التزيبب وكومارنيات وفلافونيدات وأحماض كربوكسولين وفيتامين C.

٤. **الاخدرية المحولة (Evening primrose)** تحتوي بذور هذا النبات زيتاً ثابتاً غنياً بالأحماض الدهنية الأساسية. تستعمل أوراق هذا النبات أو

زيت البذور لإنقاص الوزن وتستعمل البذور مطحونة وتستعمل مقدار نصف ملعقة صغيرة من الزيت ثلاث مرات في اليوم.

٥. **الأناناس** تعد ثمار الأناناس من أفضل المواد التي تخفض الوزن حيث إنها تحتوي أنزيم البرومولين والذي يساعد في هضم البروتينات وإحراق الدهون. ولكي تخفض وزنك يجب أن تأكل حبة أناناس كاملة يوميا دفعة واحدة. ويحتوي الأناناس أيضا على البكتين الذي يمنع امتصاص الدهون من الأمعاء ويخفض الكولسترول.

٦. **الجوز العادي** بالرغم من أن الجوز غني بالدهون والمفروض أن لا يأكله الشخص البدين إلا أن دراسة أجريت على ٢٥٠٠٠ شخص كانوا يعطون يوميا حفنة اليد من الجوز وجد أن وزنهم انخفض بشكل ملحوظ وكان السبب وراء ذلك أن الجوز يحتوي السيروتونين والذي يساعد في جعل الشخص يشعر بالشبع.

٧. **الشمر** يعد الشمر من مخفضات الوزن ولاسيما الأوراق والسيقان والجذور وطريقة استعماله أن يؤخذ ٣٥ غم من مسحوق جميع أجزاء النبات عدا الثمار وتغمر في قرابة نصف لتر ماء بارد وتغطى ثم توضع على نار هادئة وتغلي لمدة ١٥ دقيقة ثم تزاح من على النار وتترك جانبا لمدة ٢٥ دقيقة ثم يشرب هذا المغلي كوبا بعد وجبة الغذاء وكوبا آخر بعد وجبة العشاء.

٨. **إكليل يوقيسي** (يسمى أيضا عراوة ملكة المروج) ويحتوي هذا النبات كلوكوسيدات فلافونية وفينولية وزيتاً طياراً وحامض العفص. واستعماله أن تؤخذ ملعقة كبيرة وتغمر في كوب من الماء المغلي وتغطى وتترك طول الليل وفي الصباح تصفى وتشرب على معدة فارغة تماما قبل طعام الإفطار لمرة واحدة يوميا.

٩. ورق العنب يؤخذ ٥٠ غم من مسحوق ورق العنب الجاف ويغمر في لتر ماء بارد ثم يوضع على نار هادئة ويترك حتى الغليان وبعد بدأ الغليان يترك نصف دقيقة على النار ثم يبعد ويترك لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويؤخذ منه ثلاثة فناجين بعد الطعام.

١٠. البصل ويشرب يوميا ملعقة كبيرة من عصير البصل مع عصير فواكه طبيعية وليس معلبة.

١١. عشبة رجل الأسد (لوف السباع) يحتوي هذا النبات حامض العفص وحامض الساليسيليك، يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة وتوضع في وعاء ويضاف إليه كوب ماء بارد ويترك الوعاء على النار حتى الغليان ثم يبرد ويشرب والأجزاء النباتية الموجودة فيه كاملة ويشرب كوبا بعد الفطور مباشرة وكوبا آخر بعد وجبة العشاء مباشرة يوميا.

١٢. جذور الراوند وبلح الكابلي هندي تؤخذ كميات متساوية وتسحق سحقاً خشناً ثم توضع في عبوة وتؤخذ منه ملعقة صغيرة ويمزج مع كوب ماء مغلي ويحرك جيداً ويشرب كاملاً دون تصفية ويؤخذ كوباً بعد طعام الإفطار مباشرة وآخر بعد العشاء.

١٣. الكرفس يحتوي الكرفس الطازج فيتامينات A,B,C ومعادن مثل الحديد واليود والمغنيسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس والفسفور. يؤكل الكرفس نياً أو مفروماً ويمكن صناعة عصير الكرفس ويعد من الأعشاب الجيدة لإنقاص الوزن.

١٤. الكمثرى تعد هذه الثمرة طازجة وناضجة من أغنى الفواكه بالبوتاسيوم الذي يساعد في طرح كميات كبيرة من الماء من الجسم وفي نفس الوقت لا يحوي الصوديوم الذي يساعد في حصر الماء. وفقير بالبروتين والسعرات الحرارية وغني ببعض الفيتامينات والمعادن.

١٥. بذور الكمون والليمون يؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون ويضاف إلى كوب ماء مغلي ويحرك جيدا ثم تقطع ليمونه كما هي مع قشرها وبذرهما. وتوضع في الكأس الذي يحتوي الكمون ويغطى ويترك لمدة ١٢ ساعة ثم يشرب الماء فقط على الريق.



الأعشاب والتجميل

- ١.رماد قشرة الأترجة طلاء جيد للبرص.
- ٢.لحم الأترجة مفيد للبواسير.
- ٣.طلاء الأترجة مفيد في علاج الكلف ومعالجة القوباء.
- ٤.الأثم (الكحل الأسود) يشد أعصاب العين ويحفظ صحتها وينقي أوساخها ويجلوها، ويذهب اللحم الزائد في القروح، وإذا اكتحل به مع العسل المائي الرقيق فإنه يذهب الصداع.
- ٥.الرز يضيف لون البشرة.
- ٦.أخليا ذات الألف ورقة توقف نزيف البواسير وتفيد في علاج تشقق الثدي.
- ٧.الأرقطيون يمنع تساقط الشعر ويطيله ويعالج الدامل وحب الشباب ويعالج القروح والجروح المتقيحة.
- ٨.السبيناغ يعالج الحروق الصغيرة.
- ٩.الأقحوان مطهر للجروح والقرح ويعالج التهاب وتشقق الثدي ويفيد في علاج التهاب جفن العين.
- ١٠.عصير الأناناس يفيد لبشرة الوجه ويكسبها نعومة ونضارة.
- ١١.زيت الينسون يقضي على قمل الرأس.
- ١٢.اليوكالبتوس يوقف السيلانات المهبلية.
- ١٣.أويسة عنب مفيدة في علاج الحكّة والجرب.
- ١٤.البابونج مطهر للرم واللوذتين (غرغرة) ويوقف السيلانات المهبلية ويعالج لسع الحشرات والتهاب الجفون والتهاب الأذن ويفيد في علاج

- الحكة الجلدية والاكزيما ويفيد للحنجرة والأوتار الصوتية ويعالج بحة الصوت ويصبغ الشعر باللون الأصفر.
١٥. إذا سحقت أقماع الباذنجان بعد تجفيفها بعيدا عن الشمس واستعملت مع اللوز المر فإنها تعالج البواسير كما تستعمل أوراقه كمادات تلطف الحروق والخراجات وتنفع البواسير والقوباء.
١٦. البرتقال يقي من نزيف اللثة لاحتوائه فيتامين C الذي يساعد الصغار على ظهور الأسنان سريعا.
١٧. البصل مفيد في علاج الكدمات والرضوض والدمامل والخراجات والثآليل والجروح المتقيحة والاكزيما والثعلبة ويفيد في علاج الدوالي.
١٨. البقدونس يمنع السيالات المهبلية ومطهر للجروح والقروح ويعالج الأمراض الجلدية كالاكزيما والرضوض والكدمات ويعالج أيضا التهاب العين واحتقان الثدي ويفيد في علاج لسع الحشرات ويمنع تساقط الشعر ويغذي الوجه وينقي البشرة ويعالج حب الشباب والبثور.
١٩. البلح يطيب العرق كما أن ماء البلح مع ماء الحصرم إذا طبخا يذهب الجرب.
٢٠. البن نافع في علاج الجدري والحصبة.
٢١. الطماطة مفيدة في اقتلاع مسامير الأقدام.
٢٢. البيلسان يعالج البواسير.
٢٣. الترس يقوي البصر.
٢٤. التفاح مفيد للبشرة.
٢٥. التوت الأسود مطهر للخم ويعالج قروح الفم وفطرياته.
٢٦. التين مفيد في علاج القروح والالتهابات الفموية كما انه مفيد في علاج الجروح والقروح والدمامل والثآليل.

٢٧. الثوم إذا خلط مع الشحم فانه مفيد في علاج الجرب وينقي البشرة ويحمر الوجه ويقوي الأسنان إذا طبخ مع أوراق الصنوبر وبذور الكمون ويعالج الدامل ومطهر لجوف الفم من الجراثيم ويعالج الثآليل وقشرة الرأس.

٢٨. الجرجير مفيد في علاج الإسقربوط (نزيف اللثة) ويعالج الكلف وينبت الشعر بعد سقوطه.

٢٩. الجزر القرنفلي يفيد في علاج البواسير ويعالج التهاب الحلق واللوزتين.

٣٠. أوراق الجوز توقف السيانات المهبلية كما انه يوقف الإفراز العرقي الغزير ويقوي الشعر ويصبغه بالسواد.

٣١. الحمص ينقي الصوت ويعالج السعال وبحة الصوت وإذا طلي الوجه بعجينة اذهب صفرتة ومنحه لونا احمر ويقوي الشعر ويصلحه.

٣٢. الحندقوق الحقلي يعالج الدامل والقروح الجلدية وكما انه مفيد في علاج الجروح المتقيحة.

٣٣. الخروج يعالج الثآليل وزيته مفيد في التقرحات وتسلخات الجلد كما انه ينفع في علاج البواسير والجروح الجلدية ويطيل شعر الحواجب والرموش عند الدهان به ثلاث مرات أسبوعيا كما انه مع زيت الزيتون والثوم ينبت الشعر المتساقط.

٣٤. الخس يفيد البشرة وينضّر الوجه.

٣٥. الخل يوقف السيانات المهبلية ويعالجها ويعالج القروح والجروح والحروق ويفيد في علاج الثعلبة والقوباء والطفح الجلدي ويسكن آلام لسع العناكب والبعوض والزنابير.

٣٦. عصير الخيار يقضي على حشرات الرأس وإذا دهن بعصيره الوجه مساءً حتى الصباح يكسبه نضارة كما أن استعمال قشر الخيار على الوجه والجبهة يزيل التجعدات.
٣٧. الرمان مطهر للجروح وإذا تسوك بقشر الرمان يقوي اللثة وإذا طبخ مع العسل واكتحل به أزال الصفراء من العينين.
٣٨. الريحان يعالج القروح الرطبة برش الورق اليابس المسحوق عليها وإذا ذلك به البدن أزال العرق واذهب نتن الإبط، ينقع في خراريج المقعد يزيل قشرة الرأس وقروحه الرطبة وبثوره ويمنع تساقط الشعر ويصبغه بالسواد وإذا دق ورقه وصب عليه ماء يسير وخلط به شيء من الزيت أو دهن الورد وضمد به نفع في علاج البواسير والجروح والخراريج والدمامل وينفع من لدغ العقرب.
٣٩. الزبيب يفيد البشرة ويحمر اللون.
٤٠. زراوند الطيناني يفيد في علاج الجروح والقروح والتهاب الأظافر.
٤١. زهرة الربيع تفيد في علاج الأكزيما.
٤٢. زهرة العطاس تزيل بحة الصوت وتطهر الجروح وتعالجها وتزيل ألم لدغ الحشرات وعضة الحيوانات.
٤٣. الزيتون يطهر الفم ويعالج قرحات الفم ويقوي اللثة ويعالج التهاب الحلق، ويفيد في البراص وينفع زيتة في منع سقوط الشعر.
٤٤. الزيزفون يفيد في علاج الحساسية الجلدية ويعالج الكدمات والرضوض.
٤٥. السحلب مطهر للجروح والقروح ويوقف نزيف البواسير.
٤٦. الزعتر مطهر للفم ومقو للثة ويقوي الشعر ويمنع تساقطه، ويعالج تشققات الثدي ولسع الحشرات.

٤٧. حب السفرجل مفيد في علاج خشونة الصوت واحتقان الحلق ودهنه يمنع العرق.
٤٨. السلق يعالج الثآليل والثعلبة والكلف وقشرة الرأس ويقتل القمل ويعالج القوباء مع العسل، مفيد في علاج البواسير ويحسن الشعر مع الحناء.
٤٩. السمسم ينقي الصوت ويعالج بحة الصوت وخشونته ويطول الشعر ويصبغه بالسواد ويعالج النحافة والهزال.
٥٠. السوس يفيد في علاج بحة الصوت والتهاب الحنجرة ويعالج البواسير.
٥١. الشبنت يعالج البواسير (شرباً وطلاءً) مع العسل ومزيل للعرق.
٥٢. الشبرق يوقف نزيف البواسير.
٥٣. الشعير يحلل الدمامل (تضميداً بدقيقه)، مفيد في علاج الحكّة والجرب إذا استعمل مع الخل.
٥٤. الشوفان يعالج الأمراض الجلدية كالأكزيما والقوباء.
٥٥. الحبة السوداء تجلو الوجه وتنضره، تمنع تساقط الشعر وتقضي على القمل ويبيضه، تعالج القراع والثعلبة والقوباء وحب الشباب والثآليل، ومفيد في علاج البهاق والكدمات والرضوض والبرص، وتقوي النظر وتعالج التهابات العينين والجفون.
٥٦. الشيح ينبت الشعر.
٥٧. الصفصاف مفيد في علاج الجروح والقروح.
٥٨. الطرخشون يفيد في علاج قرح الفم والتهاباته.
٥٩. الطماطم تفيد في علاج البواسير وتزيل مسامير الرجل (الخضراء).
٦٠. العدس يعالج الخراجات المتورمة.
٦١. عصا الراعي مفيد في علاج الجروح النازفة.

٦٢. العناب عندما يخلط مع العسل يفيد في التئام القرع ويعالج الحكّة إذا طبخ وشرب.
٦٣. القافت مفيد في علاج الناسور الشرجي.
٦٤. طلاء الفجل يزيل البهاق واكله ينضر الوجه وينبت الشعر مفيد في علاج نزيف اللثة (الإسقربوط) ويقي منه، يقوي السمع ويسكن آلام الأذن ويمنع الطنين.
٦٥. كمادات فول الصويا مفيدة للحروق والقوباء والتهابات الجلد بعد طحنها وهرسها.
٦٦. القريض ينفع في قطع نزيف الرحم.
٦٧. رماد القرنبيط يبرئ القلاع وقرح الفم ويزيل بحة الصوت وشرب مائه يعيد الصوت بعد انقطاعه وخشونته ويداوي القروح والجروح.
٦٨. القرنفل يطيب النكهة.
٦٩. القنطريون العنبري يفيد في علاج التهاب الجفون.
٧٠. الكراث ضماداً بالصبار يزيل البواسير ويجلو النمش والكلف ويعالج الثآليل والبرص طلاءً بالعسل، ينفع من القرع ويسكن آلامها ويزيل الخراييج ويعالجها عصير مع لب القمر والسكر يستعمل المغلي منه كمطهر ومعقم للجروح ويوقف الرعاف نزيف الأنف يعالج لدغ الحشرات تدليكا برأس الكراث.
٧١. الكرنب مفيد في علاج الجروح المتقيحة.
٧٢. ماء الكماء مفيد للرمد ويجلو النظر.
٧٣. الكنبات يعالج الاكزيما والجروح والقروح وداء الذئبة وينفع في علاج كثرة التعرق.
٧٤. لاميون ابيض يقضي على الطفح الجلدي عند الأطفال.

٧٥. اللفت إذا هرست عروقه عالجت الدامل وعصارتة تذهب الكلف ويعالج الاكزيما وحب الشباب.
٧٦. لسان الحمل يعالج الجروح.
٧٧. الليمون يفيد في علاج الجروح والقروح والحكة وينفع في التهابات العينين ويفيد البشرة وينضرها.
٧٨. المردقوش إذا ضمد به مع الخل نفع في لسع العقارب.
٧٩. المرمية تمنع التعرق الغزير وتمنع الحكة وتنفع في علاج الجرب.
٨٠. المشمش يقوي البصر ويجلو الغشاوة.
٨١. اللهانة تعالج الحروق والجروح والقروح والكدمات والرضوض وينفع في علاج الاكزيما.
٨٢. ورق النبق ينفع في علاج الربط.
٨٣. النرجس يطهر الجروح والقروح.
٨٤. الورس ينفع الكلف وينفع من البهاق والحكة والبثور إذا دهن به على المواضع المصابة.
٨٥. الوسمة هي ورق النيل ومن فوائدها صبغ الشعر باللون الأسود.



الأعشاب المخفضة للسكر

١. اليوكالبتوس.
٢. الترمس (إذا استخدم مع الحلبة على الريق).
٣. الثوت الأسود.
٤. الحبة السوداء.
٥. الكزبرة (إذا أكلت بعد نقعها في الخل وتجفيفها)
٦. الميرمية.
٧. زيت الخس.
٨. أوراق الزيتون.
٩. القرنفل.



الأعشاب والشعر

١. اخيلية أم ألف ورقة (عشبة النجارين): ينقع ٦٠ غم من العشب في لتر من الماء وتستعمل على شكل لوشن أو كمادات للعناية بالشعر.
٢. الارقطيون (رأس الحمامة): لمعالجة سقوط الشعر يغلى ٢٥ غم في لتر ماء ويستعمل على شكل لوشن أو كمادات.
٣. إكليل الجبل (حصى لبنان، حشيشة العرب): يستعمل للعناية بالشعر، ينقع ٢٠٠ غم من إكليل الجبل في لتر من الماء لعدة أيام ويستعمل على شكل لوشن.
٤. يوكالبتوس: يستعمل للعناية بالشعر على شكل لوشن.
٥. البتولا البيضاء (شجرة القضبان): يستعمل للعناية بالشعر بغلي ٦٠ غم من الأوراق أو ٢٥ غم من القشرة المجففة في لتر من الماء مدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل على شكل لوشن.
٦. الحور الأسود: يغلى ٢٠٠ غم من براعم الحور مع ٤٠٠ غم من الدهن المذوب ويستمر الغلي مدة ساعة ويستخدم على شكل مرهم.
٧. الخزامى (لافاندر) للعناية بالشعر ومعالجة الصلع: ينقع ١٥ غم في لتر من الماء ويستعمل على شكل لوشن.
٨. زهرة الثالوث لتساقط الشعر، ينقع بمعدل ٦٠ غم في لتر ماء ويستعمل على شكل لوشن.
٩. شجرة الزيتون: تهرس الأوراق أو القشرة أو حبات الزيتون وتستعمل على شكل كمادات، وكذلك يستخدم زيت الزيتون.
١٠. شجرة الجوز: لمعالجة القشرة: يغلى ٥٠ غم في لتر من الماء ويستعمل على شكل لوشن.

١١. شجرة الليمون الحامض: للعناية بالشعر.
١٢. الزعتر: لتصفية فروة الرأس على شكل لوشن.
١٣. طرطور الباشا (أبو خنجر): لمنع تساقط الشعر ينقع ٥٠ غم من البذور والأوراق مع ٥٠ غم من سيقان النمام (زعتر بري) وأطرافه المزهرة في لتر من الكحول عيار ٦٠% لمدة عشرة أيام، يصفى النقيع ويستعمل على شكل لوشن بذلك به جلد الرأس كل مساء.
١٤. العوسج الأسود (الجلهم، جار الماء الأسود) لمعالجة تساقط الشعر، ينقع ٥٠ غم في لتر من الماء ويستعمل على شكل لوشن.
١٥. القرة (قرة العين): لتصفية فروة الرأس.
١٦. القريص: لعلاج تساقط الشعر، ينقع ٢٠٠ غم في لتر من الماء مدة ربع ساعة ويستعمل على شكل لوشن.
١٧. القنطريون (زهرة العريش) لتصفية فروة الرأس، ينقع ٢٠ غم في لتر من الماء ويستعمل على شكل كمادات.
١٨. القنطريون الصغير (حشيشة الحمى) لمعالجة تساقط الشعر يغلى ٥٠٠ غم في لتر ماء ويستعمل على شكل لوشن أو كمادات.
١٩. الكنباث (ذنب الخيل): للعناية بالشعر يغلى ٦٠ غم في لتر ماء ويستعمل على شكل لوشن أو كمادات.
٢٠. اللاميون الأبيض (قريص كاذب، قريص الدجاج): للعناية بالشعر يغلى ٤٠ غم في لتر ماء ويستخدم المستخلص على شكل لوشن.
٢١. اللبلاب المتسلق (حبل المساكين) لعلاج مشاكل الشعر يغلى ٢٠٠ غم في لتر ماء ويستعمل على شكل لوشن.
٢٢. الكستناء (شاه بلوط): تتقع الأوراق بمعدل عشر ورقات في لتر ماء او تستخلص القشرة بالغلي بمعدل ٢٠ غم في لتر ماء.

٢٣. ناعمة مخزنية: لمعالجة تساقط الشعر يغلى ١٠٠ غم في لتر ماء ويستعمل على شكل لوشن.

٢٤. النمام (زعتر بري) للعناية بالشعر ينقع ٢٠ غم في لتر ماء ويستعمل على شكل لوشن.

٢٥. النيلوفر (عرانس النيل) للعناية بالشعر يغلى ٥ زهرات مجففة في ربع لتر من الماء ويستعمل على شكل لوشن أو كمادات.

٢٦. زيت الحبق العطري.

٢٧. زيت الأرز العطري للعناية بفروة الرأس.

٢٨. زيت الباتشولي العطري.



إن حبوب الفياكرا (Viagra) والتي أنتجتها شركة فايزر (fizer) الدوائية الأمريكية والتي تحتوي السلدينافيل (sildenafil) أيقض الأمل عند كبار السن لاستمرار متعة الحياة. لكن تأثيرات هذا الدواء الجانبية مثل الحموضة الشديدة والصداع واضطراب النظر أرغمت محتاجيه على تجنبه، هذا بالإضافة إلى محاذير الأطباء من عدم إمكانية استعمال هذا الدواء عندما يكون المريض مستعملاً أدوية النايتريت الذي في الغالب

يستعمله المسنون لعلاج الذبحة الصدرية. كذلك فإن استعماله محذورا لذوي الضغط المرتفع جدا أو المنخفض جدا. ففي الحالة الأولى فإن الفياكرا يخفض الضغط بصورة كبيرة لا ينصح بها الأطباء لتسببه بحدوث اختلاطات خطيرة مثل الجلطات وفي الحالة الثانية يؤدي انخفاض الضغط إلى حد يهدد حياة المستعمل للدواء. ولا نستغرب من هذه التأثيرات الخطيرة لأن شركة فايزر كانت تجرب الدواء كمخفض للضغط وأثناء الاستبيان أشر المرضى حدوث الانتصاب كتأثير جانبي. كل هذه المحاذير أعلاه جعلت طالبي استمرار الحالة الشبابية يبحثون عن بدائل بين ثنايا الطبيعة وفعلا حقق لهم العشابون البدائل العشبية فالأعشاب التالية تعزز القدرة الجنسية ويمكن لها أن تعوض عن الفياكرا:

١. زيت الزنجبيل العطري.

٢. زيت الصنوبر العطري.

٣. زيت ايلنغ العطري.

٤. النعناع.

٥. الزعتر والندغ. (الزعتر البري)

٦. الحلبة.

٧. الشمار. (الغزنايج)

٨. الجرجير.

٩. السفندليون.

١٠. الجنسغ.

١١. ثمرة الصبير.

١٢. التمر.

ولأجل الفائدة فان احد المهتمين بهذا الموضوع أعلمني بأن استعمال القشريات البحرية(كالمحار) مع الزنجبيل والتمر يعد من المنافسين الأقوياء للفيakra.



الأعشاب والكبد

١. الاحتقان الكبدي:

- برباديس.
- بقلة الملك (مرارة الأرض).
- رجل الأسد (لوف السباع أو حشيشة الفضة).
- إكليل الجبل (حصى لبان أو حشيشة العرب).

٢. كسل الكبد:

- العوسج الأسود (النبق الأسود).
- الغفت القنبى (خد البنت أو قنب الماء).
- القراص (قريص أو حريق).
- الكاشم الرومي.
- زيت الشبت العطري.
- زيت الليمون الحامض العطري.

٣. اضطرابات كبدية:

- الأفسنتين (شجرة مريم أو شبيهة العجوز).
- بسفاريج (أضراس الكلب).
- حويصة عطرية.
- النعناع.
- زيت الياسمين العطري.
- زيت الورد الجوري العطري.

٤. اليرقان:

- السرفيل (بقدونس شتوي).



- القنطريون (زهرة العريس أو حشيشة النور).
- كاسر الحجر الحبيبي (حب الماش الهندي).
- الكاكنج (عنب الجن أو عين البقرة أو كرز الشتاء).
- الهندباء البرية (عيون القط).
- الكرفس (تراجيل).
- ٥. القصور الكبدي:
- البولودو.
- شوك الجمل (شوك النصارى أو شوك مريم).
- شوك العلك.
- عرقون (كاسر النظارات).
- القطب (قاتل أبيه).
- النمام (زعر بري أو نمام الملك).
- الحامول (حماض الأرنب أو خانوق).
- ٦. الالتهابات الكبدية:
- الحماض الكبير (راوند الرهبان).
- ٧. منظم وظائف الكبد:
- الليمون الحامض.
- ٨. تشمع الكبد:
- غرايتولا (عشبة الفقراء).
- ٩. الحصى في المرارة:
- الثوم.

الأعشاب المزيلة للسلولايت

إن السلولايت (cellulite) هي تكتلات دهنية مترسبة تحت الجلد تؤدي إلى حدوث التجاعيد وكبر الجلد وترهله. فهذه المسألة مهمة جدا خاصة لدى النساء اللاتي غادرن عمر الشباب ويتمنين استمرار جمالهن. إن المراهم واللوشنات التي تحارب السلولايت سيطرت على عالم مستحضرات التجميل ولمعت شركات عالمية في هذا المجال وخاصة شركة لوريل الفرنسية (lorel) فهذه الشركة تحقق مليارات الدولارات من هذه المستحضرات. وعند التدقيق في محتويات هذه المستحضرات فانك تجد أنها تحوي على أعشاب وبصورة خاصة المركبات المستخرجة من الصبير (aloe vera) بالإضافة إلى الصبير فان الأعشاب التالية أثبتت فعاليتها في محاربة السلولايت وتشمل:

١. رعي الحمام المخزني: ينقع ١٠٠ غم في لتر من الماء ويستعمل على شكل لوشن وكمادات.
٢. الزعرور: ينقع ٢٠ غم من الزعرور في نصف لتر من الماء ويستعمل على شكل لوشن وكمادات.
٣. القوقس الحويصلي: ٥٠ غم في ماء حوض الحمام.
٤. الكرمة الحمراء: تنقع ملعقة كبيرة من الأوراق المجففة في كوب من الماء وتشرب صباحا على الريق.
٥. شجرة الكرز.
٦. اللبلاب المتسلق.
٧. زيت إبرة الراعي (الجيرانيوم) العطري.



معلومات عشبية

١. عشب إبرة الراعي (جيرانيوم) خافضة لمعدل السكر في الدم.
٢. عشبة اخيلية أم ألف ورقة (عشبة النجارين) مفيدة للدوالي والبواسير.
٣. عشبة الأذريون (كحلة) منعمة للبشرة لاحتوائها على حامض الساليك.
٤. عشب الارقطيون (رأس الحمامة) مفيد في علاج داء الملوك (النقرس).
٥. عشبة الافسننتين (شجرة مريم) تسهل قدوم الحيض.
٦. نبتة البتولا البيضاء (شجرة القضبان) مفيدة في علاج السمنة.
٧. عشبة البرباريس مفيدة في إيقاف نزف الدم في غير أوقات الحيض.
٨. عشبة البطباط (عصا الراعي) مفيدة في إيقاف نزيف الرعاف.
٩. عشبة بقلة الملك (مرارة الأرض) تعالج مرض الإسقربوط لاحتوائها على كمية كافية من فيتامين C.
١٠. عشبة البوصير (آذان الدب) مفيدة لمعالجة كثرة التبول الناتج من التهاب المثانة.
١١. عشبة البوقيصة الحقلية (شجرة البق) مفيد في علاج داء الصدفية.
١٢. إن عشبة البولودو مفيدة لإذابة حصاة المرارة.
١٣. عشبة الترנגان (حشيشة النمل) مفيدة لداء الشقيقة.
١٤. عشبة الجنسنا منشطة للقلب.
١٥. الجنسغ مثير للشهوة الجنسية.
١٦. عشبة الحبق (ريحان ملكي) مفيد في حالات الوهن والتوتر العصبي واضطرابات النوم.
١٧. عشبة حبق الراعي لها تأثير منبه عام.

١٨. عشبة حشيشة الدينار (جنجل) مهدئة للأعصاب ولكنها منشطة للهضم والشهية.

١٩. عشبة حشيشة الملاك مفيدة في علاج الكساح.

٢٠. عشبة الحماض الكبير مفيدة لعلاج فقر الدم لاحتوائها على الحديد.

٢١. عشبة الخبازة البرية (خبيز) ملينة ومسهلة.

٢٢. عشبة خلنج (حشيشة المكنسة) مفيدة في سلس البول.

٢٣. عشبة الدبق (زرق الطير) مفيدة لعلاج ارتفاع ضغط الدم وكذلك تصلب الشرايين.

٢٤. عشبة ذنب الأسد (بقلة الأمهات) مفيدة لعلاج خفقان القلب.

٢٥. رجل الأسد (لوف السباع) مفيدة في تسهيل الولادة.



معلومات دوائية وغذائية وعشبية مهمة

١- شراب السعال توسيرام يجب تجنبه لدى المرضى الذين يعانون من ارتفاع الضغط الدموي لاحتوائه على مادة الأفدرين (ephedrine) التي تقلص الأوعية الدموية وتؤدي إلى زيادة خطيرة في الضغط الدموي.



٢- إن الشاي الأحمر (كجرات أو كركديه) المتوفر في العراق يخفض الضغط الدموي المرتفع ولا يخفضه أقل من الحد الطبيعي.

٣- إن أقوى مضادات الأكسدة في الفيتامين (E) ومضادات الأكسدة يمكن أن تمنع تأكسد الكوليسترول واطئ الكثافة الضار (LDL)

وتحوله إلى كوليسترول سام يترسب في الأوعية الدموية.

٤- إن احتساء القهوة لا يرفع الكوليسترول ولا يرفع الضغط الدموي إلا في حالة التعرض للشد النفسي.

٥- إن استعمال عقار الأندرال (inderal) الذي يحتوي عقار (propranolol) بجرع عالية ٤٠ ملغم ثلاث مرات يومياً يؤدي إلى تعرض المريض إلى أحلام مفرعة وكوابيس.

٦- إن فيتامين D3 يتكون في الجسم من الكوليسترول نتيجة لتعرض الجسم إلى أشعة الشمس المتوسطة الشدة.

٧- إن أهم المضادات الحيوية لمعالجة التهاب البروستات الجرثومي هي: الميثيبريم، والثرثرومايسين، والكلورافينكول، والكلندامايسين، واللينكومايسين، والكلارثرثرومايسين، والازثرثرومايسين. وإن هذه المضادات الحيوية تتحول إلى شكل غير متأين (anionized) في وسط

حامضي (pH=٦,٧) الذي يتصف به النسيج البروستاتي وتكون الجزيئات غير المتأينة مخترقة الطبقات الدهنية للبروستات مما يؤدي إلى انتشارها في نسيج البروستات.

٨- إن الاستعمال الطويل لعقار (cordaron) الذي ينظم ضربات البطينين يؤدي إلى أمراض في الغدة الدرقية لتداخله مع امتصاص اليود من الطعام.

٩- إن استعمال عقار البرونيزولون وبجرعة فموية تزيد عن ١٠ ملغم يومياً ومدة أكثر من ستة أشهر يؤدي إلى هشاشة العظام (osteoporosis).

١٠- إن استعمال عقار fosamax يؤدي إلى تقرح خطير في المريء وإن الفوساماكس يستعمل لمنع حدوث هشاشة العظام.

١١- إن استعمال زيت الزيتون يومياً بجرعة ملعقتين طعام عند النوم يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول الجيد عالٍ الكثافة (HDL).

١٢- إن العقار المضاد للفطريات (ketoconazol) عندما يؤخذ عن طريق الفم ولمدة طويلة يؤدي إلى قلة إفراز الكورتيزول (cortisol) من قشرة الغدة فوق كظرية (adrenal cortex) مما يجعله مفيداً في علاج متلازمة كوشنك (cushings syndrome).

١٣- إن زيت الجوزر (وليس الجوز) مفيد في تفتيت وطررد الحصوات الصغيرة من الكلية.

١٤- إن الكرفس من أهم مصادر الحديد للإنسان ويمكن تنظيم استعماله في علاج فقر الدم (iron deficiency anaemia).

١٥- إن تناول الزنجبيل والجنسك والمحار البحري والجرجير في آن واحد يزيد من القابلية الجنسية وبصورة ملفتة للنظر.

- ١٦- أحسن خلطة لتخفيض الكولسترول هو الاستعمال اليومي لمزيج من الثوم (ثلاثة فصوص) والليمون الحامض (واحدة) ونصف فنجان زيت الزيتون يؤخذ مساءً لكون الكولسترول في الكبد يتكون ليلاً.
- ١٧- إن الهيروين (heroin) لا يستعمل طبيياً نهائياً وإنما يصنع خصيصاً للمدمنين.
- ١٨- الاستعمال الطويل لعلاج القرحة تاكاميت (tagamet) والذي يحتوي السايمنتيدين يعيق إنتاج وإفراز الهرمون الذكري تستوسترون (testosterone) والذي يؤدي إلى تضخم الصدر لدى الرجال (Gynecomastia) ويقلل أعداد الحيوانات المنوية. بينما عقار الزانتاك والذي يحتوي الرانتيدين (Ranitidine) خالي من التأثيرات أعلاه.
- ١٩- إن زيت البابونج مفيد في علاج السعال الناتج من التحسس من الغبار وحبوب الطلع وخاصة أثناء فترة الربيع.
- ٢٠- إن بذور اليقطين من الأغذية المفيدة في علاج تضخم البروستات الحميد (BPH).
- ٢١- الاستعمال اليومي للزلاطة التي تحتوي اللهانة يؤدي إلى ضعف عمل الغدة الدرقية.
- ٢٢- إن البقوليات من الفاصوليا والبقلاء والبزاليا مفيدة جداً لاحتوائها على مضادات الأكسدة والألياف.
- ٢٣- إن الثوم يحتوي مادة الاجوينين (Ajoine) الذي يسيل الدم ويمنع حدوث الجلطات.
- ٢٤- إن مبلغ الأدوية المغشوشة في العالم سنوياً يقارب ٧٠ مليار دولار.

آلية عمل الأعشاب

توجد الكثير من التأثيرات الطبية المهمة للأعشاب على الجسم سنذكر بعضها على سبيل المثال:

١. التحفيز: ويقصد به تحفيز جهاز المناعة بالإضافة إلى القوة الحيوية الطبيعية في الجسم لمقاومة الأمراض ومثال ذلك الثوم والبصل والحبّة السوداء والزنجبيل. حيث تستخدم هذه الأطعمة والأعشاب في حالة تكرّر الالتهابات في الجسم وخاصةً في موسم الشتاء.

٢. تنقية الدم: إن تنقية الدم ومعادلة الحامضية الفائضة يؤدي إلى انحسار أسباب المرض وبذلك تزول الأمراض ومثال ذلك الهندباء البرية والأخناسيا والسفراس.

٣. التهدئة: وتعطى عندما يكون المريض بحالة عصبية قلقة وحساساً بالشكل الذي يعرقل عملية التغلب على المرض ومثال ذلك جذر الكمفري والبابونج.

٤. التنشيط: ويقصد به بناء طاقة الجسم خصوصاً للضعفاء والمراهقين وتستعمل غالباً في حالات الأمراض المزمنة والمنهكة أو في فترة النقاهة من الأمراض الحادة ومثال ذلك الجانسنج والبقدونس والشطة.

٥. إيراد السوائل: ويقصد به موازنة كميات السوائل في الجسم وخصوصاً الماء ومثال ذلك شواشي الذرة وعنب اليب والبقدونس.

٦. التعريق: ويقصد به إخراج العرق من مسامات الجلد لمعالجة الأمراض الجلدية ومعالجة البرد والحمى مثال ذلك الزنجبيل والفلفل والقرفة والبابونج.

٧. التقيؤ: ويقصد به إخراج ما في المعدة أثناء الإحساس بالغثيان أو في حالات التسمم عندما يكون التقيؤ مطلوباً لإفراغ محتوى المعدة ومثال ذلك نبات اللوبيليا.

٨. إطلاق البطن: ويقصد به إخراج الفضلات المتجمعة في الجهاز الهضمي لتفادي امتصاص السموم من الفضلات الموجودة في الأمعاء إلى الدم وكما في حالات الإمساك. ومثال ذلك الصبار والكسكاراة والسنامكي وعرق السوس.

٩. مضادات الميكروبات: ويقصد بها مضادات البكتيريا والفيروسات والفطريات وتستخدم في علاج الالتهابات ومثال ذلك الثوم والعرقسوس.



الأعشاب ودرجة الأمان

كثير من الناس يتخوف من استخدام الأعشاب الطبية إما لعدم ثقته بمفعولها أو التخوف من آثارها الجانبية، ولغرض التعرف على فيما إذا كان النبات آمناً أم خطراً ننقل لكم هذا التصنيف:

١. الأعشاب الآمنة: وهي الأعشاب التي شاع استعمالها منذ قرون وليس لها أي آثار سمية وينصح باستخدامها في معالجة المشكلات الصحية العارضة مثل اليانسون والشمر (الغزنايج) اللذان يستخدمان لغازات البطن والميرمية الذي يستخدم لإزالة المغص والثوم والبصل لنزلات البرد والحناء ذو التأثير المضاد للفطريات والذي يستخدم في علاج تساقط الشعر.

٢. أعشاب غير شائعة الاستخدام في بلادنا: وغير معروفة للمواطنين ولكنها معروفة لدى العطارين والصيدليات وهذه الأعشاب لا تستعمل إلا بوصفة من أخصائي الأعشاب الطبية مثل الجنكو الذي يستخدم لتنشيط الدماغ والذاكرة والجانسج الذي يعتقد بأنه يجدد حيوية الخلايا والراوند الذي يستخدم كملين.

٣. الأعشاب التي تحتوي على نسبة سمية: وهذه الأعشاب تخضع لقوانين الأدوية الكيماوية في جرعاتها ويجب أن يكون وصفها بإشراف مباشر من قبيل طبيب ممارس ومثال على ذلك البلادونا المستخدم في علاج المغص. واليوم أصبح الأطباء الأكثر تقبلاً على العلاج بالأعشاب إلى حد كبير لأنهم لاحظوا نتائجها العلاجية على مرضاهم كذلك لا يتردد الكثير من الأطباء في وصف النباتات الطبية لمرضاهم، أو تحويل مرضاهم إلى أخصائيين في العلاج بالأعشاب الطبية. وقد يكون الأمر

الأكثر أهمية اليوم حيث أن معظم مستخدمي الأعشاب اليوم هم من الأطباء أنفسهم.

الأعشاب والضغط

١. الكمثرى : يأكل المريض ٢٥٠ ملغم من الكمثرى كل ست ساعات ولا يشرب أي سائل آخر في نفس اليوم (يفعل هذا يومياً ويترك يوم) وهكذا حتى ينضبط ضغطه الدموي. ويفيد أكل الكمثرى في إدرار البول نظراً لغناها بالبوتاسيوم وفقرها من الصوديوم كما يفيد في علاج تصلب الشرايين

٢. الشعير : يغلى قرابة ٥٠ غم في لتر ماء لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويشرب كوباً منه (٣-٤) مرات يومياً ويكرر حتى الشفاء. يفيد مغلي الشعير أيضاً في إدرار البول.

٣. الثوم : وذلك عن طريق بلع فص أو فصين مما يؤدي إلى خفض ضغط الدم وخفض نسبة الكوليسترول بالدم وينشط الدورة الدموية.

٤. أوراق الزيتون : يغلى مقدار ٤٠ غم من أوراق الزيتون المسحوقة في نصف لتر ماء لمدة عشرة دقائق ثم يترك عشرة دقائق ويشرب منها (٥-٦) مرات يومياً مما يفيد في خفض الضغط الدموي وخفض نسبة السكر.

٥. زهر الزيزفون : تضاف ملعقة من زهر الزيزفون اليابس إلى كوب من الماء بدرجة الغليان ثم يترك عشر دقائق ثم يصفى ويحلى ويشرب بمقدار كوب (٣-٤) مرات يومياً.

٦. أوراق الفريز : تضاف ملعقة كبيرة من أوراق الفريز الجافة المسحوقة إلى كوب من الماء بدرجة الغليان، ثم يترك عشر دقائق ثم

يصفى ويشرب مرة إلى مرتين يومياً. ويفيد أكل ثمار الفريز أيضاً في خفض ضغط الدم.

٧. زهر الزعرور وثماره : يحتوي نبات الزعرور مادة الفلافون المسكنة للقلب والمخفضة لضغط الدم. يضاف ملعقة كبيرة من زهر وثمار نبات الزعرور الناضجة المجففة إلى كوب من الماء الفاتر ثم يترك ست ساعات ثم يغلى لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويحلى ويشرب منه كوباً (٣-٤) مرات يومياً.

٨. أوراق الدابوق : يفيد نبات الدابوق في علاج تصلب الشرايين وعلاج ضغط الدم المرتفع وكذلك لعلاج الصداع. ويفيد كذلك كمهدئ ومعالج للدوار والغثيان . تتقع أربع ملاعق من أوراق نبات الدابوق المجففة في ربع لتر ماء لمدة ثمان ساعات ثم يصفى ويحلى ويشرب (٣-٤) مرات يومياً.



الاعشاب الخطرة

فيما لا تكف الصناعة الصيدلانية الحديثة عن إستحداث أدوية كيميائية جديدة من ((مصانعها))، فأن جمهورا واسعا من الناس يعبر عن رغبته المتزايدة في العودة إلى أساليب العلاج الطبيعي بالأعشاب و النباتات لمداواة الأمراض الشائعة. ولسنا هنا في معرض إدانة العلاج الطبي الحديث (الذي أثبت جدارته) و أنما نريد الإشارة إلى أن العلاج بالأعشاب قد أخذ يستعيد مكانته المرموقة إلى جانب العلاج الحديث. و مع ذلك ينبغي إلتزام الحيطة و الحذر لأن بعض الأعشاب الطبية قد تكون خطرا، لا بل مميتا. لذلك يفضل أتباع تعليمات أخصائي في هذا المجال عند إختيار العشب أو الأعشاب الموصوفة للعلاج. ولكن واجبنا الأخلاقي يتطلب الإشارة إلى النباتات و الأعشاب الخطرة على صحة المواطن وتشمل

Aconit napel	خانق الذئب
Belladonna	ست الحسن
Cigue	شوكران
Conimm maculalum	قاتل سقراط
Colchique	الفولة
Digital	إصبع العذراء
Ellebore	الخريق الأبيض
Vomiquier amer	شجرة جوز القيء المر
Ergot	مهماز الجوزر
Hydrastis	أفعوان الماء

البنج Jusquiame

جوز القيء Noix vomica

الخشخاش Poppy

فيجن Rue des jardins

الأبهل (نوع من العرعر) Sabine

الدافورة (التفاح الشوكي) Stramoine

التبغ (nicotine) Tabac

Aconit napel صنعت على شكل مرهم للتدليك و ذلك صدر

الرئيس الراحل جمال عبد الناصر بها عدة مرات في الأسبوع مما أدى

إلى وفاته. كانت هذه المادة تستخدم للحث على التقيؤ عند ابتلاع مادة

سامة

إن ثمرة الخشخاش تحتوي على ٢٨ دواء مخدر مشابه للمورفين و قد تم

فصل كل منها على حدة و تستخدم مفعولها في مجالات كثيرة في الطب

و من أهمها المورفين... كواديين... و البابا فرين.



البهارات

التوابل الحارة

الزنجبيل

الكرم

الينسون



التوابل الحارة

التوابل (البهارات) تتظف الدم من الجلطات الخطرة. فبناءً على نتائج دراسة قام بها أحد الباحثين في جامعة أودنس (odense) في الدانمارك على (١١) نوعاً من التوابل والبهارات، تبين أن (٧) منها تقي من تكثف صفائح الدم. أما أكثر هذه البهارات والتوابل تأثيراً فهي القرنفل، والزنجبيل، والكمون، والكركم. وكان القرنفل أقوى تأثيراً من الأسبرين في هذا المجال. ولعل العنصر الفعال الأهم في القرنفل هو الأوجينول (Eugenol) الذي يساعد أيضاً في الحفاظ على بنية الصفائح حتى بعد تكتلها.

ويذكر الباحث أن آلية التوابل والبهارات هي مثل الأسبرين من خلال خفض معدل إفراز الثرمبوكسين (Thromboxane) وهي مادة تساعد في تكثف صفائح الدم. ولمركبات الزنجبيل قدرة أكبر على كبح إفراز البرستاغلاندين (Prostaglandins) من تلك التي لدواء الاندوميثاسين (Indomethacin). ويؤكد تشارلز دورسو من كلية كورنيل (Cornell) للعلوم الطبية أن الزنجبيل مضاد لتخثر الدم. فقد أجرى اختباراً على نفسه تناول فيه نوعاً من الطعام يحتوي كمية كبيرة من الزنجبيل، وعندما لم يتخثر دمه كالعادة أجرى الاختبار التالي:

مزج بعض الزنجبيل المطحون مع صفائح من دمه، فاستطاع أن يلاحظ أن الصفائح لم تعد دبقة. ويقول الدكتور دورسو: إن العنصر الفعال في الزنجبيل هو الجينجرول (Gingerol) وهو المسؤول عن هذه النتيجة، وقد اتضح إن التأثير الكيميائي لهذا العنصر يشبه تأثير الأسبرين. فالنصيحة التي نستطيع أن نسديها في هذا المكان هو الامتناع عن

المأكولات كثيرة التوابل والبهارات إذا كنت تأخذ أدوية مسيلة للدم مثل الأسبرين (Aspirine) والكلوبيدوكريل (Clopidogrel). ثمة مسألة مهمة يتوجب ذكرها عند الحديث عن التوابل هي أن الفلفل الأحمر إذا ما اخذ مع الخردل فإنه ينزل الوزن عدة كيلو غرامات أسبوعياً. والملاحظة الأخيرة هي أن المعروف لدى المجتمع أن التوابل والبهارات تهيج المعدة وتسبب ألمها، وأن الأبحاث أثبتت أن التوابل والبهارات تساعد في إلتئام قرحة المعدة وأكبر دليل على كلامنا هو إن نسبة الإصابة بالقرحة المعدية بين الهنود هي أقل نسبة من شعوب العالم.



الزنجبيل

الاسم العلمي Zingiben officinale

نبات من العائلة الزنجبارية، وهو أصلاً من نباتات المناطق الحارة، يحتوي على زيت طيار، له رائحة نفاذة وطعم لاذع. يكثر في بلاد الهند الشرقية والفلبين والصين وسريلانكا والمكسيك.

أسماء الزنجبيل وأنواعه

زنجبيل بلدي وهو الراسن - زنجبيل شامي - زنجبيل العجم - زنجبيل فارسي - زنجبيل الكلاب - زنجبيل هندي، وهو المعروف والمستعمل، ويسمى بالكفوف. واسمه بالفارسي أدرك. وبالإنجليزي ginger و بالفرنسي gingerbread

المكونات الكيميائية للزنجبيل: تحتوي جذور الزنجبيل على زيت طيار

بنسبة ما بين ٢,٥-٣% والمركبات الرئيسية في هذا الزيت هي:

Zingiberene.Curcumene.beta-

bisabolene.Neral.geraniol.D-Camphor.beta

phellandrine.Linalol.Alp h-Franesene.Zingiberol

كما يحتوي على مجموعة أخرى تعرف باسم Aryl alkanes وأهم مركبات هذه المجموعة Gingerols والتي تحتوي على مركب gengenol وهو المركب الذي يعزى إليه الطعم الحار في الزنجبيل، بالإضافة إلى مجموعة ال Shogaols التي من أهم مركباتها Shogaol وهي أيضاً مادة حارة كما تحتوي الجذور على Gingerdiols وكذلك Diarythepfanoias كما يحتوي على كمية كبيرة من النشا.

المستعمل من الزنجبيل جذوره وسيقانه المدفونة في الأرض (الريزومات).

طرق الاستعمال الطبية

يستعمل منقوعه قبل الأكل كمهدئ للمعدة وعلاج النقرس، كما أنه هاضم وطارد للغازات.

ويستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة، وتقوية الطاقة الجنسية.

ويستخدم كتوابل في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز.

يضاف إلى أنواع من المرببات والحلوى، ويضاف إلى المشروبات الساخنة كالسحلب والقرفة.

يضاف من (٥ - ١٠) قطرة من زيت الزنجبيل إلى ٢٥ مل زيت لوز لمعالجة الروماتيزم.

وتصب قطرة او قطرتان من الزيت على قطعة سكر أو تمزج مع نصف ملعقة صغيرة من العسل، وتستعمل لمعالجة انتفاخ البطن ومغص الحيض والغثيان.

شاي الزنجبيل يخفف نوبات الصداع

افادت دراسه حديثه ان الزنجبيل قد يساعد في تخفيف آلام الصداع الناتجه عن التوتر النفسي وأوضح الباحثون أن فعالية الزنجبيل تكمن في قدرته على تقليل إنتاج مركبات (بروستاجلاندينز) المسببه للألم في الجسم فضلاً عن كونه مرخياً للأعصاب والعضلات حيث يساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر لذلك فهو يسهم في تخفيف آلام الصداع الخفيفه : ولكن مزجه مع البابونج وزهرة الزيرفون يعطي مشروباً أقوى وأكثر فعالية في إزالة الصداع والتشجيع على الاسترخاء

الزنجبيل في الطب النبوي

قال أبو سعيد الخدري- رضى الله عنه

((أهدى ملك الروم إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم جرة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمني قطعة)).

وذكر ابن القيم- رحمه الله

" الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تلييناً معتدلاً، نافع من سد الكبد العارضة عن البرد، والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة كحلا واحتحالا، معين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة، وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة)).

طبيعة الزنجبيل الطبية

هو حار لاذع الطعم وفيه رطوبة تفتح السدد ويطرد البلغم والمواد العفنة، والمواد المخمدة (أي المفترزة المضعفة)، ويحل الرياح (يطردها)، ويقوى الأعصاب، ويقوى الجهاز المناعي في الجسم لتنشيطه الغدد، وتقويته للهرمونات والدم، وهو عموماً منشط لوظائف الأعضاء مسخن مطهر مقوى. ويحتوى الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات (الجنجرول) ومواد هرمونية وفيتامينات ومواد نشوية ويعزى لطعمه المميز وجود مادتي الجنجرول، والزنجرول. يعتبر الزنجبيل واحداً من أفضل الأدوية الطبيعية في العالم. وقد خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيت الطيار الراتنجي وقد قامت دراسة أكاديمية على تأثير الزنجبيل على الدوخة ودوران البحر والقيء بشكل عام. وقد أجريت تلك الدراسة في مستشفى ST. Bartholomew بلندن عام ١٩٩٠م ووجد أن الزنجبيل كان أكثر تأثيراً (كمضاد للقيء) من الأدوية المصنعة. وفي الصين أجريت تجارب على المرضى الذين يعانون من الزحار ووجدوا أن ٧٠% من المرضى الذين يعانون من الزحار قد شفاوا

باستخدامه. كما استخدم الزنجبيل كمضاد للبكتيريا وللطريات وللقرحة
وكمخفف للآلام، حيث أثبتت الدراسات فاعلية الزنجبيل في القضاء على
الكوليسترول واتضح ان الزنجبيل يخفض معدل نسبة الكوليسترول في
الدم.

الزنجبيل تضعف فاعليته بعد سنتين ؛ لأنه يصاب بالتسوس لوجود
الرطوبة فيه ويمكن حفظه بوضعه في الفلفل الأسود. ولذلك ينبغي مراعاة
استعمال زنجبيل جديد وذلك بجميل رائحته النفاذة ورونق لونه الفاتح
المقارب للاصفر، ويكون خاليا من العيدان والشوائب إذا كان مطحونا.

أمراض يعالجها الزنجبيل

يعالج الزنجبيل العديد من الامراض والحالات ومنها :

تقوية الذاكرة والحفظ وعدم النسيان، علاج الصداع والشقيقة، علاج
العشو الليلي، الدوار ودوار البحر، تقوية النظر، علاج بحة الصوت
وصعوبة التكلم، تطهير الحنجرة والقصبة الهوائية، التوتر العصبي،
الأرق والقلق، التبدل الذهني، تقوية الجسم ومكافحة الأمراض وتجنب
الوهن والخمول، بياض العين والسبل، علاج الكحة وطرد البلغم،
تطهير المعدة وتقويتها، تهيج القولون العصبي، ملين لعلاج الإمساك،
الزكام، النزلة الشعبية، ضيق النفس والربو، ضعف الكبد وكسله،
لسعة الحشرات، تصلب المفاصل والفقرات، ظلمة البصر والغشاوة،
تقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية وإذابة الكوليسترول، تقوية العضلات
والأعصاب، علاج صفرة الوجه، مقوى للقلب، تدفئة الجسم،
الأنفلونزا، عرق النساء، النقرس، توسيع الأوعية الدموية.

المكونات الأساسية

Phenols ١. فينولات

Oily gum ٢. صمغ زيتي

Gingerol	٣. جنجرو
Zingerone	٤. زنجرون
Zingiberene	٥. زنجبيرين
Linalol	٦. لينالول
Camphene	٧. كمفين

الخصائص العلاجية



١. فاتح للشهية
٢. مسهل للهضم ويمنع انتفاخ البطن
٣. منشط ومنبه
٤. مقاوم للحمى
٥. مضاد للألم
٦. العجز الجنسي
٧. الإستعمال الخارجي : يستخدم زيت الزنجبيل لمعالجة اوجاع الروماتيزم والرضوض والكدمات وكذلك يزيل اوجاع العضلات بعد الجهد.

الكركم (Turmeric)

(هرد، كركب)

ينتمي إلى العائلة الزنجبيلية والجزء المستخدم هو الريزومات والجذور وهو نبات عشبي جذوره معمرة وسوقه حولية وهو ينبت بكثرة في بلاد الهند الشرقية.

المحتويات يحتوي الكركم على مادة ملونة صفراء تشبه الراتينج وتدعى كركمين ((curcumin)) وزيتاً طياراً كثير الحرافه ودقيقاً وبعض الصمغ وبعض كلوريدات الكلس (CaCl₂)

الاستخدامات

يستخدم لتقوية البصر وفتح السدد وخاصةً في الكبد وعلاج التتميل والخدر وتخفيف القروح فضلاً عن كون الكركم مضاداً قوياً للأكسدة ((Antioxidan)) ومضاد للفايروسات خاصة الفايروسات المسببة لالتهاب الكبد الفايروسي ((س)) وكذلك مضاد لبعض أنواع السرطانات وكذلك فانه يخفض الكولسترول. لقد أظهرت الدراسات أن الكركم أكثر فعالية من خلاصة الشاي الأخضر في إيقاف التلف الفايروسي لخلايا الكبد. إن سبب فائدته في علاج السرطان هو أنه يشجع الانتحار الذاتي للخلايا الخبيثة ويمكن تطويره كجيل جديد من أدوية السرطان كما هو الحال في السيلينيوم وفيتامين A والشاي الأخضر وفيتامين D₃. لقد أظهرت الدراسات على أن مادة الكركمين لها قدرة فريدة على تقليص الخلايا وتكسير المادة الوراثية وإعاقة برمجة الإشارات الخلوية، وهذه المظاهر جميعها تشير إلى عملية الانتحار الذاتي. ويرى الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة ((التغذية والسرطان)) أن على مرضى السرطان أن يستخدموا ٢-٤ غم

يوميّاً من خلاصة كركيومين مع وجبة غنية بالمغذيات والفيتامينات حيث تعمل هذه المادة على تجديد وظائف الكبد وحمايته من الأمراض التي تصيبها. كذلك يستخدم الكركم على نطاق واسع في الهند واسيا لعلاج القرحة ويستخدم بجرعة ٢٥٠ ملغم ((معبأ في كبسولات)) ثلاث مرات يوميّاً وهو فعال ورخيص حيث أن سعر الأدوية المستخدمة في علاج القرحة المعوية هي ثمانية أضعاف سعر الكركم.



الينسون

استطاعت شركة روش ((Roche)) الدوائية من إنتاج عقار التاميفلو ((Tamiflu)) الذي يحتوي على Oseltamivir phosphate لعلاج انفلونزا الطيور الذي يسببه الفايروس H1N1 وانفلونزا الخنازير الذي يسببه فايروس H1N1 (وحتى انفلونزا الإنسان).

وقد صنعته هذه الشركة على شكل كبسولات (نصف رمادي ونصف أصفر) وبقوة ٧٥ ملغم / كبسولة وكذلك تم تصنيعه على شكل معلق للأطفال (أقل من ١٣ سنة) ويعطى للشخص البالغ بجرعة كبسولة ٧٥ ملغم مرتين يومياً وأقل من ١٣ سنة ٧٥ ملغم مرة واحدة يومياً (كبسولة أو معلق).

لقد تم تصنيع Oseltamivir من الينسون ((Anise))، يتم معالجة الينسون كيميائياً لإنتاج حامض الشكمك ((Shikimic acid)) والذي يحول بعد سلسلة من التفاعلات الكيميائية إلى Oseitamivir. لقد وجد مؤخراً بأن استعمال ملعقة طعام من الينسون في كوب ماء دافئ يمنع ويعالج إنفلونزا الإنسان والطيور والخنازير.



الحبوب

البذور المسنبّة

الصويا

المكسرات

الكتان

الجوز واللوز

الذرة



البذور المستنبطة صيدلية كاملة

عندما تضع بذور النباتات في مكان بارد ومظلم في المنزل تنمو هذه البذور، فتقطع النموات وترمى، هذا الاستنبات أو التبرعم الزائد يعادل صيدلية كاملة.

كيف؟! ولماذا؟!

الحنطة والشعير والذرة الصفراء وزهرة الشمس والبرسيم والعدس والحمص والحلبة واللهاية والقائمة تطول لنباتات تستنبت لمدة ٥-١٠ أيام، مع توفر الجو المناسب تنمو البذور إلى رويشة لتستمد قوتها وغذائها وروحها وعفويتها من البذرة الأصلية لتحصل على رويشة خضرية رقيقة مغذية رائعة، فالرويشة في هذا العمر مغذية أكثر من أي فترة أخرى من فترات نموها، فالبذور بطبيعة حالها مخزن وذاكرة للنبات تزودنا بالشحنات والخمائر وتفيض بالأنزيمات والفيتامينات والبروتينات عالية الجودة والمعادن والكلوروفيل، والكلوروفيل بمثابة الدم للإنسان وبذلك سوف تستعيد أجسامنا قوة بنائها وصحتها وصيانة خلاياها باستمرار.

علاج مختلف الأمراض

يجب أن يتغذى الإنسان بحيث يكون طعامه هو دواؤه ودواؤه هو طعامه، قول بديع يطبق على البذور المستنبطة التي لها أهمية كبيرة في معالجة كثير من الأمراض المزمنة وخاصة الجلطات و الاحتشاءات والسرطانات وأمراض الشيخوخة وأمراض تصلب الشرايين والخرف والباركنسون، وهي تساعد في القضاء على الفيروسات والفطريات، ولها تأثير قوي وفعال على إعادة ترميم وبناء الخلايا وإصلاحها أثناء العمليات

الاستقلابية اليومية، وتمتاز بخاصية تقوية جهاز المناعة في الجسم، وتخفيض الكولسترول وتنظيم فرز العصارة الصفراوية، وعلى العموم تخلص الجسم من التأثيرات الضارة لكافة أنواع الأشعة المؤذية والمسرطنة والسامة. وهي بعيدة عن التلوث بالمبيدات أو الأسمدة أو الجو أو من التربة، كما أن الخلط بين مستنبتات بذرية مختلفة يزيد من قوة فعاليتها ويمكن عمل الاستنبتات طوال أيام السنة.

تمتاز البذور بدرجات متفاوتة بخواص العناصر الطبيعية المكونة لها، ويرتبط بها تأثير الأغذية على الجسم عامة وعلى الأعضاء خاصة. إن الغذاء ليس فقط مصدر الحياة، بل هو وسيط الكائن الحي في علاقاته مع الوسط المحيط حيث إن الغذاء يحافظ على التوازن داخل الجسم ويخلق الانسجام بينه وبين الوسط المحيط وتعد التغذية الصحيحة أساسا لصحة وسعادة الإنسان.

تحول من و إلى....:

يحصل تحول للمكونات الغذائية في البذرة إلى صورة متاحة باستمرار لعملية الإنبات، حيث تتحول

الكربوهيدرات إلى سكريات بسيطة

والبروتينات المعقدة تتحول إلى أحماض أمينية بسيطة ثم يتحول إلى ألبيومين وغلوبولين

والدهون تتحول إلى أحماض دهنية ذات مركبات سهلة الهضم، إضافة إلى خزين مركز من فيتامينات A و B و C و E وخزين من أملاح الكالسيوم والمغنيسيوم والحديد وأملاح معدنية نادرة ومهمة كالسيلينيوم والزنك

والبذور تحتوي (مثبط الأنزيم) في صورته جافة وعملية الإنبات تنشط هذه المثبطات لتنتقل الأنزيمات ويصبح الطعام في صورة حيوية عضوية.

الأنزيمات تشترك في تحول المكونات إلى صورة سهلة ومهضومة
وتساعد في عملية الهضم

و هل أتاك حديث السيلينيوم؟

السيلينيوم عنصر فعال للتأكسد ويشجع النمو الطبيعي ويحسن جهاز
المناعة ويقي الجسم من السرطان ويحمي القلب والأوعية الدموية ويحول
دون الجلطات في القلب والدماغ، ونقصه يؤدي إلى مرض عضلات
القلب، وزيادته عن الحد الملائم تؤدي إلى التسمم العضوي بالسيلينيوم.
يتواجد السيلينيوم بكميات ملائمة للجسم في القمح واللحانة والبصل والكبد
والفطر والحليب، عند نمو البذور يتسرب قسم منه إلى التربة، أما عند
الاستنبات فيتركز في البذور ويصعد إلى الرويشة.

طريقة استنبات البذور

١. يؤخذ كمية صغيرة من البذور المراد استنباتها.
٢. توضع في إناء صغير يسع البذور عند انتفاخها.
٣. يضاف الماء على البذور.
٤. يبدل الماء مرة كل ٦ ساعات.
٥. تترك خلالها في مكان نظيف وتغطي بقطعة قماش.
٦. تستمر العملية ٤-١٠ أيام حسب نوع البذور (قسم من البذور ينمو
سريعا، والآخر يتأخر حسب طور سكون الجنين في البذرة).
٧. عند تعريض البذور المستنبطة للضوء المباشر في اليوم الخامس فانه
يتكون فيها الكلوروفيل ذو الفائدة العظيمة هذا بالإضافة إلى بداية تكوين
الكاروتينات بفوائدها المعروفة.

استعمال البذور المنبتة

١. نضيف منه ملعقتين كبيرتين أو ثلاثة لطبق السلطة.

٢. نخلط ملعقتين أو ثلاث منه مع لبن ونضيف عليها كزبرة وكموناً مطحوناً وملحاً.

٣. نضع ملعقة منه مع لبن أو جبن مع الخبز أو الصمون ويأكل على الريق.

٤. يمكن مزجه بالعسل (١٠٠ غرام إلى ٢٥٠ غرام عسل)

ملحوظات

١. يجب أن يكون طول الجذور بين ١ إلى ١٠ ملم لكي تكون البذور في أعلى مستوى غذائي لها وفي حال ازدادت استطالة الجذور عن ذلك فإن القيمة الغذائية تبدأ بالانخفاض لان الجذور تستهلك تلك العناصر الغذائية لإنشاء النبات.

٢. في حال ظهور العفن على المستنبت تنقع البذور بماء فاتر لمدة خمسة دقائق ثم تغسل بماء فاتر أو بارد.

٣. تعرض البذور المبرعمة إلى درجة حرارة تزيد عن ٥٠ م° يسبب بدء إتلاف الأنزيمات الحية، لذلك يفضل تناولها نيئة أو مجففة ومطحونة بالنسبة للذين لا يستطيعون مضغها.

القمح المستنبت أنموذجاً

مصدر حيوي مقبول ولذيذ وطازج للبروتين والأنزيمات والفيتامينات والمعادن وطعام بسيط سهل الهضم، يحتوي تركيزاً عالياً للـ RNA و DNA والبروتين والعناصر الغذائية الأساسية، ويؤخر ظهور الشيب والشيخوخة.

والعدس المستنبت للاطلاع:

اطلع على الفرق بين القيم الغذائية في بذور العدس وفي العدس المنبت:

ملغرام / ١٠٠ غرام	فيتامين A	فيتامين B	دهون
بذور العدس	١٢	٣٩	٠.٩٦
العدس المنبت	٦٧	٤٥	٠.٥٥



الصويا الغذاء الخارق

يعد فول الصويا وخاصة بروتين الصويا مُخفضاً فعالاً للكوليسترول إلى درجة جعلت وكالة الغذاء والدواء الأميركية ((FDA)) تقر به كدواء. فقد أصدرت الوكالة مؤخراً قراراً يجيز إضافة تعبير ((بروتين الصويا يخفض احتمال خطر الإصابة بمرض القلب)) على ملصقات عبوات بعض الأطعمة المعدة من الصويا. وهذا أمر بالغ الأهمية، فنادراً ما تجيز وكالة الغذاء والدواء مثل هذه الادعاءات الصحية.

استخلصت الوكالة من دراسة ومراجعة الأبحاث أن ٢٥ غم من بروتين الصويا له تأثير مخفض للكوليسترول ويتعاضد التأثير مع زيادة كمية البروتين.

كشف الدكتور جيمس أندرسون من جامعة كينتي في مقال نشر له في مجلة New England journal of medicine استعرض فيه النتائج التي آلت إليها ٣٨ دراسة تمت على البشر : أن تناول ٤٧ غم من بروتين الصويا يومياً بدلاً من البروتين الحيواني خفض من الكوليسترول الضار (LDL) بنسبة ١٣ % والتريغليسيرييد (الدهون الثلاثية) بنسبة ١٥ % ورفع الكوليسترول المفيد (HDL) بنسبة ٢٠,٥ %. هذه الكمية من الصويا كبيرة جداً (تعادل شرب لتر وربع من حليب الصويا يومياً) ولكن تناول كميات أقل من الصويا يخفض الكوليسترول بدرجة أقل (كما يقول الدكتور أندرسون)، علاوة على ذلك، كلما زاد تناول مأكولات الصويا عندما يكون معدل الكوليسترول مرتفعاً كلما كان التأثير الخافض للكوليسترول أعظم.

وقد استنتج الدكتور أندرسون أن تناول بروتين الصويا بانتظام يخفض خطر الإصابة بمرض القلب بنسبة ٢٥ - ٣٠ %.

يتوفر بروتين الصويا في حبوب الصويا الكاملة والمُكسّرة وحليب الصويا والتوفو (جبنة الصويا) وبروتين الصويا (لحمة الصويا) وفول الصويا المخمر (Tempeh) والأطعمة المحضرة بدقيق الصويا لكنه غير موجود في صلصة الصويا أو زيت الصويا. يظن الباحثون أن شيئاً يتعلق بالأحماض الأمينية الموجودة في أطعمة الصويا هو الذي يخفض الكوليسترول، لأن محتوى الصويا من الأحماض الأمينية يختلف عما تحتويه البروتينات الحيوانية والبروتينات النباتية الأخرى، إذ يبدو أن أحماض الصويا تعدل طريقة إنتاج الكوليسترول واستعماله في الكبد تحتوي حبوب الصويا أيضاً على مركب كيميائي فريد من نوعه يدعى جينيسيتين Genistein، وهو هرمون نباتي يساعد على تخفيض معدل الكوليسترول في الدم. هذا ما أكده الباحث ستيفن بارنز من جامعة الباما من برمينغهام. يمكن الحصول على الـ ((جينيسيتين)) من أطعمة بروتين الصويا مثل التوفو (جبنة الصويا) وحليب الصويا ودقيق الصويا وبروتين الصويا (لحمة الصويا) وحبوب الصويا. لكن صلصة الصويا وزيت الصويا والمثلجات المصنوعة من الصويا ليست مصدراً لهذا المركب الكيميائي.

المكسرات دواء للقلب

أشار تقرير صدر مؤخراً عن دراسة Nurser health study التي أجرتها جامعة هارفرد على (٨٦٠٠٠) امرأة على مدى اربعة عشر عاماً الى وجوب اكل بضع حبات من المكسرات كالفول السوداني او الجوز او اللوز للوقاية من امراض القلب. وجاء في التقرير ان احتمالات الاصابة بمرض القلب انخفض عند النساء اللواتي اكلن خلال فترة الدراسة ما يزيد عن ١٥٠ غم من كافة انواع المكسرات في الاسبوع بنسبة ٣٥% اكثر مما انخفضت لدى النساء اللواتي لم يزد مقدار المكسرات التي قمن باكلها عن ٣٠ غم في الشهر، كما ادى استهلاك المزيد من المكسرات ايضاً الى انخفاض الوفيات الناتجة عن امراض القلب بنسبة ٣٩% وتراجعت ايضاً احتمالات الاصابة بالازمة القلبية الغير قاتلة بنسبة ٣٥%.

وفي دراسة اخرى لجامعة هارفرد ما تزال جارية بمتابعة الالاف من الاطباء الذكور، يظهر ان الرجال الذين يأكلون مقادير قليلة جداً من المكسرات معرضون للموت بمرض القلب اكثر من الرجال الذين يأكلون الكثير منها. وقد تزامنت هذه النتائج مع نتائج دراسة اجراها الدكتور غاري فريزر، استاذ الطب في جامعة لوما ليندا بولاية كاليفورنيا على ٣١٢٠٨ اشخاص تبين في هذه الدراسة ان المكسرات تأتي على رأس قائمة طعام الذين لم يتعرضوا لنوبة قلبية، وان احتمالات الاصابة بنوبة قلبية والوفاة الناتجة عن انسداد الشريان التاجي عند أولئك الذين يأكلون المكسرات خمس مرات في الاسبوع، تراجعت بنسبة ٥٠% مقارنة بالاشخاص الذين لم يتجاوز مقدار ما كانوا يأكلونه من المكسرات ٢٥ غم

في الاسبوع. حتى ان مجرد تناول وجبة خفيفة مؤلفة من المكسرات مرة في الاسبوع يخفض احتمالات الاصابة بامراض القلب بمعدل ٢٥%. وقد توزعت مقادير المكسرات المستهلكة على الشكل الاتي

فول سوداني (فستق العبيد) ٣٢%

لوز ٢٩%

جوز ١٦%

بندق ١٣%

انواع اخرى ١٠%

لابد انكم تستغربون هذه المعلومات لأنكم تعتبرون المكسرات غنية بالدهون. الا انها غنية بالالياف والدهون الاحادية غير المشبعة كذلك الموجودة في زيت الزيتون المعروفة بقدرتها على مقاومة امراض القلب. والمكسرات غنية بمختلف انواع مضادات الاكسدة ومنها الفيتامين E والسيلينيوم (خاصة في الجوز البرازيلي) وحامض الاليجي

(Ellagic acid) والموجود خاصة في الجوز. تحمي مضادات الاكسدة الشرايين من تأثير الكولسترول. ومعظم المكسرات غنية ايضاً بالحامض الاميني ارجنين (Arginine) الذي يحول الجسم قسماً منه الى اوكسيد النايتريك (Nitric oxide) الذي يرخي الاوعية الدموية ويخفض ضغط الدم (نفس الية عمل مركبات النايتريت التي تستخدم الان في توسيع الشرايين التاجية). اما الفعل الاخر لأوكسيد النايتريك فهو انه يمنع الدم من ان يكون لزجاً الامر الذي يعني تقليل احتمالات حدوث انسداد في الشرايين وخاصة التاجية. بما ان المكسرات غنية بالدهون ورغم ان معظم هذه الدهون مفيد، لا يستطيع الشخص ان يفرط في اكلها اذا كان يهتم بالمحافظة على النحافة. لكن تجدر الاشارة الى ان الاشخاص الذين كانوا يأكلون المكسرات في الدراسة التي اجراها الدكتور فريزير اقل

سمنة من الذين لا يأكلونها. ولم يحدد الدكتور فريزر مقدار المكسرات التي كان الناس يأكلونها في المرة الواحدة. لكنه افاد بأن الكمية المقبولة تتراوح ما بين ٣٠-٦٠ غم في اليوم.

ان ٥٠-٨٠ % من الدهون الموجودة في المكسرات هي احادية غير مشبعة ومعروفة بقدرتها على خفض معدل الكولسترول ومنع الكولسترول الضار من التأكسد. وقد طلب الدكتور جيف سبيلر في مركز الدراسات والابحاث الصحية في ولاية كاليفورنيا من مجموعة رجال ونساء لديهم معدلات عالية من الكولسترول تصل الى ٢٥١ ان يأكلوا حوالي ١٠٠ غم من اللوز يومياً لمدة اربعة اسابيع. وطلب من اخرين ان يأكلوا كميات مساوية من الدهون كالجبن او زيت الزيتون. انخفض معدل الكولسترول عند اولئك الذين اكلوا اللوز بنسبة ١٢% وعند المجموعة التي تناولت زيت الزيتون بنسبة ٤% وارتفع المعدل عند من اكلوا الجبن بنسبة ٥% كما كان انخفاض معدل الكولسترول الضار (LDL) الذي يؤدي الى انسداد الشرايين انخفاضاً مثيراً للاهتمام حيث انخفض بنسبة ١٦% عند الذين اكلوا اللوز، وبنسبة ٥% عند المجموعة التي تناولت زيت الزيتون، وارتفع بنسبة ٦% عند الذين اكلوا الجبن. ويقول الدكتور سبيلر: من المنطقي ان يكون اللوز وزيت الزيتون مفيدين لأن معظم الدهون الموجودة فيهما متشابهة من الناحية الكيميائية واذا كان زيت الزيتون مفيد للقلب فاللوز مفيد له ايضاً وهذا ما اظهرته العديد من الابحاث. كما ان الجوز مفيد ايضاً حسبما يقول الدكتور جوان سابيت من جامعة لوما ليندا الذي قام بدراسة على متطوعين معدل الكولسترول طبيعي في دمهم وكانوا جميعاً يتبعون حمية قليلة الدهون لكنهم اكلوا لفترة شهر ما يقارب ٦٠ غم من الجوز يومياً (أي ما نسبته ٢٠% من مجموع

السعرات الحرارية البالغ ١٨٠٠ سعرة)، ولفترة شهر اخر توقفوا عن اكل الجوز وجاءت النتائج على الشكل التالي

١. انخفض معدل الكولسترول بنسبة ٦% كمعدل وسطي بعد الحمية الخالية من الجوز.

٢. انخفض معدل الكولسترول بنسبة ١٨% بعد الحمية التي تتضمن الجوز

٣. انخفض معدل الكولسترول العام بنسبة ٢٢%.

هكذا اضاف الجوز تأثيرا اخر مخفضاً للكولسترول حتى عند الذين يتبعون الحمية العادية القليلة الدهون. وكما يقول الدكتور ويليام كاستيللي الذي اشرف على (دراسة فارمينغهام حول القلب): ((يبدو ان الناس الذين يأكلون الجوز يتمتعون بصحة افضل من أي صحة شخص اخر لا يأكل الجوز)).

تشكل المكسرات جزءاً بارزاً من النظام الغذائي المعتمد في دول حوض البحر الابيض المتوسط، ما جعل بعض الباحثين في جامعة هارفرد يفضلون هذا النظام على الحمية المتوسطة (القليلة اللحوم، والغنية بالفاكهة والخضار والبقول والحبوب والدهون الاحادية الغير مشبعة) اذ انه بعد الاصابة بنوبة قلبية ينقذ حياة المرضى اكثر مما تفعل القليلة الدهون، بنسبة ٧٠%.

تحتوي المكسرات على عناصر غذائية اخرى فضلاً عن الدهون المفيدة، فهي غنية بالمغنيزيوم والبوتاسيوم وحامض الفوليك والكالسيوم.

كما تعد المكسرات احد المصادر الغذائية الجيدة للفيامين E .

لكن الدكتور سبيلر والدكتور سابيت يحذران من الافراط في اكل المكسرات التي تؤدي الى زيادة وزن الجسم (يحتوي كل ٣٠ غم من المكسرات على ١٧٥ سعرة حرارية، والفرق في السعرات الحرارية

ليس كبيراً بين المكسرات المحمصة من دون مواد دهنية او تلك المحمصة بالملح والزيت). والغرض هو ان يأكل الشخص بضع حبات من المكسرات يومياً كبديل عن مصادر الدهون والسعرات الحرارية الأخرى، فتلك طريقة سهلة لتحسين معدل الكولسترول كما يقول الدكتور سابيت.



نبات من الفصيلة الكتانية ((Linaceae)) بذوره تشبه السمسم ————— ويعرف علمياً بـ ((Linum Usitatissimum)) .))

والجزء المستعمل من النبات هو البذور والزيوت. والكتان هو نبات حولي يصل ارتفاعه إلى قرابة متر وهو ذو ساق نحيلة وأوراقه رمحية وأزهاره زرقاء، عرف وزرع في مصر القديمة منذ عهد الفراعنة، وصنع منه قماش عرف بقماش الكتان والذي استعمله الفراعنة في التحنيط. بالإضافة إلى صناعة القماش فإن الكتان يدخل في صناعة الأصباغ ومركبات الروائح العطرية. لصناعة القماش تنقع السيقان في حمام ماء دافئ بضعه أيام حتى تنفصل الألياف ثم تحك للتخلص من الجزء الخشبي وفي النهاية

تمشط الألياف كي تصبح لينة وناعمة وترسل إلى مصانع الغزل حيث تحول إلى غزل تصنع منه الأقمشة. ولقد استعملت حبال الكتان منذ آلاف السنين من قبل البابليين وقدماء المصريين لرفع كتل الصخر التي أقاموا بها مبانيهم. يزرع الكتان الآن في جميع دول المناطق المعتدلة من أوروبا واسيا وفي معظم دول العالم للاستفادة من أليافه وبذوره وزيته. إن الكتان يسمى أيضاً حامض زيت الكتان أو حامض اللينولييك (Linoleic acid)) اشتقت لفظة اللينولييك من الكلمة الأغريقية لينون ((Linon)) وهو الكتان. أما بالنسبة لاولييك ((Oleic)) فمعناها ذو علاقة بالزيت ومن هنا جاءت التسمية العربية حامض زيت الكتان. يتواجد هذا الحامض في الكثير من الزيوت بالإضافة إلى زيت الكتان مثل زيت الاركان، زيت الزيتون، زيت السمسم، زيت دوار الشمس، زيت جوز الهند بالإضافة إلى حليب البقر وصفار البيض والبانمية. في معظم الأحيان يستعمل مسحوق بذرة الكتان بعد إضافة الماء المغلي فوقه وتصفيته أو يستعمل زيت الكتان (الذي يحتوي على ٨٠% من حامض الاولييك) ويمكن إضافة بذر الكتان بعد طحنه إلى بعض الأطعمة الساخنة مثل الشوربة وأطباق الأطعمة المتنوعة عند تناولها مباشرة إذ لا يستحسن أبدا إضافتها أثناء الطبخ فوق النار لان الأحماض الدهنية الأساسية (essential fatty acids) الموجودة في الكتان تتأكسد بسرعة بمجرد تعرضها للضوء أو الحرارة. لا يفضل تخزينها بعد طحنها لأنها تتزنخ بسرعة (Rancidification) بسبب قابليتها للتأكسد السريع. يفضل استعمال بذرة أو زيت الكتان مع مستحضرات باردة مثل اللبن أو العصير أو السلطة وغيرها قبل الوجبة أو خلالها.

العناصر الاساسية لبذرة الكتان : -

١ - الأحماض الدهنية الأساسية ((Essential fatty acids)) يحتوي بذر الكتان على ٤٠% من الزيت التي يحتوي على الفا- حامض اللينولييك ((α -Linolenic acid)) ويختصر بـ ((ALA)) وهو أحد الحوامض الدهنية الأساسية التي يتناولها الإنسان من خلال غذائه لعدم استطاعة الجسم تركيبه. هذا الحامض الدهني غير مشبع ((Unsaturated)) له رابطتان ثنائيتان في الكربون ٩, ١٢ وينتمي إلى مجموعة اوميكا ٦- لأن أول رابطة ثنائية- إذا بدأنا العد من جهة الميثيل ((CH₃-)) - توجد بالكربون رقم ٦ إن زيت الكتان (الزيت الحار أو السيرج) الذي يستخلص من بذور الكتان يحوي على نسبة ٨٠% من ALA.

٢- الالياف : تحتوي بذرة الكتان على ألياف مذابة وغير مذابة كما يحتوي على صمغ الجذور.

٣- البروتينات (٢٢%) : يحتوي على نسبة عالية من البروتين السهل الهضم وكذلك يحتوي على حوامض أمينية كاملة من التي يحتاجها الجسم وتمنع بعض الأمراض وخاصة العصبية مثل الحامض الأميني ((Tryptophan)).

٤- الأخشاب : - يحتوي على نسبة من الأخشاب أكثر من تلك الموجودة في الخضراوات والحبوب وهذه الأخشاب لها خصائص مضادة للسرطان لإحتوائها على مادة اللكاناز (Lignans) المضادة للسرطان والفايروسات والبكتريا وكذلك فإن هذه الأخشاب لها خصائص مضادة للأكسدة ((Antioxidant)).

٥- كلوكوزيدات سيانوجينية.

استعمالات بذرة الكتان

١- يقلل من تركيز الكولسترول السيئ (LDL) ويزيد من تركيز الكولسترول الجيد (HDL) ويخفض من تركيز الدهون الثلاثية ((Triglycerides)) والتي تكون في معظم الأحوال مسؤولة عن تكون الجلطات القلبية والدماغية. وكذلك فإن زيت الكتان ونتيجة لإحتوائه على مواد مضادة للأكسدة يمنع أكسدة الكولسترول الضار ويمنع ترسبه في الشرايين التاجية وبالتالي يمنع انسداد الشرايين. كذلك فإن بذرة الكتان تنظم الدورة الدموية في الجسم وتقلل لزوجة الدم.

٢- يتحول ALA الموجود في بذرة الكتان إلى نوع آخر من الحوامض الدهنية الأساسية وهو ((Docosahexanoic acid)) والذي يختصر إلى ((DHA)) و ((Eicosapentanoic acid)) ويختصر إلى (EPA) الذي أثبت فعاليته كغذاء للدماغ والأعصاب ويجعلها تقوم بوظائفها العقلية والبصرية بصورة نموذجية. وكذلك فإنه يكون الجزء الرئيس للمادة السنجابية في الدماغ والجهاز العصبي والشبكية وكذلك فإن توفر هذا الحامض الدهني يساعد في نقل الإشارات الصحيحة إلى الدماغ عبر الجهاز العصبي. لذلك فإن فائدة زيت الكتان هو تحسين المزاج وتقليل التوتر العصبي وتقوية الذاكرة وتقوية حدة البصر ويمكن للناس تأدية جميع وظائفهم تحت الضغط والإجهاد وينظم النوم ويزيد التركيز لدى الأطفال.

٣- إن تكوين الأحماض الدهنية السداسية بروستوكلاندينز ((Prostaglandins)) من مادة حامض الاراكنويدز ((Arachidonic acid)) يساهم في تكوين الالتهابات الالجرثومية (inflammation) في المفاصل والفقرات. إن تنافس (ALA) في هذا المجال يؤدي إلى تكوين بروستاكلاندينز ٣- ((Prostaglandin-3)) الذي

يكون عادة أضعف من المادة الأصلية في أكمال تفاعلات الالتهاب
اللاجرثومي بل بالعكس فإنه يعمل كمضاداً للالتهابات (Anti -
(inflammatory) فلذلك فهو مفيد في لأمراض المفاصل والفقرات.

٤- إن تناول البروتين مع مسحوق بذرة الكتان لتكوين بروتينات دهنية
يحمي الإنسان من السرطان لإحتوائه على مادة اللكنانز ((Lignans))
وكذلك فإن مفعوله ضد الفايروسات يساهم بمنع هذا المرض الخطير.
٥- إن وجود (ALA) في بذرة الكتان يعدّ من العناصر الهامة في بناء
العضلات والأجسام لأنه يعزز من حساسية الانسولين داخل خلايا
العضلات ويبعد الأفضل في بناء الأجسام بدلاً من الأدوية الهرمونية
المحرمة دولياً وذات التأثيرات الجانبية الخطرة.

٦- يعالج الالتهابات المختلفة

أ- الالتهابات الفيروسية : مفيد في علاج الحصبة ((Measles))
والتهاب الغدة النكافية ويعالج نزلات البرد وجهاز التنفس التي
غالبا ما تكون فايروسية الأصل.

ب- الالتهابات الجرثومية : مفيد لعلاج السيلان والتهاب الغدد
اللمفاوية والبثور (حب الشباب) والتهاب اللوزتين والتهاب الكلية
والمثانة والبروستات.

ت- يستعمل على شكل لبخات لعلاج الجروح والقروح والاكزما
الرطبة والأورام وطرد الحرقه موقعيا ويستعمل موضعيا
لالتهابات الأصابع (الدامس).

٧- مفيد لعلاج الصلع لإحتوائه على فيتامينات ((F)).

٨- مسكن للآلام : مسكن للصداع المزمن والمفاصل والنقرس وعرق
النسا وآلام البروستات.

٩- أمراض الجهاز الهضمي :

أ- يعالج حساسية القولون.

ب- يسكن نوبات المغص.

ت- ملين مفيد للمرضى الذين يعانون من تشقق الشرج والبواسير. إن أخذ البذور كاملة تُلطف التهيج في القناة الهضمية وتمتص السوائل وتنتفخ حيث تشكل كتلة هلامية تساهم في تنبيه الحركة الدودية للأمعاء.

ث- مفيد لعلاج قرحة المعدة والأثني عشري ومسكن لآلامهما.

ج- يعالج تيفوئيد الأمعاء.

ح- يعالج التهاب الرذب وهو تكون أكياس صغيرة في بطانة القولون حيث إن هذه الأكياس تتقرب خارج القولون، إن هذه الأكياس المليئة بالبراز تسمى الرذوب كما يطلق على الحالة التي يحدث فيها اسم الرذب. لقد أثبتت لجنة الخبراء الألمان التي تُقيم الأعشاب الطبية لصالح الحكومة الألمانية والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) فإن للكتان الفوائد التالية :

١٠- مدرر ويساعد في طرح حصاة الكلية.

١١- يساعد في طرد حصاة المرارة.

١٢- منحف قوي يزيل الطبقات الدهنية في الأرداف وباقي أنحاء الجسم على أن يصاحب استعمال الكتان تمارين رياضية مناسبة.

١٣- يسهل عملية الولادة.

١٤- يعالج الكلف والتهاب الجلد المخاطي.

١٥- يمنع تشقق الأظافر (يستعمل مع العسل)

١٦- علاج الضعف الجنسي.

١٧- يستعمل لعلاج داء السكر وذلك لكونه يزيد من تحسس الخلايا للأنسولين.

لا تستغرب من كثرة الاستعمالات حيث أن بليينوس قد جمع تطبيقاته الكثيرة وطرح السؤال التالي :

((أي شعبة من شعب الحياة لا يستعمل فيها الكتان أو أي من منتجات الأرض تحمل إلينا أعاجيب أكبر من هذه))

المحاذير

١. يجب عدم استعمال البذور غير الناضجة لإحتوائها على كلوكوزيدات سيانوجينية سامة قبل تحولها إلى مادة فعّالة.

٢. لا يستعمل مطحونا بذر الكتان بعد مرور خمسة اسابيع على طحنه لكونه يتزنخ.

الاستعمال

١- ملعقة طعام من مسحوق بذر الكتان يغلى بكمية كافية من الماء...يصفى ويشرب ملعقة طعام ثلاث مرات يوميا.

٢- ملعقة طعام ثلاث مرات من زيت الكتان والذي يسمى بالزيت الحار أو السيرج.



حماس شديد للجوز واللوز

كيف يعقل أن يكونا الجوز واللوز مخفضة للكولسترول وها غنيان بالدهون؟ إنه معقول فعلا لأن ٥٠-٨٠% من الدهون الموجودة في المكسرات هي أحادية غير مشبعة ومعروفة بقدرتها على خفض معدل الكولسترول ومنع الكولسترول الواطئ الكثافة الضار من التأكسد. طلب الدكتور جيف سبيلر من مركز الدراسات والأبحاث الصحية في كاليفورنيا من مجموعة رجال ونساء لديهم معدلات عالية من الكولسترول تصل إلى ٢٥١ ملغم/ديسيلتر أن يأكلوا قرابة ١٠٠ غم من اللوز يوميا لمدة أربعة أسابيع. وطلب من آخرين أن يأكلوا كميات مساوية من الدهون كالجبن أو زيت الزيتون. النتيجة كانت انخفاض الكولسترول عند أولئك الذين أكلوا اللوز بنسبة ١٢% وعند المجموعة التي تناولت زيت الزيتون ٤%، بينما ارتفع معدل الكولسترول عند الذين أكلوا الجبن بنسبة ٥%، كما أن انخفاض معدل الكولسترول الضار (LDL) الذي يؤدي إلى انسداد الشرايين مثيرا للاهتمام فقد انخفض بنسبة ١٦% عند الذين أكلوا اللوز وبنسبة ٥% عن المجموعة التي تناولت زيت الزيتون وارتفع بنسبة ٦% عن الذين أكلوا الجبن. ويقول الدكتور سبيلر ((من المنطق أن يكون اللوز وزيت الزيتون مفيدين لأن معظم الدهون الموجودة فيهما متشابهة من الناحية الكيميائية، وإذا كان زيت الزيتون مفيدا للقلب فاللوز مفيد له أيضاً وهذا ما أظهرته العديد من الأبحاث)). الجوز نافع أيضاً حسبما يقول الدكتور جوان سابيت من جامعة لوما ليندا الذي قام بدراسة على متطوعين معدل الكولسترول طبيعي في دمائهم، وكانوا جميعا يتبعون حمية قليلة الدهون، لكنهم أكلوا لمدة شهر ما يقارب ٦٠ غم من الجوز

يوميًا أي ما نسبته ٢٠% من مجموع السرعات الحرارية اليومية البالغ ١٨٠٠ ساعة حرارية ولفترة شهر آخر توقفوا عن أكل الجوز وجاءت النتائج على الشكل الآتي

١. انخفض معدل الكولسترول بنسبة ٦% كمعدل وسطي بعد الحمية الخالية من الجوز.

٢. انخفض معدل الكولسترول بنسبة ١٨% بعد الحمية التي تتضمن الجوز.

٣. انخفض معدل الكولسترول العام بنسبة ٢٢%. أضاف الجوز تأثيراً آخرًا مخفضاً للكولسترول حتى عند الذين يتبعون الحمية العادية القليلة الدهون.

وكما يقول الدكتور ويليام كاستيللي الذي اشرف على الدراسة الشهيرة (دراسة فارمينغهام حول القلب): يبدو أن الناس الذين يأكلون الجوز يتمتعون بصحة أفضل من صحة أي شخص آخر لا يأكل الجوز. تشكل المكسرات جزءاً بارزاً من النظام الغذائي المعتمد في دول حوض البحر الأبيض المتوسط، مما جعل بعض الباحثين في جامعة هارفارد يفضلون هذا النظام على الحمية الغذائية القليلة الدهون. وقد تبين من دراسة أجريت مؤخراً أن اعتماد الحمية المتوسطة (القليلة اللحوم، الغنية بالفواكه والخضر والبقول والحبوب والدهون الأحادية غير المشبعة) بعد الإصابة بنوبة قلبية ينقذ حياة المرضى أكثر مما تفعله الحمية القليلة الدهون بنسبة ٧٠% تحتوي المكسرات على عناصر غذائية أخرى فضلاً عن الدهون الأحادية المفيدة، فهي غنية بالمغنيسيوم والبوتاسيوم وحامض الفوليك والكالسيوم. كما تعد أحد المصادر الغذائية الجيدة للفيتامين E، وكذلك يحتوي الجوز وخاصة الجوز البرازيلي على العنصر النادر السيلينيوم وحامض الايلاجيك (Ellagic acid) ولكل من العناصر أعلاه

دور مهم في منع حدوث كثير من الأمراض، فالمغنيسيوم له فعل مضاد للأكسدة (Antioxidant) ويوقف التخریب العشوائي على خلايا الجسم للجذور الحرة (Free radicles) وكذلك فهو عنصر مساعد لكثير من التفاعلات الكيميائية الأنزيمية. والبوتاسيوم يمنع ارتفاع ضغط الدم. أما الفيتامين E والسيلينيوم فهما أقوى مضادات الأكسدة اللذان يمنعان تأكسد الكولسترول الواطئ الكثافة السيئ ويمنعا تضيق الشرايين بما فيها التاجية. كذلك يفعل حامض الفوليك وحامض الایلاجيك حيث أثبتت الدراسات العلمية الكبيرة بأنهما يمنعان حدوث الجلطات القلبية والدماغية.



الذرة (الشامية) يستحق الكثير من الاحترام

أنها حبات صغير صفراء كالذهب ويمكن أن تكون وجبة غذائية خفيفة لأنها تحتوي على عناصر غذائية كاملة وحيث تشير العديد من الدراسات التي أجريت في العالم على أهمية تناول الفشار، لأنه يحفظ التوازن العضوي و النفسي للإنسان وانه يتفوق على " القهوة " في تنبيه المخ ويجلب الإحساس بالسعادة والبهجة دون أي آثار جانبية هذه حقائق كشفت عنها دراسة علمية، حيث أكد باحثو و خبراء التغذية أن تناول الفشار يحفز خلايا المخ على إنتاج مادة السيروتونين المسؤوله عن الحفاظ على التوازن العضوي والنفسي للإنسان التي تعد من أهم الموصلات العصبية اللازمة لتنبيه الخلايا، وزيادة اليقظة دون حدوث أي ارتفاع في ضغط الدم أو زيادة دقات القلب ليتفوق الفشار في هذا المجال على الكافيين الموجود في القهوة ومادة السيروتونين المسؤوله أيضا عن توليد الشعور بالبهجة والسرور والإقبال على الحياة والفشار يحتوي على المجموعة المتكاملة من فيتامين B المركب وهي من أهم العناصر الغذائية لسلامة الموصلات العصبية في المخ و والجهاز العصبي في كل الجسم و كما انه يحتوي أيضا على كمية من البروتين والأحماض الامينية اللازمة لتجدد الخلايا الداخلية لجسم الإنسان و خاصة خلايا المخ بالاضافه إلى فيتامينات " A " و " D " اللازمة لصحة وسلامة الإنسان.

أسباب صحية لتناول الفشار

تناول الفشار يمنع استمرار الشعور بالجوع، الفشار وجبة خفيفة زهيدة الثمن والفشار غني بالألياف المفيدة لضبط سرعة ارتفاع نسبة سكر الدم وإعاقة امتصاص (الكولسترول) وتسهيل خروج فضلات الطعام.

والفشار وجبة خفيفة لا ترهق الجسم بكمية عالية من الطاقة وهو وجبة خالية من الدهون المشبعة، متى ما تم إعدادها بطريقة صحية والفشار الخالي من الإضافات لا يحتوي على الصوديوم (ملح الطعام) والفشار الطبيعي خال من السكريات الحلوة السهلة الامتصاص التي ترفع من نسبة سكر الدم بسرعة، والفشار وجبة خفيفة مناسبة لمرضى السكري ولمرضى القلب ولذوي وزن الجسم الزائد، متى ما تم حساب كمية الطاقة وتم إعدادها بطريقة صحية.

وهناك دراسة أمريكية تكشف أن الفشار يحتوي على مضادات أكسدة أكثر من الفاكهة والخضراوات التي تجعله مكافئاً للأمراض بشكل كبير، كما أنه يتميز باحتوائه على مقدار قليل من السعرات الحرارية . ووجدوا ومن خلال تحليل أنواع عدة من الفشار أنه غني بمادة "البوليفينول" المكثفة المضادة للأكسدة التي لها منافع صحية كبيرة، كونها تساعد في مكافحة جزيئات مؤذية التي تسبب تلفاً شديداً لخلايا الجسم. واكتشف الباحثون أيضاً أن حصة قليلة من الفشار تحتوي على ٣٠٠ ملليجرام من مضادات الأكسدة، أي ضعف ما تحتويه الفاكهة التي تتراوح نسبتها إلى ١٦٠ ملليجراماً. وقال أحد الباحثين إن "القشرة هي المكان الذي يحتوي على مادة (البوليفينول) التي فيها أكبر المنافع الصحية، لذا ينصح بتناوله دون تقشير أو إزالة طبقة أغلفتها لأنها تساعد في خفض الإصابة بمرض السكري وأمراض الشرايين وأمراض سرطان الجسم.



الخضراوات

منافع الخضراوات

الثوم
الجزر
الشطة
الطماطم
الكرفس
اليقطين
البطاطا
السلق
مسلسل الخضار



الإفادة من منافع الفواكه والخضراوات لمواجهة أمراض القلب

من شأن الفواكه والخضراوات تخفيض احتمالات الإصابة بالنوبات القلبية أو الجلطات الدماغية حتى إن كان الشخص قد تعرض لإصابة سابقة، لا ريب في أن شرايين الأشخاص الذين لا يتناولوها إلا نادرا. ولدى النباتيين اقل معدلات من أمراض القلب والأوعية الدموية. وقد خفضت النساء اللواتي كن يأكلن حبة جزر كبيرة أو مقدار نصف كوب من البطاطا الحلوة، إضافة إلى طعامهن اليومي (أو أي طعام آخر غني بالبيتاكاروتين) احتمال إصابتهن بالسكتة القلبية بنسبة ٢٢% والجلطة الدماغية بنسبة ٤٠-٧٠% حسبما ورد في دراسات جامعة هارفارد. وعلى سبيل المثال، في دراسة لجامعة هارفارد تابعت أكثر من ٩٠٠٠ ممرضة وجد الباحثون أن نسبة احتمالات الإصابة بأمراض القلب لدى النساء اللواتي يحصلن على (١١٠٠٠ وحدة دولية يوميا) تقل ٢٠% عما هي لدى النساء اللواتي يحصلن على اقل من ٣٨٠٠ وحدة من البيتاكاروتين في اليوم. كما قل احتمال الإصابة بالسكتة الدماغية عند النساء اللواتي يحصلن على مقادير عالية من البيتاكاروتين بنسبة ٣٧%. وفي دراسة أوروبية واسعة النطاق ومتعددة الجوانب، وجد أن احتمال الإصابة بالنوبة القلبية الأولى عند الذين يحصلون على اقل قدر من البيتاكاروتين يزيد بنسبة ٢٦٠% عن الذين يحصلون على اكبر قدر منه. كما ورد في تقرير لباحثين من جامعة تكساس أن البيتاكاروتين قد يطيل العمر. فقد تبين أن احتمال الوفاة لأي سبب من الأسباب المرضية عند الرجال الذين كانوا يستهلكون يوميا ٦ ملغم على الأقل من البيتاكاروتين (جزرة واحدة يوميا) على مدى ٢٥ سنة كانت اقل بنسبة ٢٨% بالمقارنة مع الرجال الذين ما

كانوا يحصلون على الحد الأدنى الموصى به من البيتاكاروتين. للتذكير فان البيتاكاروتين هو احد المواد المضادة للأكسدة والتي تمنع ترسب الكولسترول الضار ويتناول جزرة واحدة يوميا وان كثرة تناوله أكثر من المطلوب يؤدي إلى تسمم الكبد. تبين من دراسة أجريت في الهند على ٤٠٠ مريض نجوا من نوبات قلبية أن الفواكه والخضراوات أيضا تعد علاجا فعالا بعد حصول النوبة القلبية. إذا نجا الشخص بحياته من النوبة القلبية الأولى فباستطاعة الفواكه والخضراوات إنقاذه من إصابة قلبية أخرى ومن الموت. وحتى على نحو أفضل من النظام الغذائي الذي يقتضي التقليل من استهلاك اللحوم ومشتقات الحليب الغنية بالدهون مثل الجبن والزبد. اخضع الأطباء نصف هؤلاء الأشخاص الذين نجوا من النوبة القلبية الأولى للحمية الغذائية المعهودة القليلة الدهون، والنصف الآخر للحمية ((التجريبية)) الغنية بالفواكه والحبوب والمكسرات والبقول والسمك والخضراوات. وبالتحديد دعت الحمية إلى تناول قرابة ٤٢٠ غم من الفواكه والخضراوات كل يوم وشمل ذلك (الجوافة والعنب والموز والبرتقال والليمون الحامض والتفاح والسبيناغ والفجل والطماطم وجذور اللوتس والفطر والبصل والبزاليا والفاصوليا الحمراء والحلبة) بعد مرور سنة أن عدد النوبات القلبية عند الذين اتبعوا الحمية النباتية كان اقل بنسبة ٤٠% والوفيات الناتجة عن الأمراض كافة اقل بنسبة ٤٥% من الذين اتبعوا الحمية القليلة الدهون. بناءً على هذه النتائج تبين للباحثين انه إذا باشر جميع الذين تعرضوا لأزمة قلبية حمية الفواكه والخضراوات مباشرة بعد تعرضهم للآزمة، فمن شأن ذلك إنقاذ حياة عدد لا يحصى من الأشخاص. إضافة إلى ذلك كشفت دراسة أجريت في هولندا على مرضى القلب أن التحول إلى نظام غذائي نباتي فقير بالدهنيات المشبعة والكولسترول لمدة سنتين أوقف تطور الضرر اللاحق بالشرابين وأرجعها

إلى حالة سليمة.ويقول الباحثون: إن التفسير الأقرب إلى المنطق هو أن الكاروتين المتوافر في الخضراوات وغيره من مضادات الأكسدة التي تؤمنها الفواكه والخضراوات تساعد على إبقاء الشرايين غير مسدودة وسليمة.



الثوم *Allium Sativum*

الثوم يصنف من فصيلة الزنبقيات (Liliaceae) ويزرع في جميع انحاء العالم تقريباً ويمكن أن يصل ارتفاع ساقه الى ٣٠ سم ، اوراقه رفيعة ومحددة الرأس، رائحته قوية ونفاذة ويستخدم الفص (الحص) وهو البصلة في الطعام. يعتبر الثوم من عجائب الطبيعة المعالجة للقلب وهو فعال سواءً استخدم كطعام او كحبوب مكمل (يستخدم كحبوب او كبسول لتجنب رائحته) منذ ٥٠٠٠ سنة ، والثوم يعتبر مقوي للصحة ودواء لكل داء، فغذوا خلاياكم بهذه النبتة الطيبة القديمة اذا رغبتم بأن تقوا قلوبكم من الامراض وبأن تعيشوا حياة مديدة أكثر نشاطاً وحيوية . بدأ العالم اليوم يفهم الية عمل الثوم في الجسم بعد أن تم عزل بعض المركبات الاساسية حيث أن الثوم يحتوي على ٤٠٠ نوع من العناصر الكيميائية بما في ذلك العديد من مضادات الاكسدة (Antioxidant) الذي يعادل الجذور الحرة (Free radicle) التي تهاجم خلايا الجسم وتسبب الامراض فيقوم الثوم



بوقاية الخلايا من التلف ويحمي الشرايين وتساعد الدم على الجريان بشكل طبيعي ويؤخر الشيخوخة أضف الى ذلك أن حبوب الثوم المكمل أثبتت فعاليتها في محاربة أمراض القلب والشرايين.

العناصر الفعالة في الثوم

٠١ المركبات العلاجية الكيمياوية: يحتوي الثوم على عشرات

المركبات العلاجية

وفيما يلي بعض منها :

أ) اللين (Alliin) : واسمه كيمياوياً (S.Allylcysteine)
(sulfoxide)

وهو احد مشتقات الحمض الاميني الكبريتي ولارائحة له .

ويوجد هذا المركب في داخل فص الثوم وعندما يشق الفص عند التقطيع

أو الهرس يتحول الى الالين (Allicin) بواسطة الانزيمات .

ب) اليسين (Allicin) : أنه المركب الكبريتي الذي يمنح الثوم رائحته المميزة . الطهو يقضي على اليسين لكونه يحرر عوامل أخرى مثل

ج) الاجويين (Ajoene) والادينوسين (Adenosine) اللذان يعملان كمضادين لتخثر الدم (يسيل الدم للزج) .

د) الاجويين (Ajoene) : مأخوذ من اسم الثوم باللغة الاسبانية (Ajo)

يتكون بعد سحق الثوم النيئ او فرمه بدقائق وهو يلعب دوراً هاماً في خفض معدل الكولسترول الضار المرتفع (LDL) وهو مؤثر في الوقاية من تكون الجلطات الدموية .

٠٢ الأحماض الامينية الكبريتية :

رائحتها اخف حدة من بعض المكونات الاخرى في الثوم وهي عوامل مضادة للاكسدة وكذلك تخفض انتاج الكولسترول في الجسم .

من تلك الحوامض

Gamma. Allylcysteine

S.Allyl cysteine

Glutamyl Allyl cysteine

٠٣ المركبات الكبريتية العضوية الأخرى : مثل

Diallyl disulfide و Methyl Allylsulfide

وان لهذه المركبات تأثيراً خافضاً للكوليسترول وخصائص مضادة للسرطان

٠٤ العناصر الأخرى :

أ) الخمائر (enzymes) مثل Allinase

ب) فيتامينات مثل A,B,C,H

ج) هورمونات جنسية (Sex hormones)

٠٥ العناصر الفعالة :

٢٣-٣٠% نشويات	٦١-٦٦% ماء
٣,٥% الياف	٣-٥,٥% بروتين
	زيوت طيارة

الآلية التي يعمل بها مركبات الثوم (Mechanisms)

الثوم مزيج معقد جدا من المواد الكيميائية ولازال الباحثون حتى الان واقعين في حيرة من أمره لانهم يريدون معرفة أي من عناصره له التأثير الأكبر على القلب

من الممكن أن يعمل الثوم بالآليات التالية :

٠١ الية خفض ضغط الدم :

ورد في أحد الأبحاث أن الثوم (أو احد عناصره) يعمل بنفس الآلية التي تعمل بها كوابح الانجوتنسينوجين Angiotensin converting enzymes inhibitors وتخصر (ACEIS) ومثال على هذه الادوية Captopril و Valsartan و Enalapril

كذلك فأن الثوم له مفعول مشابه لمفعول مثبطات بيتا (B-blockers) مثل الاندراول والفسكين وهي عقاقير شائعة الاستعمال يصفها الاطباء لخفض ضغط الدم الشرياني ومنع أستحداث الضربات الهاجرة (Ectopic

٠٢ الية منع الجلطات :

أن المركب الموجود في الثوم أجويين (Ajoene) تسيل الدم بنفس الطريقة التي يعمل بها الاسبرين بل يتفوق عليه أحياناً .
ان الثوم يثبط عمل الانزيم بروستاغلاندين سينثتير (Prostaglandin synthetase) وبالتالي يقلل من تكوين مادة الثرومبوكسين التي تزيد من تكوين الجلطات كذلك فأن تناول ثلاث فصوص من الثوم النيئ تحسن القدرة على تذويب الجلطات بنسبة ٢٠% وهو ينشط الادوية التي تذوب الجلطات وكذلك فأن مادة الاجويين (Ajoene) تمنع تكثف الصفائح الدموية بسبع طرق مختلفة، كذلك فأن الثوم يزيد من افراز مادة الادينوسين (Adenosine) الذي ينظم ضربات القلب ويمنع حصول الضربات الهاجرة او تحولها الى تليف في البطين

الخصائص العلاجية

- ٠١ يعالج ارتفاع ضغط الدم الشرياني من خلال منع تكوين انجوتسينوجين رقم (٢) الذي يقلص الاوعية الدموية ويحبس الماء والاملاح داخل الجسم، كذلك من خلال عمله بنفس الية مثبطات بيتا .
 - ٠٢ يمنع تكوين الجلطات من خلال كبحة للانزيم بروتستاكلاندين سنثتير ويمنع تكون الثروميوكسين وكذلك منعه تكتل الصفائح الدموية .
 - ٠٣ ينظم عمل القلب من خلال تنشيط افراز مادة الادينوسين .
 - ٠٤ يخفض من معدل الكولسترول واطى الكثافة المضرة ويوصف للأشخاص المعرضين لأمراض القلب والشرايين ويخفض الكولسترول بنسبة ١٥% (٢٣ نقطة) .
 - ٠٥ يقلل من خطر الإصابة بالسرطان (وخاصة سرطان القولون) .
 - ٠٦ مطهر قوي ومضاد للجراثيم ويستخدم للحماية من نزلات البرد والانفلونزا وكذلك من خلال تقوية المناعة .
 - ٠٧ مضاد للتشنج
 - ٠٨ منبه
 - ٠٩ مقوي وفتح للشهية
 - ٠١٠ يحرك شهوة الجماع
 - ٠١١ طارد للديدان
 - ٠١٢ مضاد للسكري
 - ٠١٣ مدرر للبول
 - ٠١٤ مزيل للبلغم
 - ٠١٥ لمعالجة الحصى في المرارة او المبوطة .
 - ٠١٦ يحارب الملاريا .
 - ٠١٧ مضاد للكابة .
 - ٠١٨ يستخدم خارجياً لمعالجة القروح واخراج واللسعة والروماتزم والتسمم الناتج عن التدخين .
- الجرعة الضرورية**
- ٠١ للاستعمال الداخلي (عن طريق الفم) :

٢-٣ فص من الثوم الطازج او ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم (الذي يباع لدى العطارين) (٦٠٠-٩٠٠) ملغم اما مسحوق او على شكل مكملات غذائية (كبسولات) او (٥٠٠) ملغم من كبسول زيت الثوم .

٠٢ الاستعمال الخارجي :

آ) يهرس فصوص الثوم وتستخدم خارجياً .

ب) يستخدم على شكل حليب الثوم الذي يحضر بطبخ فسان او ثلاثة من الثوم في الحليب .

ج) زيت الثوم ويحضر بالطريقة التالية : تخلط (٦٠) غم من الثوم لكل (١٠٠) غم من زيت الزيتون .

د) زيت الثوم وهو سائل زيتي يستخلص من الثوم اما أحسن طريقة روتينية وقائية ومشهية فهي هرس الثوم مع زيت الزيتون والنوم الحامض .

المستحضرات التجارية :

مئات من الشركات أنتجت الثوم أما على شكل كبسول زيتي او حبوب ولكم أشهرها :

٠١ kwai :

مستحضر الماني معد من الثوم المجفف تعتمد مواصفاته الصحية بمعظمها على ما تحتويه من الاليسييين او بعبارة أخرى فأن هذه الكبسولات تطلق مادة الالين (Aliime)

في الجسم المسحوق معبأ في كبسولات مصنعة من مادة لا تتحلل في المعدة وانما تحلل في الامعاء الامر الذي يساعد على تخفيف رائحة الثوم

التي تفوح بها الانفاس وكذلك تجنب تهيج المعدة حيث الافراط في تناول
الثوم يهيج بطانة المعدة ويمكنه أيضاً أن يكون ساماً .

٠٢ Kyolic :

منتج ياباني لا يحتوي على الاليسيين وهويباع على شكل سائل معتق او
مسحوق الثوم المجفف يتميز بغناه بالمركبات الكبريتية وفيه كميات
محدودة من مركبات الثوم الكيماوية الفعالة علاجياً .



الجزر لمحاربة الكولسترول

إن الجزر يساعد في خفض معدل الكولسترول الضار (LDL) ويرفع معدل الكولسترول المفيد HDL 6 وفي هذا الصدد يقول العالمان الدكتور فيليب بغيفر والدكتور بيتر هاو غلاند من المركز الإقليمي للأبحاث التابع لوزارة الصحة الأمريكية: إن الجزر مليء بالألياف القابلة للذوبان المضادة للكولسترول بما فيها ألياف البكتين ويضيف الدكتور بغيفر بأن الألياف الموجودة في جزرتين نأكلهما كل يوم تستطيع تخفيض مستوى الكولسترول بالدم بنسبة تتراوح بين ١٥ و ٢٠% وهذا يفيد الكولسترول لدى الكثير من الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع متوسط فيه، كما أن مستوى الكولسترول بالدم انخفض لدى الدكتور بغيفر نفسه بنسبة ٢٠% بعدما أصبح مواظباً على أكل جزرتين يومياً، وتبين من اختبار أجري في كندا أن الأشخاص الذين يواظبون على أكل ما يقارب جزرتين ونصف يهبط معدل الكولسترول عندهم بمعدل ١١%، وتقيد دراسة ألمانية بأن كمية البيتاكاروتين في جزرة أو جزرتين ترفع أيضاً معدل الكولسترول المفيد HDL على نحو كبير، ويقول باحثون من أستراليا بأن



شرب كوب كبير من عصير الجزر الذي يحتوي ١٦ ملغم من البيتاكاروتين يخفض نسبة الكولسترول الضار LDL ويمنعه من تضيق الشرايين، يقول الدكتور بغيفر لا تتأثر ألياف الجزر سواء كان الجزر نيئاً أو مسلوقاً أو مجمداً أو معلباً أو مقطعاً أو معصوراً.

الشطة لأذعة ولكنها مفيدة

تتنمي الشطة إلى الفصيلة الباذنجانية وهي نبات عشبي حولي تنتشر زراعتها في المناطق الحارة والجافة ونصف الجافة وشبه الرطبة وكذلك في المناطق الدافئة ذات التربة الخصبة وتعد أمريكا الوسطى والجنوبية الموطن الأصلي لزراعتها وقد نقلها الرحالة (كولومبس) عند اكتشافه للأمريكتين إلى أوروبا ومن ثم انتقلت زراعتها إلى الوطن العربي وخاصة في السودان وإلى كل من اليابان والهند وتنازانيا، أما ثمرتها فهي رفيعة مدببة حادة الطعم ذات لون أخضر ثم تكتسب اللون الأحمر عند نضجها وتزداد حدتها كلما أصبحت ناضجة أكثر ويكون تناولها طازجة أو مطبوخة أو مسلوقة مع إمكانية استعمالها على شكل مسحوق أو محلول في الحالات العلاجية.

تتكون الشطة من العناصر الفعالة الآتية :

(carotene,capsaicine,capsanthine,cuivre,luteine,vit. c)

بالإضافة إلى زيت طيار مجهول التركيب ، ولها تسميات عدة تشتهر بها منها (الشطة، الفليفلة الحمراء، الفليفلة الحادة) وتعرف في اللغة الانكليزية باسم (capsicum) وقد وهبها الله سبحانه وتعالى للإنسان وجعل فيها فوائد طبية كثيرة فهي مصدر جيد لفيتامينات (B و C) ومنشط فعال للدورة الدموية والجنس ومضاد طبيعي للجراثيم ولها خواص علاجية كبيرة للجهاز الهضمي فهي تعالج عسر الهضم، وفاتحة للشهية، وطاردة للغازات كما أنها تساعد على إفراز العرق وتقوي الجهاز

العصبي ومفيدة في حالات احتقان الكبد والحساسية ويمكن عمل مرهم من الشطة لعلاج الروماتيزم والتهاب المفاصل.

والى جانب الفوائد الطبية التي ذكرناها آنفاً فإن هناك بعض المحاذير من استعمال الشطة حيث ينصح الأطباء بعدم الإفراط في تناولها لأنها قد تؤدي إلى ظهور البواسير كما ويجب على الأم عدم تناولها أثناء فترة الحمل والرضاعة وكذلك مراعاة عدم لمس العين بعد لمس الشطة وقد أثبتت الدراسات الطبية أيضاً أنها تؤثر على الذين يعانون من أمراض في المعدة والكبد والدوالي والبواسير كونها مخرشة، أما بذورها فقد تكون سامة أحياناً لذا يجب تجنب أكلها.



الطماطم تفاجئ الجميع بقدرتها على مقاومة أمراض القلب

تحتوي الطماطم على مادة الليكوبين و التي تعمل على

١- مادة الليكوبين مادة مضادة للأكسدة و التي يعتقد بأنها تساعد في الوقاية من مختلف أنواع السرطان و منها سرطان البروستات و سرطان المعدة و الأمعاء و سرطان الرحم

٢ - مادة الليكوبين تساعد على الحفاظ على حالة جسدية و عقلية ممتازة (حسب دراسة أجريت في جامعة شمال كارولينا)

٣ - إن مادة الليكوبين تقي من أمراض القلب (دراسة أجريت على ١٣٧٩ مريض في إحدى الجامعات السويسرية).

٤ - إن مادة الليكوبين الحمراء تعتبر عنصرا قويا مضادة للأكسدة و الذي يلتهم الجذور الشاردة المسؤولة و تحويله إلى كولسترول ضار عن تنشيط الكولسترول واطئ الكثافة الدموية LDL-ليترسب في الأوعية فذلك فإن الليكوبين يعتبر من الأغذية التي تمنع الأزمات القلبية إن مفعول مادة الليكوبين كمادة مضادة للأكسدة أشد بكثير من البيتاكارولين الموجود في الجزر أو حتى الموجود في الأسماك.

فيتامين E

لكن ما يدعو للعجب هو أن الجسم يمتص مقدارا أكبر من الليكوبين من البندورة (الطماطم) المطبوخة أو المعلبة أو من المنتجات المصنوعة من البندورة و يبلغ مقدار الليكوبين الذي نحصل عليه من صلصة البندورة خمسة أضعاف مقدار الليكوبين الذي نحصل عليه من كمية مساوية من البندورة الطازجة

و Cathup و صلصة البندورة أفضل مصادر الليكوبين الغذائية كما أن البندورة التي نضجت قبل يعتبر كل من رب البندورة و الكتشاب القطاف تحتوي مقادير من الليكوبين أكبر مما تحتويه ثمار البندورة التي نضجت بعد قطافها. و يجب أن تكون ثمرة البندورة حمراء اللون لتحتوي على الليكوبين فيما لا تعتبر ثمارها الخضراء و الصفراء مصدرا جيدا لها.



الكرفس يخفض ضغط الدم

يقول الصيدلي (وليام آليوت) من كلية الطب في (شيكاغو) : أن الكرفس كان مُعتمداً كعلاج شعبي لخفض ضغط الدم المرتفع في جنوب شرق آسيا (قبل الميلاد بمئتي سنة). تمكن (وليام آليوت) من عزل المادة الخافضة للضغط في الكرفس وصنع دواء منها. بدأ إهتمام الدكتور (آليوت) بالكرفس عندما أخبره تلميذه الفيتاميني المُتخرج حديثاً أن طبيباً يعالج بالطب الشعبي نجح في شفاء والده من ضغط الدم المرتفع بعد أن وصف له الكرفس فقد أخذ والد الطالب الفيتامي البالغ ٦٢ سنة من العمر يأكل عرقين من الكرفس يومياً ولمدة أسبوعين فانخفض ضغط دمه المرتفع من ١٥٨ / ٩٦ إلى المعدل الطبيعي ١١٨ / ٨٢.

بحث الدكتور (آليوت) بطريقة علمية عن العنصر الكيميائي الذي يجعل الكرفس قادراً على خفض ضغط الدم المرتفع، واستخرج ذلك المركب وأعطاه لفئران التجارب ذات الضغط الطبيعي ونجحت التجربة، إذ إنخفض ضغط الدم الإنقباضي بمعدل ١٤ % عندما أكلت الفئران مستخرج الكرفس لمدة أسبوعين، كان عيار المركب المستخرج يساوي أربعة عروق من الكرفس يومياً كما انخفض معدل الكولسترول في دمها بنسبة ١٤ %. ويسمى المركب الكيميائي الذي يخفض الضغط (butyl phtalide - ٣) وهذا المركب بالذات هو الذي يمنح الكرفس رائحته المميزة.

يقول الدكتور (آليوت) : أن الكرفس يمكن أن يكون فريداً من نوعه لأن هذا المركب الفعّال في تخفيض ضغط الدم المرتفع موجود بشكل مركز

جداً في الكرفس، ويندر أن يتواجد بهذا التركيز في معظم أنواع الخضار الأخرى. ويرجح الدكتور (آليوت) أن قدرة الكرفس على تخفيض ضغط الدم المرتفع ناتجة عن خفضه لتركيز هرمونات الضغط النفسي في الدم (النورأدرنالين) الذي يجعل الشرايين تتقلص. وهو يشير إلى أن الكرفس يمكن أن يكون مفيداً وفعالاً جداً في خفض ضغط الدم المرتفع لدى الأشخاص الذين يرتبط إرتفاع الضغط لديهم بالضغط النفسي وهذه حالة ٥٠ % من الناس. إن الكرفس غني بالصوديوم (الملح) مقارنة مع الخضار الأخرى، فعرق واحد متوسط الحجم يحتوي ٣٥ ملغم من الصوديوم إلا أن تناول عرقين من الكرفس الخافض لضغط الدم لا يضيف يومياً سوى ٧٠ ملغم من الصوديوم إلى النظام الغذائي وهذه الكمية لا تأثير لها في ظل نظام غذائي متكامل ومتوازن ومع ذلك فالإلتزام بعرقين يومياً كافٍ لخفض ضغط الدم ولا داعي للإكثار منه لأن الإكثار من الكرفس يزيد من أملاح الصوديوم.



اليقطين (القرع العسلي) وفوائده الطبية

الاسم العلمي Cucurbita moschata

الاسم الانكليزي Pumpkin

الفصيلة النباتية Cucurbitaceae

نباتٌ عشبيٌّ زاحف ينمو في جميع الاقطار العربية، والاجزاء المستعملة من اليقطين هو الثمار والأوراق، وتعني كلمة يقطين في اللغة كل نبتة لا تقوم على ساق، و يحتوي القرع على فوائد غذائية و طبية عظيمة. يزرع على مدار العام و يتكاثر بالبذور وتجنّى ثماره بعد خمسين يوما من زراعته ولا يحتاج الى مساحات شاسعة للزراعة. و يستعمل بذر القرع للتسالي و العلاج. و قد تم إستخراج زيت بذر القرع ((Pumpkin seed oil)) الذي يعد للاستعمالات الطبية.

ذكره في القرآن الكريم

ورد ذكره في القرآن الكريم يقول الله تعالى {وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقْطِينٍ} الصافات ١٤٦. حيث أن من حكمة الله في اليقطين هو أنبات اليقطين حول سيدنا يونس عليه السلام. وهو نبات سريع النمو، ورقه في غاية النعومة، وكثير وظليل، ولا يقربه الذباب، و يؤكل ثمره من أول نضوجه إلى آخره. وتحتوي ثماره على المواد الغذائية اللازمة للجسم، وتؤكل خضراء طرية ومطبوخة ناضجة، ويقوي الدماغ وله قابلية للتخزين من دون تلف لمدة طويلة وذلك لسمك جدار الثمرة، ليس لليقطين رائحة تجذب النمل والحشرات. قال ابن قيم الجوزية عن اليقطين : (ماؤه يقطع العطش ويذهب الصداع الحار إذا شُرب أو غُسل به الرأس، وهو ملين

للبدن، و بالجملة هو من أطف الأغذية و أسرعها نفعا، و بذور الدباء (القرع) تطرد الدودة الوحيدة من الأمعاء و يُعد مدرراً للبول، و مزيلاً للإمساك و صالحاً لمرضى الكليتين و الأمعاء و التهاب المفاصل و الروماتيزم)

زيت بذر القرع ((Pumpkin seed Oil))

يتميز هذا الزيتُ بدرجة عالية من النقاوة و الصفاء و ذو فائدة صحية (النتائج مدعومة بعشرات الأبحاث والدراسات العلمية) و تشمل هذه الفوائد تخفيض نسبة الكولسترول في الدم لاحتوائه على حوامض دهنية غير مشبعة (Polyunsaturated fatty acids) و بكمية ٢٠,٩ غم لكل ١٠٠ غم من الزيت. و تكون الدهون غير المشبعة وسيلة جيدة لطرح الكولسترول الفائض في الدم و سحب المترسب من أنسجة الجسم المختلفة. إن تخفيض نسبة الكولسترول في الدم يقلل من الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين و الأمراض الناتجة عنه.

١. إن زيت بذر القرع يزيد قوة الذكاء والحيوية الذهنية. حيث إكتشف علماء الطب البشري في ألمانيا مادة جديدة من اليقطين تسمى (Encephalic – stimulant) لها تأثير عظيم في تنشيط الدماغ وتنمية تلافيف المخ و قد أصدر العلماء الألمان مؤخراً قراراً واجب التنفيذ في جميع المؤسسات المعنية بتعويد الطلاب والناشئين منذ باكورة أعمارهم على الإكثار من تناول القرع في وجبات غذائهم ، كما يوصون كل العاملين في ميدان النشاط الذهني من مفكرين و علماء و خبراء و مدرسين ودارسين أن يركزوا على العناية على تناول هذه المادة المفيدة في غذائهم.

٢. هناك أدلة حديثة تشير إلى أن اليقطين يفيد في الوقاية من امراض السرطان، وقد نشرت مجلة الأبحاث البيوكيميائية عام ١٩٨٥ دراسة أجريت في المعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة الأمريكية ، أشارت هذه الدراسة الى أن لليقطين فعلا واقيا من سرطان الرئة عند سكان نيوجرسي في الولايات المتحدة.

٣. من الاستعمالات المهمة لبذور حب القرع أو زيت حب القرع هو أنه معروف منذ القدم بقدرته على المساعدة في علاج تضخم البروستات الحميد ((Benign prostatic hyperplasia)) حيث يتعرض المريض إلى أعراض جدية وهي عدم انتظام الإدرار و احتباسه، وقد أعطى تناول القرع المسلوق مع السكر والحليب نتائج عظيمة في معالجة تضخم البروستات عند الشيوخ و كبار السن (بعد سن ٥٥). لقد أثبتت الأبحاث أن تناول منتجات القرع يُرجع غدة البروستات إلى حجمها الطبيعي وتختفي كافة الأعراض و تنتظم عملية التبول. و كذلك فأن استعمال منتجات القرع يقلل من كمية دليل سرطان البروستات ((PSA)) إلى الحد الطبيعي.

٤. أختبر اليقطين ضد البكتريا ، حيث تم تحضير مستخلصات مائية، كحولية و مستخلص الكلوروفورم لمختلف أعضاء النبات ، وتم اختبار هذه المستخلصات ضد أربعة أنواع من البكتريا و هي :

أ. العنقودية الذهبية (Staphylococcus aureus)

ب.البكتريا العصوية الدقيقة (Bacillus subtilis)

ج.البكتريا الأشريكية القولونية (Escherchia coli)

د. البكتريا الزائفة الزنجارية (Psudomonas aeruginosa)

أظهر اليقطين فعالية ضد البكتريا. و كان المستخلص الكحولي أقوى المستخلصات فعالية. بالنسبة للبكتريا كانت الحساسية ضد البكتريا موجبة الغرام (Gram + ve) أقوى منها في البكتريا سالبة الغرام (Gram - ve). وكل هذا يؤكد تأثير اليقطين الناضج (وقاية و علاجاً) ضد الميكروبات وخاصة البكتريا.

٥. بحث آخر أنطلق لمعرفة تأثير اليقطين على الحشرات. مثل الذباب المنزلي و آفات المخازن و قد كان طارد لآفات المخازن (Tribolium castoneum) وذا تأثير سلبي على تطور عذراء الذبابة المنزلية و هذا يفسر عدم مقربة الذباب من اليقطين.

٦. يخترق اليقطين و مشتقاته مسامات الجلد و يقلل من التجاعيد. ويساعد في التئام الجروح و الحروق و التقرحات الجلدية لاحتوائه على جميع الفيتامينات تقريبا ((أ ، ب ١ ، ب ٢ ، ب ٦ ، د ، س ، ك ، ف)) و يستعمل زيت حب اليقطين كزيت مساج لقدرته الفائقة على اختراق مسامات الجسم.

٧. عرفت حبوب القرع بقدرتها على طرد الدودة الشريطية ((الوحيدة)) من الأمعاء.

٨. فاتح للشهوة الجنسية ، إن بذور القرع تعمل على زيادة قدرة الإخصاب خصوصاً عند سحقها و خلطها مع بذور الشام و بذور الخيار.

٩. الاستعمالات الأخرى : مساعد لعملية الهضم ، مسهل ، ملطف ، مضاد للسعال ، مدرر ، ملطف للأغشية المخاطية ، و يستعمل أيضاً لعلاج البواسير.

١٠. يعالج الكآبة و الأرق لاحتوائه على حوامض أمينية مهمة و خاصة حامض التربتوفين ((Tryptophan))).

طريقة الاستعمال

لل كبار: ملعقة صغيرة من زيت بذر القرع صباحاً ومساءً.

للصغار: نصف ملعقة صغيرة من زيت بذر القرع صباحاً ومساءً.

التأثيرات الجانبية

لا يوجد تأثيرات جانبية.

أما ثمار اليقطين المقشرة فتحتوي على

٨٣% ماء

٦% ألياف

١% بروتين

٤% كاربوهيدرات

١% دهن

٥% رماد

و الرماد يحتوي على الكالسيوم و الفوسفور و الحديد و الصوديوم و البوتاسيوم و المغنيسيوم.

و كذلك تحتوي على فيتامين أ ، فيتامين ب ١ ، فيتامين ب ٢ ، فيتامين س.

العناصر الفعالة في بذور القرع

ت	المادة	الكمية (لكل ١٠٠ غرام)
١	water	٧ غم
٢	protein	٢٤,٥ غم
٣	Total lipid	٤٥,٨ غم

٤	carbohydrate	١٧,٨ غم
٥	Total dietary fibre	٣,٩ غم
٦	Ash	٤,٩ غم
٧	Vitamin C	٢ ملغم
٨	thiamin	٠,٢ ملغم
٩	Riboflavin	٠,٣ ملغم
١٠	niacin	١,٧ ملغم
١١	Pantothenic acid	٠,٣ ملغم
١٢	Vitamin B-6	٠,٢٢ ملغم
١٣	Folate DFE	٥٨ مايكروغرام
١٤	Vitamin A	٣٨٠ وحدة عالمية (IU)
١٥	Vitamin A ,RE	٣٨ مايكروغرام
١٦	Vitamin (ATE)	١ ملغم
١٧	Lipids(fatty acids,total saturated)	٨,٧ غم
١٨	Lipids(fatty acids,total monosaturated)	١٤,٢ غم
١٩	Lipids(fatty acids,total polyunsaturated)	٢٠,٩ غم
٢٠	phytosterols	١ غم
٢١	cholesterol	صفر
٢٢	calcium	٤٣ ملغم

٢٣	iron	١٥ ملغم
٢٤	Magnesium	٥٣٥ ملغم
٢٥	Phosphorus	١,١٧٤ غم
٢٦	potassium	٨٠٧ ملغم
٢٧	sodium	١٨ ملغم
٢٨	Zinc	٧,٤ ملغم
٢٩	copper	١,٤ ملغم
٣٠	manganese	٣ ملغم
٣١	Selenium	٥,٦ مايكروغرام
٣٢	tryptophan	٠,٤٣١ غم
٣٣	threonine	٠,٩ غم
٣٤	Isoleucine	١,٣ غم
٣٥	leucine	٢,١ غم
٣٦	Lysine	١,٨ غم
٣٧	Methionine	٠,٦ غم
٣٨	cystine	٠,٣ غم
٣٩	phenylalanine	١,٢ غم
٤٠	Tyrosine	١ غم
٤١	Valine	٢ غم
٤٢	Arginine	٤ غم
٤٣	histidine	٠,٧ غم

٤٤	Alanine	١,٢ غم
٤٥	Aspartic acid	٢,٥ غم
٤٦	Glutamic acid	٤,٣ غم
٤٧	glycine	١,٨ غم
٤٨	proline	١ غم
٤٩	serine	١,٢ غم
٥٠	Curcubenin	لم تحدد بعد
٥١	Bionoreed	لم تحدد بعد
٥٢	Trolinic Acid	لم تحدد بعد
٥٣	Neurorin	لم تحدد بعد



تناول البطاطا بدون خوف

قبل أن نبدأ بالدخول في تفاصيل الموضوع يجب علينا أن نأخذ نبذة عامة عن البطاطا:

* المحتويات:

- تحتوي البطاطا (نسبة كبيرة) من النشا والبروتين والأحماض العضوية كحامض التفاح وحامض الستريك وحامض الأكساليك وغيره) والفيتامينات والأملاح المعدنية.
- كما تحتوي الكحول الأميلي (Amyl alcohol) الذي يعطي البطاطا الطازجة طعماً ورائحة خاصين.
- ومن الجدير ذكره أن جذوع البطاطا (الأجزاء المعرضة لنور الشمس) سامة لأنها تحتوي مادة كحولية سامة هي الكولانين.

* الفوائد والاستعمالات:

- يجد الطب الشعبي إستعمالات واسعة للبطاطا، فهي تنظم نسبة الحموضة في المعدة (يستعمل لهذه الغاية عصير البطاطا الطازجة)، وهي تنظم وظيفة الأمعاء وتوقف الألم في المعدة والأمعاء.
- الطب الصيني يستعمل البطاطا ضد الأمراض الجلدية.
- في تشيكوسلوفاكيا السابقة استخرجوا من البطاطا عقاراً طبيياً هو الأنجيبين لعلاج أمراض المعدة وضد التسمم.
- والبطاطا رغم شعبيتها وتوفرها للجميع تجمع الكثير من الخصائص المفيدة فهي غنية بالعناصر المعدنية كالفيتامينات والنشويات والألياف، إضافة إلى احتوائها البروتين، والجدير بالذكر أن نوع النشا الموجود في

البطاطا يحتوي نوعاً من السكر سريع الامتصاص لذلك يجب أن ينتبه لذلك أولئك الذين يعانون من مرض السكري. والبطاطا تساعد في إنتاج الطاقة داخل الجسم.

- في الولايات المتحدة الأميركية تعد البطاطا المصدر الأول للفيامين C نظراً للإكثار من تناولها (٦٢ كغ للشخص الواحد سنوياً). ومن فوائد البطاطس أنها تستعمل للتخسيس.

البطاطس غذاء شعبي رخيص الثمن سهل الهضم له فوائد جمة. يقول الدكتور موسى الخطيب خبير التغذية والنظم العالمية للريجيم: البطاطس المسلوقة تحتوي مواداً تستطيع امتصاص الدهون من الجسم بطريقة لا تضر الإنسان وعندما يتناولها الإنسان بدون أي نوع آخر من الأكل فإنها تعد وجبة غذائية كاملة تساعد في النشاط والحيوية وخفة الحركة بعكس المضاعفات التي تحدث عن أدوية التخسيس بل على العكس فالبطاطس فيها مادة قادرة على امتصاص كل السموم في الجسم وتعالج الغليظ ولا تضر بالقلب ولها فوائد أخرى يستفيد منها الجسم شأنها شأن عسل النحل فهي تقي من تناولها شر الإصابة بمرض السرطان لاحتوائها المواد الغذائية الأساسية للجسم مثل: المعادن والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والفسفور والنحاس بالإضافة إلى فيتامين ج حيث تتميز على الأطعمة الأخرى باحتفاظها بهذا الفيتامين في الطقس شديد الحرارة وهي عنصر غذائي مهم أيضاً في فصل الشتاء فهي أفضل الأغذية منحا للدفع وأكثرها إمداداً بالسرعات الحرارية ومقاومة الهزال ذلك أن العنصر النشوي في البطاطس يتحول في جسم الإنسان إلى سكريات تمنحه الطاقة وتقيه أخطار السمنة بسهولة.

البطاطا للهالات السوداء

تعمل البطاطا المبشورة على تبييض الهالات السوداء حول العينين حيث أن البطاطا تحتوي أنزيماً يسمى catecholase الذي يستعمل في المستحضرات التجميلية كمفتح للون البشرة، كما أصبح من الممكن لعشاق البطاطا المقلية تناولها بدون الخوف من تسببها بأي أضرار صحية لهم، هذا ما أكدته دراسة طبية جديدة نشرت في مجلة علوم الغذاء والزراعة المتخصصة بالبحوث الطبية التي تصدر في بريطانيا. ومن المعروف أن أصابع البطاطا المقلية والتي تعد من أكثر أنواع الأكلات السريعة إنتشاراً في العالم وتقدمها العديد من المطاعم العالمية المعروفة، تعد في نفس الوقت من أكثر الوجبات ضرراً على الصحة لكونها عامل رئيسي مسبب للبدانة التي بدورها تعتبر من أهم عوامل الإصابة بأمراض خطيرة متعددة.

وأوضحت الدراسة أن دراسات طبية سابقة أشارت إلى احتمالية تسبب البطاطا بالسرطان بسبب تواجد مواد كيميائية معينة في تركيبها. وبينت الدراسة أن نقع البطاطا بالماء قبل القلي يعمل على خفض نسبة أحد المواد الكيميائية الموجودة في البطاطا والتي تعرف كمسبب للسرطان.

وأكدت الدكتورة راشيل بيورش رئيسة فريق الباحثين أن نقع البطاطا بالماء قبل قليها بالزيت يعمل بشكل فعال على خفض تكون مادة تدعى أكريليميد، وبالتالي تقلل من تأثيرها السيئ كمادة مسرطنة.

وكانت العديد من الدراسات والبحوث الطبية عدت مادة أكريلاميد الموجودة في البطاطا من المواد المسببة للسرطان وحذرت إلى ضرورة الانتباه إلى خطرها على الصحة.

وأبدت الدكتورة راشيل ثقتها من أن ربات البيوت ستأخذن بنظر الاعتبار نتائج هذه الدراسة.

وبينت بيورش أن العديد من الشركات الصناعية المتخصصة في مجال الغذاء سعت وما زالت تسعى لإيجاد حلول للنتائج السلبية التي قد تسببها بعض الأكلات التي تقدمها تلك الشركات والمطاعم، حيث توقعت أن تكون نتائج هذه الدراسة وسيلة جديدة لتقديم وجبات صحية وغير ضارة للمستهلكين.

وأوضحت الدكتورة راشيل أن فترة نقع البطاطا بالماء يجب أن لا تقل عن نصف ساعة ولا تزيد عن ساعتين، كما أشارت إلى أن عملية القلي يجب أن لا تحول لون البطاطا إلى داكن و أن يبقى لونها اصفر فاتحاً. وأظهر تقرير حديث للوكالة الأوروبية أن شرائح البطاطس المعروفة عالمياً باسم الشيبسي تحتوي مواد تسبب السرطان، إضافة إلى إحتوائها كميات مهولة من الدهون.

ونقلت صحيفة الأهرام عن صحيفة ملادا فرونت التشيكية التي نشرت التقرير أن الباحثين فحصوا ١٨ عينة من أكياس البطاطس التي تباع في الأسواق الأوروبية وثبت لهم أن هذه الرقائق تتضمن كمية كبيرة من مادة اكريلاميد التي تسبب السرطان.

وأشارت الدراسة إلى أن مادة الاكريلاميد تتكون عند تحمير أو شي المواد الغذائية التي تحتوي النشويات عند درجات حرارة عالية. وأن الكيلو يحتوي ٤١٨ ملليجراماً من مادة اكريلاميد.

وتتصح الدراسة بتناول البطاطس التي تحتوي دهوناً أقل وبأن لا يزيد استهلاك البالغين عن كيس واحد منها أسبوعياً، وأما الأطفال فوق عشر سنوات فلا يجب أن يزيد استهلاكهم على كيس واحد كل أسبوعين وأما من هم تحت سن العاشرة فيجب ألا يتناولوا الشيبسي إطلاقاً. الشيبسي يهدد صحة الأطفال، كما أكد تقرير صدر مؤخراً عن وزارة الصحة المصرية أن حرق النشويات حرارياً غير صحي وطالب بالإكثار من المواد الغذائية الطازجة والسلوقة وعدم تناول مواد غذائية تعرضت لدرجات حرارة عالية أو محروقة وخاصة النشوية منها.

وحذر التقرير من زيادة مادة الأكريلاميد المسرطنة والموجودة في البطاطس والمواد الغذائية المحتوية نسبة عالية من النشويات المعاملة حرارياً، حيث أظهرت نتائج التجارب المعملية أن بعض أنواع الشيبسي، وكذلك بعض المقرمشات تحتوي نسباً أعلى من الأكريلاميد مقارنة بالبطاطس المقلية، وذلك لتعرضها إلى درجة حرارة أعلى، أما البطاطس المسلوقة والطازجة فلم يعثر فيها على أي نسبة من هذه المادة الضارة.

كما دقت دراسة أعدتها جمعية القلب البريطانية أجراس الخطر بشأن المخاطر التي يسببها تناول المكثف لرقائق الشيبسي، وقد صدمت نتائجها الملايين من البريطانيين.

ومن جانبه، يقول الدكتور إبراهيم إسماعيل أخصائي التغذية والتثقيف الغذائي تعقيباً على هذه الدراسة: إن محتوى أكياس البطاطس المقلية له عواقب صحية وخيمة على المدى الطويل، فهي تحتوي كميات من النشا الموجودة في البطاطس، بالإضافة إلى الزيوت التي تستعمل في القلي في درجات حرارة عالية وهي الأخطر لأنها تحتوي كميات كبيرة من الدهون المشبعة والتي تترسب في الأوعية الدموية وتتسبب في أمراض تصلب الشرايين وأمراض القلب، هذا إلى جانب الملح والمواد الحافظة التي لها تأثير سلبي على صحة الإنسان.

وتشير الجمعية البريطانية إلى أنها ترغب في أن تظهر حقيقة المواد الموجودة في هذه النوعية من الأطعمة كي تساعد الأطفال والآباء على الاختيار السليم والصحي لما يتناولونه.

البطاطس المقلية كارثة غذائية!!

أكد خبير أمريكي في شؤون التغذية أن كمية البطاطس المقلية التي ترافق عادةً معظم الوجبات السريعة تحتوي كمية من الكالوري تزيد على نصف ما يحتاج إليه الجسم طوال اليوم. وأشار الخبير الدكتور ديفيد زينكو إلى أن طبق البطاطس المقلية يحتوي ما يتراوح بين ٦٤٠ و ١٩٢٠ كالوري، في حين أن الجسم يحتاج إلى ألفي كالوري فقط في اليوم.

وأوضح زينكو أن الفحوصات المخبرية أظهرت أن طبقاً واحداً من البطاطس المقلية يحتوي ١٤٧ جراماً من الدهون، بينها ٤٣ جراماً من الدهون المشبعة و ٣٥٨٠ ميلليجراماً من الصوديوم؛ مما يجعل هذا الطبق كارثة غذائية بكل المقاييس.

خطر على الحوامل!!

كما حذرت دراسة ألمانية حديثة السيدات الحوامل من تناول الشيبسي والبطاطس المقلية أثناء فترة الحمل. وطبقا لما ذكره البروفسير فريتز سورجيل من معهد الأبحاث الحيوية والصيدلية في نيورمبرج، فقد أثبتت الدراسات أن البطاطس الشيبسي والمقلية تحتوي مادة الأكريلاميد وهي مادة مائية قابلة للذوبان، ومن ثم فإن ذلك يشكل خطورة كبيرة على الجنين لأن مستويات الماء لديه أكبر بكثير مقارنة بالبالغين، هذا بالإضافة إلى أن الحواجز الدموية في المخ لدى الأطفال تكون غير مكتملة، مما يعني أنه من المحتمل أن تصل هذه المادة المدمرة للأعصاب إلى مخ هؤلاء الأطفال، فتدمر عقولهم. وكل هذا تعلم به وزارة الصحة ولا تتحرك، ليصبح حكم كيس الشيبسي كحكم متعاطي السجائر.



السلق

الاسم العلمي *Beta vulgaris*

Perpetual Spinach

الاسم الانكليزي chard، swiss chard، Silqh يسمى swiss chard

نسبة الى الشعب السويسري.

الأسماء الشائعة الأخرى صيطل، جفيدر، جزر بري

العائلة الرمرامية Chenopodiaceae

الفوائد

١. عصارته تمنع آلام الكليتين والمثانة ومفيد في معالجة التهابات



المجاري البولية.

٢. عصارته تزيل الصداع.

٣. تعالج النآليل والنقرس وآلام المفاصل.

٤. ينفع في داء الثعلبة.

٥. مفيد للكلف.

٦. مفيد لقشرة الرأس ويحسن الشعر مع الحناء.

٧. يقتل القمل.

٨. عندما يخلط مع العسل فدهانه يعالج القوباء.

٩. يعالج الإمساك.

١٠. مفيد في علاج القولون والتهاباته.

١١. مفيد في علاج البواسير.

مسلسل الخضار

١ - السبانخ (السبيناخ) Spinage :

يحتوي:

ماء ٩١,٦%	سكريات ٣,٥%
بروتين ٢,٩%	ألياف ٢,٦%
دهنيات ٠,٣%	

يعطي ٢٢ وحدة حرارية في كل ١٠٠ غم سبانخ إن هذه الخضار غنية بالبيتاكاروتين والفيتامين C والبوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد والأملاح المعدنية إن وجود هذه الأملاح في السبانخ تساعد في استعادة الجسم هذه المعادن المفقودة أثناء العمل اليومي. للسبانخ مفعول وقائي من بعض انواع السرطان ويساعد في حماية شبكة العين من الانحلال الخلوي بفعل احتوائه مادة اللوتين والسبانخ غني بالفيتامين Ba (حامض الفوليك) المفيد للنساء الحوامل وكذلك فإن السبانخ يعدل ضغط الدم ويقاوم تكوين فقر الدم.

٢ - الفجل: يحتوي:



ماء ٩٥%	بروتين ٠,٦%
سكريات ٣,٦%	دهنيات ٠,٥%
ألياف ٢,٢%	

يعطي ١٧ وحدة حرارية في كل ١٠٠ غم فجل. الفجل غني بالفيتامين C والبوتاسيوم والألياف ويحتوي الفجل عناصر كبريتية تلعب دوراً في الوقاية من بعض أنواع السرطان. سعراته الحرارية المنخفضة تجعله

مفيداً للحمية. كما يعد مضاداً للالتهابات العامة والالتهابات المفاصل والروماتزم بصورة خاصة وكذلك هو فاتح للشهية ويستعمل لخفض حرارة الجسم وعلاج التهابات الجهاز التنفسي وأمراض الكبد والمرارة.

٣- الشمندر: يحتوي:

ماء ٨٩%	بروتين ٢,٦%
سكريات ٥,٥%	دهنيات ٠,٢%
ألياف ٢,٩%	

يعطي ٢٧ وحدة حرارية في كل ١٠٠ غم سمندر وهو غني بالبوتاسيوم وحامض الفوليك والفيتامين A, C.

الشمندر سهل الهضم ومنعش جداً مفيد للأشخاص المصابين بفقر الدم لاحتوائه نسبة عالية من حامض الفوليك كما أنه مفيد في حال نقص المعادن في الجسم، ويخفف الصداع والتوتر العصبي، وغني بالسكريات فيمنح الجسم طاقة حرارية جيدة. لونه الأحمر المميز يعود لاحتوائه مادة البيتاين وهو ما تظهر أيضاً من خلال البول وفي نفس الوقت فإنه مدرر للبول.

٤- القرع: يحتوي:

ماء ٩٣,٧%	بروتين ٠,٩%
سكريات ٤,٣%	دهنيات ٠,٣%
ألياف ١,٦%	

يعطي ٢٠ وحدة حرارية في كل ١٠٠ غم قرع. غني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين C ويعد القرع من الاطعمة ذات السرعات الحرارية الواطئة وهو مدرر للبول وملين للمعدة. ويعد مصدراً مهماً للبوتاسيوم كما

انه مسكن للألم ومريح للصدر حيوية مفيدة في طرد الدودة الوحيدة من القناة الهضمية وينصح به للحمية وحيوية مفيدة في السيطرة على أعراض تضخم البروستات الحمية.

٥- الباذنجان: يحتوي:

ماء ٩٢%	ألياف ١,٥%
سكريات ٦,٣%	بروتين ١,٢%

يعطي ٢٧ وحدة حرارية في كل ١٠٠ غم باذنجان وهو غني بالبوتاسيوم بالاضافة إلى الألياف ويعد طعاماً مفضلاً للحمية (حاله حال القرع) لسعراته الحرارية المنخفضة واحتوائه قليلاً من الدهون وهو مدرر للبول لقناة البوتاسيوم واليافه الوفيرة غير ثقيلة على المعدة وتسهل عمل الأمعاء. وهو مخفض للكوليسترول في الدم. وكثرته تؤثر على عمل الجهاز العصبي لاحتوائه مواداً مشابهة لمضادات السيثيل كولين (مثل الاترونيين) وكذلك فان كثرته تسبب جفاف الفم. في الأعداد القادمة بقية الخضراوات (الأرض الشوكي، القرنبيط، البروكلي، البطاطا، القلقابس، الملفوف، البندورة، الافوكادو، الخيار، الفليفلة، الجزر، اللفت، الكرفس، الكرنب، السلق، الشمار، الكراث، الثوم).



الزيوت

الزيوت المفيدة

الزيوت العشبية

الزيوت النباتية

زيت الزيتون

زيت السمك

الزيوت العطرية



الزيوت المفيدة في علاج أمراض الدوران

١. مقوي للقلب: زيت الخزامي، زيت الحلبة، زيت بذور العنب، زيت الحبة السوداء (كذلك إن زيت الحبة السوداء يخفف الضغط).
 ٢. مدرر للبول: زيت السرو.
- الزيوت المفيدة في علاج أمراض الجهاز التنفسي:
١. طارد للبلغم: زيت الرشاد، زيت اليانسون.
 ٢. بحة الصوت: زيت حبة الحلوة.
 ٣. الربو القصبي: زيت ألأس، زيت البابونج.
 ٤. السعال الديكي: زيت السرو.
 ٥. حساسية الصدر: زيت الخوبة، زيت الزنجبيل.
- الزيوت المفيدة في علاج أمراض الجهاز البولي:
١. مدرر للبول: زيت السرو.
 ٢. البروستات: زيت حبة القرع، زيت الكتان.
 ٣. إنزال الرمل والحصى من الكليتين: زيت البقدونس، زيت الجوزر، زيت السرو.
 ٤. التبول الليلي: زيت الكزبرة.
- الزيوت المفيدة في علاج الجهاز الهضمي:
١. مسمن: زيت حبة الحلوة.
 ٢. فاتح للشهية: زيت النعناع، زيت الكمون.
 ٣. طارد للغازات: زيت الكراويا، زيت النعناع، زيت الكمون، زيت حبة الحلوة، زيت الكزبرة.

٤. تهيج القولون وتنشيط إفرازات الكبد: زيت النعناع، زيت الكمون، زيت الخزامي.
٥. حصى المرارة: زيت الكتان.
- الزيوت المستخدمة للتجميل:
١. حساسية الجلد: زيت الخوبة، زيت الزنجبيل.
٢. تجاعيد الوجه: زيت أكليل الجبل.
٣. يزيد من نظارة البشرة: زيت الكراويا.
٤. يمنع تساقط الشعر: زيت الثوم، زيت ألّاس، زيت الرشاد، زيت البابونج.
٥. النمش: زيت البقدونس.
٦. الحروق البسيطة: زيت الكتان.
٧. البواسير(خارجي): زيت السرو، زيت الشبنت.
٨. الاكزيما والصدفية: زيت السرو.
- الزيوت المستخدمة في أمراض الجهاز العصبي:
١. مضاد للأرق والاكنتئاب: زيت الخزامي، زيت حبة الحلوة(للأطفال).
٢. مقوي للأعصاب: زيت الزعتر.
٣. مقوي للذاكرة: زيت الثوم، زيت الزنجبيل، زيت الرشاد، زيت الزعتر.
٤. آلام الفقرات: زيت الحرمل، زيت الدارسين، زيت الشبنت، زيت الكرفس، زيت المردقوش(خارجي).
٥. مهدئ: زيت النعناع، زيت الكمون، زيت الحبة الحلوة، زيت الخزامي، زيت المردقوش.

الزيوت المستخدمة للأمراض النسائية:

١. مدرر للحليب: زيت اليانسون، زيت الحلبة.

٢. يقطع الحليب: زيت الكرفس.

٣. عقم النساء: زيت المردقوش، زيت الميرمية، زيت الشبنت، زيت اليانسون، زيت أكليل الجبل، زيت الحبة السوداء.

٤. ضمور الثدي: زيت اليانسون.

الزيوت المفيدة لعقم الرجال:

١. زيادة الحيوانات المنوية: زيت البقدونس، زيت الكرفس.

٢. مقوي جنسي: زيت الكرفس، زيت الحبة السوداء.

الزيوت المفيدة كمقوي عام للجسم:

زيت بذور العنب، زيت الدارسين، زيت الزنجبيل، زيت حبة السوداء، زيت النعناع، زيت الكمون.



زيت زهرة اللافندر

إن هذا الزيت معروف بقدرته على إحداث الاسترخاء ويستخدم في وحدات العناية المركزة لمساعدة المرضى على التخلص من القلق والتوتر. كما يستخدم هذا الزيت في مداواة بعض الجروح باستخدام المباشر، هذا بالإضافة لاستخدامه في علاج حب الشباب (Acne vulgaris) والصدفية ((Psoriasis)) ولفحات الشمس الحارقة (Sun burn) والحروق الناتجة عن المياه الساخنة، ولتحقيق ذلك يمكن إضافة زيت اللافندر على الكريم (crem) أو الجلي (jelly) أو أي مادة ذات قاعدة حليبية ثم يوضع على البشرة بعد ذلك.

زيت حصى البان أو إكليل الجبل: لقد عرف هذا الزيت ومنذ القدم بفائدته في علاج ضعف الذاكرة وقد أطلق عليه الإغريق اسم عشب الذاكرة واكتشف العلماء أخيراً أن المصابين بفقدان الذاكرة أو ما يعرف باسم ((الزهايمر)) يعانون من نقص في مادة تعرف اسيتايل كولين (Acetyl chline) وهذه المادة تلعب دوراً رئيساً في عملية التذكر والتعرف على الأشياء ثم اكتشفوا أن هذا الزيت يحتوي على ستة مركبات تساعد كلها في المحافظة على تركيز مادة الاسيتايل كولين في الدماغ وبذلك تمنع الإصابة بمرض فقدان الذاكرة وبذلك فإن الزيت يشبه إلى حد كبير آلية عمل الدواء المعروف في تنشيط الذاكرة (Pirecetam) إن العلماء والباحثون الذين كانوا يستشقون هذا الزيت أثناء الأبحاث كانوا يشعرون بزيادة تركيزهم الذهني وقدرتهم على استيعاب المعلومات.

زيت المر: إن هذا الزيت معروف في بلداننا منذ آلاف السنين نجاحه كمطهر ضد الميكروبات ويتوفر الآن عدد من المستحضرات التي تحتوي

على هذا الزيت ويستخدم في علاج حب الشباب والأكزيما والكدمات والتهاب القدم الرياضية والجروح المستعصية. وقد أثبت أيضاً أن هذا الزيت يملك خاصية مقاومة للتورمات الناتجة عن الالتهابات لذلك يستخدمه المعالجون الطبيعيون في معالجة مرض الدوالي والتشققات التي تصيب البشرة عند المسنين إلى جانب الالتهابات الحلقية الناتجة عن فطريات الكنديدا (*Candida albicans*) ودمامل القوباء (*Herpes*). كما يستخدم حالياً أيضاً في سوائل الغرغرة وأنواع غسول الفم ومعاجين الأسنان، ويعتقد المعالجون بالأعشاب العطرية أن هذا الزيت ينشط جهاز المناعة لذلك فإن حبوب السعال أو الشراب الذي يحتوي عليه مفيد في علاج البرد والزكام.

زيت البخور : من أعلى الزيوت الأساسية في العالم وذلك لفائدته المؤكدة منذ آلاف السنين في معالجة أنسجة الجسم كالבشرة حيث إنه ينشطها ويجدها وهو يستخدم بشكل واسع في مستحضرات التجميل. ومن فوائده الطبية الأخرى أنه يسهم في تخفيف ندوب الجروح القديمة وتخفيف الالتهابات الجلدية عند استخدامه مباشرة على الجلد بعد تخفيفه بإضافة زيوت أخرى، كما أن خواصه التطهيرية تمكنه من مقاومة البكتيريا والفطريات التي تصيب الجلد بالالتهابات، ويستخدم أيضاً للتداوي بعد إجراء العمليات التجميلية.

زيت الشاي: زيت شجرة الشاي يعد واحداً من أهم المطهرات الموجودة في الطبيعة وله قدرة القضاء على أخطر بكتريا عرفها الإنسان وهي *staphylococcus Aureus- MRSA* التي تشكل مصدراً كبيراً للالتهابات المستعصية والتي مصدرها من المستشفيات (Hospital

(acquire in Fections). لقد ثبت أن استخدام زيت الشاي يحمي الراقدين في المستشفى من خطر انتقال هذه الجرثومة المستعصية. زيت اليوكالبتوس: منذ مدة طويلة والأطباء الاستراليون يعرفون أن استنشاق هذا الزيت عن طريق تبخيره في الماء يفيد في علاج السعال والبرد والإفرازات المخاطية. ولكن العلماء في جامعة سدني أثبتوا أخيراً أنه قادر أيضاً على القضاء على بكتريا السل المعروف بقدرته الكبيرة على العدوى عن طريق الرذاذ، كما أنهم يتوقعون أن يكون هذا الزيت على رأس قائمة المواد الطبية التي تستخدم مستقبلاً في الوقاية من مرض السل.



بعض الزيوت النباتية وفوائدها

١. زيت الينسون: يقضي على قمل الرأس.
٢. زيت البابونج: يقوي الدم ويخفض الحرارة.
٣. زيت البردقوش: ينظم الدورة الشهرية.
٤. زيت البصل: مقو عام ويعمل كمضاد حيوي.
٥. زيت البقدونس: مفيد في علاج الكلف والنمش والتجاعيد الجلدية.
٦. زيت الثوم: يوسع الشرايين ويخفض ضغط الدم.
٧. زيت الجرجير: مقو جنسي للرجال.
٨. زيت الجزر: يعالج فقر الدم ويقوي النظر.
٩. زيت حبة البركة: يقوي المناعة.
١٠. زيت الحلبة: يدرر اللبن عند المرضعات.
١١. زيت الخروع: يعالج الإمساك وأمراض الكلى ويلين الشعر الجاف.
١٢. زيت الخس: يعالج السكر المرتفع ويمنع آلام الحيض.
١٣. زيت الذرة: يقلل الكوليسترول في الدم ويعالج الضغط المرتفع ويلين الشعر الجاف.
١٤. زيت الريحان: يغذي الشعر ويقويه.
١٥. زيت الزيتون: يعالج الإمساك والروماتزم وآلام المفاصل والنقرس وأمراض الكبد ويمنع تساقط الشعر ويقلل الكوليسترول في الدم ويبقي من تصلب الشرايين وأمراض القلب.
١٦. زيت الزعتر: يطرد الديدان ويقتلها.

- ١٧ . زيت السيرج(السسم): يعالج الإمساك والربو وبحة الصوت وتصلب الشرايين والجلطة القلبية والتهابات الحنجرة والحلق.
- ١٨ . زيت عباد الشمس: يخفض الكولسترول في الدم ويقي من تصلب الشرايين ويسكن آلام الأذن الوسطى ويقوي غشاء طبلة الأذن.
- ١٩ . زيت العرعر: ينفع كثيرا في علاج الشلل.
- ٢٠ . زيت القرنفل: مطهر للفم ومسكن لآلام الأسنان ومقوي للثة.
- ٢١ . زيت القطن: يقلل الشهوة الجنسية ويحذر من فرط استعماله لأنه يسبب العقم عند الرجال.
- ٢٢ . زيت الكتان: يعالج الحروق ويفيد في علاج أمراض الكبد ويزيل تضخم البروستات.
- ٢٣ . زيت الكراويا: يوسع الشعب الهوائية وينفع لضيق النفس.
- ٢٤ . زيت لبان الذكر: يهدئ السعال وينفع في أمراض الصدر.
- ٢٥ . زيت اللوز: يعالج البواسير والاكزيما والحكة ويفتت الحصوات البولية ويسكن آلام الأذن الوسطى ويقوي غشاء طبلة الأذن ويعالج النمش والكلف والحروق.



زيت الزيتون

تاريخ شجرة الزيتون ملئ بالقصص الخيالية التي دارت حول منشئها وموطنها، وتعد شجرة الحضارات القديمة. ففي الاساطير أن نوح (عليه السلام) اطلق في آخر مراحل الطوفان حمامة فعادت وهي تحمل غصن زيتون بمنقارها ففهم أن الأرض بدأت تبتلع ماءها وظهرت اليابسة وانتهى الطوفان. وعند بدء الألعاب الاولمبية في مدينة Olympia عام ٧٧٦ قبل الميلاد، كانت هدية الفائزين غصن الزيتون كرمز للسلام. وقد اختار بيكاسو حمل في منقارها غصن زيتون رمز للسلام.

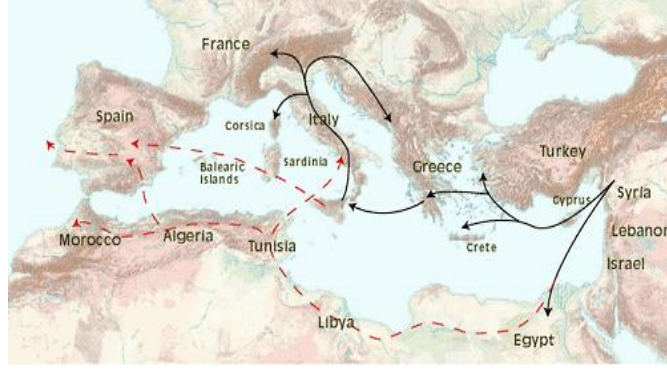


وقد أنت على ذكرها جميع الكتب السماوية وبارك الإسلام شجرة الزيتون فذكرت في القرآن الكريم قال تعالى : (يُنَبِّتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ). وأشاد بذكرها الرسول الأعظم محمد (صلى الله عليه وسلم)

وقد قال (كلوا الزيت وادهنوا به فإن فيه شفاء من سبعين داء منها الجذام).

شجرة الزيتون Oleaceae هي شجرة دائمة الخضرة تعيش لعمر طويل قد يصل الى أكثر من ٥ آلاف سنة، ولا تحتاج إلى مجهود كبير في الرعاية فهي حقاً شجرة مباركة. ولا يتعدى ارتفاعها عن ١٤ متر. وموطنها الاول هو في فلسطين وقد عرفت في مصر في القرن السابع عشر قبل الميلاد، و أكدت الاكتشافات الأثرية في أغاريت على الساحل السوري وجودها قبل نحو (٣) آلاف سنة قبل الميلاد، ففي مملكة ابلا السوريه وجدت الواح تدل على الانتاج الغزير من زيت الزيتون تعود الى ٢٤٠٠ سنه قبل الميلاد ،وفي نفس المعنى ذكرت في جزيرة كريت قبل ٢٠٠٠ سنه قبل الميلاد .

ومن موطنها الاول نقلت إلى اليونان بواسطة البحارة الفينيقيين الذين سموها هذا الزيت الذهب السائل. وقد استعمل كغذاء طري وفي الطبخ واستخرجت منه الادويه لعلاج الأمراض و استعمل للزينة وفي صناعة الصابون، وكوقود للمشاعل في البيوت والمناسبات والكنائس. وتتركز الان اشجار الزيتون في اقطار البحر الابيض المتوسط ، ويبلغ انتاج هذه الاقطار ٩٠ % من الناتج العالمي لزيت الزيتون.



انتشار شجرة الزيتون من موطنها الاصلي

تصنيف الزيتون

يصنف الزيتون تجارياً الى ثلاث مجموعات تشمل:

أولاً أصناف زيتون الزيت (نسبة الزيت أكثر من ٢٠% وزناً).

ثانياً "أصناف زيتون المائدة (نسبة الزيت أقل من ١٥% وزناً).

ثالثاً "أصناف الزيتون الثنائي الغرض (نسبة الزيت بين ١٦-٢٠% وزناً).

تصنيف زيت الزيتون

يصنف زيت الزيتون بالاعتماد على عدة خصائص منها المظهر، اللون، الطعم، الرائحة، السيولة والشفافية وكذلك فترة الخزن، و يعتبر زيت العصر الأولي الافضل من حيث النوعيه ثم تقل التدرجات كلما ابتعدنا عن العصر الأولي.

يصنف زيت الزيتون تجارياً الى صنفين اساسيين هما:

أولاً: الصنف الأول: زيت الزيتون Olive oil

وهو الزيت المستخلص مباشرة وبشكل كامل من ثمار شجرة الزيتون. ويصنف الى الانواع الآتية:

زيت الزيتون البكر

١- زيت الزيتون البكر صالح للاستهلاك البشري. Virgin Olive oil وهو الزيت المستخلص مباشرة وبشكل كامل من ثمار الزيتون الطازجة بطرق ميكانيكية وفيزيائية بسيطة دون اية معاملات حرارية او كيميائية ، وهو ناتج العصر الاولى ويميز في ثلاث درجات:

١- زيت زيتون بكر ممتاز (اكسترا) EXTRA VIRGIN وهو زيت زيتون بكر له رائحة وطعم جيدين وحموضته لا تتعدى ١% (مقدرة بـ حمض الاوليك الحر في ١٠٠ غ زيت من العينة).

ب - زيت زيتون بكر جيد: Fine وهو زيت زيتون بكر بنفس المواصفات السابقة ولكن حموضته كحد اعلى ٥ ، ١% (مقدرة بـ حمض الاوليك الحر في ١٠٠ غ زيت).

ج - زيت زيتون بكر شبه جيد (عادي) (Ordinary) Semi-fine بنفس المواصفات السابقة ولكن حموضته تصل الى ٣% (مقدرة بـ حمض الاوليك الحر في ١٠٠ غ زيت). مع تسامح ١٠% من درجة الحموضة في تمييز الدرجات السابقة.

٢- زيت الزيتون البكر Lampante oi غير صالح للاستهلاك البشري بسبب عيوب بالطعم او الرائحة او ارتفاع في درجة الحموضة اكثر من ٣ ، ٣% . ويدعى زيت زيتون بكر (لامبانتى) ويخضع لعمليات التكرير او للاستعمال الصناعي، كان يستعمل سابقا " لايقاد مشاعل الاضاءه lamps

زيت الزيتون المكرر Refined Olive oil. هو عبارة عن زيت زيتون بكر ذي حموضة عالية تم تكريره بطرق كيميائية. وقد فقد مواصفاته الأصلية وخواصه الطبيعية من لون ورائحة وطعم الخ
زيت الزيتون النقي: olive oil Pure وهو الزيت الناتج من مزيج من زيت الزيتون المكرر مع زيت الزيتون البكر وهو صالح للاستهلاك البشري

الصنف الثاني: زيت تفل الزيتون oil Olive-Pomace زيت عرجون الزيتون: وهو الزيت الناتج من معاملة تفل الزيتون بالمذيبات العضوية (هكسان بنزين) مع التكرير والتنقية اللازمة ، و قد يستخرج من تفل الزيتون الخام او المكرر او من خلط الاثنين معا".

الخواص

زيت الزيتون ذات قيمة غذائية عالية وقدرة على المحافظة على صفاته المفيدة جداً ففي كل ١٠٠ ملغ يبلغ عدد السعرات حوالي ١٦٣ سعره ، و تبلغ نسبة الحموضة في الزيت الجيد ٠,٥ - ٠,١ % ودرجة التفكك مرتفعة تصل الى ٢١٠م° ، ودرجة الغليان تصل الى ٣٠٠ م°، لتعطيه مجال واسع قبل الوصول إلى درجة الحرارة التي تجعله يُدخن و يسود. و تتفصل الكلسرايدات المشبعة من الزيت في الجو البارد ، ففي درجة حرارة ١٠م° يصبح منظر الزيت معتم cloudy وفي درجة حرارة صفر مئوي يصبح الزيت بشكل كتله لينه.

التركيب التحليلي

يختلف تركيب زيت الزيتون بحسب اختلاف الشجرة واختلاف الجو ، وتتركب ثمرة الزيتون من نحو ٦٧% بالوزن من الماء، ٢٣% دهن

(زيت الزيتون)، ٥% بروتين، ١% أملاح معدنية أهمها أملاح الكالسيوم و البوتاسيوم والحديد، وبه كذلك جانب غير صغير من الفيتامينات المتنوعة، وحيث إنه يحتوي على الدهن فإنه يحتوي على فيتامين (أ)، فيتامين (د) اللذين تتميز بهما غالبية المواد الدهنية، ولأنه من الثمار الطبيعية فإنه يحتوي أيضاً على فيتامين (ب)، فيتامين (ج) وبتحليل الزيت وجد أنه يحتوي الأحماض الدهنية التالية :

١. حمض الأوليك Oleic Acid ٧٥ %

٢. حمض اللينولييك Linoleic Acid ٩%

٣. حمض الاستياريك stearic Acid حمض البالمتيك + Palmitic Acid ٧%

القيمة الغذائية و الصحية لزيت الزيتون

تعطي أشجار الزيتون كميه كبيرة من ثمار الزيتون التي تستعمل كطعام يؤكل أسود بعد نضوجه نضوجاً تاماً، وفي هذه الحالة تكون كمية ما به من المادتين الدهنية والبروتينية أكثر تركيزاً منها في الزيتون الأخضر، ثمار الزيتون من الثمار الغنية بالزيت، وكما هو معلوم فإن الزيت يتكون من الأحماض الدهنية (Fatty Acids) والجليسرول (Glycerol).. ولقد أثبت تجريبياً في مؤتمر لوك أن زيت الزيتون هو الزيت الأكثر تحملاً لدرجة حرارة ١٧٠ م° خلال مدة ساعتين وهذه الصفات قلما توجد في الزيوت الأخرى. وتأتي الأهمية الغذائية لزيت الزيتون من الناحية الغذائية هو احتوائه على أنواع الأحماض الدسمة الأساسية غير المشبعة والمتوازنة.. فهو يحوي على نسبة ٩% من حمض اللينولييك Linoleic Acid وهو حمض أساسي لايمكن للجسم تصنيعه بنفسه، ويحتاج الجسم

منه يومياً" حوالي ٦,٥ غ وهذه الكمية متوفرة في زيت الزيتون. ومما يضعه في الترتيب الأول بين الزيوت سهولة الهضم هو إنه غنى بحامض الأوليك Oleic Acid ٧٥ % . و يفضل استخدامه في الطعام عن الأنواع الأخرى من الزيوت، حيث أن هذا الزيت غير المشبع يقوم بالإحلال مكان الزيوت المشبعة الدسمة والتنافس معها في عمليات التمثيل الغذائي للطعام، وبذلك يستخدم الجسم هذه الزيوت غير المشبعة ويترك الزيوت والدهون المشبعة الدسمة، وفي هذا وقاية للجسم من أخطار زيادة الدهون التي تسبب أمراض كثيرة مثل تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم، والذبحة الصدرية وأمراض السمنة المختلفة.

وزيت الزيتون يحوي على الفيتامينات والهرمونات والمعادن التي تلعب دوراً هاماً في النمو وبناء الجسم ومقاومة الميكروبات بالإضافة إلى مساهمته بشكل فعال في التوازن الجنسي والعضلي والعصبي وهذا ما يفسر استعماله كغذاء أساسي للرياضيين. وقد اوصى العالم الأمريكي أندريا ويل باستبدال جميع أنواع الزيوت والدهون التي يستخدمها الإنسان بزيت الزيتون و خاصة بعد سن الأربعين.

جهاز الهضم

زيت الزيتون غذاء هاماً فهو يعطي شعوراً سريعاً بالشبع و هو زيت سريع الهضم حتى ولو كان نيئاً ويضفي طعم جيد لكثير من الزلطات والاطعمه ويفتح الشهية ويساعد على إفراز العصارة المعدية ويخفف حموضة المعدة (حسب رأي البروفيسور جونيل) ويقلل من احتمال الإصابة بالقرحة ويساعد على التئامها عند المصابين. له مفعول جيد لعلاج الإمساك المزمن والتشنجات المعوية .

القلب وتصلب الشرايين

أثبتت الدراسات الحديثة أن استهلاك زيت الزيتون يخفض نسبة الكوليسترول ويمنع تراكمه في الدم ويقلل احتمال الإصابة بتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم واحتشاء العضلة القلبية، ويمنع تراكم الأقرص الدموية وتجمعها ليحافظ على الميوعة المناسبة للدم مانعاً بذلك حدوث الجلطات الدموية..لذلك تقل نسبة الأمراض القلبية أربع أو خمس مرات عند الشعوب التي تستعمل زيت الزيتون في غذائها.

الاطفال :

الوقاية من الكساح وتقوس الساقين لاحتوائه على الفيتامين (د D)، واحتوائه على فيتامين (ب B) وفيتامين (ي E) يقوي الجلد والأنسجة، كما يوصي الأطباء بإعطائه للرضع والأطفال لتحسين نموهم وحيويتهم وزيادة قدرتهم على التفكير .

الجلد والعضلات:

يساعد في إعطاء نضاره ونعومه للبشرة و يقلل من الحكة الجلدية و قرصات الحشرات ، ويزيد في بريق الشعر لذا يستخدم في إيقاف تساقط الشعر. يستخدم زيت الزيتون لدهان الجلد حفاظاً عليه من أشعة الشمس.

وعند الرياضيين يساعد في إعطاء مرونة للعضلات.

الأسنان : يحفظ للأسنان بريقها ويشفي من أمراض اللثة.

الأذن: يستعمل لإذابة شمع الأذن في درجة حرارة الغرفة

الفوائد الاقتصادية :

الأخشاب: تمتاز أشجار الزيتون بنوع ممتاز من الأخشاب التي تستعمل في صناعة الأثاث المنزلي ،وهذه الأخشاب غنية بالمواد الحافظة التي تمنع إصابته بالحشرات كالنمل الأبيض أو تلفه. النوى(المتبقي بعدا لعصر): يستفاد منه كعلف للحيوانات وتسميد الأرض وللوقود.

الأوراق : تستعمل كاعلاف للحيوانات الداجنة، ومنقوع أوراقهايساعد في خفض ضغط الدم الشرياني وخفض مستوى السكر في الدم ، وعندما تمضغ الاوراق خضراء تنفع في علاج أمراض اللثة.



صناعة الزيوت العطرية

نحصل على الزيوت العطرية باستخراجها من النباتات. إن الصناعة الكيماوية تنتج مواد مركبة من نباتات مختلفة، بيد أن هذه المواد تستعمل في صناعة العطور ولا تلائم العلاج الطبي بالزيوت العطرية، سواءً داخلياً كان أم خارجياً. تختلف الكمية اللازمة لاستخراج الزيت العطري من نبتة إلى أخرى، كما تختلف بحسب طبيعة الأرض والمناخ وطريقة جني النباتات. كمعدل وسطي يلزمنا ٣٥ كغم من النباتات لاستخراج لتر واحد من الزيت العطري، ويلزمنا أحيانا أكثر من ذلك (كما في الورد على سبيل المثال لاستخراج زيت الورد).

أما الكلفة فتختلف تبعا لندرة النبات المستعمل والكمية المطلوبة وبلد المنشأ.

هناك تقنيات متعددة لاستخراج الزيوت العطرية منها:

١. التقطير: هو الطريقة الأكثر شيوعاً والأسهل، ويستخدم لهذه الغاية جهاز يسمى المقطرة يوضع فيه الماء والنبات المراد تقطيره ويغلى على النار. بتساعد البخار ويتكثف ثم يتحول إلى قطرات سائلة تجمع في وعاء

٢. على سطح هذا السائل يطفو الزيت وهو الزيت العطري الذي يستخرج من النبات.

٣. استخدام مادة مذوبة : ينقع النبات في مادة مذوبة ثم يصفى النقيع ويقطر فيعطي مادة راتنجية (صمغية) تسمى الجوهر (substrat). إذا

استخدمنا الكحول كمادة مذوبة (يصار إلى تبخيره لاحقاً) نحصل على مركب يسمى "روح النبات" (essence absolute).

٤. الطريقة الضوئية (phytotonique): باستخدام مواد ذاتية تتصف بكلفتها القليلة.

٥. بعض الصناعات تستخدم ثاني أوكسيد الكربون وهي طريقة مكلفة ولكن نتائجها جيدة.

٦. الاستخراج على البارد : تستعمل هذه الطريقة لاستخراج الزيت العطري من بعض الثمار ذات القشرة كالليمون الحامض والبرتقال والليمون الإجاصي. فيما يتم الضغط على القشرة ويتم تجميع الزيت الناتج منها. تسمى هذه الطريقة "العصر" أو "الاستخراج على البارد".

٧. هناك طريقة أخرى تقوم على نشر الزهور على طبقة دهنية رقيقة باردة موضوعة على ألواح زجاجية مركبة على إطار خشبي مستطيل وهكذا تمتص الدهون الزيوت العطرية من الزهور وبعد مرور يوم تقريباً يتم التخلص من تلك الزهور ويوضع بدلاً منها طبقة جديدة من زهور أخرى طازجة وتكرر العملية عدة مرات.

النوعية والعرض: تعرض الزيوت العطرية عادة في قناني زجاجية صغيرة وجميلة بسعة ١٠ - ٣٥ مل. يتم التأكد من نوعية ومصدر الزيت العطري وفيما إذا تعرض للغش (التخفيف) أم لا. تحفظ القناني المملوءة بمعزل عن النور والتغيرات الحرارية الكبيرة. يمكن وضعها مثلاً في الأماكن السفلى من الثلاجة ولا يجوز الاحتفاظ بالزيت العطري لأكثر من سنة.

طريقة الاستعمال... وخطر الزيوت العطرية:

يجب أن نعلم في البداية أن مكونات الزيت العطري ليست هي ذاتها مكونات النبتة المستخرج منها. لذلك فإن تأثير نقيع نبتة معينة يختلف عن تأثيرات الزيت العطري للنبتة عينها. من جهة أخرى لا يعد الزيت العطري غذاءً كاملاً ولا يزود الجسم بالفيتامينات أو المعادن.

لكل زيت عطري استعماله الخاص الذي ينبغي التقيد به. بعض الزيوت قد يكون ساماً إذا أخذ بجرعة كبيرة، وقد يكون له تأثيرات جانبية خطيرة بدرجة أو بأخرى. لذلك يجب التقيد بالجرعات وطريقة الاستعمال خصوصاً في الاستخدام الداخلي. نقطتان أو ثلاثة من الزيت العطري الصافي مرتين أو ثلاث مرات في اليوم كحد أقصى لا ينبغي تجاوزه.

يمكن استعمال الزيوت العطرية بثلاث طرق:

١. الاستعمال الداخلي: تخلط مع العسل أو اللبن الرائب أو قطعة من السكر. لا تؤخذ الزيوت العطرية مباشرة لأنها تسبب حرقاً في الفم عند اتصالها بالأغشية المخاطية. كذلك لا تؤخذ في كوب من الماء لأنها غير قابلة للذوبان ويخشى أن تعلق بجوانب الكوب فلا تصل إلى المعدة.

٢. الاستعمال الخارجي: تستطيع الزيوت العطرية اختراق الجلد والتغلغل في الجسم. لذلك يمكن استخدامها بالتدليك أو على شكل لوشن (lotion) أو بخلطها مع ماء الحمام إذا أمكن ذلك.

٣. التنشق: وذلك بتنشقها مع بخار الماء المتصاعد من خلال استعمال جهاز خاص لتبخير الزيوت العطرية أو من خلال الحمام. بما أن الزيت العطري لا يذوب في الماء لذا فإنه يطفو على السطح ويختلط ببخار الماء الذي نستنشق أثناء الحمام.

٤. من خلال السونا: وذلك باستعمال زيوت عطرية خاصة بالعلاج
بالبخار.

٥. من خلال الحمام التركي: باستعمال الزيوت العطرية في جو مشبع
ببخار الماء.

عند استعمال الزيوت العطرية خارجياً علينا أيضاً عدم تجاوز
الجرعات المطلوبة. وتقديماً للحساسية الجلدية يمكن اختيار الزيت العطري
مسبقاً وذلك بوضع نقطة منه على الجلد بعد تخفيفها جيداً بالماء أو بأية
مادة أخرى مخففة. إن جرعة كبيرة من الزيت العطري أثناء العلاج
بإمكانها أن تسبب وعكة صحية أو ألماً في الرأس وحتى نوبة ربو لدى
شخص مصاب بالحساسية.

طريقة استعمال الزيوت العطرية:

الاستعمال الداخلي: المقادير العادية نقطتان مرتين في اليوم مع العسل أو
السكر أو اللبن الرائب. الحد الأقصى ثلاث نقاط من الزيت الواحد (ليس
أكثر من ثلاثة زيوت عطرية معاً).

الاستعمال الخارجي :

زيت التدليك: تركيب مخفف عيار ٢%، ١٠ نقاط من زيوت عطرية
محلولة في ٢٠ ملم من زيت نباتي مساعد (لا تستعمل أكثر من خمسة
زيوت عطرية). تركيب مخفف عيار ١%، خمس نقاط من زيوت
عطرية محلولة في ٢٠ ملم من زيت نباتي مساعد (لا تستعمل أكثر من
خمس زيوت عطرية).

الزيوت النباتية المساعدة:

- زيت اللوز الحلو زيت دوار الشمس يناسبان جميع أنواع البشرة وهما ملطفان ومطريان.
 - زيت نوى المشمش وزيت الصويا خفيفان ومغذيان.
 - زيت بذور العنب يناسب البشرة الدهنية.
 - زيت الجوجوبا، مطرٌ يناسب الوجه.
 - زيت السمسم (السيرج) وزيت جنين القمح صالحان أيضاً للاستعمال لكن رائحتهما قوية.
 - زيت الجزر من شأنه أن يلون الجلد مؤقتاً.
 - زيت الكاميليا مناسب جداً لتدليك القدمين وأسفل الظهر والحجاب الحاجز
 - زيت الأفوكا غني بالأحماض الأمينية يخترق الجلد بسهولة فيغذيه ويطريه.
- حقائق عامة:
١. احتفظ بالزيوت العطرية في معزل عن النور والحرارة.
 ٢. احتفظ بالزيوت العطرية بعيداً عن متناول الأطفال.
 ٣. لا تستعملوها مباشرة على الجلد بل يجب خلطها مع زيت نباتي مساعد.
 ٤. لا تفركوا العينين بعد ملامسة زيت عطري.
 ٥. قبل استعمال أي زيت عطري جربوه على الجلد لاختبار مدى تقبله.
 ٦. اختاروا من الزيوت النباتية المساعدة ما يناسب نوع بشرتكم.
 ٧. تجنبوا التعرض للشمس بعد التدليك بالزيوت العطرية وخصوصاً الزيت العطري المستخرج من الحمضيات.

٨. توعوا في استخدام الزيوت العطرية.
٩. أضيفوا إلى مياه المغطس الساخنة خمس نقاط من الزيوت العطرية.
١٠. استخدموا الكمادات: استعملوا كمادة ساخنة أو باردة مضمخة بأربع نقاط من الزيوت العطرية. أو صبوا ست نقاط من الزيوت العطرية في وعاء من الماء الساخن (أو البارد) ثم بللوا الكمادة بالزيت الذي يطفوا على السطح.
١١. تنشقوا بخار الماء المتصاعد من وعاء أضفتم إليه ٤ - ٦ نقاط من زيت عطري يتم اختياره حسب التعليمات.
١٢. مضوع العطر أو حارق العطر: إنه آلة تستعمل لترطيب وتعطير جو المكان. تباع في السوق بنماذج مختلفة. تعمل هذه الآلة على مبدأ بخار الماء المشبع بالزيوت العطرية (٢ - ٤ نقاط).



زيت السمك علاج لنوع غريب من الكولسترول

إذا ارتفع لديكم معدل احد أنواع الكولسترول الغريبة المعروفة باسم LP(a) فانتم عرضة للإصابة بانسداد الشرايين والنوبات القلبية في سن مبكرة وخاصةً إذا كان معدل الكولسترول الضار واطىء الكثافة LDL مرتفعاً أيضاً.

يتهم هذا النوع من الكولسترول LP(a) بأنه المتسبب بحدوث ربع عدد النوبات القلبية لدى الأشخاص الذين لم يتخطوا الستين. ويقول هؤلاء الخبراء. إن ربع الناس تقريباً مصابون بارتفاع خطير في معدل الكولسترول LP(a) وهو نوع ينتقل بالوراثة. ويجدر الإشارة إلى أن الحماية الفقيرة بالدهون المعتمدة تقليدياً لا تخفض معدل LP(a). في الواقع وجدت أبحاث جديدة تفيد أن الحماية الفقيرة بالدهون والدهون المشبعة تزيد من مستوى هذا النوع من الكولسترول. لكن الأمل الوحيد المتوفر الآن هو زيت السمك. فقد تبين أن تناول زيت السمك مدة ٩ أشهر يخفض المعدلات العالية جداً من LP(a) بنسبة مذهشة تصل إلى ١٥% لدى مجموعة من الرجال وبجرعة ٤ غم يومياً (يعادل أكل ٢١٠ غم من السمك). وأكدت دراسة ألمانية أخرى أن الجرعات العالية من زيت السمك خفضت معدل LP(a) بحدود ١٤% لدى ٣٥ مريضاً مصاباً بأمراض القلب رغم أن هذا الزيت لم ينفع بعض الخاضعين للتجربة. إن التهديد الذي يشكله هذا النوع من الكولسترول يعطينا سبباً جديداً لأكل السمك المدهن من ٢-٣ مرات في الأسبوع إذا كان معدل LP(a) مرتفعاً أي بمعنى آخر أن أكل السمك بالطريقة أعلاه يقي من حدوث النوبات

القلبية. والدراسات أعلاه تؤكد بان ارتفاع الكولسترول بعد سن الأربعين وبصورة غير متوقعة هو نتيجة العامل الوراثي. يستطيع الشخص من عائلة تتسم بارتفاع LP(a) في الدم أن يتناول احد أنواع الستاتين (statins) مثل اتورفوستاتين (Atorvastatin) بعد سن الأربعين ولو بجرعة قليلة ضروري للوقاية من ارتفاع LP(a).



عشر طرق يحارب بها زيت السمك امراض القلب

١. يمنع الصفائح الدموية (Platelets) من التكتل (تكوين الجلطات).
٢. يخفف انقباض الاوعية الدموية.
٣. يزيد من سهولة جريان الدم في الاوعية الدموية.
٤. يخفض معدل مولد الليفين (احد العوامل المساعدة على تكون الجلطات).
٥. يخفض الترايكليسرايد (Triglycerides) والذي بدوره يقلل الكولسترول السيء واطي الكثافة.
٦. يرفع معدل الكولسترول المفيد (HDL).
٧. يزيد من مرونة غشاء الخلايا.
٨. يزيد من نشاط العوامل المذوبة للجلطات.
٩. يخفض ضغط الدم المرتفع.
١٠. يقي من عدم الانتظام المميت في دقات القلب.

الغابات

شجرة النيم
الجنكو بيلوبا



شجرة النيم... صيدلية الطبيعة

النيم *Neem* واسمها العلمي *Azadirachta indica* هي شجرة يطلق عليها عدة أسماء منها صيدلية القرية وصيدلية الطبيعة وشجرة القرن الواحد والعشرين وهي شجرة معروفة منذ فترة طويلة جداً. تنتمي هذه الشجرة إلى الفصيلة الزنزلختية *Meliaceae* التي تتميز بقدرتها على النمو في البيئات الجافة والأراضي الفقيرة في محتواها من العناصر الغذائية وتقوم بتنقية التربة من الأملاح وتعدل الأس الهيدروجيني *ph* للتربة مما يزيد خصوبتها. إن هذه الشجرة هي شجرة معمرة يصل عمرها إلى ١٨٠ عاماً وهي سريعة النمو وكثيفة الظل ودائمة الخضرة ويصل ارتفاعها إلى ٢٥ متراً. كما يصل مجموع قطرها الخصري إلى عشرة أمتار. وشجرة النيم من الأشجار الخشبية التي تتميز بكبر حجم جذورها حيث تمتد جذورها إلى مساحات كبيرة بشكل عرضي وليس في العمق. تمتاز الشجرة بجذع قاس صلب ذي لون بني غامق داكن يتراوح قطره ما بين ٧٥ و١٥٠ سنتيمتراً. زهرة شجرة النيم بيضاء عطرية وثمرتها خضراء تتحول إلى اللون الأصفر عند نضجها وهي ذات بذرة واحدة ولب حلو يؤكل. موطن شجرة النيم هو الهند وسيرلانكا وكذلك تنتشر في المناطق الاستوائية وتحت الاستوائي مثل اندونيسيا والسودان فقد زرعت في السودان منذ عام ١٩٢١ على ضفاف النيل الأزرق والنيل الأبيض ادخلها المستوطنون الهنود إلى أفريقيا في أواخر القرن التاسع عشر في منطقة الدلتا في مصر تم زرع ٤٠٠٠ شجرة ونجحت زراعتها وكذلك أثبتت زراعة هذه الشجرة نجاحها في السعودية وبالذات في مكة المكرمة.

في عام ١٩٥٩ عاش احد المختصين الألمان كارثة غزو أسراب الجراد في السودان ولاحظ أن شجرة النيم كانت الشيء الأخضر الوحيد الذي بقي قائماً بالرغم من أن أسراب الجراد حطت على هذه الشجرة إلا أنها غادرتها من دون أن تتغذى عليها فبدأت الأبحاث لدراسة هذه الظاهرة الملفتة للنظر مما أدى إلى استخلاص مبيدات حشرية آمنة من بذور النيم وكذلك تحضير مسحوق من أوراق وأغصان وثمار شجرة النيم للغرض نفسه. تحتوي شجرة النيم عشرات المركبات الكيميائية وتم فصل عشرة تركيبات إلى حد الآن تابعة إلى مركبات ثلاثية Triterpenoids من أهمها Azadizachtin التربينات. وشجرة النيم لها عشرات الاستعمالات نلخصها بالاتي:

١. تستعمل كسماد: بعد الحصول على زيت النيم يتم استعمال المواد الصلبة المتبقية من بذرة النيم حيث انه يحتوي النيتروجين والفسفور كما يمكن استعمال النيم كمادة تغلف أو تغطي سماد اليوريا ليصبح تمرير النيتروجين بطيئاً وذلك لتأثير النيم على البكتيريا التي تقوم بعملية تحويل النيتروجين إلى نترات وامونيا يستفيد منها النبات. كما تستعمل أوراق النيم كسماد اخضر كما أن الأوراق الجافة والمتحللة بالتربة تفيد في قتل الكائنات الضارة بها.

٢. تستعمل أشجار النيم للضلال وكمصدات للرياح والأتربة.

٣. إنتاج الخشب من شجرة النيم حيث أن شجرة النيم متينة ومقاومة للآفات خاصة حشرة النمل الأبيض وكذلك نموها السريع وعائدها الاقتصادي.

٤. مكافحة الآفات الزراعية: إن مبيدات النيم لها خاصية جهازية وبالملاسة نظراً لتعدد المواد الأساسية فيها فهذه الميزة يقضي على أكثر من آفة في آن واحد وفي جميع أطوار حياتها ولا تكتسب مناعة ضده وسميته تكاد تكون معدومة على الثدييات كما انه سريع التحلل. كما أن مبيدات النيم لا تحتاج إلى معدات متطورة لاستخلاص مركباته أو فصلها عند استعماله في مكافحة. أن مستحضرات النيم تكافح أكثر من ٢٠٠ نوع من الحشرات منها الجرد والبعوض والذباب الأبيض والترس وحفارات الأنفاق والخنافس والمن وديدان الذرة وآفات الحبوب المخزونة والاكاروسات حلم الصبار ودودة القطن وأنواعاً عديدة من الديدان والفطريات والسوس.

٥. الاستعمالات الدوائية الطبية لشجرة النيم:

- إن المادة المرة الموجودة في شجرة النيم تستعمل كمادة مقوية Tonic ومقبضة Antidiarrhoeal وخافضة للحرارة Antipyretic وتخفف العطش وضد الدوخة Dizziness والتقيؤ Anti-emeti في جميع الحالات أعلاه تستعمل قشرة سيقان نبات النيم على شكل مستخلص للاستعمال الداخلي.
- يستعمل الصمغ المأخوذ من شجرة النيم كمهدئ.
- الثمار بعكس قشرة سيقان نبات النيم تستعمل كمسهلة Purgative والثمار ملطفة ومضادة للديدان المعوية ومشاكل الجهاز البولي.
- يستعمل نخاع الخشب الداخلي لعلاج هجمات الربو ونخاع الخشب مقيئ ومسهل.
- قشور الجذور طاردة للديدان.

- الأوراق تستعمل لعلاج داء السكر والحمى وقرحة الاثني عشري.
- زيت بذور النيم تستعمل موضعياً في المهبل لمنع الحمل حيث أن هذا الزيت يقتل الحيوانات المنوية خلال ٣٠ ثانية.
- بعض العناصر في لحاء النيم تعمل مضادة للسرطان بالإضافة إلى علاج بعض الأمراض الالتهابية الأخرى.
- خارجياً تستعمل الأوراق والبذور ولب البذور لعلاج الاكزما والآفات الجلدية الأخرى مثل الجرب.
- يستعمل زيت شجرة النيم خارجياً لعلاج التشنج وآلام الأعصاب.
- المستخلص المائي الذي يحوي ١٠% من الأوراق الغضة ضد أمراض المواشي الفيروسية كالجدري والنيوكاسل.
- يدخل في عشرات من مستحضرات التجميل لشركات عالمية رصينة على شكل مستحلبات وصابون وكذلك فان مستحضرات شجرة النيم مقوية للشعر.
- مستحضرات شجرة النيم منظفة جيد للأسنان حيث أن عروق شجرة النيم تستعمل كمسواك لتنظيف الأسنان وان مادة النيميلين الموجودة في مستحضرات شجرة النيم مضادة للبكتريا والفطريات وتستعمل على شكل معجون أسنان لتطهير الفم واللثة والأسنان وهذه المادة هي مسكنة أيضاً ومعترة للفم.
- خارجياً لعلاج لسعات الحشرات والحروق.
- يزيد المناعة ويمنع الأمراض الفيروسية والسرطانية.
- إبطاء نمو فايروس الايدز.

- لعلاج الملاريا منقوع أوراق شجرة النيم بعد تخفيف حرارتها بإضافة السكر إلى هذا المحلول.



فوائد واضرار نبات الجنكوبايلوبا

النباتات الطبية وفوائدها أصبحت حديث الناس هذه الأيام، اجتهداتها كثيرة ولكن الفائدة المؤكدة تستند إلى أبحاث علمية رصينة قام العلماء بفصل موادها الفعالة وتجربتها مبدئياً على أجزاء أعضاء الحيوانات الصغيرة ثم الكبيرة وبعدها على الإنسان بمرحلتين وعندما يصل النبات مرحلة إدخالها في الكتب الدوائية الرصينة فمن المؤكد أن هذا الدواء يستحق الاستعمال الطبي الأمين.

نبات الجنكوبايلوبا (Ginkgo Biloba) دخل كتب علم الأدوية المعتمدة بتفاصيل دقيقة عن محتويات والية عمله واستعماله وتأثيراته الجانبية فهو إذاً يستحق أن يعرف عنه الناس تفاصيله. وسنستعرض في هذه المقالة البسيطة كل ما هو مؤكد عن أوراق شجرة الجنكوبايلوبا.

المحتويات

(الفلافونات (Flavones)، الكلاكوسايدات (Glycosides)،
التيربينويدات (Terpenoids)). مثل

Ginkgolide –A

Ginkgolide –B

Ginkgolide –C

Bilobalide

التأثيرات الدوائية

لقد أثبتت الدراسات على الحيوان وجزء من الدراسات على الإنسان إن محتويات هذا النبات تسبب زيادة إفراز مادة النايترك اوكسيد (NO) الذي

يرخي الأوعية الدموية ويزيد من تدفق الدم ويحسن تغذية الأنسجة وبهذا فهو يشبه تأثير أدوية النايتريت الموسعة للشرابين التاجية. كما أن محتويات هذا النبات تقلل من لزوجة الدم عن طريق تقليل عامل تكتل الأفراس الدموية. وإن استعمال خلاصة هذا النبات يزيد من المشي بدون ألم لمسافة أطول وفي هذا المضمار فهو مساوٍ لمفعول عقار البنتوكسيفلين (Pentoxifylline) المعروف. إن مفعوله كمضاد للأكسدة واضح وناتج من مفعول الفلافونات وقسم من التربينويدات ويمنع من شيخوخة الأنسجة.

- التأثيرات على الإفرازات في الجهاز العصبي المركزي:

يزيد عدد مستقبلات Muscarinic و L-2 والسيروتونين. ويزيد من تركيز الاسيتايل كولين والنور ادرنالين، ويزيد من إرجاع السيروتونين ويقلل من إنتاج الكونزول ويثبط عمل الإنزيم MAO بنوعيه A و B. ويزيد من إفراز الكابا (GABA).

الاستعمالات

١. يستعمل في علاج عدم كفاءة الشرايين الدماغية Cerebral insufficiency فهو يعالج ضعف التركيز ويمنع حدوث القلق والكآبة ويبطئ من حدوث فقدان السمع والصداع.

٢. يمنع النسيان في مرض الزهايمر (Alzheimer disease).

٣. أما الاستعمالات غير المؤكدة لوجود معلومات بسيطة لا ترتقي إلى مستوى الثقة فهي:

"علاج الحساسية والربو القصبي.

"علاج الضعف الجنسي.

"علاج ضعف السمع.

التأثيرات الجانبية

يعد الجنكوبايلوبا من النباتات الطبية الأمانة فقد يسبب الأعراض الجانبية التالية التي ليس لها فرق إحصائي مع الدواء الكاذب (Placebo):

١. الصداع.

٢. الإسهال.

٣. الاضطرابات المعدية (Stomach upset).

٤. الغثيان.

٥. الحساسية.

٦. القلق.

٧. الزيادة في قابلية النزف.

٨. الصرع.

التداخلات الدوائية

لا يستعمل الجنكوبايلوبا مع مميعات الدم مثل الأسبرين والكلوبيدوكريل لكونه يسبب زيادة في نسبة حدوث النزيف. ولا يستعمل مع المهدئات لكونه يزيد من مفعولها ولا يستعمل مع الأدوية التي تسبب نوبات صرعية أو بمعنى آخر لا يعطي للمرضى الذين لديهم أسباب أخرى لنشوء الصرع.



الغذاء

ألياف البروفايبي
الملف الغذائي
احتياج الجسم
الغذاء المثالي
الجوع والشبع
أسرار غذائية
الاطعمة
الاغذية
الاكل
الالياف الغذائية
التسمم الغذائي
الحساسية
الحمية
الشوكلاته
الغذاء الملكي
البيض
الالبان
الملح
الخل
مكملات غذائية



ألياف البروفايبي تقضي على الكولسترول وتفتح الشرايين

إن الألياف تخفّض معدل الكولسترول في دمكم بنسبة تفوق كل ما يمكن أن تأخذه لتخفيضه. ولعلها قادرة أيضاً على تنظيف شرايينكم، كل ذلك وأنتم توفرون على أنفسكم عناء التعرض للأعراض الجانبية التي تسببها الأدوية وخاصة على الكبد.

تبدأ عملية تلف الشرايين منذ مرحلة الطفولة وتتقدم، ولاشئ يعترضها، حتى تخلف الشرايين تالفة، متصلبة، قاسية ومسدودة بالصفائح وشظايا الصفائح المتفسخة. ولا نكاد نبلغ منتصف العمر حتى نتمنى ظهور علاج طبي عجائبي ينقذنا من العواقب الوخيمة لذلك المرض الذي يعد القاتل الأول من بين الأمراض ألا وهو تصلب الشرايين.

صحيح أنكم تستطيعون أن توقفوا تطور الضرر الذي يلحق بشرايينكم عبر اعتماد نظام غذائي صارم، وأخذ الأدوية الضرورية وممارسة الرياضة والسيطرة على الضغط النفسي. ولكن ماذا لو كان بإمكانكم ابتلاع مسحوق ما يعيد فتح شرايينكم المسدودة بنسبة كبيرة ليعود الدم ويجري فيها بطريقة مثلى ليتغذى القلب والدماغ. أضف إلى ذلك أن هذا المسحوق يخفف من احتمال الإصابة بنوبة قلبية والخضوع لعملية تحويل مجرى الدم إلى شرايين أخرى عبر تلك المسدودة بعملية تدعى ((Bypass)) والتعرض لجلطات دماغية، والذبحات الصدرية وكل المتاعب التي تسببها الشرايين المسدودة مار أيكم أيضاً إذا كان هذا

المسحوق يخفض معدل الكولسترول المرتفع في دمكم ؟ في الوقت الذي تعجز فيه آخر مبتكرات صناعة الدواء عن تحقيق هذا الأمر .
أن هذا المسحوق متوفر حقاً وكل من استخدمه أقرّ بأنه معجزة، ويتكون هذا المسحوق من :

١. مزيج من ألياف الغريفروت (الليمون الهندي) أنه نوع فريد من مادة البكتين (وهو من الألياف التي تذوب في الماء) - تستخرج خاصة من القشرة وغشاء الفصوص والأكياس الصغيرة التي تحتوي العصير .
٢. صمغ الغوار ((Guar Gum)) وهو نوع من الألياف التي تذوب في الماء ويستخرج من بذور احد أنواع البقول Cyanopsis tetragonal تطحن هذه الألياف وتحول إلى مسحوق أصفر باهت لا طعم له يذوب في الماء والسوائل ويشرب أو يرش على الطعام. هذا المستحضر مرخص من جامعة فلوريدا والدكتور جيمس سيردا والأسم التجاري للمستحضر هو بروفابيبي ((Profibe)).

حقيقة ماتفعله الألياف

أكدت عشرات الدراسات في الولايات المتحدة وغيرها من البلدان أن الألياف القابلة للذوبان ومشتقاتها المتوافرة في أطعمة عديدة، تستطيع كلها أن تخفّض الكولسترول في الدم. ونذكر من هذه المشتقات الغلوكان ((Glucan)) الموجود في الشوفان والبكتين ((Pectin)) في الفواكه. أهتم الدكتور جيمس سيردا (المتخصص بأمراض المعدة والأمعاء والبروفسور في كلية الطب- جامعة فلوريدا) بهذه الأبحاث وكرّس عشرين سنة من حياته لدراسة تلك القدرات الفريدة التي يتمتع بها البكتين،

وهو نوع من الألياف التي تذوب في الماء والموجود في ثمرة الليمون الهندي. فالبكتين قادر على إنقاذ الشرايين وإصلاح التلف الحاصل فيها. أظهر الدكتور سيردا في اكتشافه الأول عام ١٩٨٨ أن بكتين الليمون الهندي يخفّض الكولسترول بنسبة عالية جداً لدى الخنازير الصغيرة التي أخضعت للتجربة وأطعمت طعاماً غنياً بالدهون. وتجدر الإشارة إلى أن جهاز القلب والشرايين لدى الخنازير يكاد يكون مطابقاً للجهاز نفسه لدى الإنسان.

أخضع سيردا الخنازير لنظام غذائي يحتوي على ١٥% من دهن الخنزير. وكما كان متوقعاً ارتفع معدل الكولسترول في دم الخنازير ارتفاعاً كبيراً وانسدت شرايينها، ولكن عندما أكلت الحيوانات البكتين أيضاً انخفض معدل الكولسترول في دمها بنسبة ٢٠-٢٥% ولم تكن هذه المفاجئة الكبرى، فحينما راقب الدكتور سيردا شرايين هذه الحيوانات تحت عدسة المجهر، لم يستطع أن يصدق ما رآه فشرايين الحيوانات التي أكلت البكتين كانت أقل انسداداً وصحية أكثر من غيرها. عموماً شك الدكتور سيردا في أن يكون بكتين الليمون الهندي قادراً على الوقاية من انسداد الشرايين وحتى على إزالة هذا الانسداد إذا كان قد حدث، فضلاً عن قدرته على خفض معدل الكولسترول.

وهكذا تابع الدكتور سيردا تغذية ١٥ خنزيراً صغيراً جديداً بالكثير من الدهون ثم اضاف الى وجبات نصف عددها الياف الليمون الهندي. وبعد مضي ٩ اشهر قتلت الخنازير وتم تشريح شرايينها وقلوبها لمراقبتها. (ما رأيته كان مدهشاً)! هذا ما قاله الدكتور سيردا مستغرباً!. فقد كانت

شرايين الخنازير التي تناولت البكتين بصحة أفضل، ولا يظهر عليها الا القليل القليل من التلف مقارنة مع شرايين الخنازير التي لم تأكل البكتين. تراكمت الصفائح الدهنية على جدران شرايين هذه الاخيرة فتضيق ولم تعد تسمح الا بمرور سيل ضعيف من الدم، قاس الباحثون المساحة التي تغطيها

الصفائح على جدران الشرايين وقطر فوهات الشرايين، واليكم الاكتشاف المدهش الذي توصلوا اليه :

الخنازير التي تأكل البكتين اقل إصابة بتصلب شرايين القلب التاجية والابهرية من الخنازير التي لا تأكل البكتين. الأمر الذي يدفعنا الى التأكيد بأن البكتين علاج مدهش شاف للشرايين، يجعلها سالكة ومرنة، أو أنه يقف حائلاً قوياً دون تطور مرض تصلب الشرايين أو انه يقوم بهاتين المهمتين معاً.

الكولسترول ينخفض لدى الجميع

أكد الدكتور سيردا في تقاريره أن ألياف الليمون الهندي الموجودة في منتج بروفايبي ((Profibe)) تخفّض الكولسترول لدى الجميع إلى حد معين. ففي احدى دراساته حدد الدكتور سيردا معدل الكولسترول الخاص بأول ١٠٠ مريض يحضر تباعاً إلى عيادته، في المشفى الذي يعمل فيه. وقد شجعهم جميعاً على أخذ ١٥ غم من ألياف الليمون الهندي يومياً (أي ما يعادل ثلث كوب).

ويقول الدكتور سيردا ((أن ما اكتشفناه شي مذهل !!)) فقد انخفض معدل الكولسترول الذي يتراوح لديهم عادةً ما بين ٢٢٠ و ٣٠٠ بنسبة ٢٥-٣٠% في غضون شهر !. إن ألياف الليمون الهندي تخفّض أيضاً

معدل الكولسترول العالي جداً، لكن ليس إلى الحد الذي يرضي الأطباء. في هذه الحالات يأخذ المرضى دواءً عادياً مخفضاً للكولسترول مثل Lipitor أو Zocor إضافة إلى ألياف الليمون الهندي. عندئذ قد تكون النتيجة مرضية. وفي دراسة جرت على ٧ مرضى يرتفع معدل الكولسترول لديهم إلى ٣٥٠ أو ٤٠٠ تبين أن الدواء العادي وحده لا يخفض الكولسترول ولا ألياف الليمون الهندي (الذي يحتوي على البكتين) وحدها التي تخفضه إلى ٢٠٠ أو ٢٢٥، ولكن عندما أخذ المرضى يتناولون جرعة عادية من بكتين الليمون الهندي والاذغذية المخفضة للكولسترول انخفض هذا الأخير عند معظمهم إلى ما دون ٢٠٠

كيف تعمل الألياف

إن الآليات الدقيقة التي تخفض الألياف بواسطتها الكولسترول لا تزال غير واضحة تماماً. ثمة فرضيات ترجح أن تكون الألياف قادرة على تكوين طبقة رقيقة من الماء في الأمعاء، مانعة بالتالي امتصاص الدهون التي ترفع معدل الكولسترول في الدم. أو أن ينتج عن الألياف مشتقات كيميائية تكبح إنتاج الكولسترول في الكبد (بالطريقة نفسها التي تخفض فيها الادوية الكولسترول)، أما كيفية عمل ألياف الليمون الهندي على تذويب الصفائح المتراكمة على جدران الشرايين وعلى فتح هذه الأخيرة، فهذا أيضاً لغز آخر أكثر غموضاً. يرجح الدكتور سيردا وجود سكر متعدد التركيب في الليمون الهندي يدعى حامض كلاكتورونك ((Galacturonic Acid)) وهذا الحامض يتفاعل مع المواد المضرة في الشرايين بما فيها الكولسترول الضار ((LDL)) لمنع تكون الصفائح وتراكمها أو لتذويبها إذا كانت قد نشأت. وثمة أدلة أيضاً على أن تخفيض

الكولسترول بوسائل جذرية كالادوية يؤدي الى فتح الشرايين وتحسين جريان الدم فيها والى شفائها من التصلب. لكن الدكتور سيردا مقتنع تماماً بأن قدرة ألياف الليمون الهندي على تذويب الصفائح المتراكمة على جدران الشرايين منفصلة تماماً عن قدرته على تخفيض الكولسترول.

ثلاث حالات شفاء تام

١. الشرايين تفتح، لا داعي لإجراء عملية جراحية
سيدة في السبعين من عمرها ولا شيء يدعوها إلى القلق أو التفكير بإمكانية التعرض لنوبة قلبية أو جلطة دماغية فمعدل الكولسترول في دمها طبيعي، ولم تكشف الفحوص التي أجرتها منذ بضع سنوات. على أثر إحساس بألم بسيط في صدرها عن أي مشكلة في القلب. لكن في عام ١٩٩٤ من شهر كانون الأول تعرضت إلى تشويش مقلق في البصر في عينها اليسرى الأمر الذي يشير إلى حصول نوبة ناتجة عن عدم وصول الدم إلى جزء من أجزاء الدماغ. وهذه حالة تسبق الإصابة بجلطة دماغية. أجرى الطبيب أولاً صورته سكانر لرأسها ولم تكشف عن أي تلف في الدماغ ثم طلب صورته صوتية لشرايين عنقها التي تمتد من جانبي رقبتهما إلى دماغها. شك الأطباء بوجود انسداد ما، فمن المؤكد أنهم كانوا يسمعون في الشريان الأيسر صوتاً مميزاً أو ضجيجاً يعرفونه جيداً، انه أشبه بصفير يشير إلى جريان الدم جرياناً غير طبيعي لتضيق ما في الشريان. أجرى الطبيب صورة أشعة للشرايين ادخل خلاله مسباراً (أنبوب دقيق) عند قاعدة الرقبة لأخذ صور إشعاعية لشرايين الرقبة وأكدت الصور أن الشريان الأيسر في عنق المريض كان مسدوداً بالصفائح الدهنية بنسبة ٤٠% وأظهرت أيضاً تقرحات وتلف في

جدران هذا الشريان الداخلية. أما الشريان العنقي الأيمن فكان مسدوداً أيضاً ولكن بنسبة أقل، لم يكن التضيق كافياً لإخضاع المريضة لعملية ((بالون)) لفتح الشريان لكنه كان مثيراً للقلق، فإذا ازداد الانسداد فلا شك بأن الحدث التالي سيكون جلطة دماغية خطيرة. فجاء العلاج كالآتي : أخذ أدوية مسيلة للدم لتحسين جريان الدم ومراقبة الحالة طبياً، خشيت المريضة الأعراض الجانبية التي تسببها الأدوية المسيلة للدم ولم تعجبها الفكرة أبداً، أضف إلى ذلك انه لم تكن تستطيع أخذ الأسبرين (الذي له تأثير مضاد للتخثر أيضاً) لأنها مصابه بحساسية الأسبرين.

أقترح ابنها الطبيب المتخصص بصور الأشعة أن تأخذ علاجاً بديلاً، كان يعرف أن ثمة أبحاث على ألياف الليمون الهندي يقوم بها الدكتور سيردا في جامعة فلوريدا، وتشير

النتائج إلى أن البكتين يمكن أن يفتح الشرايين. فتقرر أن تأخذ البكتين لمدة شهر وخاصة أن البكتين ليس له أعراض جانبية بعكس الأدوية المخفضة للكوليسترول أو أدوية القلب. لقد أظهرت النتائج أن الكوليسترول انخفض من ٢٠٠ إلى ١٥٠ والأهم من ذلك أن الكوليسترول المفيد (HDL) ارتفع بشكل مذهش حتى تخطى الكوليسترول الضار (LDL)!.

استمرت المريضة على تناول الألياف لمدة ١٦ شهراً وبعدها تم أخذ صورة صوتية أخرى لشرايين الرقبة فتبين أن شكلها الداخلي قد تغير بطريقة جذرية وتقلصت المساحة المغطاة بالصفائح الدهنية بمعدل يفوق الثلث وتضاءل الانسداد من ٤٠ إلى ٢٥% في الشريان الأيسر. أما جدران الشرايين التي كانت متعرجة بسبب الشظايا الناتجة عن تفسخ الصفائح الدهنية، فقد أصبحت ملساء أو لينة. واختفت التقرحات تقريباً

وراح الدم يجري بسهولة بعد أن تمددت فتحات الشرايين. من الواضح أن الصفائح الدهنية انسلخت من مكانها وذابت وطردت من مجرى الدم بفعل ألياف الليمون الهندي. لا ريب أيضاً في أن ألياف الليمون الهندي ساعدت على تنظيف شرايين أخرى في الجسم لأنها لا تستهدف شرياناً واحداً محدداً.

٢. الكولسترول يتراجع ٩٠ نقطة في شهر واحد :

تحمل جوان ليفن دبلوم دراسات عليا في الصحة العامة من جامعة جون هوبكنز وإجازة في الحقوق. وعندما راح معدل الكولسترول يعلو تدريجياً في دمها بعد بلوغها الخمسين من العمر، عرفت جوان ما عليها أن تفعله. وجربت كل أنواع الأنظمة الغذائية التي تخفّض الكولسترول وهي تقول ((جربت كل شئ: الأنظمة الغذائية الصارمة الفقيرة بالدهون ولكن لا شئ منها كان ينفعني، كنت أخشى اخذ الأدوية المخفضة للكولسترول لتأثيرها السلبي على الكبد ورغم كل ما فعلته استمر معدل الكولسترول في دمي يرتفع أكثر فأكثر لحين سماعي بمنتج خاص مصنوع من ألياف الليمون الهندي وبدأت بأخذها مذوّبة في الماء وبعد مرور شهر انخفض الكولسترول من ٢٩٥ إلى ٢٠٨)) (أنخفض معدل الكولسترول الضار LDL والتريغليسيريده Triglycerides بمعدل ١٠٠ نقطة تقريباً").

٣. تخلّيت عن أخذ الدواء ((Mevacor)) لصالح ألياف الليمون الهندي :

أكد الدكتور دانيال نوف من كلية الطب في فلوريدا المتخصص
بجراحة الشرايين أن والدته البالغة من العمر ٧٦ سنة انخفض معدل
الكولسترول عندها إلى أدنى مستوياته منذ
أعوام ليصل إلى مادون ٢٠٠ بعد أخذ ألياف الليمون الهندي حتى أنها
توقفت عن أخذ علاجي ((Pravachol ,Mevacor)) اللذان تأخذهما في
آن واحد لتخفيض الكولسترول.

ما هي الجرعة الضرورية من ألياف الليمون الهندي (القريبقروت)
١. ثلث كوب يومياً تقريباً أو ١٥ غم من الألياف تقسم على ثلاث وجبات.
٢. يمكن لجرعة ٥ غم (ملعقة كبيرة واحدة) أو ١٠ غم (ملعقتان كبيرتان)
يمكن أن تحقق انخفاضاً كبيراً في معدل الكولسترول.



الملف الغذائي الصحي

النمط الصحي للحياة

النمط الصحي : هو إتباع أسلوب حياة يقلل من احتمالية خطر المراضه أو الشيخوخة المبكرة فليس كل الأمراض يمكن منع وقوعها ، لكن نسبه عاليه من الوفيات يمكن تقليلها باجتتاب بعض العادات السيئة التي تسهم في حدوث تلك الأمراض ، ومن هذه أمراض الشرايين التاجية وسرطان الرئة.....

الصحة ليس أن تتجنب حدوث الأمراض فقط وبل أن نتمتع بحياة سعيدة اجتماعيا" ونفسيا"مما ينعكس على الحالة الصحية ، وهنا يتوجب علينا أن نقرر تغيير الكثير من السلوكيات والعادات الضارة ونختار السلوكيات والعادات الصحية وخاصة عند الأطفال لينمو الطفل في بيئة جيدة وصحية

من العادات والسلوكيات غير الصحية :

١. عدم ممارسة النشاط البدني Physical activity

النشاط البدني هو ببساطه يعني أي حركه يصرف الجسم أثرها طاقه مثل المشي ، السباحة ، كرة القدم...

حيث يعتقد بعض الناس أن الرياضة للرياضيين فقط ، لكن الحقيقة هي أن كل شخص يحتاج الى النشاط البدني لبناء جسم سليم وصحيح. ويلعب النشاط البدني دور واسع في الصحة والرفاه الحياتي لكل الناس، كما أن النشاط البدني ضروري لصحة (العظام ،المفاصل ،العضلات وبخاصة القلب) فعندما يكون جسمك سليما" معافى ينعكس ذلك على حياة

عائلتك إيجاباً". وعلى عكس من ذلك عندما يكون جسمك غير معافي
ينعكس ذلك على حياة عائلتك سلبياً.

إذا كان أسلوب حياتك يميل باتجاه العيش في البذخ والرفاهية والركون
إلى المكاتب، وأدوات الإنتاج الموفرة للعمل واستعمال السيارات أكثر
من المشي فهذا ينذرك بفقدان اللياقة.

ومن أحسن المظاهر في الحياة الصحية أن تشاهد عدد كبير من الناس
يمارسون رياضة مثل :

المشي ، الهرولة ، السباحة ، ركوب الدراجات الهوائية.

المخاطر من عدم ممارسة النشاط البدني :

• أمراض الشرايين التاجية Coronary heart disease

• ارتفاع ضغط الدم high blood pressure

• ترهل الجسم flabby body

• تصلب المفاصل stiff joints

• تنخر العظام osteoporosis

• زيادة وزن الجسم overweight

• طاقه قليله مع ضيق النفس breathlessness & little energy

الفوائد من ممارسة النشاط البدني :

- تقليل مخاطر الاصابه بأمراض تصلب الشرايين .

- زيادة حساسية مستلزمات الأنسولين

- تقليل مخاطر الاصابه بهشاشة العظام،حيث إن قلة النشاط تزيد من
فقدان الكالسيوم.

- زيادة مرونة الجسم لأداء الأعمال المطلوبة.

- بناء جسم قوي ،حيث إن قوة العضلات تقلل من احتمالات السقوط والكسور.

- تقليل الشد النفسي والكأبه.

العناصر الرئيسية للياقة البدنية :

* التحمل Aerobic activity

الجسم يحتاج إلى دوره دمويه للقلب والرئتين للاستمرار باداء الفعاليات الحياتية بنشاط وفترة أطول دون إنهاك او اللهاث طلباً للهواء ، حيث تكون دقات القلب أبطأ واقوي في حالة زيادة ألقدره على التحمل. والنشاطات البدنية التي تزيد من قوة التحمل هي : السباحة ، الهرولة ، ركوب الدراجات وصعود السلالم والتلال.

* المقدرة Strength

الجسم يحتاج إلى(بناء قوة ، بناء عضلات وعظام قويه) والعضلات المنسجمة تعطيك المقدرة على أداء الأعمال البدنية و العمل على عكس الجاذبية بكفاءة عاليه. عندما تكون عضلات الكتف والجذع والفخذ منسجمة فستعمل جيداً ولن تصاب بالإجهاد والكدمات. ومن النشاطات التي تزيد من مقدره الجسم هي : كرة القدم ، السباحة ، ركوب الدراجات الهوائية و الجمناستك

* المرونة أو اللين : Suppleness

إظهار مرونة في كل المفاصل خاصة الرقبة وال فقرات و الأطراف سيمنع السقوط و إصابة الانسجه الرابطة أو السحب في العضلات والأوتار ويمنع الألم من جراء تيبس المفاصل.ومن هذه النشاطات اليوكا ،الجمناستك، السباحة والهرولة.

٢. الغذاء غير الصحي Non- Healthy eating

ما يدفعنا للدعوة إلى نمط غذائي صحي، هو العادات الغذائية السيئة و عدم التوازن في استهلاك الناس للغذاء ، فهناك من يموت جوعاً" من الحاجة إلى الغذاء وفي الجانب الآخر أناس يموتون من الإفراط في تناول الغذاء أكثر مما تحتاج أجسامهم فتتحول الزيادة إلى دهون وشحوم تزيد من خطورة الاصابه بكثير من الأمراض. اذا" ألحكه الذهبية في تناولنا للطعام تقول (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع.)
هناك علاقة مباشرة بين النشاط البدني والطاقة التي نحصل عليها من تناول الطعام ، عندما تزيد الطاقة من الغذاء الذي نتناوله عن حاجة الجسم فإنها تخزن بشكل دهون تؤدي إلى السمنة فتزيد من خطورة الاصابه بكثير من الأمراض والشيخوخة المبكرة. إذا" لكي تعيش حياة صحية عليك بتناول غذاء صحي.

الهرم الغذائي

يمكن إن نمثل حاجتنا للغذاء الصحي بشكل هرم ،قاعدته تتمثل بحاجة الجسم للكمية الأكبر من الحبوب ،الخبز والبطاطا ثم تتدرج للأعلى لتمثل ثاني اكبر جزء من الوجبة الغذائية من الفواكه والخضر وينقسم الجزء ما قبل الأخير من الهرم إلى جزأين هما :
(السمك واللحم)
والحليب ومشتقاته
والجزء الأعلى من الهرم الذي يمثل المساحة الأقل فيتمثل بالدهون والسكر لتكون اقل ما يجب تناوله من الاغذية

احتياج الجسم من السرعات الحرارية والغذاء المثالي الصحي

معدل الاحتياجات الحرارية اليومية:

١. الأطفال

- ١ - ٣ سنوات (١٣٥٠ سعرة حرارية).
- ٤ - ٦ سنوات (١٣٥٠ - ١٨٥٠ سعرة حرارية).
- ٧ - ٩ سنوات (١٨٥٠ - ٢٢٠٠ سعرة حرارية).

٢. المراهقون

- ذكور

- ١٠ - ١٢ سنة (٢٦٠٠ سعرة حرارية).
- ١٣ - ١٥ سنة (٢٦٠٠ - ٢٩٠٠ سعرة حرارية).
- ١٦ - ١٩ سنة (٢٥٠٠ - ٢٧٠٠ سعرة حرارية).

- إناث

- ١٠ - ١٢ سنة (٢٣٠٠ سعرة حرارية).
- ١٣ - ١٥ سنة (٢٣٠٠ - ٢٥٠٠ سعرة حرارية).
- ١٦ - ١٩ سنة (٢٥٠٠ - ٢٧٠٠ سعرة حرارية).

٣. الرجال

- قليلو الحركة (٢٠٠٠ - ٢٥٠٠ سعرة حرارية).
- الرياضيون (٢٧٠٠ - ٣٥٠٠ سعرة حرارية).

٤. النساء

- قليلات الحركة (١٨٠٠ - ٢٠٠٠ سعرة حرارية).
- حوامل (٢٠٠٠ - ٣٠٠٠ سعرة حرارية).
- مرضعات (٢٥٠٠ - ٣٠٠٠ سعرة حرارية).

الغذاء المثالي الصحي للراشدين

رجل متوسط النشاط	امراة متوسطة النشاط
خضار ٣٠٠ غم	خضار ٢٠٠ غم
فواكه طازجة ٢٥٠ غم	فواكه طازجة ٢٥٠ غم
خبز ٣٠٠ غم	خبز ٢٠٠ غم
سكريات ٦٠ غم	سكريات ٤٠ غم
لحوم ١٥٠ غم	لحوم ١٣٠ غم
أجبان ٦٠-٣٠ غم	أجبان ٤٠-٣٠ غم
حليب ٠,٣١ غم	حليب ٠,٣ غم
بيض ٢ كحد أقصى	بيض ٢ كحد أقصى
زبدة ١٥ غم	زبدة ١٥ غم
زيت نباتي ٣٠ غم	زيت نباتي ٢٠ غم
المجموع ٢٧٠٠ سعرة حرارية	المجموع ٢٠٠٠ سعرة حرارية

أسرار الجوع والشبع

هناك مركبان مسؤولين عن الجوع والشبع هما Ghrelin و(ليببتين):

١. هورمون (غريلين) هو المسؤول عن الشعور بالجوع عندما تكون المعدة فاضية ويحدث كل نصف ساعة وعندما يتجاهل الشخص الجوع فإنه يفرز هذا الهورمون وبكميات كبيرة لدرجة أن الشخص يكون مستعد لأكل أي شيء أمامه. ولهذا السبب كثير من الناس من يحرم نفسه أو يجوع نفسه يفشل بالنهاية ولا ينقص وزنه.

٢. هورمون (ليببتين) هو بروتين موجود في شحوم الجسم وهو مسؤول عن الشعور بالشبع ويعمل على حرق السعرات الحرارية. بمعنى إذا رفعنا مستوى هذا البروتين نكون أكثر قدرة على التحكم بشهيتتنا.

ماذا نفعل كي نقلل من هورمون الـ (غريلين) و(لببتين) ؟

• قبل نصف ساعة من الوجبة الرئيسية إما تأكل شيئاً بسيطاً من المكسرات يعني بحدود ٥ حبات أو تأكل حبة صغيرة من الفواكه أو كوب من الماء مخلوط مع بعض الألياف مثل السليسيوم.

بماذا ينفع هذا الشيء؟؟؟

كما قلنا إن هورمون غريلين يحسسنا بالجوع وهذا الشيء يحدث كل نصف ساعة وعندما نأكل قبل الوجبة بنصف ساعة الأشياء التي ذكرت أعلاه تخفف من الإحساس بالجوع ويصبح الشخص الواحد يأكل كمية أقل وهذه الأخطاء الشائعة أننا نأكل الفاكهة بعد الطعام وهنا تقدمت الفاكهة على الطعام في القران قال تعالى ((وأمددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون))، ((وفاكهة مما يشتهون ولحم طير مما يتخيرون)).

- تناول الطعام بصورة بطيئة لان هذا يعطي فرصة لهورمون الـ (غريلين) أن ينخفض ويرجع للمستوى الطبيعي وإذا انخفض الـ (غريلين) ينخفض مستوى الجوع وتقل الكمية التي تتناولها وتحس بالشبع.
 - نرفع مستوى الـ (ليبينين) بتقادي الأكل الذي يحتوي على شراب الذرة عالي الفركتوز لان الفركتوز يجعل الشهية مفتوحة ولكن تقادي الفركتوز صعب لان هذه المادة يستخدمونها في كثير من الأطعمة المصنعة مثل رقائق الذرة المسكرة والمشروبات الغازية وبعض الأطعمة خالية من الدسم أو قليلة الدسم وصلصات السلطة والمطيبات واللبن الرائب المحلي والخبز. هنا نضطر أننا نقرأ ما مكتوب على الأطعمة ونتجنب الأطعمة التي تحتوي على شراب الذرة عالي الفركتوز واختصاره Hfcs.
 - الدهون غير المشبعة هي أفضل أنواع الدهون لصحة القلب وتتوفر في: الزيتون وزيت الزيتون-الافوكادو-المكسرات-البذور-السّمك مثل السلمون-التونا-السردين-الماكريل وأنواع من الخضراوات إضافة إلى الزيوت المستخلصة من البذور مثل الكانولا-دوار الشمس-الذرة-السّمسم.
 - تناول الفيتامينات الضرورية بشكل يومي
١. فيتامين ج مع البايوفلافنويد (١٠٠٠ ملغم يوميا) فهو مانع قوي للتأكسد ومضاد للالتهابات، الذي يتوزع في الدم والجهاز اللمفاوي ويرفع نظام المناعة ويساعد في الشفاء. وهو متوفر في العديد من ثمار الحمضيات.
 ٢. (اوميغا-٣) الأحماض الدهنية الأساسية (٣ غرامات كل يوم) كل غرام يحتوي ١٨٠ ملغم أي بي أي/٢٠ ملغم دي اتش أي، تحمي الأحماض الدهنية ضد تصلب الشرايين كما يخفف الدم، وهذه الأحماض متوفرة بكثرة في سمك المياه الباردة والسلمون والهيلوم وبذور الكتان.

أسرار غذائية

١. السفرجل مفيد للربو والسعال الديكي.
٢. التفاح يفيد في عسر البول ويساعد على الهضم ولآلام العيون والرمد (كمادات).
٣. التين مفيد للإمساك المزمن (كسل الأمعاء) والسعال الديكي.
٤. المشمش مقوٍ للعظام والأنسجة ومعادل للحموضة.
٥. البرتقال مفيد لإزالة السمنة ويمنع الزكام.
٦. عصير الليمون (يمزج مع الكلسيرين والكحول) مفيد لإزالة الزيوان الأسود من الوجه.
٧. العنب له الفوائد التالية : يقي من سوء الهضم، ويعالج الإمساك، ومفيد لعلاج البواسير والدوالي وكذلك يذيب الحصاة الكبدية والبولية ويعد منشطاً قوياً للكبد وكذلك يفيد في معالجة فقر الدم ومهدئ للأعصاب.
٨. الموز يعطي الطاقة والحرارة اللازمة للجسم.
٩. البطيخ (المعروف محلياً بالرقى) مفيد في الروماتزم.
١٠. البطيخ يزيل البهق والكلف والحزاز.
١١. التمر يساعد في نمو الفتیان والفتيات والأطفال.
١٢. الطماطم تحتوي على مادة الليكوبين التي تمنع حدوث الأمراض السرطانية.
١٣. الجزر مفيد في علاج الأكزما.
١٤. الفجل فاتح للشهية ويساعد في الهضم ويقو العظام ويدر البول.
١٥. البصل مفيد في الوقاية من تشمع الكبد والاستسقاء وتورم الساقين.

١٦. الثوم مفيد لعلاج السعال الديكي.
١٧. البقدونس مفيد في التهاب وتصلب النهدين (لزقه).
١٨. السلق مفيد في علاج فقر الدم
١٩. السبانخ مفيد لعلاج اليرقان والحصىات البولية وعسر البول.
٢٠. اليقطين يزيل تضخم البروستات ويعيدها إلى الحجم الطبيعي
٢١. الفول يوصف لعلاج الرمل وعسر الهضم.
٢٢. النعناع ينشط عمل الكبد.
٢٣. الكماة مقو الجنس.
٢٤. الجرجير يمنع تساقط الشعر.
٢٥. السماق مفيد في حالات الإسهال والتهاب الحلق (غرغرة).
٢٦. التمر الهندي ينقي الدم ويخلص من الحموضة الزائدة.
٢٧. عرق السوس يشفي القرحة المعدية.
٢٨. الكمون مدرّ للحليب لدى المرضعات.
٢٩. الزعتر مفيد لعلاج الحصى في المثانة.
٣٠. الينسون يطرد الغازات لدى الأطفال.
٣١. الخردل فاتح للشهية (بمزجه مع الخل).
٣٢. البابونج مفيد لتخفيف آلام العادة الشهرية.
٣٣. الخباز مفيد لأمراض الكلى والمثانة.
٣٤. العفص يمنع تآكل الأسنان.
٣٥. الحلبة تزيد إفراز الحليب لدى المرضعات.
٣٦. البنديق مفيد لعلاج السكري والسل.
٣٧. ورق الجوز (يغلى بالماء) يعالج الجرب.

٣٨. زيت الخروع يمنع تساقط الشعر.
٣٩. زيت الذرة يزيل القشور من أطراف العين.
٤٠. الشوفان يمنع الأرق.
٤١. الحمص يزيد من القوة الجنسية لدى الرجال.
٤٢. الرز غذاء جيد للمصابين بارتفاع الضغط.
٤٣. مغلي النخالة يعالج تقرحات المعدة.
٤٤. البرغل لا يسبب السمنة.
٤٥. خلط الشعير مع الحنطة يمنع حدوث أمراض القولون.
٤٦. تناول العسل يوميا يمنع الكساح لدى الأطفال (معلقة كبيرة يوميا).
٤٧. اللبن يفيد في إذابة الرمال البولية كما يمنع تكوين الحصيات في الكلى والمثانة.
٤٨. الجبن يمتص الحوامض الزائدة من المعدة ويساعد على الهضم.
٤٩. الزنجبيل مفيد جدا في علاج تصلب الشرايين (٤ غم يوميا).
٥٠. نبات القنطريون مفيد لعلاج الملاريا.



الاطعمة القادرة على ازالة سميّة الكولسترول الضار

ان المواظبة على اكل الاطعمة الغنية بمضادات الأكسدة يساعد على ابقاء الكولسترول الضار (LDL) بعيداً عن التأكسد وعن التحول الى مادة سامة.

حتى الان صوّب العلماء انتباههم الى خمسة مضادات أكسدة فاعلة موجودة في الفاكهة والخضار والحبوب والمكسرات. وفيما يلي افضل الخيارات الغذائية لقهر الكولسترول الضار (LDL) المتأكسد والخطر جداً على صحة القلب والشرابيين :

١. الفاكهة والخضار الغنية بمضادات الأكسدة المؤلفة من الفيتامين (C) والبتاكاروتين والفلافونويدات (Flavonoids) المتعددة.

٢. الزيوت والمكسرات والبذور والحبوب وخاصة زيت جنين القمح (Wheatgerm) فهي غنية بالفيتامين (E).

٣. الاطعمة الغنية بالاحماض الدهنية الاحادية غير المشبعة المضادة للأكسدة مثل زيت الزيتون واللوز والأفوكادو التي تبين انها تقلل من درجة تأكسد الكولسترول (LDL).

٤. الامتناع عن تناول الدهون التي تتأكسد بسهولة وتعتبر دهون اوميغا 6- النباتية مثل زيت الذرة وزيت العصفور وزيت دوار الشمس اسرعها تأكسداً.

- الأطعمة القادرة على رفع الكولسترول المفيد (HDL)
- الأطعمة الآتية ترفع الكولسترول الجيد (Highdensitylipoprotein) وهو المسؤول عن نقل الكولسترول من الأنسجة إلى الكبد.
١. زيت الزيتون.
 ٢. البصل النيئ.
 ٣. الأسماك مثل السلمون والسردين.
 ٤. المحار وبلح البحر (القشريات).
 ٥. زيت بذور العنب.
 ٦. اللوز والجوز، بالإضافة على احتوائهما على الدهون غير المشبعة فيحتويان على المغنيسيوم والبوتاسيوم وحامض الفوليك والكالسيوم والفيتامين E وكذلك يحتوي الجوز على نسبة عالية كمن السلينيوم.
 ٧. الأطعمة الغنية بالفيتامين C مثل البرتقال والفليلة الحلو.
 ٨. الأطعمة الغنية بالبيتاكاروتين مثل الجزر والسبيناغ.
 ٩. الشاي الأبيض أو الشاي الأخضر أو الشاي الأسود.



الأغذية والأمراض الخطيرة

تعد الأغذية علاجاً مهماً لكثير من الأمراض التي يصاب بها الإنسان وقد أدرك العلماء أهمية الغذاء في حياتنا حيث أجريت العديد من الدراسات في المعالجة والوقاية من الأمراض ابتداء بالصداع وانتهاء بأمراض القلب والشرابين وفي الطب الحديث استعملت هذه الأصناف في العديد من الوصفات الطبية فقد أكد بعض العلماء في دراسة مؤخراً في هولندا وبعد أخذ عينة من سكان يقطنون المناطق الريفية لقياس مدى الاستفادة من البيئة في الوقاية من الأمراض الخطيرة تبين أن عدد المصابين بالأمراض الخطيرة ازداد في الأعوام الأخيرة وأشارت الدراسات الغربية الحديثة أيضاً. إن تناول الخضروات والفواكه له فوائد متعددة وله دور مهم في الوقاية من السرطان وإنه يقي من أمراض القلب والأوعية الدموية لكون السرطان من الأمراض الفتاكة التي انتشرت بشكل كبير ويمكن الوقاية منها عن طريق الأصناف الغذائية للأغذية التي تقي الإنسان من أمراض السرطان.

١. **سرطان المعدة** إن استهلاك الخضروات الورقية والزنبقيات الطازجة مثل الثوم والبصل والكراث والألياف الغذائية التفاح والحبوب والذرة التي تحاول دفع المادة السمية خارج الجسم ويكون أخذ الخضروات بشكل متكرر حيث يرتبط ارتباطاً مباشراً بمنع الإصابة بالسرطان وتلعب البطاطا دوراً مهماً باحتوائها مضادات الأكسدة كما تحتوي فيتامين (أ، ج) ومادة اللايكوبين (lycopene) حيث تعمل هذه المادة على الحد من انتشار السرطان في أنحاء الجسم ولا يخفى أيضاً أن الحمضيات تعمل على تقوية جهاز المناعة عند الإنسان لاحتوائها على مواد الفلافينويد

وأنواع كثيرة من الفوتونات (photochemicals) التي من ضمنها مادة الكاروتينويد.

٢. سرطان القولون إن الخضراوات بشكل عام طازجة وغير طازجة تعمل بشكل كبير على الوقاية من سرطان القولون مثل الملفوف والفجل والقنبط والخس حيث تحتوي مادة السولفورفين (sulforaphane) ومادة كاروتين البيتا (carotene-beta) وأيضاً مادة الأندولكاربيتول (indolcarbinol) المحاربة لأمراض سرطان القولون وبعض الفواكه مثل الجزر والحمضيات.

٣. سرطان المرئ بينت جميع الدراسات العلمية أن الطماطم قد تساعد في الوقاية من سرطان المرئ وذلك على مادة (الليكوبين) وفيتامين (أ)، (ب) ومادة (الفاتوماتين) المضادة للبكتريا والمخفضة لضغط الدم ومن السليم تناول ما يعادل (١٠ حبات) أسبوعياً وأيضاً تعد الحمضيات والفراولة مفيدة جداً على أن يتم استهلاكها بصورة منتظمة والتوت بأنواعه وألوانه المختلفة والعنب بألوانه حيث يحتويان مادتي (الأنثوسينين) و(الفلافونويد) التي تعمل على معاداة المواد المسرطنة والمضادة للأكسدة الفعالة لمحاربة السرطان.

٤. سرطان الرئة يعد سرطان الرئة أحد أكثر الأنواع التي تسبب حالات الوفاة في العالم وقد بينت دراسات أن تناول الخضراوات الورقية والجزر يمكن الاستفادة منه في الوقاية وكما يمكن الاستفادة من الفلفل الأحمر الحار لاحتوائه مادة (الكابيسين) (capsaicin) التي لها دور مهم في مكافحة بعض المواد المسرطنة الموجودة في السكاكر كما يعد الفلفل الأحمر المادة الأولى لسرطان الرئتين.

٥. سرطان الثدي يعد هذا المرض من أكثر أنواع السرطان شيوعاً عند النساء وثاني أكبر مسبب لحالات الوفاة حيث إن هناك علاقة عكسية واضحة ما بين استهلاك الخضراوات والمرض حيث إن استهلاك الخضراوات مثل القنبيط ومجموعة البقوليات مثل الفاصوليا والبازلاء وفول الصويا لاحتوائها مادة محفزة (البروتيز) (protease) ومادة (الآيزوفلافون) (isoflavones) التي تساعد في مكافحة المرض وتمنع الخلايا السرطانية من مهاجمة جسم الإنسان.

٦. سرطان البروستات يعد هذا النوع من السرطان استثناء من بين الأنواع الأخرى التي لها علاقة بتناول الأغذية حيث أظهرت الدراسات العلمية المتعلقة بهذا الشأن أن استهلاك الفواكه والخضروات لم يكن له الدور الكبير في الحد من تطور المرض كما أظهرت دراسات حديثة تشير إلى أن الطماطم وفول الصويا قد يعمل بصورة ملحوظة على انتشار المرض كما أن تناول الجوز له فوائد من الممكن أن تلعب دوراً في الحد من تطور المرض لكونه غنياً بالدهون ومفيداً جداً للقلب على الحد كما انه غني بمادة (الأوميكا-٣) كما أن تناول فنانين من القهوة يومياً يبعدنا عن شبح سرطان البروستات.

وكل يوم نفاجاً بخبر عن الغذاء مما يشعنا بالارتباك والحيرة أكثر تجاه الطعام مما يصعب علينا التمييز بين الأغذية المفيدة والضارة وفي المثال السابق قد أشرنا إلى الأغذية المفيدة وكما يجب الابتعاد عن الأغذية الضارة مثل:

- الوجبات المضرة تجارياً والوجبات المجمدة والمقلية والجاهزة.
- الأغذية المطبوخة التي تباع بالأواني البلاستيكية.

- الصلصات الجاهزة.
- تجنب الألوان والزيوت الحيوانية والمواد الحافظة.
- عدم الإكثار من تناول السكريات.
- يجب ترك المقلبات تدريجياً.

الأكل على الطريقة المتوسطة يقيكم من أمراض القلب

الأكل الكثير من الفواكه والخضراوات والحبوب والبقول والمكسرات إن هذه المأكولات الشهية التي تمدنا بالكاربوهيدرات المركبة (سكريات بطيئة الاحتراق) تعد عماد الحمية الغذائية المتوسطة. كما أن الفواكه والخضراوات غنية بمضادات الأكسدة مثل البتاكاروتين والفيتامين C التي يبدو أنها تساهم في منع انسداد الشرايين والوقاية من النوبات القلبية. الحبوب والبقول غنية بالألياف التي تقاوم الأمراض وتخفض مستويات الكوليسترول. تتوفر الألياف في المعكرونة والرز والبرغل إضافة إلى الحبوب والبقول كاملة والذرة. تعد المكسرات مصدرا جيدا للبروتين وهي مليئة بالعناصر الغذائية ومضادات الأكسدة. يجب أن لا ننسى الثوم، الذي يعد عماد المطبخ المتوسطي. وكذلك البصل سواء كان نيئا أم مطبوخا.

التقليل من أكل اللحوم والاستعاضة عنها بالسّمك

الحمية الغذائية المتوسطة قائمة على أطعمة نباتية إلى حد بعيد، لكنها ليست حمية نباتية. في هذا الصدد يقول الدكتور فرانك ساكس (الباحث من جامعة هارفارد والمناصر للحمية المتوسطة) باستطاعتك أن تأكل وجبة معتدلة من اللحوم الحمر بضع مرات في الشهر أو كميات

صغيرة منه في أحيان كثيرة شرط أن لا يتجاوز المعدل اليومي ٣٠غم، يسمح أيضا بتناول ١٠٠-١٥٠ غم من لحوم الدواجن ثلاث أو أربع مرات أسبوعيا و ١٠٠-١٥٠ غم من الأسماك ٣-٧ مرات أسبوعيا. في الواقع يفضل أكل الأسماك على أكل اللحوم الأخرى. في أحدث دراسة فرنسية أجريت على الناجين من نوبة قلبية، تبين أن الأشخاص الذين يأكلون السمك كانت لهم فرص أكثر لتجنب النوبة القلبية الثانية. وظهر أيضا أن الذين وجد في دمهم مستويات عالية من الحامض الدهني اوميكا-٣ المتوفر في زيت السمك كانوا أقل تعرضا للنوبات القلبية المتكررة أو أمراض القلب والشرابين الأخرى. وقد تبين من دراسات عدة أن للحوم الحمر صلة بمرض السرطان، وعلى العكس، وجد أن الأسماك وخاصةً زيت الأسماك المدهنة مثل السردين والسلمون مرتبطة بانخفاض معدل الإصابة بأمراض القلب والسرطان وبطول العمر.

أكل زيت الزيتون وتجنب الدهون الأخرى:

يعد زيت الزيتون المصدر الرئيس للدهون في الحمية الغذائية المتوسطية، إذ يستهلك منه ٢-٣ ملاعق كبيرة يوميا. يخفض زيت الزيتون مستوى الكوليسترول الضار LDL في الدم ويرفع مستوى الكوليسترول المفيد LDL. وخلافا لزيت الذرة لا يتأكسد زيت الزيتون بسهولة ولذلك لا تنتج عنه جذور حرة (الجذور الحرة هي مركبات كيميائية تتلف الخلايا وتسبب الأمراض المزمنة) في الحقيقة، يبدو أن زيت الزيتون يحمي الشرايين بفعالية وقد أظهرت الأبحاث أن له مفعولا مضادا للأكسدة. وهو يساعد في ضبط معدلات الأنسولين وسكر الدم العالية، التي تتلف الشرايين أيضا. يستهلك الذين يعتمدون الحمية الغذائية المتوسطة القليل جدا

من الحامض الدهني الضار اوميكا-٦ أو الدهون المهدرجة والدهون المحولة، التي تبين أنها ضارة للقلب والشرابين. استبدلوا الدهون الأخرى مثل الزبدة والمايونيز بزيت الزيتون بإضافة زيت الزيتون إلى حمية غذائية غنية بالدهون قد يضيف إلى وزن الجسم بضعة كيلوغرامات تشكل خطرا على الصحة. فملعقة كبيرة من زيت الزيتون تحتوي مثلها مثل أي زيت آخر على ١٢٠ سعرة حرارية.

الاعتدال في أكل البيض والاجبان والحلويات:

تشمل الحمية المتوسطة القليل من البيض (بيضة واحدة أسبوعيا) بما في تلك التي تدخل في الحلويات. يمكن أن تتناولوا يوميا حصصا صغيرة من لبن اكتيفيا (قليل الدسم) ويمكن تناول ١٥-٣٠ غم من الجبن فقط. كما يمكن استهلاك القليل من الحلويات الغنية بالسكر والدهون المشبعة بضع مرات في الأسبوع. مع العلم أن سكان حوض المتوسط يتحلون تقليديا بالفواكه الطازجة.



الألياف الغذائية....المنافع والمضار

من الضرورة الملحة أن يكون الغذاء الذي نتناوله متوازنا وهذا التوازن يتطلب اختيار عناصر غذائية منسجمة لا تسبب عسر في الهضم ولا سوء في تغذية وان لا ننسى الدور الذي تلعبه الألياف الغذائية لفائدتها الكبيرة في الوقاية من عدد كبير من الأمراض. وحسب تقارير الباحثين، فإن الألياف تخفض من مخاطر الإصابة بأمراض القلب وبعض السرطانات والبول السكري والبدانة.

الألياف الغذائية تمثل الجدار الخارجي الذي يحمي النباتات والفواكه والخضراوات الطازجة والبقول وهي تعتبر من أنواع الكربوهيدرات المعقدة كيميائياً و ما يسمى بالغذاء العسر الهضم لأنها تقاوم الأنزيمات الهاضمة عند الإنسان، وهي بالتالي لا تعطي سرعات حرارية ولها جاذبية شديدة للماء لتعمل كحجر أساس يحفظ توازن الغذاء في الجسم. الألياف الغذائية توجد في الأغذية النباتية المصدر وتكون غير قابلة للهضم والامتصاص وتبقى في تجويف القولون والأمعاء مكونة كتلة من الفضلات مع بقايا الغذاء وتكون مفيدة جدا لأنها تنشط الجهاز الهضمي وتساعد على تحريك الفضلات وتجعل عملية الإخراج تتم على الوجه الأكمل.

تقسم الألياف الغذائية بحسب ذوبانها في الماء إلى

- ١- الألياف الذائبة في الماء : وهي التي تتحلل في الماء وتكون عبارة عن مادة صمغية وترتبط مع الكوليسترول والسكريات في الأمعاء و

بالتالي تنقص من معدل السكر والكوليسترول في الدم ومن أمثلتها البكتين والصمغ وأفضل مصادرها:

-- الحبوب التي تحتوي على الألياف مثل الشعير والشوفان.

-- والفواكه مثل التفاح، المشمش، المانجو، الخوخ

-- والخضراوات مثل القرنبيط الباميا .

-- والبقوليات

٢- والنوع الثاني هو ألياف غير قابلة للذوبان في الماء : وهي لا تتحلل في الماء وتقوم بامتصاص الماء فتزيد من حجم الفضلات لتسهل وتسرع مرورها في الأمعاء فتمنع حصول الإمساك والبواسير وتقلل من احتمال الإصابة بسرطان القولون ومن أمثلتها السليلوز الموجود في النخالة. والسليلوز: كاربوهيدرات متعددة السكريات قد تصل إلى آلاف السكريات الأحادية ، لأيتمكن الجهاز الهضمي للإنسان من هضم السليلوز لعدم وجود إنزيمات تستطيع تفكيك آصرة بيتا التي تميز السليلوز عن النشأ المهضوم الذي يحتوي على آصرة ألفا . أما الحيوانات الأخرى مثل الأبقار والأغنام فان أمعاءها تحتوي على مكروبات تفرز أنزيمات هاضمة للسليلوز. والهيميسلولز موجود في النباتات وله علاقة بالسليلوز ولكن يتكون من سلاسل اقصر ويكون متفرع بالمقارنة مع السليلوز غير المتفرع ، وهو موجود في الرز الأسمر والقمح و في الفواكه مثل (التوت والعرموط) وفي الخضراوات مثل (الجزر، والشوندر، والسبانخ).

كيف نتناول الألياف الغذائية ؟

يجب أن تحتوي وجباتنا اليومية على الخبز الأسمر والبقوليات مثل الباقلاء والفاصوليا والحمص والعدس والخضروات مثل الطماطة والخيار والخس والجزر والبصل. أما من الفواكه فنحتاج إلى تناول التفاح والعرموط والفراولة والفواكه أو أي فاكهة أخرى ، ويفضل تناولها بدون تقشير وطازجة مع عدم الإكثار من تناولها بشكل العصائر. والتقليل من الأغذية الغنية بالدهون واللحوم والحلويات وخاصة الدسمة منها.

الألياف الغذائية وداء السكري

إن الفائدة المرجوة من الألياف الغذائية هي خفض نسبة السكر في الدم لمنع الإنهاك الذي تتعرض له البنكرياس التي تفرز الأنسولين الذي يساعد على إدخال السكر داخل الخلية فيقلل من مستواه في الدم ليمنع الإصابة بمرض السكري. وأحد وسائل التقليل من امتصاص السكريات من الجهاز الهضمي هو وجود الألياف، لأن اختلاط الألياف الغذائية مع السكريات يهيئها السهلة يقلل من امتصاصها.

الألياف الغذائية وأمراض القلب والشرابيين

تقلل الألياف الغذائية من امتصاص الكوليسترول لارتباطها بأحماض الصفراء لتقلل الإصابة بأمراض القلب والشرابيين. بعض الألياف مثل الشوفان تكون لها فائدة أكثر من القمح في هذا المجال .

الألياف الغذائية والتخفيف

إن الشعور بالامتلاء المعدي والشبع الذي تعطيه الألياف الغذائية يقلل من الشهية فيساعد بطريقة غير مباشرة على التخلص من الوزن الزائد.

الألياف الغذائية والإمساك

تعتبر الألياف مكون أساسي لعمل الأمعاء بشكل صحيح وذلك لأنها غير قابلة للهضم فتضيف حجم إضافي لبقايا الطعام وبالتالي تساعد على مرور الفضلات عبر الأمعاء للتخلص منها. وألياف نخالة القمح والتفاح من أفضل الألياف الغذائية. إن عملية تسريع الفضلات في الأمعاء يساعد على منع امتصاص المواد الضارة والمسرطنة .

مضار الألياف الغذائية

مع ما للألياف من منافع فإنها لاتخلو من مضار. حيث إن معظمها تسبب إعاقة امتصاص بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية التي يحتاجها الجسم كالحديد والمغنسيوم والكالسيوم والزنك عند تناولها بكمية كبيرة. وذلك لوجود مادة الغايتيت التي تتحد مع العناصر المعدنية لتكون مركبات غير قابلة للامتصاص وكذلك تعطي الشعور بالشبع فتقلل من الشهية لذا يجب عدم تناول كمية زائدة من الألياف وإنما عمل موازنة بين جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم لتقليل تأثير الألياف السلبي خاصة عند الأطفال وكبار السن. ويجب الحذر الشديد عند تناول الألياف للمصابين بفقر الدم ولين العظام لكي لاتؤثر على امتصاص المعادن المفيدة لهذه الفئة من الأشخاص . إن كثرة الألياف قد تسبب أيضا غازات وانتفاخ وبذلك تحتاج إلى شرب كمية أكثر من الماء. إن كمية الألياف الموصى بتناولها من قبل منظمة الصحة العالمية هي بحدود ٣٠ غرام في اليوم الواحد وتختلف الكمية بحسب العمر ، فالطفل بعمر ١٠ سنوات يحتاج إلى نصف هذه الكمية وفي عمر ٢ سنة يحتاج ربع الكمية.



التسمم الدوائي

التسمم بالأدوية والمواد المنزلية من أكبر المشاكل الصحية القائمة عالمياً والأكثر شيوعاً بين كل طبقات المجتمع. ويحدث التسمم أما عمداً وبمحاولة الانتحار وإما عن طريق الخطأ في مكان العمل أو المنزل. ويكون الأطفال دون الخامسة من العمر أكثر عرضة للتسمم ويرجع السبب إلى أنهم لا يقدرّون خطورة ما حولهم. ويعتبر الدواء سلاحاً ذو حدين إذا أخذ بالجرعة المحددة سام إذا أخذ بجرعة عالية.

التسمم عبارة عن تناول الشخص المتسمم مادة ذات تأثير عكسي المفعول على الفعاليات الحيوية وقد تؤدي إلى موت الجسم، وتعتمد على نوع المادة وجرعتها، وعمر الشخص والزمن الذي مر على تناولها، والتاريخ المرضي للشخص إذا كان يتناول أدوية لحالة مرضية، لأن التسمم يمكن أن يكون من تناول جرعة كبيرة أو تداخل الدواء مع دواء آخر أو مادة أخرى، ويجب ملاحظة الأعراض الظاهرة على المتسمم. يكون التسمم بصورة مزمنة نتيجة تناول المادة أو الدواء لفترة زمنية طويلة كما يحدث عند الأشخاص الذين يتناولون المخدرات والمنومات لفترات طويلة وبكميات معتدلة أو العاملين الذين يتعرضون لمواد كيميائية لفترات طويلة. أو يحدث التسمم بصورة حادة جراء تناول أدوية بجرعات عالية فيحدث التسمم خلال فترة قصيرة.

أهم المجموعات الدوائية التي تسبب التسمم

أ- المهدئات Tranquilizers

١. المهدئات الكبرى : Major Tranquilizers

- مجموعة الفينوثيازين : Phenothiazine مثل برومازين Promazine وكلوبرومازين.

- مجموعة اللافينوثيازين Non-Phenothiazines، مثل بيوتيروفينون Buterophenones ومنها الهالوبيريدول Haloperidol. وهذا النوع من الأدوية يكون التسمم به قليلاً نظراً لقلّة استخدامه من قبل الناس.

٢. المهدئات الصغرى Minor Tranquilizers:

وأهمها مشتقات بنزودايازابين (Benzodiazapines) مثل الفاليوم والليبريوم والأتيفان وهذه المجموعة من أكثر الأدوية التي توصف ومتوفرة في البيوت ولها تأثير مهدئ على الجهاز العصبي المركزي و توصف في حالات الأرق والقلق النفسي وحالات الصرع وكمضادات للتشنج، وفي حالات الارتفاع البسيط لضغط الدم وتسارع نبضات القلب وهذه الأدوية تسبب النوم عند زيادة جرعتها، وإعراضها الجانبية تكون قليلة، وتكمن خطورتها أنها تستعمل في حالات الانتحار. ولا تكون لها أثار سمية إلا إذا استعملت بجرع عالية تقترب من مئة ضعف، فيكون تأثيرها على الجهاز العصبي متمثلاً بـ (دوار وترنح وصعوبة في الكلام وهلوسة وغثيان) وعلى جهاز الدوران (هبوط ضغط الدم) وعلى جهاز التنفس (تباطؤ التنفس).

المعالجة

- إحداث القيء للشخص الذي تناول مادة سامة وإعطاء الفحم المنشط خلال أربع ساعات من تناول الدواء. وعدم إعطاء مهدئات أخرى.

- مراقبة ضغط الدم ووضع كانيولا في الوريد تحسباً لحاجة المريض إلى سوائل.

- مراقبة تنفس المريض وإجراء التنفس الاصطناعي وإعطاء الأكسجين عند حاجة المريض.

ب- المنومات : Hypnotics

الأدوية المنومة توصف لحالات الأرق، وقد تظهر حالات الاكتئاب عند قسم من المرضى المصابين بالأرق عندئذ تشكل الأدوية المنومة خطورة عليهم وذلك لاحتمال القيام بالانتحار أو إساءة استعمال المنومات وذلك بتناولها مع أدوية أخرى كالمهدئات أو الكحول وبذلك تتضاعف خطورتها، وأكثر الأدوية المنومة شيوعاً وخطراً هي مركبات الباربيتورات وهي مشتقات حمض الباربيتوريك.

مجموعة الباربيتورات : Barbiturates

ينشأ التسمم بهذه المركبات إذا أخذت بكميات أكثر من الجرعات العلاجية أو إذا أخذت خطأ أو عمداً بقصد الانتحار وكذلك فإن تكرار استعمالها يؤدي إلى الإدمان وتستعمل طبياً كمنومات لا كمهدئات وتستعمل في حالات التخدير أثناء العمليات الجراحية وتستعمل أيضاً في حالات الصرع وفي حالات التشنج العضلي.

تتشابه الباربيتورات في تأثيرها المنوم وفي أعراض التسمم تقريباً لكنها تختلف في مدة تأثيرها العلاجي والسام في الجسم، و تصنف اعتماداً على مدة تأثيرها في الجسم إلى :

- طويلة التأثير Long acting مثل فينوباربيتال Phenobarbital (Luminal).

- متوسطة التأثير Intermediate acting مثل Amobarbital (Amytal).

- قصيرة التأثير Short acting مثل Secobarbital (Seconal).

- سريعة التأثير Ultra short acting مثل Thiopental (Pentothal) وتكون حالات التسمم غالباً في المركبات طويلة الأمد أكثر من قصيرة الأمد، وتبدأ أعراض التسمم بصداغ ودوار ونعاس وخمول ويلى ذلك برودة الجلد وانخفاض حرارة الجسم وهبوط ضغط الدم وبطئ التنفس قد يصل إلى توقف التنفس ثم الموت، وتوسع حدقة العين وانعدام المنعكسات في الجسم وقلة الإدرار.

المعالجة

* إحداث القيء وغسل المعدة بالماء أو بمحلول الفحم المنشط.

* المحافظة على المسالك التنفسية وإعطاء الأوكسجين عند وجود قصور في التنفس.

* إعطاء مدرات البول لزيادة طرح ما تبقى من الباربيتورات مع الإدرار، وخاصة عند التسمم بالباربيتورات طويلة المفعول مع الحاجة إلى تدفئة الجسم.

ج- المسكنات

التسمم بالباراسيتول

يعد الباراسيتول من أكثر الأدوية التي تسبب التسمم، وينتج من زيادة جرعة الباراسيتول (باراسيتامول / اسيتامينوفين). و تختلف الجرعة السامة من شخص لآخر. عموماً عند البالغين فإن تناول أكثر من ١٠ غرام كجرعة واحدة أو بشكل متفرق وخلال يوم واحد، من الممكن أن

تحدث حالات التسمم (عجز الكبد)، وقد تظهر علامات اعتلال الكبد عند تناول ٤ غرام يومياً لمدة أسبوعين. أما عند الأطفال فان جرعة واحدة تزيد عن ٢٠٠ ملغم / كغم، يمكن أن تسبب التسمم الحاد. أما أكثر حالات التسمم عند الأطفال فسببها الاستعمال الطويل لجرع من الباراسيتول أكثر من الجرعة الطبيعية. أما أعراض التسمم بالباراسيتول فهي : ألم البطن وغثيان مع ظهور علامات عجز الكبد مثل هبوط السكر وهبوط الهيموكلوبين وسهولة النزف، وعجز الكلية، وقد تصل لدرجة ظهور وذمة في الدماغ وفقدان الوعي والموت.

المعالجة

إحداث القيء وغسل المعدة في المراحل الأولى للتخلص من الدواء قبل امتصاصه مع إعطاء الفحم المنشط Activated charcoal لتقليل امتصاص الدواء.

إعطاء الترياق للباراسيتول (اسيتايليسستين او ميثيونين) لتتحد مع الباراسيتول للتقليل من سمّيته.

التسمم بالأسبرين

تكون الجرعة السامة ٢٥٠-٥٠٠ ملغم / كغم وتكون أعراضها بشكل غثيان، قيء، طنين الأذن، زيادة سرعة التنفس، تعرق شديد، نزف تحت الجلد أو نزف عام وفقدان التركيز ثم فقدان الوعي.

الأدوية المسكنة غير الستيرويدية

مثل البروفين والاندوسيد والفولتارين والبايروكسيسام، إن زيادة الجرعة من هذه الأدوية قد تسبب ألم في البطن، إسهال، قيء، هبوط في

التنفس، وهبوط وظائف القلب وقد تؤدي إلى الوفاة، وقد سجلت حالات وفيات من التسمم بالبروفين.

د- الأفيون :

وهي مادة تستخرج من الخشخاش وتستعمل كمواد مسكنة بعد العمليات الجراحية والتخدير. وهذه المواد تسبب الإدمان والتسمم بهذه المواد يسبب هبوط ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب، تضيق بؤبؤ العين، هبوط مستوى الوعي وهبوط في درجة حرارة الجسم، وذمة في الرئتين. والمادة المضادة للتسمم بالأفيون هي (نالوكسون).

هـ- التسمم بمركبات الحديد :

يحدث بسبب تناول مركبات تحتوي على الحديد أكثر من الجرعة المقررة، وهذه المركبات تستعمل لعلاج فقر الدم. وزيادة جرعتها قد تسبب القيء وقد يصاحب بالدم مع الم في البطن، واختلاجات وفقدان الوعي وعجز في الكبد.

إرشادات للتقليل من حدوث حالات التسمم الدوائي

*الاهتمام بحفظ الأدوية في أماكن لا يصل إليها الأطفال.

*عدم تكديس الأدوية في المنزل فان تشابهها قد يسبب التسمم عن طريق الخطأ.

*لتجنب تناول الدواء عن طريق الخطأ، ويجب قراءة اسم الدواء قبل تناوله وعدم تناول الأدوية في مكان قليل الإضاءة خاصة كبار السن وضعيفي النظر.

*إتباع الإرشادات والتعليمات في تناول الجرعة الدوائية.

الحساسية من حليب البقر

الحساسية تعني حدوث تفاعل غير طبيعي عندما يحدث ملامسة ما بين بروتين غريب مع خلايا الجسم التي تكون حساسة لهذا البروتين وهذا قد يحدث عن طريق ملامسة مباشرة مع الجلد، الأغشية المخاطية أو عبر الدم بعد الامتصاص من القناة الهضمية. إذا الحساسية من حليب الأبقار Cow Milk Allergy هو تفاعل مناعي غير طبيعي لبروتينات حليب الأبقار وهو شائع الحدوث عند الأطفال خصوصاً في فترة الرضاعة، ولكنه عادة ما يختفي عند السنة الثالثة- والرابعة من العمر ولكنه في بعض الأحيان يستمر طول الحياة عند بعضهم، ونسبة الإصابة به تصل إلى ٢-٧% تقريباً. وأطفال العائلات التي لديها تاريخ مع الحساسية أو الأكزيما معرضة بشكل أكبر لحساسية حليب البقر وبعض الأغذية كالبيض، والفسق السوداني، والسّمك... إلخ.

الأعراض يُشار إلى أن ٧٠% من الاختصاصيين في مجال الصحة يعجزون عن التمييز بين الحساسية للبروتينات في حليب الأبقار وأنواع أخرى من الأمراض لوجود صعوبة في الكشف عليه لأن الأعراض تتشابه مع مشاكل صحية أخرى يتعرض لها الأطفال. وأعراض الحساسية من حليب الأبقار يمكن أن تظهر مباشرة بعد تناول الحليب أو بعد عدة ساعات أو حتى بعد عدة أيام من تناول حليب الأبقار أو حليب الأطفال الجاهز وهذه الأعراض تشمل مشاكل في الجهاز الهضمي (٥٠-٧٥%)، والجهاز التنفسي (١٠-٣٠%) والجلد (٥٠%).

ويتم تصنيف حالات الحساسية من بروتين حليب الأبقار إلى نوعين

١. بدء تفاعل سريع Rapid onset reaction : في ٢٠% من الحالات تظهر العوارض مباشرة، أي خلال الساعة التي تلي تناول الطفل الحليب، لأنها مرتبطة بوجود الغلوبولين المناعي IgE في الدم.
- الأعراض: حكة، وتقيء، وصفير في الصدر، وانتفاخ، وشرى، وتورم الجلد، وإسهال دموي، وفي حالات نادرة يمكن أن يحدث حالة Anaphylaxis وهو حساسية شديدة للجسم و بصورة مفاجئة والتي تؤثر على الجلد، والمعدة، والتنفس (ضيق في التنفس)، وانتفاخ في الوجه، والفم واللسان، بالإضافة إلى تغير في ضغط الدم وهذه الحالة يمكن أن تؤدي إلى الإغماء و حتى الوفاة إذا لم يتم علاجها.

٢. بدء تفاعل بطيء Slow onset reaction : وهو النوع الأكثر شيوعاً وبنسبة ٨٠% من الحالات، حيث إن أعراض الحساسية تظهر خلال ساعات إلى أيام.

الأعراض براز غير متماسك وقد يحتوي دماً، وتقيء، وفقدان الشهية، وحكة، وطفح جلدي. لكن أكثر الأعراض وضوحاً والتي تشير إلى الإصابة بحساسية بروتين الحليب، هي بكاء الطفل المستمر ولفترات طويلة من الوقت، مما يعني وجود مشكلة وغالباً ما يكون البروتين الموجود في الحليب، وأيضاً صعوبة التنفس والصفير والمخاط الفائض من الأنف والحنجرة.

الفحوصات اختبارات للكشف عن الحساسية من بروتين الحليب: يمكن تحديد وجود الحساسية عن طريق اختبارات الجلد والدم ولكن الاختبار يعتمد على نوع الحساسية فإذا كان من النوع السريع فإن نتيجة الاختبار

تظهر ايجابية بالنسبة للأطفال والنسبة الأكبر لحالات الحساسية هي من النوع البطيء وبالتالي فإنه قد لا تظهر نتائج ايجابية لاختبار الدم والجلد وبالتالي لا بد من استعمال أنواع أخرى من اختبارات الحساسية. وفي حال ظهور أي ردود فعل فورية يُقاس مستوى الغلوبولين المناعي IgE في الدم. لكن ظهور مستوى مرتفع من الغلوبولين المناعي لا يعني بالضرورة حساسية تجاه البروتينات في حليب الأبقار، فقد يشير ذلك إلى حساسية أو إصابة فيروسية أو جرثومية.

العلاج توجد عدة طرائق من أجل مواجهة حالة الحساسية منها:

- الامتناع عن تناول المواد التي تسبب الحساسية وهي الحليب البقري أو استعمال بدائل أخرى: يمكن استعمال بروتين ذي أصل نباتي (مثل الصويا) بدلاً من البروتين البقري وذلك في حليب الأطفال الجاهز ولكن بعضاً من الأطفال توجد لديهم أيضاً حساسية من فول الصويا.
- إجراء بعض التعديلات لبروتين الحليب وذلك للتخفيف من حالة الحساسية وهي كالتالي:

١. باستعمال الحرارة: تم استعمال الحرارة لمدة طويلة وذلك لتقليل تفاعلات الحساسية وهذه تعتمد على تأثير نوعية البروتين بالحرارة وبالتالي فإن هذه الطريقة أدت إلى تقليل الحساسية من بعض البروتينات والتي تتأثر بالحرارة (مثل بروتينات الشرش)، بالإضافة إلى أن الحرارة يمكن أن تؤدي إلى تقليل القيمة الغذائية للحليب.

٢. استعمال الإنزيمات: وهذه تعتمد على تغيير تركيبة البروتين عن طريق معاملة الحليب بالإنزيمات وهذه العملية تؤدي إلى هدم البروتينات وتكسير البروتين إلى أجزاء صغيرة ذات حساسية متدنية ومن ثم إطلاق

الأحماض الأمينية مما يؤدي إلى تغيير في الطعم وبالتالي تأثر الاستساغة للمنتج.

٣. حليب الأطفال الجاهز:

- استعمال حليب يحتوي بروتين فول الصويا.
- تقليل المواد التي تسبب الحساسية في حليب الأطفال الجاهز عن طريق:

إضافة إنزيمات محللة للبروتين (Hydrolysis) حيث يحدث تحليل لبروتينات الكازين والشرش وذلك لتغيير تركيبة البروتين والتي منها:

Extensively hydrolyzed formulas-
Amino acid-based infant formulas-

- يمكن اللجوء إلى الرضاعة الطبيعية ولكن بما أن تناول حليب بقري أو منتجاته من قبل الأم يمكن أن يؤدي إلى استمرار ظهور أعراض الحساسية لذا يجب الحد من تناول حليب الأبقار من قبل الأمهات.
- في الدول الفقيرة أو في حال عدم توفر حليب الأطفال المعدل يمكن استعمال حليب حيوانات أخرى مثل الماعز، والأغنام والجمال والجاموس ولكن هذا لا يؤدي دائما إلى تخفيف حالات الحساسية لأن البروتينات في أنواع الحليب هذه متشابهة جداً.



الحمية اليابانية الواقية للقلب

كلوا مثلما كان اليابانيون يأكلون في الماضي! فمع غزو الأطعمة السريعة الغربية (Western fast food). اخذ معدل أمراض القلب بالارتفاع فيها. لكن النظام الغذائي الخاص بهذا البلد قليل الدهون وغني بالأسماك مما جعله لسنوات طويلة مثالا للحياة الخالية من أمراض القلب. سنة ١٩٥٧ بدأ أنسيل كيز الذي كان حينئذ أستاذا في جامعة مينيسوتا بمراقبة معدلات الإصابة بأمراض القلب في سبع دول هي أمريكا وفنلندا وهولندا وإيطاليا ويوغسلافيا واليونان واليابان. اكتشف الدكتور كيز أن معدل الوفيات بالسكتة القلبية في الدول الغربية عامة يساوي خمسة أضعاف معدل الوفيات بالسكتة في اليابان التي سجلت المعدلات الأكثر انخفاضا بين هذه الدول. وعلى سبيل المثال، كان معدل أمراض القلب في شرق فنلندا هو الأعلى، إن اليابانيين يحصلون في الواقع على نسبة ٩% فقط من السعرات الحرارية عن طريق الدهون التي يأكلونها. وتأتي ٣% منها عن طريق الدهون الحيوانية فيما كانت النسبة في غذاء الفنلنديين ٤٩% منها ٢٢% دهون حيوانية. ورغم أن النظام الياباني التقليدي الواقى من أمراض القلب في طريقه إلى الزوال، استجوب باحثون من جامعة هلسنكي مؤخرا عددا من القرويين اليابانيين الذين قالوا إنهم مايزالون يتبعون نظام أجدادهم الغذائي التقليدي. وهذا ماأكلونه يوميا كمعدل وسطي:

- ٤-٥ أكواب من الرز.
- ١٥٠-٢٤٠ غم من الفواكه.

- قرابة ٢٧٠ غم من الخضراوات.
 - ٦٠ غم من البقول.
 - ٠,٥ كوب من الحليب.
 - ٦٠ غم من اللحوم.
 - ٩٠-١٢٠ غم من الأسماك.
 - بيضة واحدة أو اقل يوميا.
 - ملعقتان صغيرتان من السكر.
 - ٠,٥ ملعقة طعام من صلصة الصويا.
- هكذا نجد أن مقادير السعرات الحرارية والدهون واللحوم منخفضة ومقادير السمك والفواكه والخضراوات والرز مرتفعة في النظام الغذائي الياباني. العيب الوحيد في هذه الحمية الغذائية هو كمية الصوديوم المفرطة التي تأتي بمعظمها من صلصة الصويا وهو احد أسباب ارتفاع معدل الإصابة بالسكتة القلبية عندهم. إذا خفضتم مقدار الصوديوم في الطعام يمكن وصف الأكل على الطريقة اليابانية التقليدية ممتازة للوقاية من أمراض القلب والذي من شأنه أن يزيد من معدل الأعمار.



السيطرة على أعراض تضخم البروستات الحميد بالأغذية والعصائر

البروستات غدة ذكرية على شكل كعكة ومكانها في عنق المثانة وتحيط بمجرى البول، ذلك الأنبوب الضيق الذي ينساب منه البول والحيوانات المنوية. تخرج البروستات سائلاً أبيض كالحليب ينقل ويحمي الحيوانات المنوية. عندما تنخفض كمية الهرمون الذكري تستو سترون مع التقدم في السن فإن الأنسجة الغدية (Glandular tissue) تتكاثر لتحاول إفراز كمية أكبر من هورمون التستوسترون فتتضخم البروستات وترتك عملية التبول. وتضخم البروستات سواء كان حميداً أم سرطانياً يمارس ضغطاً على الإحليل الأمر الذي يجعله يضيق ويخفف جريان البول فينزل قطرة قطرة. وهكذا يتراكم البول ويزداد خطر التقاط العدوى وتتضخم المثانة. وقد يمتد الضغط من الظهر إلى الكليتين ويسبب وجعاً في الخصرة ويكشف فحص المستقيم (PR) فيما إذا كان التضخم حميداً أو سرطانياً. تضخم البروستات الحميد (Benign prostatic hyperplasia) يصيب ٢٠% من الرجال في سن الخمسين و ٥٠% في سن السبعين وأكثر من ٨٠% في سن الثمانين. وسرطان البروستات هو أكثر أنواع السرطان شيوعاً لدى الرجال بعد سن ٧٥ سنة. ومن المحتمل أن يكون هذا السرطان مرتبطاً باختلال الهرمونات الجنسية الذكرية. إن العلاج الدوائي معروف وفعال ولكن في هذا السن فإن تأثيراتها الجانبية لا تحتمل وتمثل خطورة كبيرة على المريض. فمثلاً إن مثبطات ألفا (D-blockers) يمكن أن تحسن الأعراض لأنها تضيق العضلات السفلية

للمثانة وتوسع من حجم المثانة مما يؤدي إلى تقليل عدد مرات الذهاب إلى التواليت ويقلل من الرغبة المفاجئة للتبول. لكن هذه الأدوية مثل البرازوسين (Prazosin) أو التترازوسين (Tetrazosin) تؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية التاجية وتسبب ألم في الصدر نتيجة لقلّة ورود الدم إلى جدران القلب. الأدوية الأخرى مثل الفيناسترايد (Finasteride) والتي تثبط عمل الأنزيم (5- α -Reductase) وتمنع تحول التستوسترون إلى شكله الفعال يمكن أن تؤثر على الرغبة الجنسية والأداء الجنسي. لهذه الأسباب يبحث المريض عن طريقة أخرى للسيطرة على الأعراض مثل الأطعمة المفيدة وأدناه بعض الإرشادات الغذائية:

١. الإكثار من تناول اليقطين (القرع) والتسلي بحبوه حيث أن لهذا الطعام تأثيراً فعال في تصغير حجم البروستات. ولقد تطور استخدام اليقطين في هذا المجال فصنع منه الكبسول (pepon) والزيت (pump kin oil) مما سهل تناوله.

٢. يعتقد أن تناول الأطعمة التي تحتوي على الهرمون الجنسي الأنثوي استروجين ممكن أن تحسن الصورة السريرية لأعراض تضخم البروستات. وهذا يعني أن تناول الأطعمة الغنية بالاستروجينات النباتية قد يكون له تأثيراً مفيداً مماثلاً. الأطعمة التي تحتوي الاستروجينات النباتية وتشمل: بذر دواء الشمس وفول الصويا ومنتجاته والعدس والثوم والكرفس والحبوب الكاملة (مثل الشوفان، جنين الحنطة) الحمص، البازلاء، الشمار (الغزنايج)، الراوند.

٣. تناول الأطعمة الغنية بالزنك مثل بذور اليقطين والجوز والبازلاء والحبوب الكاملة والفاصوليا حيث انه قد ثبت بان الزنك يقلل من حجم

البروستات كما انه يخفف من أعراض تضخمها عند بعض الرجال بالإضافة إلى أن جميع مرضى سرطان البروستات يعانون من نقص الزنك وهذا معناه أن تناول الغذاء الغني بالزنك ممكن أن يمنع سرطان البروستات. وللسهولة فإن كبسولات الزنك متوفرة في الصيدليات بـ ٥٠ ملغم و ٢٠٠ ملغم.

٤. لقد أثبتت الأبحاث أن مرضى تضخم البروستات يعانون من زيادة في إفراز الهورمون اللبني (برولاكتين) من الفص الأمامي للغدة النخامية. لذا يجب على المريض الامتناع عن تناول الكحول الذي يزيد من إفراز البرولاكتين.

٥. يجب الحفاظ على مستوى الكوليسترول طبيعياً حيث أن زيادة مستواه يجعله يترسب في البروستات مما يزيد حجم المشكلة.

٦. تناول الأطعمة الكاملة في غذائك فلقد تزايدت كميات السموم في البيئة وتزايدت كذلك الإصابة بالأمراض ومن ضمنها تضخم البروستات. تحتوي الأطعمة الكاملة على الفيتامينات والمعادن والألياف وعناصر المواد الغذائية المضادة للتأكسد.

يمكن الاستفادة من العصائر الآتية:

- كرنب، سبانخ، أوراق لفت، حيث أن هذه الخضراوات غنية بالفيتامين B6 حيث يعمل هذا الفيتامين مع الزنك في تقليل هورمون البرولاكتين.
 - زنجبيل، بقونس، جزر، حيث أن هذه الأطعمة غنية بالزنك الذي يقلل حجم البروستات ويحسن الصورة السريرية.
- وصفات مقترحة لعلاج تضخم البروستات:

١. عصير الموز والعنب: موزتان، لتر من عصير العنب الأبيض او عصير التفاح، ملعقتان صغيرتان من بذر الكتان.
٢. عصير الفواكه: ٥٠غم من الفراولة، ٥٠غم عنب ابيض، موزة واحدة، لتر من الحليب، ٤ ملاعق طعام من العسل الصافي الخفيف.
٣. عصير زنجبيل: شريحة واحدة من الليمون الحامض قطعة جذر زنجبيل بطول ٢,٥سم، عنقود متوسط من العنب الأخضر، ماء فاتر.



الشفاء من أمراض القلب

اطلعت في المدة الأخيرة على كتاب عنوانه (الشفاء من أمراض القلب) والذي حقق أعلى مبيعات في الولايات المتحدة الأمريكية، مؤلف الكتاب الدكتور محمد أوز (OZ) جراح القلب البارع الذي يحمل الجنسية الأمريكية والتركية والتمكن في الجمع بين الجراحة والدواء وهذا الجراح البارع كثيراً مانشاهده على قناة MBC في برنامج أوبرا مقدما وسائل إيضاحية شيقة عن كيفية نشوء المرض وكيفية معالجته بالأدوية والأعشاب الطبية ويركز على الغذاء الصحي الذي يمنع كثيراً من الأمراض لا بل يشفيها، يذكر الدكتور أوز وبصورة مستفيضة كيفية نشوء انسداد الشرايين التاجية وماهية العلاج بدءاً بالأدوية مروراً بتركيب الشبكة (STENT) وإلى إجراء عملية القلب المفتوح (Coronary Bypass) وإلى زراعة القلب (Transplantation Heart).

لغرض تحقيق الاستفادة القصوى من الكتاب ارتأيت أن أنقل منه بعض النقاط العلمية المهمة ممزوجة مع ما أملكه من خبرة كبيرة في علم الأدوية مع خبرتي المتواضعة في مجال الطعام الصحي والأعشاب المهمة والمفيدة في هذا المجال. لم أكن اهتم بنظام الغذاء المفيد لولا إصابتي بانسداد جزئي في الشرايين التاجية فأصبحت ابحث عن كل معلومة من شأنها حفظ الدهون والشفاء من مرض القلب الذي تنتهي الحياة بتوقفه على أثر انسداد أحد الشرايين التاجية يؤدي إلى تلف موقعي في عضلات القلب الذي يحتاج إلى الدم المؤكسد وبصورة كافية ومستمرة وعند زيادة

التلف فانه يؤدي إلى فشل عمل القلب وعدم استطاعته ضخ الدم إلى الدماغ والأعضاء المهمة مما يؤدي إلى وفاة المريض.

إن الانسداد الجزئي لأحد الشرايين التاجية قد يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب (Arrhythmia) والذي بحد ذاته يعرض حياة المريض للخطر. لو اطلعت على السطح الداخلي لشريان شاب سليم لوجدته أملس صقيلا بينما شرايين المصاب فان سطحها الداخلي يكون متضيقا (Stenosis) وملئاً بالترسبات الصمغية البيضاء والذي يقلل تدفق الدم لعضلات القلب وبالتالي يظهر على شكل ألم (الذبحة الصدرية) (Angina). إن سبب هذا التضيق هو ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وخاصة النوع قليل الكثافة (LDL) وترسبه في جدران الشرايين، إن تأكسده بواسطة الجذور الشاردة أو الحرة (Free radicles) بسبب تكوين ألواح مترسبة من شأنها أن تضيق الشرايين التاجية. يمكن تلخيص نظرية الجذور الشاردة (Antioxidant) وقليل من الأمراض يظهر قبل سن الأربعين فتقوم الجذور الشاردة بمهاجمة خلايا الجسم السليمة لتبدأ نشوء الأمراض مما يتوجب تناول مضادات الأكسدة بعد سن الأربعين لمنع الأمراض مثل فيتامين E وفيتامين C ولمنع الأمراض وتعويضاً عن الفيتامينات أعلاه فانه يصبح بتناول الخضراوات مثل السلق والبصل والثوم والقرنبيط والملفوف وكذلك الفواكه مثل البرتقال والتفاح والموز والفراولة. والأمر المهم الآخر هو ثبوت زيادة الحامض الأميني الضار الهوموسيستين (Homocysteine) يؤدي إلى تلف الأوعية الدموية ويمكن منع تجمعه بواسطة أخذ فيتامين F (Folic Acid) وفيتامين B - بلكس وكمية قليلة من فيتامين B12 تحت اللسان. يمكن

الجرع المطلوبة من الفيتامينات

Vitamine A not more than 2500 i.u daily

Vit-B-Complex not more than 50 mg daily

Vitamine B12/25 mcg crystalline sublingual daily

فيتامين C ٤٠٠ ملغم ثلاث مرات يوميا.

فيتامين D ٦٠٠ وحدة عالمية يوميا.

فيتامين E ٤٠٠ وحدة عالمية يوميا (يقلل في حالة استخدام الستاتينز)

فولك أسيد ٨٠٠ مايكرو غرام يوميا.

كالسيوم ٦٠٠ ملغم يوميا.

مغنيسيوم ٤٠٠ ملغم يوميا.

زنك ١٥ ملغم يوميا.

زيت الأوميكا ٢٠٠٠ ملغم يوميا.

فيتامين B6 ٢٠٠ ملغم يوميا (معادل للهوموسستين).

Acetyl-L-Carnitine, Coenzym Q.10 200mg soft gel daily

if taken statins

لقد وجد إن استخدام (٤٠٠) وحدة عالمية يوميا من فيتامين E يقلل من أمراض القلب ٤٦%. إن فيتامين C يزيد من فعالية فيتامين E ويقوي الأغشية الداخلية للأوعية الدموية ويقلل من خطورة الإصابة بالجلطة (التي تمنع بالأسبرين والبالافكس) ويزيد من HDL. عند استخدام الستاتينز يقلل فيتامين C إلى ١٠٠ ملغم وفيتامين E إلى ١٠٠ ملغم.

إن الكالسيوم (يوجد في الموز) يقلل من هشاشة العظام ويقلل ضغط الدم الشرياني ويقلل امتصاص الدهون.

أما المغنيسيوم فإنه ينظم ضربات القلب ويوسع الأوعية الدموية أما L- Carnitine فإنه يساعد في تحويل الدهون إلى طاقة العضلة القلبية ويزيد من المطاوعة في الرياضة لدى المصابين بالذبحة الصدرية.

أما الـ Q-10 فتستخدم في فشل القلب الاحتقاني (Congestive Heart Failure) والذبحة الصدرية ومضاد الأكسدة.

إن دوائي Carnitine و Co-Q-10 يقويان عضلات القلب خلال عملية جراحة القلب المفتوح.

الخفقان : اللوز الحلو + الأس + اليانسون + الكزبرة (زيوت طيارة).

مخفضة للكوليسترول : الرمان + الثوم + السوداء + الزنجبيل + الابلح + القرع + العنب + القريص + الحبة الخضراء.

المخفضة للضغط : الثوم + الحبة السوداء + المردقوش.

مميعات الدم : الثوم + الزنجبيل.

المنشطة للقلب : الثوم + الحبة السوداء + إكليل الجبل + الخلطة + الزنجبيل + الميرامية + العنب + الخزامي.

المدررات : إكليل الجبل + السعد + البقدونس + الحرمل + السرو + الجزر + الريحان

آلام الذبحة الصدرية : الخردل + العنب + التفاح.

منشط الدورة الدموية : إكليل الجبل.

مقوي للقلب : زيت الحبة السوداء + الحلبة الزنجبيل + الميرامية + ورق الجوز + ورق نبتة الزعرور.

يرفع الضغط : إكليل الجبل.

الشوكولاته بريئة من زيادة الكولسترول

هل يرفع الإفراط في أكل الشوكولاته معدل الكولسترول نظرياً؟ الجواب هو نعم. لكن في الواقع، قد يتغير الجواب وفقاً للاختبارات التي أجرتها جامعة بنسلفانيا. صحيح أن ٦٠% من الدهون الموجودة في الشوكولاته هي من الدهون المشبعة والتي لها القابلية على الترسب في الأنسجة ومصدرها من زبدة الكاكاو والتي تتكون معظمها من الدهون المشبعة المسماة stearic acid والتي تمثل المكون الرئيس للشوكولاته لكن الأبحاث أظهرت بصورة مستغربة أن هذا النوع من الدهون لا يرفع الكولسترول بل على العكس قد يخفضه. عمل الباحثون في جامعة بنسلفانيا على التحقق من هذه النظرية، وطلبوا من متطوعين شبان معدل الكولسترول في دمهم طبيعي (أقل من ٢٠٠ ملغم/١٠٠ مل) أن يأكلوا إما الشوكولاته أو زبدة الكاكاو (Cocoa butter) أو الزبدة العادية لمدة خمسة وعشرين يوماً متتالياً. بحيث شكلت الزبدة أو الشوكولاته أو زبدة الكاكاو معدل ٣١% من سعراتهم الحرارية. ويوازي هذا استهلاك ما يقارب من ٢٨٠ غم من الشوكولاته يومياً وكما قالت الباحثة أليين ماكدونالد: ((إن ذلك أشبه بأكل ٧ ألواح من الشوكولاته في اليوم)). مع ذلك لم يرتفع معدل الكولسترول عند الشبان المتطوعين ارتفاعاً كبيراً لا من جراء أكل الشوكولاته ولا زبدة الكاكاو. وتضيف ماكدونالد: ((يبدو أن زبدة الكاكاو لا تؤثر على معدل الكولسترول سلباً أو إيجاباً)). لكن في المقابل ارتفع معدل الكولسترول وخاصة الكولسترول السيئ واطئ الكثافة (LDL) ١٨ نقطة عند الشبان خلال الفترة التي تناولوا فيها الزبدة العادية.

الغذاء الملكي (royal jelly)

الغذاء الملكي هو سائل ابيض اللون يسمى لبن النحل وهو يشبه اللبن الكثيف تفرزه الشغالات لتطعم به الملكات واليرقات، والغذاء الملكي هام جدا في تحديد مستقبل الخصوبة والتناسل عند اليرقات المؤنثة فإذا غذيت عليه طيلة الطور اليرقي (خمسة أيام) فستصبح الملكة طويلة ورشيقة ومبايضها كاملة الخصوبة وان غذيت عليه لمدة ثلاثة أيام فقط واستكمل غذائها بحبوب اللقاح المعجون بالعسل المعروف باسم خبز النحل، أصبحت شغالة عقيمة ومبايضها ضامرة، يحتوي الغذاء الملكي على كثير من المواد السكرية والبروتينية والدهنية والعناصر المعدنية والفيتامينات ومواد أخرى. وفوائد الغذاء الملكي للإنسان كثيرة حيث أن الغذاء الملكي يعمل على تنشيط أعضاء الجسم ويزيد سرعة التحول الغذائي ويعالج حالات الهبوط والإرهاق والضعف العام. وينشط الغدد والهورمونات كما انه يعالج الضعف الجنسي ويعالج تقرحات الجهاز الهضمي ويعالج الضغط الدموي المرتفع نظراً لاحتوائه على مادة اسيتيل كولين (Acetyl choline) الذي يثبط مفعول النور أدرينالين (مفعول معاكس) المسؤول عن تقلص الأوعية الدموية وارتفاع الضغط الدموي.



الفيتامينات

الفيتامينات مركبات عضوية ضرورية للنمو الطبيعي واستمرار الحياة في الإنسان والحيوان.

والفيتامينات لا تمد الجسم بالطاقة كما لا تدخل في بناء طاقة الجسم لكنها ضرورية لإنتاج الطاقة وتحويل الأغذية والفيتامينات يأخذها الإنسان من النباتات والحيوانات في الغذاء الطبيعي وقد أصبح من الممكن تصنيفها في الوقت الحالي حيث تتوفر الكثير من الفيتامينات بكميات وافية في الغذاء العادي المتوازن ويحدث النقص في الفيتامينات للأسباب أدناه :

١. عندما يكون الغذاء غير متوازن خاصة في الدول الفقيرة.
٢. عند الأشخاص الذين يتناولون غذاءً محدداً.
٣. أو الأشخاص الذين يعانون من سوء الامتصاص.
٤. أو عندما تزداد الحاجة إليها كما يحدث أثناء فترات النمو والحمل والإرضاع.
٥. أو كما في فرط نشاط الغدة الدرقية والحمى والأمراض التي تؤدي إلى النحول.

تستعمل الفيتامينات عادة على هيئة مجموعة فيتامينات كمقويات أو تعطى مع المعادن كإضافات غذائية، والاعتقاد الشائع أن الفيتامينات غير سامة وبالرغم من صحة ذلك في معظم الفيتامينات فإن الجرعات الكبيرة من فيتامين (K,D,A) واضحة السمية.

تصنف الفيتامينات إلى مجموعتين :

المجموعة الأولى : فيتامينات ذاتية في الدهون وهي (K,E,D,A) والتي تتواجد عادة في الأجزاء الدهنية في الأنسجة الحيوية.

المجموعة الثانية : فيتامينات ذاتية في الماء وهي مجموعة فيتامين B وفيتامين C.

فيتامين A

إن الأغذية التي تُعد مصدراً لهذا الفيتامين هي الزبدة والحليب والجبن وزيت كبد السمك ومع البيض والنخاع والجزر غير المطبوخ والسبانغ حيث يحتاج الجسم إلى (٥٠٠٠ وحدة دولية) تزداد الحاجة لها أثناء مدة الحمل والرضاعة والحمل علماً أن هذا الفيتامين ضروري للرؤيا في الظلام ولنمو الأغشية المخاطية.

ويؤدي نقص هذا الفيتامين إلى العمى الليلي كما تضعف الأغشية المخاطية وتضعف مقاومتها للإصابة الجرثومية مما يؤدي إلى (الرمد الجاف) وهو تقرن نسيج العين الذي قد يؤدي إلى العمى كما يؤدي إلى التهاب القصبات الهوائية أو التنفسية والمجاري البولية والتناسلية والتهاب اللثة والجلد الذي يصبح خشناً وجافاً.

فيتامين D

إن في فيتامين D خاصية منع انتشار مرض الكساح أو الشفاء منه ومرض لين العظام ويؤدي نقصه عند الأطفال إلى الإصابة بالكساح وتسوس الأسنان ومن أفضل مصادر فيتامين D مح البيض ومنتجات الألبان وزيت كبد السمك.

فيتامين E

يوجد فيتامين E في زيت الصويا والفول السوداني وجنين الرز وجنين القمح وبذور القطن والزيتون والذرة كما يوجد في الخضروات ذات الأوراق الخضراء كالسلق والخس والملفوف وفي القلب والكبد والطحال. والانتشار الواسع لهذا الفيتامين في الأغذية يجعل من الصعب حصول نقص فيه إلا عند وجود خلل أثناء امتصاصه في الأمعاء

فيتامين B المركب

نعني بالمركب مجموعة الفيتامينات التي تتواجد في الأغذية مع بعضها ومن أغنى الأغذية بها الكبد والخميرة وقشرة الرز وجنين القمح حيث أن العديد من المستحضرات تحوي الفيتامين مثل B-plex شراب، كبسول، قطرات، ومستحضر Multisamplex كبسول، شراب Prenavital كبسول التي تختلف في محتوياتها وكمياتها وتستخدم في الوقاية ومعالجة حالات نقص مجموعة فيتامين B المركب كما يحدث أثناء المرض أو العمليات الجراحية والجهاز الهضمي.

فيتامين B1

يوجد هذا الفيتامين في معظم الأغذية الطبيعية إلا أن أغناها به أجنة الحبوب المختلفة والحليب والبيض وقشر الرز والخبز الكامل وقشر القمح والعدس والحمص وفي العنب والخوخ ويخلو منه الخبز الأبيض والموز والعسل والرز المقشور وتزداد الحاجة إلى هذا الفيتامين أثناء فترة الحمل والإرضاع والمرض حيث هناك أسباب لنقص هذا الفيتامين :

١. الغذاء غير المتوازن

٢. تعاطي الكحول

٣. المصابون بالإسهال المزمن

٤. أثناء فترة الحمل الذي يصاحبه غثيان والقيء

فيتامين B2

يوجد هذا الفيتامين في أكثر الأغذية النباتية والحيوانية إلا أن أغناها به هي قشرة الحبوب والرز والبنور وتوجد كميات قليلة منه في الكبد والحليب والخضروات الخضراء.

فيتامين B12

يتوفر هذا الفيتامين في الكبد والكلى واللحم الأحمر والبيض والجبن وهذا الفيتامين ضروري للنمو وتكاثر الخلايا وتكوين الدم ويؤدي نقصه إلى فقر الدم الخبيث الذي يتميز بقصور في إنتاج كريات الدم الحمراء.

فيتامين B6

يوجد هذا الفيتامين في أكثر الأغذية النباتية والحيوانية إلا أن أغناها قشرة الرز والحبوب والبنور وتوجد كميات قليلة منه في الكبد والحليب والبيض والخضراوات الخضراء.

حامض الفوليك Folic Acid

إن أهم مصادره الغذائية هي الكبد والكلى واللحم الأحمر والخضراوات الورقية كالسبانخ والحبوب والخميرة يؤدي نقصه إلى فقر الدم الخبيث والتهاب اللسان والإسهال وفقد الوزن ويفيد في معالجة فقر الدم الذي يصيب النساء أثناء فترة الحمل.

فيتامين C

يوجد فيتامين C في جميع الأنسجة الحية إلا أن أغنى المصادر به الفواكه والخضراوات الطازجة كالحمضيات والطماطة و الخس والفلل ويوجد

بكمية قليلة بالبطاطه ويتأثر بالنور والهواء والرطوبة لذا فان الطبخ والقلي والفرم والتجفيف والتعتيق يحرم الأغذية من جزء كبير منه ويوجد بشكل أقراص فوارة او مصنع وهذا الفيتامين ضروري لنمو وتشكل الغضاريف والعظام والأسنان ولالتئام الجروح وهو ذو تأثير على تكوين الهيموكلوبين ونضج كريات الدم الحمراء وعلى تفاعلات المناعة في الجسم. ويستعمل كعامل مساعد في علاج أمراض كثيرة كالتيفونيد وذات الرئة والسعال الديكي والانفلونزا والزكام والحمى الرئوية.

فيتامين K

فيتامين K هو المسؤول عن تكوين البروتينات المشاركة في تخط الدم والتي تساعد على التئام الجروح وشفائها تماما ويوجد فيتامين K في الخضراوات الخضراء والزيتون النباتية وتوجد كميات قليلة منه في اللحوم ومنتجات الألبان. والطريف أن البكتريا الموجودة في الأمعاء تنتج فيتامين K.

إن مستويات فيتامين K عند الأطفال الرضع تكون ضعيفة بسبب عدم قدرة الأمعاء على إنتاج هذا الفيتامين الحيوي.



القصة الحقيقية عن البيض والكولسترول

ما مدى المخاطر الناجمة عن أكل أطعمة مثل البيض والكبد والكافيار وبعض المأكولات البحرية (جميعها غنية بالكولسترول) الحقيقة إن الأطعمة الغنية بالكولسترول ليست إلا سببا ثانويا من أسباب ارتفاع الكولسترول بالدم، العدو الحقيقي هو الدهون الحيوانية، التي يزيد مفعولها أربعة أضعاف من حيث رفع معدل الكولسترول بالدم. وقد كشفت دراسات سابقة قامت بها جامعة روكفلر في نيويورك إن النظام الغذائي الغني بالبيض المشبع بالكولسترول يرفع معدل هذا الأخير عند اثنين من أصل خمسة أشخاص فقط. ويعود سبب ذلك إلى انه عندما يأكل المرء الكثير من الكولسترول يقوم كبده بصورة آلية بضخ كميات اقل من الكولسترول في مجرى الدم. بحيث تبقى مستوياته بالدم على حالها ولا ترتفع كثيرا (علما أن الكبد هو الذي يفرز الكمية الأكبر من الكولسترول وليس الطعام). وخلصت الدكتورة وانداهاول من جامعة أريزونا بعد قيامها بتحليل ٢٢٤ دراسة أجريت على مدة ٢٥ سنة، إلى أن استهلاك الكولسترول (الموجود في الطعام) لا يؤثر بكولسترول الدم إلا بصورة طفيفة.

وتقول إن أصل البلاء هو الدهون الحيوانية المشبعة. وأكدت دراسة بريطانية إن تخفيض الكولسترول الغذائي بمقدار ٥٠ ملغم في اليوم، لم يخفض مستوى الكولسترول بالدم غير نقطة واحدة فقط. مما يعني أن تخفيض مقدار الكولسترول الذي نحصل عليه من الطعام ليس له فائدة تذكر. أما الدراسة التي لفتت الانتباه، فهي تلك التي أجرتها جامعة هارفارد

على نطاق واسع سنة ١٩٩٩ ونشرتها في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية (AMJ)، والتي برأت فيها البيض من تهمة التسبب بأمراض القلب. وقد تبين من الفحوصات التي أجريت قرابة ١٢٠٠٠٠ رجل وامرأة على مدة ٤ سنة، إن أكل بيضة واحدة في اليوم لا يؤدي إلى زيادة في احتمالات الإصابة بمرض القلب أو الجلطة الدماغية عند الرجال والنساء الأصحاء. وخلص الباحثون فعلا إلى أن أكل البيض قد يكون نافعا لرفع الكولسترول المفيد وخفض التريكلسيريد ربما.

لأنه يزود الجسم بمضادات الأكسدة وعناصر غذائية أخرى تعوض عن أي زيادة طفيفة في الكولسترول الضار بالدم. ولكن الدراسة حذرت مرضى السكر من خطورة تعرضهم للإصابة بمرض القلب عندما يأكلون أكثر من بيضة واحدة في اليوم، مقارنة مع الذين يأكلون بيضة واحدة في الأسبوع والسبب غير واضح.



الألبان المتخمرة وأهميتها العلاجية والغذائية

اللبن المتخمر هو أحد منتجات الألبان وهو عبارة عن حليب حدثت به تغيرات كيميائية في خواصه راجعة للكائنات الحية الدقيقة (بكتريا حامض اللاكتيك) التي تضاف بشكل متعمد إلى الحليب وتؤدي إلى تغير حالة الحليب من الحالة السائلة إلى الحالة المتماسكة (المتخثرة) والتي تشبه الجلي، وتعرف التغيرات الناتجة عن عمل هذه الكائنات الحية الدقيقة بعملية (التخمير) fermentation ويقصد بعملية التخمير: قدرة الكائنات الحية الدقيقة على تحويل المواد السكرية إلى مركبات عضوية بفعل الإنزيمات التي تفرزها هذه الكائنات.

وقد عرفت الألبان المتخمرة منذ زمن بعيد إذ عرف الإنسان القديم أنه عند ترك الحليب لفترة طويلة فإنه يحدث فيه تغييرات في الطعم والشكل والقوام.

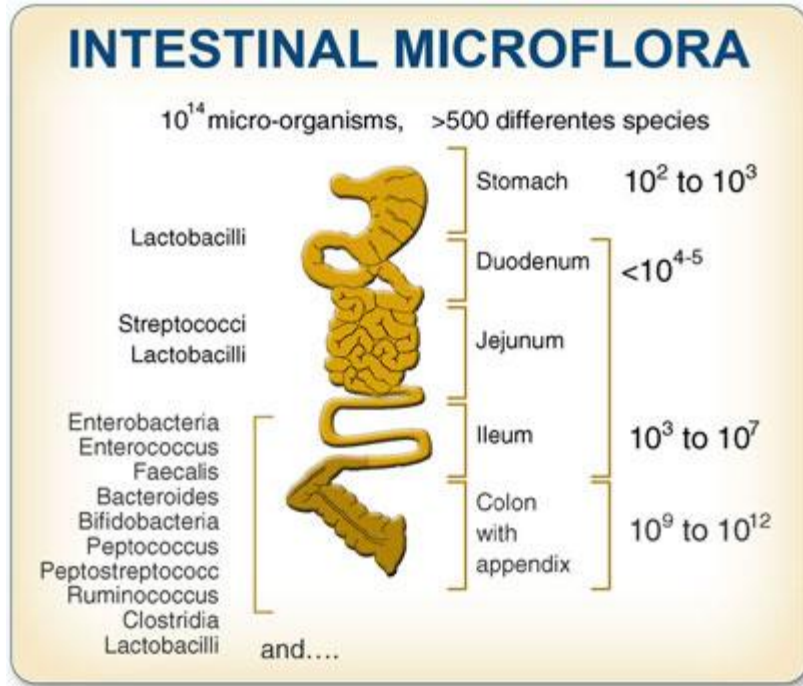


وقد وردت كلمة (اللبن) في القرآن الكريم في قوله تعالى: (وان لكم في الأنعام لعبرة نسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودم لبنا خالصا سائغا

للشاربين) الآية ٦٦ سورة النحل. وذكر رسول الله صلى الله عليه وسلم فضل اللبن على غيره من الطعام حيث قال: (من أطعمه الله طعاما فليقل اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيرا منه، ومن سقاه الله لبنا فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه فإنه ليس شيء يجزي من الطعام والشراب غير اللبن) رواه احمد وأبو داؤد. والمقصود بكلمة اللبن في الآية القرآنية والحديث الشريف أعلاه هو (الحليب) ولا شك فإن الحليب هو المادة الخام الأساسية في صناعة الألبان المتخمرة ومنتجات الألبان الأخرى، وإن العناصر الغذائية المهمة الموجودة في الحليب هي نفسها موجودة في اللبن المتخمر بالإضافة إلى ما تنتجه بكتريا حامض اللاكتيك من مركبات أخرى.

ويعتبر العالم الروسي ميتشنيكوف Eli-Metchinkoff الأب الروحي للألبان المتخمرة إن صح التعبير، إذ كان له الدور الكبير في معرفة ودراسة بكتريا حامض اللاكتيك المخمرة للحليب، فقد كان هذا العالم يعمل في معهد باستير في باريس وألف كتابه المشهور (إطالة الحياة) prolongation of life والذي تطرق فيه إلى أهمية الألبان المتخمرة، حيث لاحظ أن سكان بلغاريا يعيشون فترة أطول من بقية سكان دول البلقان ووسط أوروبا! وهم المعروفون بكثرة تناولهم للألبان المتخمرة وقد عزى ذلك إلى كثرة استهلاكهم لهذه الألبان، وافترض أن لهذه الألبان أهمية كبيرة في ذلك نظراً لاحتوائها على بعض أنواع البكتريا المفيدة للجسم والتي يكون لها خواص علاجية من خلال حفظها للتوازن الميكروبي الموجود داخل الأمعاء، بل يتعدا نشاطها إلى منع نمو البكتريا التعفنفة داخل القناة الهضمية، وقد تمكن هذا العالم من عزل البكتريا العصوية Lactobacillus bulgaricus وحصل هذا العالم

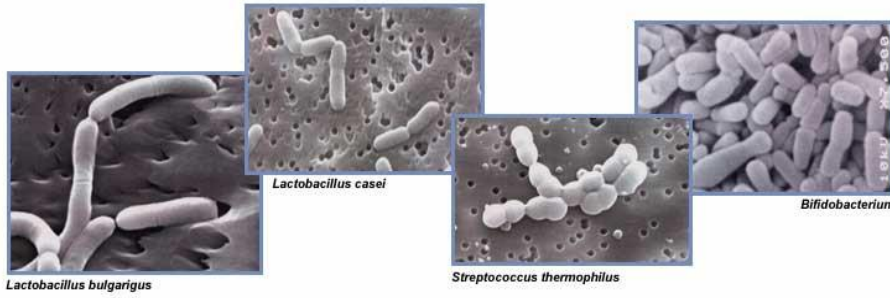
على جائزة نوبل لجهوده المبذولة في هذا المجال رغم أن نظريته هذه لم تلق تأييداً كبيراً في وقتها! وقد ازداد الاهتمام في العقود الأخيرة بهذه البكتيريا وأصبحت تعرف ببكتيريا الـ (البروبايتك probiotics) ويعني مصطلح البروبايتوك (للحياة For life) وهي عكس الـ (الانتيبايوتك Antibiotics مضادات الحياة) إذ أن المضادات الحياتية تعمل على القضاء على الأحياء المجهرية الضارة منها والنافعة بينما تقوم بكتيريا البروبايتوك بالتأثير على البكتيريا الضارة وتمنع نموها وتحل محلها وتقوم بتأثيرها الايجابي.



وقد عرفت منظمة الصحة العالمية WHO ومنظمة الغذاء والزراعة FAW بكتيريا البروبايتوك بأنها: كائنات حية دقيقة وإذا ما تواجدت بأعداد كافية فإنها تؤدي إلى إحداث تغييرات صحية للمضيف

عن طريق إحداث توازن في الكائنات الحية التي تعيش في الأمعاء، وقد اشترط هذا التعريف أن تكون هذه الميكروبات حية *viable* لإحداث الأثر الصحي المطلوب وان تكون موجودة بأعداد كافية لا تقل عن ٦١٠-٩١٠ خلية/غم. كما عرف المؤتمر العالمي للبرنامج الصناعي لبكتيريا حامض اللاكتيك ((Lactic acid Bacteria Industrial Platform البروباويوتك بأنها: أعداد من الميكروبات الحية التي تؤدي للنفع بالصحة إلى جانب وظيفتها الأساسية في التغذية.

وهناك أنواع عديدة من الميكروبات التي لها صفة probiotics
Lactobacillus acidophilus ,Lactobacillus casei
,Bifidobacterium bifidum ,B.longum , Streptococcus
thermophilus ,L.bulgaricus , وغيرها.



- ومن أهم الخصائص التي يجب أن تتميز بها بكتيريا البروباويوتك هي:
- ١- القدرة على البقاء وتحمل ظروف المضيف وتكوين مستعمرات colonization تحت ظروف المضيف.
 - ٢- البقاء في تعاون مع النظام المناعي للمضيف وتحفيزه وتنشيطه.
 - ٣- إنتاج بعض المواد المثبطة لميكروبات الفساد Anti-microbial substances.

٤- تتحمل الحموضة وأملاح الصفراء Stability acid and Bile وان تكون ثابتة للمضادات الحيوية.

٥- أن تكون غير سامة، وغير ممرضة، وغير مسببة للحساسية، وغير مسببة للطفرات.

٦- لها صفات الحيوية والنمو والبقاء خلال التصنيع والحفظ وان لا تؤثر بالسلب على جودة المنتج.

الأهمية التغذوية للألبان المتخمرة:

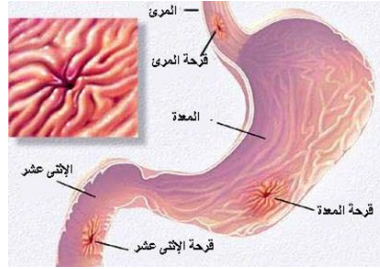
■ الألبان المتخمرة أسهل هضماً من الحليب الذي صنعت منه، فكما هو معروف أن أساس عملية الهضم هو تحويل المركبات العضوية الكبيرة إلى مكوناتها الأساسية باستعمال النظام الإنزيمي الحيوي داخل الجسم وبمعنى آخر تحويل السكريات العديدة إلى وحداتها الأساسية من السكريات الأحادية والبروتينات إلى الببتيدات والأحماض الأمينية، والدهون إلى الأحماض الدهنية، نجد أن بكتريا البروبايتك والتي تعمل على تحويل سكر اللاكتوز إلى حامض لاكتيك تعمل أيضاً على تحليل الجزيئات الكبيرة في اللبن من بروتين ودهن بالإضافة إلى سكر اللاكتوز مما يزيد بما يعرف بـ (القيمة الحيوية Biological value للبن المتخمر) مقارنة مع باقي المنتجات الأخرى، لذلك نجد أن بعض الأغذية الصعبة الهضم مثل اللحوم ينصح دائماً بتناول اللبن معها حيث إن الإنزيمات المفرزة بواسطة بكتريا حامض اللاكتيك تساعد على هضم تلك الأغذية.

■ تقوم بكتريا حامض اللاكتيك بإنتاج بعض الفيتامينات التابعة لمجموعة فيتامين B ولهذا تعد الألبان المتخمرة أغنى في محتواها الفيتاميني.

- تعد الألبان المتخمرة مصدراً استثنائياً للبروتين عالي النوعية والكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم والريبوفلافين.
 - انخفاض الحموضة في القناة الهضمية نتيجة لاستهلاك الألبان المتخمرة الحامضية يساعد في عملية امتصاص الكالسيوم والاستفادة منه.
 - تعد الألبان المتخمرة أكثر قبولاً للاستهلاك مقارنة مع الحليب، نظراً لما تتميز به من تأثير مرطب ومنعش خاصة في فصل الصيف.
- الأهمية العلاجية والصحية للألبان المتخمرة:
- بالإضافة إلى قيمتها التغذوية تعد الألبان المتخمرة ذات أهمية كبيرة من الناحية الصحية والعلاجية نظراً لما تحويه من بكتريا البروبيوتك والتي هي بكتريا صديقة للإنسان ولما تحدثه هذه البكتريا من تأثيرات ايجابية على صحة المستهلك وكما يأتي:
- ١- خفض نسبة الكوليستيرول بالدم: فقد ثبت علمياً أن استهلاك الألبان المتخمرة يعمل على خفض نسبة الكوليستيرول الضار بالدم (LDL) (Low density lipoprotein).
 - ٢- إنتاج بعض المضادات البكتيرية: لبكتريا البروبيوتك المتواجدة في الألبان المتخمرة القدرة على تثبيط ومنع نمو البكتريا المرضية من خلال إفراز بعض المواد المضادة مثل البكتريوسين Bacteriocin والنيسين Nicin
 - ٣- قدرة بكتريا البروبيوتك على الالتصاق بجدار الأمعاء ومنع البكتريا المرضية من النمو إذ أنها تحل محلها وتحمل الظروف القاسية.
 - ٤- خفض ضغط الدم: أظهرت التجارب السريرية الصغيرة أن استهلاك الألبان المتخمرة ممكن أن يؤدي إلى انخفاض قليل في ضغط الدم ويعتقد

أن هذا بسبب تأثير الببتيدات الناتجة أثناء التخمر والتي تكون مشابهة لمثبطات الإنزيم المحول للانجيوتنسين.

٥- تحسين الوظيفة المناعية: حيث يعتقد أن لبكتريا البروبايتك تأثيرات نافعة على الوظيفة المناعية فقد تحمي من العوامل الممرضة عبر المنع التنافسي (عبر التنافس على النمو) إذ أنها قد تحسن من الوظيفة المناعية عبر خفض زيادة عدد خلايا البلازما المنتجة لكلوبيولينات المناعة IgA وزيادة كريات الدم البيض والخلايا القاتلة الطبيعية.



٦- علاج قرحة المعدة أو الحد من الإصابة بها: حيث يسبب الميكروب *Helicobacter pylori* قرحة المعدة وتعد الإصابة بهذا الميكروب عامل من عوامل حدوث سرطان المعدة، وهو ميكروب انتهازى يسبب المرض بدون سبب، والمعاملة بالمضادات الحيوية تقضي عليه ولكن قد تسبب أعراضاً جانبية وتحول الميكروب إلى مقاوم. وقد وجد أن بعض أنواع البروبايتك وهي *Lactobacillus gasseri* 2716 و *L. johnsoiila* 1 لها القدرة على تقليل معدل التوطن لهذا الميكروب. ووجد أيضاً أن ميكروبي *L. casei* و *L. acidophilus* يثبطان هذا الميكروب إذ تم تغذية بعض الأشخاص المصابين باللبان متخمرة حاوية على هذين الميكروبين لمدة ستة أسابيع فقل نشاط ميكروب *H. pylori* من ٦٤% إلى ٣٣%.

الوقاية من الجلطات بواسطة الطعام

لا أحد يستطيع إنكار أن بعض أنواع الطعام إذا أخذت بشكل منتظم (حتى ولو بكميات ضئيلة) تؤثر تأثيراً شديداً على استعداد الدم للتخثر (تماماً كالدواء) فهذه الأطعمة تستطيع أن تقيك من أمراض القلب والشرابين. وفيما يلي عرض لما يجب أن تأكله للوقاية من الجلطات:

١- الثوم: تعود حقيقة إذابة الجلطات عن طريق أكل الثوم إلى العصور القديمة الغابرة. والمزارعون في فرنسا كانوا يطعمون الجياد الثوم والبصل لتذويب الجلطات التي تتكون في قوائمهما. إن المادة الموجودة في الثوم وتدعى أجويين تذيب الجلطات بشدة أكثر من الأسبرين، وكذلك فإن الثوم يستخدم للوقاية من الجلطات. يعمل الأسبرين بطريقة واحدة كمسيل للدم وذلك عبر كبح إفراز مادة الثرمبوكسين التي تساهم في تكون الجلطات. أما الأجويين فيفعل الشيء نفسه بالإضافة إلى أنه يمنع تكثر الصفائح الدموية بسبع طرقٍ أخرى فريدة. وجد الأطباء الباحثون في جامعة جورج واشنطن ثلاثة مركبات أخرى في الثوم والبصل (تمنع تكون الجلطات). وأهم تلك المركبات هو الأدينوسين (Adenosine). إن تناول فصٍ واحدٍ أو فصين نيئين أو مطبوخين يومياً (المطهو أقوى مفعولاً) كافٍ لإحداث تأثيرٍ إيجابي على عملية تكون الجلطات.

٢- البصل: يحتوي أيضاً على مادة الأجويين الموجودة في الثوم ويعمل بنفس آلية الثوم في إذابة الجلطات. ولإبقاء دمك خالياً من أي جلطة كل البصل نيئاً أو مطبوخاً (نصف بصلة أو ٦٠ غم يومياً) يمنع التأثير السلبي للدهون. إن مادة الكيرستين (Quercetin) المركزة في البصل (وهي

مضادة للأكسدة ذات النشاط الواسع) تمنع تكثف الصفائح الدموية وتكبح العملية التي تؤدي إلى انسداد الشرايين. إن مادة الكيرستين نوع من أنواع البايوفلافنويد (Bioflavonoids) الموجودة في الخضار تمنع حدوث الجلطات أيضاً، والأشخاص الذين يتناولون الفواكه والخضار هم الأقل عرضة للإصابة بنوبة قلبية قاتلة. يحتوي البصل الأحمر والبصل الأصفر على أعلى كمية من مادة الكيرستين بينما يحتوي البصل الأبيض على القليل منه ومادة الكيرستين موجودة أيضاً في الشاي والبروكلي والجهود مستمرة في مركز أندرسون للأبحاث حول السرطان لتطوير نوع من أنواع البصل الذي يحتوي على كمية كبيرة من مادة الكيرستين.

٣- السمك: عندما تأكل السمك المدهن فكأنك تشن حملات متعددة ضد الجلطات. فزيت السمك يميل إلى تسهيل الدم من خلال منع تكثف الصفائح الدموية وخفض معدل الفايبرينوجيل (Fibrinogen) المهم جداً في عملية تخثر الدم وكذلك ينشط عملية تذويب الجلطات وقد تبين في دراسة استرالية أن تناول ١٥٠ غم من السلمون أو السردين أو التونة يومياً يخفض معدل الفايبرينوجين الخطر بنسبة ١٦% تقريباً وأطال وقت النزف بمعدل ١١% في مجموعة مؤلفة من ٣١ رجلاً. ومما يثير الاهتمام أن كبسولات زيت السمك لم تؤثر أبداً على عوامل تخثر الدم. ثمة تفسير واحد لهذا الأمر وهو أن في السمك مركبات أخرى إلى جانب دهونها المفيدة لها خصائص تؤثر إيجابياً على العوامل المانعة لتكون الجلطات. وفي الإطار نفسه يرجح باحثون من جامعة هارفارد أن تناول ٢٠٠ غم من سمك التونة المعلب المتوفر في العراق بإمكانه أن يسيل الدم بمقدار ماتسيه حبة الأسبرين. إن الآلية التي يعمل بها الدهن الموجود في السمك

هو كبح (Inhibition) إنتاج الثرومبوكسين الذي يؤدي إلى منع تكثف الصفائح الدموية. كما لاحظوا أن الرجال الخاضعين للتجربة امتصت أجسامهم زيوت التونة أكثر مما امتصت زيت السمك المعد في كبسولات. ٤- العنب: إن وجود مادة ريسفيراتول (Resveratrol) في العنب (العنب وعصيره) تمنع تكثف الصفائح الدموية وتمنع حدوث الجلطات القلبية كما أنه يخفف من تراكم الترسبات الدهنية في الكبد.

٥- الشاي: يقي الشاي الشرايين من الأضرار التي تلحق بالشرايين جراء تناول الدهون بإفراط. إن الشاي يحمي القلب والشرايين عن طريق منع تكثف الصفائح الدموية، وكذلك فإن الشاي يقلل من تراكم الكولسترول على جدران الشرايين، الأمر الذي يقي الشرايين من الأضرار. إن وجود التانين (Tanin) في الشاي يجعله أكثر فعالية في منع تكثف الصفائح حيث يقوم بتقليل مادة الثرومبوكسين المهمة في عملية تخثر الدم. لقد وجد أن الشاي الأخضر أكثر فعالية في هذا المجال من الشاي الأسود لاحتوائه على كاتيشين (Catechin) الذي يمنع تكثف الصفائح الدموية تماماً كما يفعل الأسبرين. ويبدو أن الشاي يعيق الكولسترول الضار عن تحفيز تزايد الخلايا العضلية الملساء على جدران الشرايين علماً أن الدهون الضارة تتراكم وتمتزج مع هذه الخلايا الملساء والكالسيوم وتنتهي بتصلب الشرايين.

٦- الفليفلة الحريقة: لقد أثبتت دراسات علمية عديدة بأن الفليفلة الحريقة تقي الجسم من تكون الجلطات. إن التايلنديون هم الأقل عرضة للإصابة بالجلطات لأنهم يستعملون الفليفلة الحريقة كمقبات يومية.

٧- التوابل الحريقة: إن التوابل الحريقة مثل القرنفل، الزنجبيل، الكمون، الكركم، تمنع تكثف الصفائح الدموية. وقد ذكرت إحدى الدراسات بأن القرنفل هو الأقوى في هذا المجال لاحتوائه على مادة اليوجينول (Eugenol) ومفعوله أقوى من تأثير الأسبرين كميع للدم. ويقلل إنتاج البروستاملاتدين والثرمبوكسين. لقد أثبت أن الزنجبيل الذي يحتوي على مادة الجنجرول (Gingerol) أكثر تأثيراً من الأسبرين في كبح إنتاج البروستاكلاتدين فهو من مسيلات الدم المهمة.

٨- الخضار: تحتوي الخضار على الفيتامين (س) والألياف وهاتان المادتان تقللان من إنتاج مادة الفايبرينوجين وتنشطان عملية تذويب الجلطات. لقد تم ملاحظة لزوجة الدم عند النباتيين وهي أقل لزوجة من أولئك الذين يأكلون اللحوم. العامل الآخر الذي يساعد على حماية القلب والشرابين هو أن انخفاض اللزوجة يؤدي إلى انخفاض الضغط الدموي.

٩- الفطر الأسود: ويسمى في الصين Mo-er أو أذن الشجرة وهو يقلل التصاق الصفائح الدموية بالإضافة إلى احتوائه على مادة الأدينوزين الموجودة في البصل والثوم والتي تزيد من تسيل الدم.

١٠- زيت الزيتون: إن مادة حامض الأوليك (Oleic acid) الموجودة في زيت الزيتون تؤخر تدفق الصفائح الدموية عن طريق تقليل تكوين حامض الأراجيدونك (Araghidonic acid) وكذلك كبح إنتاج الثرومبوكسين.



أمراض الغدة الدرقية

هنالك أمراض عديدة تصيب الغدة الدرقية (Thyroid gland) وللتبسيط توجد مشكلتين رئيسيتين تتعرض لها الغدة الدرقية:

١. قصور الغدة الدرقية (hypothyroidism) وفيه تكون الغدة ضعيفة وتنتج كمية قليلة جداً من هورمون الثايروكسين (thyroxin) الأمر الذي يبطئ من سرعة الاستقلاب أو الأيض (metabolism).

٢. فرط الغدة الدرقية (hyperthyroidism) وفيه تكون الغدة مفرطة النشاط وتنتج كمية أكثر من اللازم من هورمون الثايروكسين الأمر الذي يسرع من عملية الاستقلاب أو الأيض.

ويمكن للأمراض التي تصيب الدرقية أن تخل بتوازن هذه الغدة زيادة أو نقصاناً. عموماً تنتج أمراض الغدة الدرقية من استجابة مناعة ذاتية لخلايا الغدة الدرقية (Autoimmune disease) الأمر الذي يؤدي إلى زيادة أو نقص في نشاطها وفي إنتاج هورمون الثايروكسين. وقد ينتج أيضاً قصور الغدة الدرقية عن اضطرابات خلقية أو نقص اليود وهو مكون أساسي في تكوين هورمون الثايروكسين. وتشمل أعراض قصور الغدة الدرقية انخفاض سرعة ضربات القلب إلى أقل من ٦٠ ضربة في الدقيقة وفقدان الهمة والإمساك والتعب وزيادة في الوزن غير مرتبطة بكمية الطعام المستهلكة كما أن الوجه يصبح منتفخاً والجلد خشناً وبارد الملمس. وإذا بقي هذا المرض من دون علاج فإنه يمكن أن يؤدي إلى انخفاض حاد في درجة حرارة الجسم وإلى الخمول وإهمال الذات وفشل القلب. العلاج هو إعطاء هورمون الثايروكسين أو نقط من محلول اليود (Lugols iodine)

أو استعمال الملح أو اليود، ولكن يجب أن يكون العلاج من خلال طبيب مختص حيث من الممكن أن يؤدي هورمون الثايروكسين إلى ألم صدري مشابه لألم الذبحة الصدرية.

أما أعراض فرط الغدة الدرقية فتشمل سرعة ضربات القلب أعلى من ٦٠-٩٠ ضربة في الدقيقة ويحدث خفقان وقلق ورعشة خفيفة في اليدين. وينخفض الوزن بسرعة بالرغم من وجود شهية جيدة ومن دون علاج فإن هذا يؤدي إلى إنهك وفشل القلب. فرط الغدة الدرقية يعالج بأدوية تخفض إنتاج وإفراز الثايروكسين مثل عقار الكاربيمازول (Carbimazole) والبروبيل ثايويوراسي (Propylthiouracil). وإذا فشل العلاج بهذه الأدوية فعندئذ يتم استئصال جزء من الغدة الدرقية جراحيا أو إتلافها باليود المشع.

إرشادات غذائية لمرضى الغدة الدرقية:

تتوقف التعديلات التي تحتاج إلى إدخالها على نظامك الغذائي على ما إذا كانت الأعراض ناتجة عن غدة درقية مفرطة النشاط (Hypothyroidism) أو ضعيفة النشاط (Hypothyroidism) وقد يسدي إليك أخصائي التغذية بعض النصائح الغذائية أثناء تلقيك العلاج.

إذا كانت المشكلة ناتجة عن قصور الغدة الدرقية:

فقد يستفيد من الأطعمة الغنية باليود مثل الطحالب البحرية وثمار البحر والأسماك. ويتعين عليك أيضا أن تدخل في نظامك الغذائي مشتقات الألبان من كافة الأنواع والرز الأسمر والبقول خاصة بذور زهرة الشمس واليقطين والسمسم والمكسرات لاسيما الجوز، كما أن الزيوت المستخرجة من المكسرات والبقول بما فيها زيت بذور الكتان تحمل أيضا فائدة كبيرة

وفي نفس الوقت يتم الامتناع عن تناول اللهانة والقرنبيط واللفت والصويا والفاول السوداني حيث أن هذه الأطعمة توقف عمل مضخة اليود (iodine pump) وتمنع دخول اليود إلى داخل الغدة الدرقية وبالتالي تعيق إنتاج الثايروكسين.

أما في حالة فرط الغدة الدرقية

يجب الامتناع عن الأطعمة التي تحتوي على اليود وتحرص على أن تستهلك كمية معقولة من البروتين في كل وجبة وتعد جميع أنواع اللحوم والمنتجات اللبنية جيدة. لكنك يجب أن تتفادى الأسماك والمحاريات ويمكنك أن تأكل قدر ما تريد من القرنبيط والبروكلي واللهانة والكرنب فهذه تمنع دخول اليود إلى داخل أنسجة الغدة الدرقية وتمنع تكوين هورمونات الغدة الدرقية (T3,T4).

وصفات مقترحة

١. عصير الملفوف والجزر: ٢٥٠غم من الجزر مع ٢٥٠غم من الملفوف الأبيض.

٢. عصير الكرنب: ٢٥غم من الكرنب مع ١٠٠غم من حشيشة النجيل.

الوصفتين أعلاه لعلاج فرط الغدة الدرقية.

والمسألة الأخيرة هناك خطأ شائع لدى الناس هو

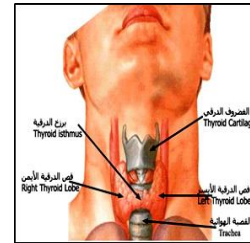
ما أن يعاني الناس من مرض الغدة الدرقية إلا

وكانت نصيحة الناس عليك بأكل السمك فإذا كان

المرض هو قصور فان الحالة صحية، أما إذا كانت الحالة إفراط فالمسألة

خطيرة حيث أننا نقوم بتزويد الغدة الدرقية بموادها الأولية مما يؤدي إلى

إفراز المزيد من الثايروكسين.



أطعمة لمحاربة التوتر عند النساء

كلنا يعلم أن الشد العصبي قد تكون له عواقب وخيمة على أنماطنا الغذائية ولكن الطعام الصحي غالباً ما يساعد شارد الذهن على المضغ والشهية ولا يزال الأفضل حقاً في التقليل من القلق وأعراضه عموماً، ولدينا ثمانية أطعمة مفضلة لإزالة التوتر هي :

١. الشوكولاته داكنة اللون : وهي مليئة بالفلافونويدات (نواتج التمثيل الغذائي) ولها خواص جيدة للاسترخاء، (وبعد شاي البابونج مصدراً جيداً آخر) وتحتوي الشوكولاته أيضاً (الفينيثيلامين) وهي المادة الكيميائية التي تحسن مزاجك. والشوكولاته الداكنة أكثر هي من المواد الأكثر صحة التي تتناولها في وجبتك الغذائية لذا، ابحث عن الشوكولاته التي تحتوي الكاكاو بنسبة ٧٠ % أو أكثر.

٢. الحليب المقشود : ثبت أن قحداً من الحليب الدافئ يعد مهدئاً، حيث وجدت إحدى الدراسات أن النساء اللاتي تناولن أربعة أقذاح أو أكثر من الحليب واطئ الدسم أو المقشود يومياً أقل ميلاً بمقدار النصف للتعبير عن الإرهاق المتعلق بأعراض (PMS) من النساء اللواتي تناولن أقل من قذح واحد خلال أسبوع.

٣. الشوفان المجروش : تساعدك الكربوهيدرات على إنتاج السيروتونين (serotonin) وهو هرمون مهدئ يساعد في محاربة التأثيرات السلبية للقلق وهذا ما يفسر ميلنا إليها في حالة الشد العصبي. والشوفان غني بالألياف وهذا يعني أن الجسم سوف يمتصها ببطء .

٤. سمك السلمون : يشير البحث إلى أن الأحماض الدهنية (أوميكا 3) الموجودة في السمك مثل السلمون يساعد في عكس أعراض الشد العصبي عن طريق زيادة مستويات هرمون السيروتونين، وبما أن أوميكا ٣ وجبة غذائية غنية فإنها تساعد أيضا في إبطال إنتاج هرمون القلق مثل الكورتيزول والأدرينالين.

٥. الجوز : تبين أنه يساعد في خفض ضغط الدم وهي مسألة خطيرة للذين تقوم قلوبهم مسبقاً بعمل إضافي نتيجة لارتفاع مستويات الأدرينالين، ويدعم البحث بقوة الفوائد الصحية للجوز حيث توصي إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بتناول ٢١١ أو نصة من الجوز يوميا.

٦. بذور عباد الشمس : يعد مصدراً جيداً للفلولات وهي مادة تساعد الدماغ في إنتاج مادة كيميائية تسبب السرور تدعى دوبامين (Dopamine).

٧. السبانخ : تشير الدراسات إلى أن المغنيسيوم الموجود في الأوراق الخضراء كالسبانخ تحسن استجابة الجسم للتوتر.

٨. التوت الأزرق : يحتوي مضادات للأكسدة تبطل تأثيرات هرمون التوتر على الجسم كالكورتيزول.



خطورة الملح

احذروا الملح، حتى لو لم يؤدي استهلاككم للملح إلى رفع ضغط دمكم فهو قادر على إلحاق الضرر بأنسجة الدماغ، مساهماً بذلك بحدوث جلطات صغيرة. هذا ما يؤكد الدكتور توبيان الذي توصل إلى هذه النتيجة عبر إجراء اختبارات على الفئران المختبرية. إذ أطعم الدكتور توبيان مجموعة من الفئران أطعمة غنية جداً بالملح ومجموعة أخرى طعاماً قليل الملوحة. فإذا بالأطعمة المفرطة الملوحة تسبب جلطات قاتلة لدى الحيوانات مع أنها لم ترفع ضغط دمها. ولم يمر ١٥ أسبوعاً حتى ماتت كلها في حين أن المجموعة التي كان الملح قليلاً في طعامها لم يموت منها إلا ١٢ فأراً من أصل مئة.

وقد ظهرت في أدمغة الفئران الميتة (بسبب الملح المفرط في طعامها) إصابات في الشرايين وأنسجة تالفة نتيجة تعرضها لجلطات صغيرة متعددة وقاتلة. وينصح الدكتور توبيان بتقليل كمية الملح التي نستهلكها لتجنب الإصابة بجلطة دماغية، وينبغي أن يتقيد الجميع بهذه النصيحة خاصة الأشخاص الذين تخطوا حاجز الخمسين وأولئك الذين ينتمون إلى العرق الأسود. إن هاتين الفئتين معرضتان أكثر من غيرهما من الفئات للإصابة بالأضرار الناتجة عن استهلاك الملح. والملاحظة الأخرى حول خطورة استعمال الملح بكثرة هو أن المؤكد أن الملح الزائد يتخلص منه الجسم عن طريق الكليتين ولكن الأشخاص الذين ينحدرون من عائلة تعاني من أمراض القلب وجهاز الدوران تكون عملية إعادة الملح من خلال الكليتين إلى الدم هي عملية وراثية وبالتالي فإن تناول كميات كبيرة

من الملح في الطعام يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم حتى لو كان المتناول شاباً. وارتفاع ضغط الدم مبكراً يؤدي إلى حدوث الجلطات بصورة مبكرة أيضاً فاحذروا الملح إذا كنتم تتحدرون من عائلة تعاني من أمراض القلب والشرابين.



اهمية الحماية الغذائية في السيطرة على داء السكري

داء السكري هو داء مزمن يتمثل بارتفاع معدل الكلوكوز (وهو سكر بسيط ينتج عن تفكك الطعام والاشربة) في الدم وبسبب عجز غدة البنكرياس عن إفراز الكمية المطلوبة من الأنسولين الذي يساعد على دخول الكلوكوز داخل خلايا الجسم ليزودها بالطاقة

أعراض داء السكري

تظهر على المصاب بداء السكري الأعراض والعلامات التالية :

١- العطش الشديد مع زيادة التبول.

٢- نقص الوزن، الإعياء والحمول

٣- تأخر التئام الجروح.

العلاج و التغذية لمرضى السكري

ان السيطرة الجيدة على التأثيرات الناتجة عن الاصابة بداء السكري تحتاج الى حماية غذائية جيدة لكل مستويات العلاج كما يتضح من المراحل التالية التي تستخدم لعلاج هذا الداء : -

١- الحماية الغذائية : عند البدء بعلاج داء السكري تكون البداية تطبيق نظام غذائي او الحماية الغذائية.

٢- اذا فشلت الحماية الغذائية بمفردها فتستخدم مع تناول الأدوية الفموية المضادة للسكري

٣- الحماية الغذائية مع الأنسولين ، يطبق هذا الأسلوب العلاجي على المصابين دون سن الثلاثين من العمر ، وفي حالات فشل العلاج بمضادات السكر الفموية ، وإثناء الحمل ، وإثناء الجراحة.

وفي كل ما ذكر من الأساليب العلاجية فان للحمية الغذائية دور فعال في السيطرة على مستوى مقبول من السكر في الدم والتقليل من مضاعفات السكري ، لذا كان من الضروري ان نعطي للغذاء الأهمية التي يستحقها في علاج هذا الداء.

وان عدم الالتزام بالتعليمات الغذائية والعلاج ينتج عنه عدم السيطرة على مستويات الكلوكونز بالدم ، مما يؤدي الى ظهور مضاعفات السكري البطيئة الحدوث والتي تحدث على مدى سنوات وتؤثر أساسا على الشعيرات الدموية مما ينتج عنه : -

١- أمراض القلب نتيجة إعتلال شرايينه وإرتفاع ضغط الدم.

٢- إعتلال الكليتين.

٣- إعتلال الأعصاب والعين

وللحصول على حالة غذائية متوازنة للوقاية من الإصابة بداء السكري يجب ألا تزيد طاقة كمية الطعام عن ١٥٠٠ سعرة حرارية، بمعدل ٥٠% كربوهيدرات، ٢٥% بروتينات، ٢٥% من الشحوم. علما أن كل جرام من الشحوم يحتوي على ٩ سعرات حرارية، وكل جرام من البروتين أو السكريات يحتوي على ٣ سعرة حرارية.

وللحفاظ على مستوى مناسب للسكر بالدم يجب الاهتمام بثلاثة توصيات رئيسية هي :

١. ضبط أوقات الغذاء

٢. الاهتمام بنوعية الغذاء

٣. موازنة كمية الغذاء والسوائل التي يتعاطاها المريض يوميا.

ويعتمد تنفيذ الغذاء المثالي لمرضى السكري على مدى اتباع التوصيات التالية :

١. إذا كان المصاب يعاني من سكري معتمد على الأنسولين فيجب عدم تناول الطعام إلا بعد مرور ١٠ الى ١٢ دقيقة من حقنة الأنسولين.
٢. إذا كان المريض يعاني من سكري كهلي، فيجب تقليل كمية الطعام وعدم تناول الأغذية الثقيلة بعد الساعة السادسة مساءً.
٣. يجب أن يقتصر الغذاء على:
 - أ. الخضروات المسلوقة والسلطة بالخل أو الحامض،
 - ب. تناول كافة أنواع الفواكه غير الضارة بالسكري، مثل الليمون والخواخ، ويجوز تناول كافة أنواع الفواكه، ما عدا الموز والتمر والبلح. علماً ان تناول ثمرة الفاكهة أفضل من عصيرها لأنها تحتوى على العديد من الألياف مثل البرتقال والجريب فروت واليوسفى
 - ج. التقليل الشديد من تناول الدهون لا سيما النوع المشبع (الحيواني المصدر) والزبدة، واستخدام الزيوت النباتية كبديل وخاصة زيت الزيتون.
 - د. عند تناول لحم الدجاج أو السمك أو اللحوم الحمراء. يجب أن تطبخ بطريقة الشواء أو السلق، ولا يجوز استخدام طريقة القلي بالزيت.
 - هـ. يمكن تناول كمية من الشورية أو الحساء مع الخبز الأسمر ويجب الابتعاد عن الكعك والمعجنات والمربيات والشوكولاته، والأغذية المالحة والبطاطا المقلية

و. أما المشروبات المرطبة فيجب أخذ عصير الفواكه الطبيعية والمشروبات المحلاة بالسكر الكيماوي فقط، مثل السكرين، مع تجنب المشروبات الكحولية والغازية ، ويجب تناول الماء عند الشعور بالعطش ز. الابتعاد عن الشوربات المعلبة والأغذية المحفوظة والحليب الكامل الدسم والزبدة. يجب أن يكون الحليب ومشتقاته خالياً من الدسم أو قليل الدسم.

وتجدر الإشارة الى ان عدة تجارب تجري حالياً في اوروبا وبشكل واسع، تتضمن اعطاء جرعات عالية من فيتامين B3 المعروف بالنيكوتيناميد بهدف حماية خلايا بيتا المنتجة للأنسولين في غدة البنكرياس.. و هذا الفيتامين موجود بشكل طبيعي في السبانغ والخضروات.

** البدانة : يجب معرفة أخطار الزيادة في الوزن والعمل على تجنبها فهي تقلل من نشاط صاحبها وتجعله أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري والتهاب المرارة وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرابين والمفاصل والتهاب الأعصاب والجـلد.

وللوصول الى وزن متوازن وتجنب مخاطر البدانة ينبغي العمل على ما يلي :

١. تناول وجبات الطعام في أوقات محددة ، وبمعدل ثلاثة وجبات رئيسية مع ثلاثة وجبات خفيفة وتجنب الوجبات الكبيرة.

٢. النشاط البدني : يمكن لمريض السكر ممارسة الرياضة التي يحبها مثل الجري الخفيف أو كرة القدم والسباحة ويمنع المريض من ممارسة الرياضة الخطرة مثل الغوص في أعماق البحر أو المصارعة والملاكمة

ويراعى عند ممارسة الرياضة البدنية أحد أمرين: إما تخفيض كمية الأنسولين أو تعاطي زيادة في كمية الطعام.

وفي الختام يجب الانتباه الى ملاحظتين مهمتين للتعامل مع هذا الداء من قبل المصابين به وهما :

١. ينصح بعدم التزاوج بين المصابين بمرض السكري للتقليل من الإصابة للأجيال القادمة.

٢. إذا كنت تعالج بالأنسولين فعليك الإحتفاظ دائما في جيبك بقطعة من السكر أو الحلوى وتناولها عند الشعور بأعراض هبوط السكر في الدم مثل العرق الغزير و زيادة دقات القلب وبرودة في الأطراف والشعور الشديد بالجوع والدوار.



دواعنا هو غذاؤنا

يعد الغذاء العنصر الأساسي في الحفاظ على الحياة والحالة الصحية الجيدة مع وجود التغذية المناسبة لكل فرد في المجتمع، ولأجل معرفة ماهية الغذاء ومصادره وماذا يجب أن نتناول وكيفية التعرف على البدائل الغذائية عند حصول أي نقص في نوع معين من الغذاء، ومعرفة ما يحدث للغذاء بعد وضعه في الفم، وهل يتأثر الغذاء بالخزن والتحضير والطبخ.

لقد اهتمت العديد من المراكز الصحية في معظم أنحاء العالم بالبحث والدراسة في مجال الغذاء والتغذية حيث تشير أغلب الدراسات إن ثلثي سكان العالم سيعاني من الجوع وسوء التغذية، والثلث الباقي يعاني من فائض الإنتاج الغذائي وكلا الحالتين تنتج عنهما مشاكل عديدة. اليوم نواجه أمراضا عدة ذات صلة بالنمط الغذائي الذي نتبعه في حياتنا، إنها أمراض القلب والسرطان وداء السكر وضغط الدم وتصلب الشرايين وانسدادها.

إن استهلاك المواد الغذائية بات أكثر فأكثر مرتبطا بتطور تصنيع الأغذية التي تغري المستهلك بأصناف جديدة هي معظمها أصناف سكرية ودهنية إضافة إلى تفضيلنا للمأكولات الجاهزة للاستهلاك.

وعلى ضوء ذلك علينا إتباع نظام غذائي خاص يعتمد بشكل أساسي على الخضار والفواكه للمحافظة على رصيدنا الصحي، فهذه العناصر تمتلك خصائص غذائية علاجية لكثير من الأمراض، كما إنها تعطينا

الفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر النادرة التي لا يستطيع الجسم إنتاجها.

لقد أثبتت الدراسات العلمية أن العناصر الغذائية الموجودة في الخضار والفواكه والحبوب تلعب دوراً بارزاً في الوقاية من بعض الأمراض كالسرطان وأمراض القلب والشرابيين وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. إن الغذاء يلعب دوراً مهماً مساعداً في العلاج والوقاية من الكثير من الأمراض حيث إن كثيراً من المرضى يستعيدون عافيتهم بمجرد إتباع نظام غذائي سليم أساسه الخضار والفواكه والحبوب والابتعاد عن الدهون والكحول. بات من المؤكد أن غذائنا هو انعكاس لثقافتنا وشخصيتنا، إلا أن لاختياراتنا الغذائية أثرها المهم على حالتنا الصحية، إن المحافظة على توازن صحيح في الغذاء من حيث الكمية والنوعية هي بالتأكيد إحدى أفضل الوسائل للوقاية من أمراض كثيرة. ولكي نحافظ على رصيدنا الصحي من الناحيتين الجسدية والذهنية، من الضروري احتواء طبق طعامنا على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، السكريات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر النادرة، إن استهلاكنا لهذه المواد الغذائية يجب أن يراعي قاعدة التنوع دون إسراف أو نقص، إنه توازن صعب التحقيق من دون شك لأن التغذية الحديثة تميل إلى التغذية بمعايير تقدم المنفعة الاقتصادية على الصحة العامة، ومن دون شك إن للتغذية الحديثة محاسن كثيرة من بينها سرعة التحضير والنظافة ومراعاة شروط النقل والتبريد، غير أن لهذه التقنيات مساوئها أيضاً من بينها خسارة الأطعمة المصنعة للفيتامينات والأملاح

المعدنية نتيجة لطرائق الحفظ، تسويق المأكولات الغنية بالدهون واحتوائها على مواد كيميائية إضافية.

إن التغذية غير المتوازنة تؤدي على المدى الطويل إلى مشاكل صحية وأمراض قد يكون بعضها خطراً جداً، وبالمقابل فإن التغذية السليمة والمتنوعة تلعب دوراً وقائياً ضد عدد كبير من الأمراض وفي هذا الصدد يمكن الحديث عن غذاء صحي أو غذاء علاجي طالما أن هذا الغذاء يلعب دوراً مهماً على صعيدي الوقاية والعلاج.



عجائب الخل! وأفضل أنواعه

مم يتكون الخل ؟

يتركب الخل من ماء وحامض الخليك ومواد صلبة وطيارة تعطيه الطعم والرائحة.

والخل مادة سائلة ذو طعم حاد ويعد من التوابل.

ويعد خل التفاح من أحسن أنواع الخل ويصنع الخل عادة من التفاح والعنب والبرتقال والبطيخ والتوت وعسل النحل والقمح والشعير والذرة والبطاطس بعد تحويل النشا إلى سكر بواسطة خميرة خاصة تعرف باسم خميرة الدياستر كما يحضر الخل بطريقة التسييد الكيميائي

ماذا قال الطب القديم عن الخل ؟

لقد عرف العرب كغيرهم من الشعوب الخل منذ زمن ليس بالقصير وذكروه ووصفوه في أحاديثهم وأقوالهم من نثر وشعر وما شابه ذلك. سأل الرسول (صلى الله عليه وسلم) أهله فقالوا: (ما عندنا إلا الخل فدعا به).

وتحدث الأطباء العرب عن الخل فعددوا منافعه ومضاره وقالوا : الخل ينفع المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء ويدفع حذر الأدوية القاتلة ويحلل اللبن والدم إذا جمد في الجوف وينفع الطحال ويدبغ المعدة ويعقل البطن ويقطع العطش ويمنع الورم من الحدوث ويعين على الهضم ويضاد البلغم ويرق الدم وقد قيل : يحبس الفضلات ويقوي المعدة ويفتح الشهية للطعام ويقوي المعدة الحارة ويقطع النزف والإسهال المزمن ويدمل القروح والجروح الطرية ويقطع البواسير ويزيل الكلف والنمش يمنع حرق النار

طلاء.

- يقول ابن سينا في كتاب القانون عن الخل : يمنع حدوث الأورام والبثور وانتشار الغرغرينا إذا خلط بزيت ودهن من به صداع شفي.

- يقول ابن البيطار: يبلل الصوف أو الإسفنج بالخل ويوضع على الجروح يبريها الصرة أو الرحم ويشد اللثة المسترخية وينفع من القرص الخبيثة التي تنتشر بالبدن.

إذا تغرغر به في الحلق يفيد رفع اللهاة الساقطة وإذا تمضمض به ساخنا أفاد من وجع الأسنان ويطفي حروق النار أسرع من كل شيء.

ماذا قال الطب الحديث عن الخل ؟

لقد وصف في الطب الحديث بأنه منعش ومرطب ومدرر للعرق والبول ومنبه للمعدة. إذا شرب مع الماء كان أفضل علاج للبرد. يسمن ويفيد ضد القشف وتناوله مع البيض يحسن البشرة. إن تناول كأس ماء مع ملعقة صغيرة من الخل والعسل صباح كل يوم على الريق يطهر الجهاز الهضمي من كل سوء ويحصل على عناصر مفيدة ومغذية.

ما الأمراض التي تعالج بالخل؟

- الذبحة الصدرية : تعمل غرغرة من ٧٠ مل من خل التفاح بنفع الزعرور المسحون ونصف كأس ماء ويشرب على الريق صباحاً لمدة ٣ أسابيع من كل شهر.

- الربو : يفرك الصدر بخل التفاح وحده.

- الحروق: يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح وذلك لتجنب حدوث فقاعات الحروق المعروفة وآثارها ويمكن استعمال هذه الطريقة أيضاً للحروق الناتجة عن شدة الشمس.

- نخر الأسنان : يغسل الفم بمزيج ساخن من خل التفاح قرابة ٥٠ مل
يضاف إلى قرابة ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل وملعقة صغيرة من
أزهار الخطمية.

-الأرق : يشرب بعد قرابة ساعة ونصف من تناول الطعام مزيج من
نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين صغيرتين من العسل
ونصف كوب ماء دافئ.

-السعال: يؤخذ مزيج مكون من ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين
من العسل ويضاف إليه الغليسيرين بمقدار ملعقتين ويمزج جيدا ثم يؤخذ
على ثلاث جرعات يوميا. وإذا كان السعال شديدا يؤخذ ملعقة صغيرة كل
ساعتين وفي حالة نوبات السعال يؤخذ مرة أو مرتين ليلاً.

- الدوالي : تدلك السيقان من الأسفل إلى الأعلى بغسول مركب من
مغلي أوراق العنب الأحمر (لتر من الأوراق) وخل التفاح بنسبة ١/٣
ويجري ذلك صباحا ومساءً.



مأكولات غنية بالبيتاكاروتين (Betacarotene)

إن البيتاكاروتين مضاد قوي للأكسدة يقلل خطر الإصابة بالنوبات القلبية القاتلة والجلطات الدماغية وبأمراض قلبية أخرى، من خلال تخفيضه للكوليسترول ومنع تكثر الصفائح الدموية، كذلك فإن البيتاكاروتين يحمي الجسم من كثير من أنواع السرطان.

يوصي بعض الخبراء بأخذ ١٠-١٥ ملغم من البيتاكاروتين يوميا للوقاية من أمراض القلب وإن ٣٧,٥ ملغم يوميا تحمي الجسم من الكوليسترول الضار. أدناه جدول بالأطعمة التي تحتوي على البيتاكاروتين:

ت	نوع الطعام	كميته	ملغم لكل ١٠٠ غم بيتاكاروتين
١.	المشمش المجفف	١٤ حبة تقريبا	١٧,٦
٢.	الدراق المجفف	٣ حبات تقريبا	٩,٢
٣.	البطاطا الحلوة المطهية	نصف كوب من البطاطا المهروسة	٨,٨
٤.	الجزر	جزرة وربع جزرة متوسطة الحجم	٧,٩
٥.	الملفوف غير المتكور	نصف كوب تقريبا	٥,٤
٦.	الكرنب	ثلثا كوب مفروم تقريبا	٤,٧

٧.	السبيناغ الأخضر النيئ	كوب ونصف تقريبا	٤,١
٨.	المشمش الطازج	ثلاث حبات متوسطة الحجم	٣,٥
٩.	اليقطين (الشجر)	نصف كوب من اليقطين الطازج المهروس	٣,١
١٠.	البطيخ الأصفر	١٠/١ من البطيخة تقريبا	٣
١١.	القرع العسلي	نصف كوب مهروس تقريبا	٢,٤
١٢.	الخس	ما يوازي ١٠ أوراق	١,٩
١٣.	ورق الشوندر	ثلثا كوب من الورق المسلوق	٢,٢
١٤.	الكريب فروت الوردي	نصف ثمرة تقريبا	١,٣
١٥.	المانكا	نصف ثمرة تقريبا	١,٣
١٦.	البروكلي المطهو	ثلثا كوب	٠,٧
١٧.	ملفوف صغير (بروكسل)	٥ حبات تقريبا	٠,٥

مأكولات غنية بفيتامين E

إن فيتامين E هو من أكثر مضادات الأكسدة فعالية حيث أنه يلتهم الجذور الشاردة (الحرة) و التي تؤكسد الكوليسترول الواطئ الكثافة (LDL). إذ انه بهجوم كاسح يؤكسد هذا النوع من الكوليسترول و يجعله يترسب في الأوعية الدموية و منها الشرايين التاجية. وهذا النوع من الكوليسترول يؤدي إلى نسب مختلفة من الإنسدادات مما يتسبب في حدوث الذبحة الصدرية أو احتشاء العضلة القلبية القاتل.

إن فيتامين E من فئة الفيتامينات التي تذوب في الدهون و هو بالتالي مركز جدا في الزيوت النباتية و المكسرات و البذور، و يمكن أن نجده بوفرة أيضا في البقول و النخالة. لا يوجد هذا الفيتامين في الأطعمة ذات المصدر الحيواني. ومع إن الخضار و الفواكه ليست غنية بالفيتامين E إلا أننا نحصل على ١١% من هذا الفيتامين منها ، و تأتينا ٦٤% من الزيوت، و ٧% من الحبوب.

وإليك جدولا يبين كميات تواجدته في الأغذية

المكسرات و البذور	ملغم / في كل ١٠٠ غم
بذور دوار الشمس	٥٢
جوز	٢٢
لوز	٢١
بندق	٢١
فستق عبيد	١١
جوز	٧

النخالة و البقول	ملغم / في كل ١٠٠ غم
جنين القمح	٢٨
فول الصويا الجاف	٢٠
نخالة الأرز	١٥
فاصوليا خضراء	٨
نخالة القمح	٨

الزيوت	ملغم / في كل ١٠٠ غم
زيت جنين القمح	٢٥٠
زيت الصويا	٩٢
زيت الذرة	٨٢
زيت دوار الشمس	٦٣
زيت العصفور	٣٨
زيت السمسم (سيرج)	٢٨
زيت الفول السوداني	٢٤



ما يجب أن تعرفه عن المكملات الغذائية الضرورية لتجنب أمراض القلب والشرايين

١. إن أمراض القلب والشرايين ناجم جزئياً عن نقص في الفيتامينات والمعادن الذي يطال سكان الكرة الأرضية كلهم، هذا بالإضافة إلى العوامل الأخرى من ارتفاع الكولسترول الواطئ الكثافة إلى العوامل الوراثية والتغذية الحيوانية غير الصحيحة.
٢. أفضل طريقة لتجنب أمراض القلب هي اخذ جرعات إضافية من بعض المكملات الغذائية خاصة الفيتامين E والفيتامين C والبيتاكاروتين والأنزيم Q-10 المتوفر في الطعام الياباني والمغنيسيوم والسلينيوم وopc المستخرج من بذور العنب.
٣. لم يعد من الحكمة اليوم أن نعتقد أن الطعام يؤمن لنا كل الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها لتجنب الإصابة بأمراض القلب والشرايين.
٤. لا يمكن الاعتماد على ما توصي به وزارات الصحة من جرعات متواضعة من الفيتامينات والمعادن لمحاربة أمراض القلب بأفضل طريقة علما انه حتى الكميات الضئيلة يمكنها أن تزيل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، حيث أن هذه الوزارات تعتبر الفيتامينات بأنها مضيعة للمال. وفي العراق بالذات قامت وزارة الصحة بالاستغناء عن كافة الأدوية التي تحتوي الفيتامينات بعدها بطراً وتؤثر على ميزانية شراء باقي الأدوية، حتى أن بعضهم ذهب ابعد من ذلك وعد أدوية الفيتامينات خارج نطاق الأدوية المطلوبة وهم لا يعلمون أن الوقاية خير من العلاج.

٥. من المحتمل أن معظم الناس مصابون بنقص في المعادن والفيتامينات بسبب عدم حصولهم على الحد الأدنى المطلوب.

٦. إن إحدى الطرائق الرئيسية التي تعمل بها الفيتامينات والمعادن لمحاربة أمراض القلب والشرايين هي زيادة النشاط المضاد للأكسدة في الجسم مما يساعد في التخلص من الجذور الحرة التي تساهم في تراكم الصفائح التي تسد الشرايين وفي إتلاف الأوعية الدموية. كما تخفض الفيتامينات والمعادن مستوى الهوموسيستين (homocysteine) وهو احد الأحماض الامينية الذي يساهم في نشوء أمراض القلب والشرايين.

٧. الفيتامينات والمعادن التي ينبغي أن تؤخذ بجرعات محددة للوقاية من أمراض القلب هي آمنة تماما وليس لها أي تأثيرات جانبية على العكس ما يشاع عنها أحيانا.

٨. معظم المكملات الغذائية تباع بأسعار رخيصة مع حجم المنفعة التي نجنيها منها، ومقدار المال الذي توفره بعد أن كنا ننفقه في شراء الأدوية العادية والعلاجات التي تتطلب استعمال آلات وأدوات ذات تكنولوجيا عالية وبسعر خيالي أضف إلى ذلك ما يدفعه المريض للعيادات والمستشفيات والكادر التمريضي.

٩. إن مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن والعناصر النباتية الكيماوية تعمل معا على حماية الإنسان من أمراض القلب والشرايين.. وأخيراً نذكر أن الدراسات العلمية أثبتت أن مضادات الأكسدة تعمل معا بشكل أفضل مما لو كان كل مضاد منها يستعمل على حدة.

متى نتناول الدواء... قبل الطعام أم بعده؟

تعد العلاقة بين الغذاء والدواء الذي يتناوله المريض ذات أهمية عالية وتحتاج إلى طرح علمي، وعلى كل المستويات وفي كل الثقافات. إذ إن معظم مراجعي الأطباء و الصيدليات يطرحون سؤالاً تقليدياً هو (هل نتناول العلاج قبل الطعام أم بعده؟). هناك تفاعلات بين الغذاء والدواء ذات تأثيرات شائعة جداً قد لا يعرفها المريض و يريد أن يسمعها من ذوي الاختصاص. فالدواء يؤثر في الغذاء، والغذاء يؤثر في الدواء. و هذه التفاعلات تشمل حتى الأدوية التي ينظر إليها بأنها أدوية تقليدية وليس لها مضر واضحة مثل الفيتامينات أو المعادن أو مضادات الحموضة أو غيرها.

توصف قسم من الأدوية على معدة خالية (قبل الطعام) كما في معظم المضادات الحيوية Antibiotics ومعظم أدوية التهاب وقرحة المعدة Anti-ulcers، والقسم الآخر يوصف على معدة مملوءة (بعد الطعام) مثل الأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية NSAIDs والأدوية الستيرويدية Steroids. في حين لا توجد علاقة محددة لبعضها الآخر بالطعام أو بإفرازات الجهاز الهضمي أو مع أية أدوية يتناولها المرء معها في الوقت نفسه مثل مضادات الحساسية Antihistamine و مضادات الكآبة Anti-depressants.

والدواء مركب كيميائي على شكل أقراص أو كبسولات أو حقن، كما أنه ذو تركيبات كيميائية غالبيتها حساسة للحرارة، والضوء والرطوبة، أما داخل المعدة فيمكن أن تتأثر بمحتويات الجهاز الهضمي أو بحامضيتها...

ولا يصل الدواء إلى أهداف دقيقة منتخبة في خلايا أعضاء الجسم، إلا بعد المرور بعمليات معقدة وفق أنظمة فسيولوجية أو كيميائية محددة.

حركية الدواء pharmacokinetics

حركة الدواء تعني ما يفعله الجسم بالدواء من امتصاص وتوزيع وتمثيل وطرح :

١- الامتصاص : Absorption وهو معدل امتصاص الجسم للدواء. سواء أُعطي الدواء عبر الفم أم الجلد أم أحد فتحات الجسم. كالأنف أو العين أو الشرج أو غيرها. فالعوامل التي تؤثر في امتصاص الدواء هي طريق إعطائه، وموقع وتركيز الدواء في ذلك الموقع، الشكل الفيزيائي وذوبانية الدواء، وبالتالي قدرته على الوصول إلى الدورة الدموية أو سوائل الجسم الأخرى.

أما مواقع امتصاص الدواء وخصائصها فتكون كالآتي :

أ- الفم : امتصاص الدواء منه يكون قليلاً لقصر فترة وجود الدواء في الفم

ب- المعدة : يكون الامتصاص فيها قليلاً أيضاً لصغر مساحة الامتصاص وسمك الطبقة المخاطية المبطنة لجدار المعدة.

ج- الأمعاء الدقيقة : يكون الامتصاص فيها عالياً لسعة مساحة سطح الامتصاص وانخفاض المقاومة الكهربائية التي تسمح بامتصاص الأدوية المتأينة وغير المتأينة.

تعد الأمعاء المكان المتخصص في القيام بعملية امتصاص الغذاء أو غيره بالدرجة الأولى. إلا أن هناك أدوية تنتج بأشكال يسهل امتصاصها في الفم أو المعدة. بعد ذوبانها في الماء والإفرازات السائلة الموجود في

المعدة والأمعاء، والذوبان يتم بفعل الماء الذي نشربه عند بلع الدواء. ولذا فإن شرب الماء بكثرة مع الدواء ليس لتسهيل بلعه فحسب، بل أيضاً لتسهيل ذوبانه وامتصاصه في الجهاز الهضمي.

٢- توزيع الدواء Distribution : هو انتشار الدواء في أنسجة الجسم عن طريق الدم و إلى داخل الخلايا ومحيطها. ويعتمد هذا التوزيع على ذوبانية الدواء في الدهون و الحجيرات الخلوية، ومدى ارتباط الدواء بمكونات هذه الحجيرات، وعلى حواجز الانتشار. و تنتشر معظم الأدوية خلال جدران الخلايا بواسطة الانتشار البسيط الذي يعتمد على فرق تركيز الدواء عبر الغشاء المخاطي المعوي.

٣- العمليات الأيضية Metabolism : هي عملية تمثيل الدواء داخل أنسجة الجسم. فالدواء إما أن يكون حراً غير مرتبط فيكون نشطاً بالمصطلح الصيدلاني، وإما أن يرتبط بالبروتينات الموجودة في البلازما مثل الألبومين وألفا جلايكوجين و البروتينات الشحمية.

٤- طرح الدواء Excretion : هو سبل التخلص من الدواء أو المركبات الناتجة عنه. وتتولد من العمليات الأيضية للدواء، إما مركبات غير نشطة وجاهزة للطرح خارج الجسم وإما مركبات عالية النشاط أو سامة. و يتم التخلص من الدواء إما عن طريق الكليتين والقناة الهضمية، أو في حليب الأم.....

آليات التفاعل بين الوجبة الغذائية و مكونات الدواء :
الجواب الذي نبحت عنه هو في تناول الدواء قبل الأكل أو بعده ومدى تأثير الجهاز الهضمي ومحتوياته من طعام وإفرازات على تركيب

وامتصاص دواء معين، وقد يتزامن وجود هذا الدواء مع وجود أدوية أخرى.

هناك آليات رئيسة للتفاعل بين الغذاء والدواء وتأثير هذه التفاعلات في امتصاص الدواء :

١- الارتباط الفيزيوكيميائي Physicochemical binding : يرتبط الطعام بالدواء في تجاويف الجهاز الهضمي ليكون ترسبات أو معقدات وفق آليات فيزيائية كيميائية تؤثر في الامتصاص ليصبح من الصعب على الأمعاء امتصاص أي من ذلك الغذاء أو الدواء. ومثال على ذلك ارتباط، التيتراسيكلين بالكالسيوم الموجود في منتجات الألبان أو بالحديد أو المغنيسيوم أو الزنك ؛ لينتج مركباً يصعب امتصاصه عبر الأمعاء.

٢- الثبات Stability : قد تتأثر الثباتية للدواء والغذاء أو لكليهما عند وجودهما في المعدة في نفس الوقت فيحدث التنافس بينهما على الامتصاص. وتتحكم آلية وسرعة ذوبان الدواء في صناعته، فكلما وفرنا للمريض دواءً يؤخذ مرة واحدة، أو مرتين في اليوم، يكون أفضل من دواءٍ يؤخذ أربع أو ست مرات لضمان التزام المريض بتناول الدواء والمحافظة على مستوى ثابت نسبياً للدواء في الدم ليعطي مفعولاً علاجياً أطول. أو قد تكون الغاية من تأخير عملية تحرر الدواء من الحبة أو الكبسولة ؛ هي لحماية المعدة من التأثير السلبي المباشر للدواء عليها، وحماية الدواء أيضاً من التأثيرات السلبية لإفرازات المعدة عليه. فالأدوية المغلفة enteric coatings بمادة يصعب ذوبانها في المعدة هي لضمان عدم تحللها إلا عندما تصل حبة الدواء إلى الأمعاء. وهناك حاجز دهني يعيق وصول ما يمر في الأمعاء أو المعدة إلى الأوعية الدموية إلا بعد

تحولها إلى مركبات صغيرة وغير محملة بشحنات كهربائية. ويؤخذ بنظر الاعتبار بيئة المعدة ذات الطابع الحامضي، وبيئة الأمعاء ذات الطابع القلوي، وعملية التأين Ionization أي التحول إلى أيونات، التي تظل بعض المركبات الكيميائية للأدوية، فإن المركبات ذات الصيغة الحامضية الضعيفة يسهل امتصاصها في المعدة، كالأسبرين، والمركبات ذات الصيغة القلوية البسيطة يسهل امتصاصها عبر الأمعاء، مثل الكافيين.

٣- سرعة إفراغ المعدة Gastric emptying : ينتقل الدواء من المعدة إلى الأمعاء بمعدل يعتمد على صحة المعدة و التداخلات الجراحية في الجهاز الهضمي وعلى تأثيرات الدواء نفسه في حركة المعدة. وتختلف سرعة الإفراغ من شخص لآخر، فهناك عوامل تساعد على إبطاء تفريغ المعدة للطعام منها : تناول الأطعمة الدسمة وعند الأشخاص المدخنين، والنساء عموماً أبطأ في إفراغ محتويات معدتهم مقارنة مع الرجال. والسرعة في حركة القناة الهضمية وسرعة إفراغ المعدة من محتوياتها تعد عوامل مهمة في التأثير السلبي أو الإيجابي على وصول الدواء سليماً وسريعاً إلى الأمعاء، وبالتالي على سرعة ارتفاع نسبته في الدم ووصوله إلى الأنسجة المريضة لمعالجة ما بها من اضطراب.

العلاقة بين المعدة الفارغة أو المليئة و الدواء

فالسؤال المطروح هل يكون تناول هذا الدواء على معدة خالية أو معدة مليئة بالطعام؟ ولماذا تختلف نصائح الأطباء باختلاف نوع الدواء؟ حينما نبدأ بالأكل فإن أول لقيمات من ذلك الطعام لا تستقر في المعدة، بل تنزل سريعاً إلى الأمعاء فترسل الأمعاء إشارات عصبية وهرمونية تقلل من سرعة خروج الطعام من المعدة. وذلك لإعطاء فرصة يتم فيها هضم

الطعام جيداً في المعدة، و إتاحة فترة زمنية كافية، ومتدرجة، لتمكن الأمعاء من امتصاص كامل العناصر الغذائية الموجودة في الطعام الواصل إليها بعد هضمه جيداً في المعدة.

أ- سرعة وصول الدواء إلى الأمعاء أو بطئه : والسرعة تكون مطلوبة في أنواع من الأدوية، في حين يكون البطء هو المطلوب في أنواع أخرى منها، فعند تناول حبة دواء على معدة خالية، فإنها ستصل إلى الأمعاء بسرعة و تمتصها الأمعاء بسرعة، فتصل نسبة الدواء في الدم بصورة سريعة. أما تناول الدواء على معدة مليئة بالطعام، فإنها ستصل إلى الأمعاء متأخرة نسبياً، وبكميات متتابعة، لأنها ذابت في المعدة وامتزجت بالطعام، وبالتالي فإن ارتفاع نسبة الدواء في الدم ستكون بطيئة

ب- ذوبان قرص الدواء : على الرغم من تناول حبة الدواء على معدة خالية ووصولها إلى الأمعاء سريعاً. إلا أنه يمكن لحبة الدواء أن لا تنفقت جيداً، وأن لا يكون ذوبانها جيداً، وبالتالي قد لا يستفيد الجسم من تناول الدواء. وبالمقابل، فإن المعدة المليئة توفر وقتاً كافياً لذوبان تلك الحبة لتسهيل امتصاصها لاحقاً.

ج - الامتزاج واحتمال التأثير بمكونات الأطعمة : أي في حال تناول الدواء على معدة مليئة كما تقدم.

وبذلك فإن لكل دواء خصائصه فيقال حينها أن الجسم يمتص هذا الدواء بشكل أفضل عندما نتناوله على معدة خالية، أو أن الجسم يمتص هذا الدواء بشكل أفضل عندما نتناوله على معدة مليئة بالطعام.

ثمة عوامل أخرى قد تؤثر سلبياً على نوعية التفاعل بين الطعام وبين الدواء فعند كبار السن نجد أن نشاط عمليات الأيض أو تمثيل الدواء يقل، وتقل الحركة والإفرازات والامتصاص أيضاً، وحالات وجود أمراض أخرى مثل مرض السكري أو غيره والذي يؤدي إلى اضطرابات متنوعة في كيفية تعامل الجهاز الهضمي للجسم مع الدواء. هناك أدوية لها تأثيرات ضارة على صحة الجهاز الهضمي مثل الأدوية المضادة للألم و الروماتيزم، والكحول، والتدخين.

تأثير الغذاء في وظيفة الدواء

ومن الأمثلة على ذلك :

مريض القلب الذي يتناول عقار الديجوكسين الذي يتعاكس مع مضخة الصوديوم - بوتاسيوم ولاسيما إذا تناوله المريض مع مدررات للبول والتي تزيد من فقدان البوتاسيوم مع الإدرار. والتركيز المنخفض للكالسيوم له نفس التأثير، لذا يجب تعويض البوتاسيوم عن طريق الغذاء لمنع هذا التأثير الجانبي ومن أهم الأغذية الحاوية على البوتاسيوم : الموز والمشمش و البرتقال والتفاح واللوز وسمك التونا .

وتتنافس المواد المضادة للتجلط التي تشمل الوارفارين، الكومارين مع فيتامين K. لذا فإن استهلاك الأطعمة الغنية أو المزودة بفيتامين K من الممكن أن تعاكس عمل هذه الأدوية المضادة للتجلط ومن هذه الأغذية السبيناخ والملفوف والقرنبيط.

ويتداخل الغذاء مع الأدوية المخففة للدهون إذ تكون فاعليتها أفضل مع الوجبات قليلة الدهون. وعقار الكريزوفولين المضاد للفطريات يفضل تناوله مع وجبة دسمة لزيادة امتصاصه.

معلومات غذائية مفيدة

- ١- إن الاستعمال المنتظم لنباتات الفصيلة الصليبية (مثل القرنبيط واللفت) وثلاث مرات أسبوعيا يقلل من حدوث سرطان القولون بنسبة ٦٠% وكذلك يقلل تسمم الكبد بنسبة ٣٠% والتناول المنتظم لخضراوات أخرى مثل الجزر والطماطة وفول الصويا والثوم يقلل حدوث أنواع أخرى من السرطانات.
- ٢- إن تناول أغذية غنية بالبوتاسيوم مثل الكرفس والشوندر والجزر، يساعد الجسم في التخلص من الصوديوم (ومصدره الملح) ويخفض الضغط الدموي المرتفع.
- ٣- إن تناول أغذية غنية بالمغنيسيوم مثل اللفت والبقدونس والثوم يخفض الضغط الدموي المرتفع.
- ٤- إن الخضار الورقية الخضراء مثل السبانخ واللفت والأعشاب الخضراء وما شابهها مفيدة جدا لداء الملوك (GOUT) ويعود ذلك جزئيا إلى احتوائها الفيتامين C وحامض الفوليك الذي يساعد في التحكم بمستوى حامض اليوريك (uric acid) في الدم. ويرجع أهمية الفيتامين C إلى كونه يزيد من طرح حامض اليوريك في البول. وتعد الفواكه والخضار الطازجة ولاسيما الكرفس والكريب فروت والشوندر والأناناس والكرز مفيد للأشخاص المصابين بالنقرس لكن من المفيد الاعتدال كثيرا في تناول الفاكهة الشديدة الحلاوة نظرا إلى أن تناول كمية زائدة من الفركتوز (fructose) قد يرفع من مستويات حامض اليوريك.

- ٥- يجب على مرضى النقرس تجنب جميع أنواع الكحول حيث إن الايثانول يزيد من إنتاج حامض اليوريك وكذلك فإن جميع أنواع الخل مثل خل التفاح له تأثير على الجسم شبيه بتأثير الكحول ومن الأفضل استبدال الخل بعصير الليمون الحامض في الطعام.
- ٦- الأناناس المصدر الوحيد للبروميلين وهو أنزيم مضاد للالتهاب ويمنع التصاق الصفائح الدموية.
- ٧- الكرز والفراولة يعملان على تخفيف حامض اليوريك لدى مرضى النقرس.
- ٨- أوراق الشوندر والبروكلي مضاد لحامض الفوليك والذي يقلل من إنتاج حامض اليوريك لدى مرضى النقرس.
- ٩- الشوندر الأحمر والثوم والبرتقال مصادر غنية بالسليتيوم الذي يساعد في خفض تكس الصفائح الدموية.
- ١٠- أوراق الشوندر والسبيناغ والبقدونس والثوم مصادر غنية بالمغنيسيوم حيث يؤدي نقصه إلى تقلص الشرايين التاجية.
- ١١- السبيناغ والهليون والجزر مصادر غنية بالفيتامين E والذي يعمل على تقوية الدورة الدموية.
- ١٢- الثوم والبصل مفيد في علاج الدوالي لا أنهما مصدرين غنيين بالجرمانيوم الذي يزيد من تدفق الدم عبر الأنسجة.
- ١٣- الكرنب والسبيناغ وأوراق اللفيف والفلفل الأخضر مصادر غنية بالفيتامين B6 الذي يمنع التصاق الصفائح الدموية.
- ١٤- عصائر الخوخ والكمثرى والتفاح لها تأثير ملين ويمكن استعمالها لمعالجة الإمساك.

منتوجات الالبان وعقار التتراسيكلين

في بعض الامراض التي تحتاج في علاجها إلى عقار تتراسايكلين مثل (حمى مالطا) فان الطبيب يوصي بعدم تناول منتوجات الالبان مع العلاج ، فالالبان في هذه الحالة لا تؤثر على المرض وانما تؤثر على عملية امتصاص العقار. فعندما يتواجد هذا العقار مع الحليب او منتوجات الالبان في نفس الوقت في الجهاز الهضمي فان هذا يقلل من فعالية العلاج ، و السبب في ذلك هو احتواء منتوجات الالبان على تركيز عالٍ من الكالسيوم الذي يرتبط مع هذا العقار ليمنع المعدة وأعلى الأمعاء من امتصاصه ، لذا لايجوز تناول الحليب او منتوجات الالبان الا قبل ساعتين من تناول العقار أو بعده. ان هذه الخاصية هي التي تسبب ترسب الكالسيوم في العظام والاسنان و اصطباغها .



علاج الاكتئاب بالأطعمة

يعد الاكتئاب حالة عقلية تتسم بشعور هائل بالكآبة والحزن والفراغ وهو رد فعل طبيعي كمشاكل الحياة أو فقدان شخص أو طلاق أو متاعب مالية، وهو ذو سبب واضح ولا يدوم عادة لفترة طويلة. ويجب عدم الخلط بين هذا الاكتئاب التفاعلي والاكتئاب الحقيقي الذي يعد مرضاً عقلياً. قد يحدث الاكتئاب نتيجة الإدمان على الكحول وقد يكون عند المسنين كرد فعل على التردّي الجسدي والعقلي ولاسيما في المراحل الأولى من الخرف. وهو شائع بين النساء بعد الولادة وعند الشباب ويرتبط الاكتئاب الحقيقي بظهور انفصام الشخصية (schizophrenia) وفي حالات نادرة يمكن أن ينتج الاكتئاب عن مرض دماغي حيث يعتقد انه ذو صلة بالناقلات العصبية (neurotransmitters) في الدماغ.

أسباب الاكتئاب

نقص في الناقلات العصبية وخاصة النورادرينالين noradrenalin والسيروتونين serotonin والدوبامين dopamine ومعظم الأدوية الكيميائية للكآبة antidepressants مثل مضادات الكآبة الثلاثية الحلقة tricyclic antidepressants، وتقوي وجود هذه الناقلات العصبية وتساعد في تجمعها في منطقة المستقبلات. كما وجدت الدراسات أن مرضى الكآبة يعانون من نقص المغنيسيوم وفيتامين B6 والكالسيوم والرايبوفلافين وفيتامين C والبوتاسيوم وحامض الفوليك والحديد والثيامين.

أعراض الكآبة

تشمل أعراض الكآبة الجسدية أوجاعاً وآلاماً واضطرابات هضمية وخفقاناً. ومع تزايد حدة الاكتئاب قد تحدث نوبات قلق وتزداد عزلة المريض. أما أعراضه النفسية فتشمل الشعور بالفراغ واليأس وتقلبات المزاج وسرعة الغضب والانفعال والتصرف الوسواسي والأرق والتعب. وقد يؤدي عدم احترام النفس إلى إهمال الذات وفقدان الشهية للطعام وانعدام الشهوة الجنسية ويصبح ميالاً إلى الانتحار.

إرشادات غذائية لمرضى الكآبة

لقد أثبتت الدراسات انه يمكن للتغذية التأثير بشكل بالغ الأهمية على نشاط المخ والكيمياء الحياتية. ويتفق معظم الأطباء الخبراء في التغذية على أن النظم الغذائية هي المسببة للاكتئاب حيث أن الناقل العصبي في المخ والذي يقوم بتنظيم السلوك يتم التحكم فيه عن طريق غذائنا.

بعض الإرشادات الغذائية لمرضى الكآبة

١. تناول الفواكه والخضراوات الطازجة وعصائرها والبقول والحبوب الكاملة حيث أن هذه الأغذية غنية بالكاربوهيدرات المركبة والتي تزيد من إنتاج السيروتونين في المخ.

٢. تناول الأطعمة الغنية بالتريبتوفان (Tryptophan) وهو الحامض الاميني المسؤول عن إنتاج السيروتونين، ويجب تناول هذه الأطعمة مع أطعمة أخرى غنية بالكاربوهيدرات. وتعد وجبة من الديك الرومي (التركي) والخبز الأسمر مفيدة لأنها تجمع بين البروتين والكاربوهيدرات لان الديك الرومي غني بالتريبتوفان والخبز الأسمر يمد الجسم بالكاربوهيدرات المركبة. كما أن اللبن والموز والتين والتمر مصادر

غنية بالتربتوفان. وفي الطب الحديث توجد حبوب التربتوفان لعلاج الكآبة وينتج تحت الاسم التجاري (Optimax) وهي حبوب بعيار ٥٠٠ ملغم وتنتجها شركة (Merck) الألمانية.

٣. يجب على المريض تجنب الدهون المشبعة والتي قد تسبب في تكثف خلايا الدم مما يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية في المخ والتي قد تعيق عمل النواقل العصبية.

٤. يجب على مريض الكآبة أيضا تناول الأغذية الغنية بالبروتين الموجود في الأسماك والديك الرومي والبقول فعدم تناول ما يكفي من البروتين يؤدي إلى نقص في مستويات الحديد والثيامين (Thiamine) والريبوفلافين (Riboflavin) والنياسين (Niacin) وفيتامينات B6 و B12. كما يجب تناول الأطعمة التي تحتوي الكالسيوم مثل الخضراوات واللوز وبذور عباد الشمس واللبن الرائب منزوع الدسم.

٥. يجب على مريض الكآبة تجنب الأطعمة التي تحتوي الكافيين والسكر حيث أن مرضى الكآبة تحسّنوا بعد تجنب هذه الأطعمة.

٦. إذا كان مريض الكآبة يتناول العقاقير المضادة للكآبة من نوع مثبطات الأنزيم (Mao) فيجب تجنب الأطعمة التي تحتوي الترامين (Tyramine) حيث إن تثبيط هذا الأنزيم يحصل في الأمعاء أيضا مما يؤدي إلى امتصاص كمية كبيرة من هذه المادة التي تتحول إلى نور أدرينالين فتؤدي إلى ارتفاع الضغط بصورة مفاجئة وخطيرة. والأطعمة التي تحتوي على التريتاامين تشمل : الجبنة القديمة والبيرة وكبد الدجاج وحبوب الفول والتين المعلب والسجق ومكعبات مرقّة

الدجاج والكمثرى الناضجة وصلصة الصويا المخمرة والموز الناضج والخميرة المركزة والأسماك المملحة أو المدخنة.

يمكن الاستفادة من العصائر الآتية

١. الثوم والبقدونس والسبيناغ وأوراق الشندر، فهذه غنية بالمغنيسيوم.
٢. الفلفل وأوراق اللفت والسبيناغ، مصادر غنية بالفيتامين B6.
٣. السبيناغ والبروكلي والبقدونس، مصادر غنية بالكالسيوم.
٤. أوراق الشندر والبروكلي والبقدونس، مصادر غنية بالرايبوفلافين.
٥. البروكلي وأوراق الشندر والسبيناغ، مصادر غنية بحامض الفوليك.
٦. السبيناغ وأوراق الشندر والكرفس، مصادر غنية بالحديد.
٧. البروكلي والفلفل الأخضر والبقدونس، مصادر غنية بالفيتامين C.
٨. الجزر والسبيناغ والثوم والبقدونس، مصادر غنية بالبوتاسيوم.
٩. نوم غني بالنثيامين.

عصائر مفيدة لمرضى الكآبة:

١. عصير الموز: موزتان ناضجتان و٤٥٠ مل من حليب الصويا و٤٠ غم من مسحوق اللوز وملعقة طعام من العسل للتحلية.
٢. عصير الخضار: ٢٥٠ غم بروكلي و١٧٥ غم جزر و٥٠ غم من الشندر.
٣. عصير الملفوف والجزر: ١٠٠ غم ملفوف (لهانة) و١٠٠ غم من الجزر و١٠٠ غم من اللوبيا الخضراء و١٠٠ غم من الخس ونصف حبة من الليمون الحامض.

علاج أمراض ما قبل الحيض بالغذاء

أعراض ما قبل الحيض هي حالة تتميز بأعراض متكررة تتطور خلال المدة من ٧-١٤ يوما قبل الحيض. فقد لوحظ أن أكثر من ١٥٠ عرضا تتأرجح ما بين المشاكل العاطفية مثل العصبية والحالة المزاجية والرغبة الشديدة للسكر والإمساك. ومن الشكاوي الشائعة الصداع وآلم الظهر واحتباس الماء والإرهاق وآلم المفاصل وتورم الثدي والوهن. ومن العلاجات التي أثبتت فعاليتها علميا من خلال أبحاث رصينة كثيرة هو الفيتامين B6 فهذا الفيتامين ضروري للأنزيمات التي تكون السيروتونين (Serotonin) والدوبامين (Dopamine) الناقلتان العصبيتان اللتان ترتبطان بالاكتئاب فقلتهما يشجع على حدوث الكآبة. وبالرغم من انه لا يوجد سبب ظاهر يجعل النساء يفتقرن بشكل دوري إلى هذا الفيتامين فان الكثيرات منهن يستقدن من تناول جرعة صغيرة من هذا الفيتامين لا تتعدى ٤٠ ملغم يوميا. إن لهذا الفيتامين فوائد أخرى مهمة فهو يمنع أمراض القلب والشرابين لأنه يعادل الحامض الأميني الضار الهوموستاتين. مدررات البول تخفف من انتفاخ البطن وآلم الثدي لأنها تقلل من احتباس السوائل، ولكن يجب عدم استعمال المدررات لأكثر من بضعة أيام لان الاستمرار باستعماله يؤثر على المستويات الطبيعية للبتواسيوم والصوديوم والذي له تبعات أخرى مضرّة. ويمكن ان تفيد أيضا الأدوية المضادة لهورموني الاستروجين والبروجسترون لكن تأثيراتها الجانبية كالغثيان وزيادة الوزن وتأثيرها على لزوجة الدم قد يجعلها غير مقبولة عند العديد من الطبيبات والنساء.

إرشادات غذائية

مع أن تغيير النظام الغذائي يمكن أن يلعب دورا مهما في تخفيف أعراض ما قبل الحيض، فقد تضطر المرأة إلى إجراء بعض التجارب لمعرفة ما يناسبها شخصيا. وقد يكون التغيير الأكثر نفعا هو في زيادة استهلاك الأطعمة التي تحتوي على الاستروجينات النباتية لأنها تساعد على إعادة توازن مستويات الاستروجين المتقلبة وتشمل هذه الأطعمة: منتجات الصويا والحمص والعدس والراوند والحبوب الكاملة والثوم والشمار والبازلاء والكرفس. على المرأة تقليل استهلاك الكربوهيدرات المصفاة (مثل السكر والعسل والدقيق الأبيض) ويجب تقليل عصير الفواكه ماعدا عصير الأناناس الذي يحتوي على مهدئ للعضلات وكذلك البطيخ والعنب وهي مدررة طبيعية للبول أي أنها تقي من احتباس الأملاح. على المرأة الإقلاع عن تناول الميثيلين الذي يوجد في القهوة والشاي والنسنتة فهذه المواد لها علاجه بأمراض التليف في الثدي وهو أحد الأسباب في ضعف الثدي، يجب الامتناع عن التدخين والكحول والملح، فالكحول والتدخين يعوقان العوامل التي تقلل من الكآبة والملح يزيد من احتباس السوائل. يجب تجنب المشروبات تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا. فقد يسبب الكافيين ترهل الثدي عند بعض النساء

يمكن الاستفادة من العصائر الآتية

١. أوراق كرنب ملفوف وكرنب وبقدونس، مصادر غنية بالريبوفلافين الذي يقلل من أعراض ما قبل الحيض.

٢. ورق كرنب وبقدونس، مصادر غنية بالمغنيسيوم الذي يسبب نقصه أعراض ما قبل الحيض.

٣. بطيخ وخيار وعنب وخس، مصادر مدررة للبول.

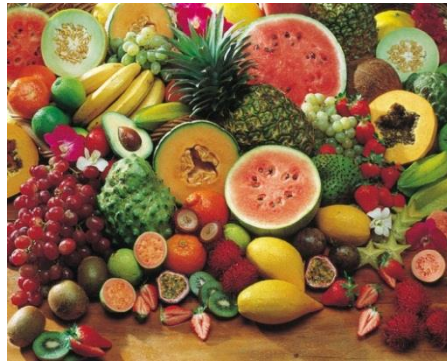
٤. الأناناس المصدر الوحيد للبروميلين الذي يعمل على إرخاء العضلات.

٥. أوراق السمندر وسوندر أحمر وورق كرنب، مصادر غنية بالبيتاكاروتين مثل الجزر حيث يقلل من أعراض ما قبل الحيض إذا تم تناوله في النصف الثاني من الدورة الحوضية.

٦. كرنب وورق اللفت الأخضر وفلفل أحمر، مصادر غنية بالفيتامين B6 الذي يقلل من أعراض ما قبل الحيض.

وصفات مفيدة

- عصير الخضار الجذرية: ١٢٥غم شمندر و ١٢٥غم من قرة العين و ١٢٥غم من البصل الأحمر و ٢٥٠غم من الجزر وفص واحد ثوم.
- عصير توت العليق والأناناس: ٣٧٥غم من توت العليق و ٣٧٥غم من الأناناس.
- عصير الفواكه: ٥٠غم من الفراولة و ٥٠غم من العنب وموزة واحدة ولتر واحد من الحليب و ٤ ملاعق طعام من العسل.



غازات البطن..... هل يمكن تجنبه

أهم العوامل التي تؤدي إلى تكوّن غازات البطن وحدوث إنتفاخات في الجهاز الهضمي

١. تهيج القولون ، بسبب التوتر العصبي و القلق اللذان يمكن أن يؤديا إلى اضطراب الهضم.

٢. تأخير الخروج إلى دورة المياه والسفر لمسافات طويلة .

٣. يمكن أن يكون سبب الغازات فطريات في الأمعاء أو التقرحات المعوية.

٤. الحموضة الزائدة في المعدة.

٥. بلع الهواء أثناء الأكل أو الأكل بسرعة، التخمّة و الأكل بكثرة و تناول الأكل في حالة الاستلقاء.

٦. تناول المشروبات و العصائر الغازية و الإكثار من شرب الحليب وتناول الألبان و الأجبان.

٧. تناول الخضراوات مثل اللهانة و الفجل و البصل و الثوم والقرنبيط ومعظم البقوليات كالحمص والفاصوليا.

٨. تناول الطعام النيئ.

٩. الجمع بين أنواع من الأطعمة لا تهضم معاً و تناول الطعام دون الشعور بالجوع.

١٠. الإكثار من تناول الدهون والسكريات ، حيث تتغذى البكتريا المولدة للغاز (الهيدروجين والميثان) على الكربوهيدرات ، لتولد أكثر من ٨٠% من الغازات الموجودة في الأمعاء الغليظة .

١١. السمنة و بالأخص في منطقة البطن وقلة ممارسة النشاط البدني .
 ١٢. ارتداء الملابس و الأحزمة الضيقة .
 ١٣. قد يكون سبب الانتفاخ اضطراب في الإنزيمات الهاضمة للطعام
 ١٤. تناول بعض الأدوية مثل علاج التتراسايكلين.
- نصائح للوقاية من الانتفاخ والغازات:
- ١.التقليل من تناول البقوليات واللحوم الدسمة والزيوت في الطعام.
 ٢. التقليل من تناول البهارات ،المخللات و الموالح والمقالي.
 ٣. التقليل من تناول الأغذية المولدة للغازات مثل الفجل و القرنبيط واللفت.
 - ٤.الإقلاع عن التدخين والمشروبات الكحولية والغازية.
 ٥. الابتعاد عن الأكلات التي تزيد الحموضة مثل المقالي و الحلويات.
 - ٦.مضغ الطعام جيداً" ببطئ و تجنب بلع الهواء أثناء المضغ و الابتعاد عن التخممة و تجنب الأكل قبل النوم ، ويفضل النوم على الجانب الأيسر.
 ٧. تناول الطعام عند الشعور بالجوع، وتوزيع العلاج على أكثر من أربع وجبات صغيرة مع عدم الامتلاء في كل وجبة.
 ٨. الابتعاد عن الأكل الغير مطهو جيداً.
 - ٩.علاج سبب الغازات إما بتغيير السلوك الغذائي و أساليب المعيشة أو طبيباً بمساعدة الطبيب أو الصيدلي وخصوصاً إذا كنت تعاني من فطريات في الجهاز الهضمي أو من تهيج القولون أو أي مرض آخر.

الأغذية التي يفضل عدم تناولها

- هذه الانواع من الاغذية يفضل عدم تناولها من قبل الاشخاص الذين يعانون من غازات البطن لأنها من الاغذية التي تزيد في تكون تلك الغازات البقوليات و الحبوب : العدس ، الحمص ، الباقلاء و البرغل.
١. الخضروات و الفواكه كثيرة الألياف : البصل، الثوم، الفجل، اللهاية القرنييط والخضروات المقلية بالزيت (البطاطا والباذنجان) البطيخ، الخيار، الكرفس، الجزر والمشمش والزبيب.
٢. الحليب ومشتقاته : القشدة والكريمة والزبد والجبن، من الجائز شرب حليب خالي من الدسم على أن لا يتجاوز قدح واحد.
٣. اللحوم السمينه : والكبد والكلاوي والطحال و السمك المقلي بالزيت
٤. الدهون الطبيعية والصناعية
٥. ألطرشي و الزيتون و الصلصة
٦. المياة الغازية و العصائر المحفوظة

الأغذية المسموح تناولها

- فيما يلي نماذج من الأغذية المسموح تناولها في حالات الانتفاخ.
- الخبز الأبيض و المعكرونة والأرز والبسكويت
- منتجات الألبان مثل الحليب ان لا يزيد على قدح واحد ،اللبن، الجبن والقشدة والزبد
- أما من اللحوم فيسمح بلحم البقر ، الغنم ، الدجاج ، السمك المشوي بالنار او الفرن
- البيض المسلوق

الخضروات مثل البطاطس المهروسة بالقشدة، والخضروات الخضراء
والصفراء

الفواكه المطبوخة، و الموز الناضج
عسل النحل، الكاسترد و الجلي، الاليس كريم والشاي الخفيف

في الطبيعة مواد تحمي الدماغ

تشير الأدلة العلمية أكثر فأكثر إلى أن العلاج المناسب للوقاية من الجلطات الدماغية هو تناول الفواكه والخضر. واكتشف الباحثون منذ أكثر من عقد من الزمن أن أكل الفواكه والخضار يقي من الجلطات الدماغية فقد وجد باحثون بريطانيون من جامعة كامبردج إن الأشخاص المسنين الذين يأكلون أكثر من غيرهم خضاراً خضر وفواكه طازجة تتخفض لديهم احتمالات الوفاة بسبب جلطة الدماغ. كما تبين في دراسة ترويجية إن الرجال الذين يأكلون الخضار أكثر من غيرهم كانوا أقل عرضة للإصابة بجلطة دماغية بنسبة تصل إلى ٤٥%، وإن النساء اللواتي يكثرن من أكل الفواكه كنَّ أقل عرضة بنسبة ٣٠%. ومنذ عشر سنوات والأدلة تتراكم فقد ذكرت دراسة (Framingham) الشهيرة حول أمراض القلب إن الرجال الذين يأكلون الفواكه والخضر أكثر من غيرهم أقل عرضة للإصابة بالجلطة الدماغية القاتلة أو الجلطة الدماغية العابرة، والتي تشكل إنذاراً من الجلطة الدماغية القاتلة. إن المادة الأساس في الفواكه والخضر هي الفلافونويدات وهي مادة مانعة للأكسدة. وكذلك فإن استعمال الشاي بصورة منتظمة يمنع الجلطات الدماغية لكونه هو الآخر يحتوي الفلافونويدات المضادة للأكسدة ويمكن أن يخفض نسبة حدوث الجلطات بنسبة ٧٣%. توصلت دراسة على نطاق واسع في جامعة هارفارد شملت ٩٠٠٠٠ امرأة يعملن كممرضات طيلة ثمان سنوات إن تناول الجزر خمس مرات أسبوعياً أو أكثر يمكن أن يخفض الإصابة بالجلطة الدماغية بنسبة ٦٨% مقارنة مع أكل الجزر مرة في الشهر أو

اقل. وتبين من الدراسة أيضاً أن السبانخ مضاد فعال للجلطات الدماغية ويعزى مفعول الجزر إلى وجود مادة البيتاكاروتين والموجودة في السبانخ أيضاً. وكانت دراسة سابقة في هارفارد قد أثبتت أن استهلاك الأطعمة الغنية بالبيتاكاروتين يمكن أن يخفض معدل الإصابة بالجلطات الدماغية بنسبة ٤٠% ويمكننا مثلاً أن تناول يومياً جزرة ونصف الجزرة أو ٤/٣ الكوب من البطاطا الحلوة المهروسة أو ٣ أكواب من السبانخ المطهو. والكمية المطلوبة من البيتاكاروتين تمنع تأكسد الكولسترول الذي يصبح إذاً تأكسد ساماً أو قادراً على تكوين الصفائح على جدران الشرايين والجلطات في مجرى الدم. يتحول البيتاكاروتين في الجسم إلى فيتامين A. بالإضافة إلى الجزر فإن هناك الخضار ذوات الأوراق الداكنة مثل السبانخ والملفوف على ألوانه والكرنب والخضار ذات اللون البرتقالي الداكن مثل البطاطا الحلوة واليقطين. إن هذه الخضار غنية أيضاً بالبوتاسيوم الذي يعد ترياقاً آخر شديد الفعالية للوقاية من الجلطات الدماغية تناولوا حصة واحدة إضافية من الطعام الغني بالبوتاسيوم كل يوم. فهذا أيضاً يستطيع أن يخفض الإصابة بجلطة دماغية بنسبة ٤٠% هذا ما اكتشفه الباحثون عندما راقبوا الأنظمة الغذائية لمجموعة مؤلفة من ٨٥٩ رجلاً وامرأة تخطوا سن الخمسين لقد وجد أن الرجال الأقل استهلاكاً للبوتاسيوم تتضاعف احتمالات إصابتهم بجلطة دماغية قاتلة بنسبة ٢,٦ مرات أما النساء فتضاعف خطر إصابتهم بالجلطة القاتلة ٤,٨ مرات. في المقابل كلما كان الطعام غنياً بالبوتاسيوم كلما انخفضت الإصابة بالجلطة الدماغية، هذا ما دفع الباحثين للاستنتاج بأنه كلما زاد استهلاك البوتاسيوم بمعدل ٤٠٠ ملغم يومياً من خلال الأطعمة الغنية به

انخفض احتمال الإصابة بجلطة دماغية قاتلة بنسبة ٤٠%. إن هذا المقدار من البوتاسيوم (٤٠٠ملغم) قليل جداً ويمكنكم أن تؤمنوه لأجسامكم إذا تناولتم حبة واحدة من أي نوع من أنواع الفواكه والخضر أو كوباً من الحليب أو كمية صغيرة من السمك أو ربع شمامة صغيرة برتقالية أو نصف حبة افوكادو أو عشر حبات مشمش مخفف أو نصف كوب من الفاصوليا المطهوه أو علبة صغيرة من السردين. إن الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم تساعد في خفض ضغط الدم المرتفع، لكن للبوتاسيوم قدرات إضافية تقى مباشرة من الجلطة الدماغية بصرف النظر عن ضغط الدم، على قول الطبيب المتخصص بأمراض ارتفاع ضغط الدم في كلية ميتيسوتا الدكتور لويس توبيان، أجرى هذا الطبيب اختباراً على فئران تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فقام بإطعام مجموعة منها مأكولات غنية جداً بالبوتاسيوم فيها عادية وجاءت النتيجة كما يلي: ٤٠% من الفئران التي كانت تستهلك كميات عادية من البوتاسيوم أصيبت بجلطات صغيرة، ظهرت على شكل نزيف دموي في حين لم تصب أي من الفئران التي كانت تستهلك معدلات عالية من البوتاسيوم بأي نزيف دماغي. إن هذه النتيجة دفعت الدكتور توبيان إلى طرح نظرية مفادها أن معدلات البوتاسيوم العالية أبقت جدران الشرايين مطاطة ومرنة وجعلها تعمل بشكل طبيعي مما أمن مناعة للأوعية الدموية ضد الأضرار التي يلحقها ضغط الدم المرتفع. إن هذه العملية يمكن أن تحدث لدى البشر أيضاً. وأخيراً فإن أكالات أخرى تحتوي البوتاسيوم مثل الطماطم والتين والرقي والموز فاختراروا أكلكم بعناية وخاصة أن كل الذي ذكر ماعدا الافوكادو متوفرة بالعراق.

لماذا لا يستعمل العراقيون التلبينة

التلبينة هو حساء يعمل من ملعقتين من دقيق الشعير بنخالته ثم يضاف لهما كوب من الماء وتطهى على نار هادئة لمدة خمسة دقائق ثم يضاف إليها كوب من اللبن وملعقة طعام عسل نحل (سميت بالتلبينة تشبيها لها باللبن في بياضها ورقتها). فعن عائشة رضي الله عنها أنها كانت إذا مات الميت من أهلها فاجتمع لذلك النساء ثم تفرقن إلّا أهلها وخاصتها أمرت ببرمة من تلبينة فطبخت ثم صنع ثريد فصبت التلبينة عليها، ثم قالت: كلن منها فإنني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: ((التلبينة مَجْمَعٌ لفؤاد المريض تذهبُ ببعض الحزن)) البخاري (٥٤١٧) ومسلم (٢٢١٦).

تعد التلبينة بما تحويه من أرخص وأفضل وأنفع الأدوية فهي تشفي من معظم الأمراض وتشمل الفوائد الآتية

١. تخفض الكولسترول وتقي الإنسان من تصلب الشرايين وتعود الفائدة لاحتواء التلبينة على حبوب الشعير الكاملة المطحونة.
٢. تقي من أمراض القلب وتصلب الشرايين التاجية، والذبحة الصدرية وأعراض نقص التروية (ischaemia) واحتشاء العضلة القلبية (MYOCARDIAL INFARCTION).

٣. نظرا لاحتواء حبة الشعير على البوتاسيوم والمغنيسيوم ومضادات الأكسدة وغيرها فهي تلعب دورا هاما في التخفيف من حدة الاكتئاب. يحتوي الشعير على فيتامين B الذي يفيد الاكتئاب حيث أن هذا الفيتامين يحسن العملية الفسيولوجية لتوصيل نبضات الأعصاب الكهربائية. كما

أن احتواء الشعير على مضادات الأكسدة مثل فيتامين A يحسن حالة الاكتئاب لدى المسنين في فترة زمنية قصيرة تتراوح بين شهر وشهرين عند زيادة الكمية المأخوذة من بعض المنتجات التي تحتوي على هذا الفيتامين كالشعير. إن احتواء الشعير على الحامض الأميني تربتوفان (Tryptophan) يحسن الحالة المزاجية والتنفسية للإنسان لكون هذا الحامض يسهم في التخليق الحيوي لأحدى الناقلات العصبية وهي السيروتونين (Serotonin) الذي ينخفض مستواه في مرضى الكآبة.

٤. للتلبينة دور هام في مقاومة الأمراض والحفاظ على الأغشية المخاطية وإبطاء عملية الشيخوخة وتأخير حدوث الزهايمر والوقاية من السرطان.

٥. تحتوي التلبينة على الميلاتونين (Melatonin) الطبيعي غير الضار، والميلاتونين هو هورمون تفرزه الغدة الصنوبرية الموجودة في المخ خلف العينين وهو مفيد للوقاية من أمراض القلب، ويخفض الكولسترول في الدم، ويخفض ضغط الدم، ويعمل على الوقاية من مرض الشلل الرعاشي عند كبار السن وكذلك فإن الميلاتونين يزيد من مناعة الجسم لكونه مضاد للأكسدة، يعمل على تأخير أعراض الشيخوخة، وله دور هام في تنظيم النوم واليقظة.

٦. تعالج التلبينة ارتفاع السكر والضغط.

٧. التلبينة تعمل كملين ومسكن للقولون وقد أكدت الأبحاث العلمية أهمية الشعير في التلبينة في تقليل الإصابة بسرطان القولون.

أما الفوائد الأخرى في التلبينة فيشترك فيها العسل. العراقيون لم يتعودوا على تحضير التلبينة لكن هذا لا يمنع من التوجه نحو هذا الطعام البسيط

والمفيد الرخيص الثمن فهذا توجيه رسول الله صلى الله عليه وسلم وهذا
يكفي.

الفاكهة

الاناناس

التين
والزيتون

الرمان

الزبيب

الزعرور
البري

الكشمش

التفاح

التمر

العنب



الأناناس pineapple

كانت تسمى بتفاحة الصنوبر، تحوي ثمار الأناناس على نسبة عالية من الماء حيث تصل إلى ٨٠-٩٠% من وزن الثمرة مما يجعلها غذاءً مثالياً لغسل الجسم من الداخل.

وتحتوي على خميرة (أنزيم) البروميلين bromelain الذي يعمل على تنشيط حامض الهيدروليك فيساعد في هضم الأغذية الثقيلة في المعدة وخاصة البروتينات. ومنذ اكتشاف فوائد هذا الأنزيم عام ١٩٥٧ تم استخلاصه لمعالجة كثير من الحالات المرضية بما فيها التهاب المفاصل فهو يعمل على تسكين الآلام الناتجة عن الالتهابات الداخلية، ويساعد على تسريع إعادة بناء الأنسجة التي تتعرض للضرر من جراء الإصابات الرياضية. ولهذا الأنزيم القدرة على إذابة الخثرات (الجلطات) الدموية مما يعني انه مفيد في معالجة آفات القلب. ويحتوي ١٠٠غم من ثمار الأناناس على نسبة ٢٠% من احتياجات الجسم من فيتامين C. كما يحتوي على فيتامينات أخرى مثل فيتامين E وفيتامين A وفيتامين B وهذه الفيتامينات تساعد في عمل وتهدئة الأعصاب وتعزيز جهاز المناعة. وتحتوي هذه الثمار على عدد من الأملاح المعدنية المفيدة للجسم مثل البوتاسيوم والفسفور واليود والفلور.

وهذه الثمار غنية بالألياف التي تعمل على تنظيف الجسم من مخلفات عملية الهضم وذلك بتنشيط عمل الأمعاء. وتحتوي على نسبة ضئيلة من الدهون فكل ١٠٠غم منها تحتوي على ٤٢ سعرة حرارية فقط مما يجعله غذاءً مثالياً.

التين والزيتون. هل هما علاجاً للعقم

لقد أقسم الله تعالى بفاكهة التين والله سبحانه وتعالى لا يقسم إلا بعظيم وقسم الله تعالى لهو دليل حقيقي على أهمية هذه الفاكهة وإشارة هامة إلى أن لها فوائد ومنافع جمة

في القرآن الكريم (١١٤) سورة، سور عدة حملت اسماء حيوانات مثل (البقرة والأنعام والنحل والنمل والعنكبوت والفيل)، إلا انه سورة واحدة حملت اسم نبات، هي سورة (التين)

التين



ورد اسم التين مرة واحدة في القرآن الكريم في سورة التين، وهو من طعام أهل الجنة، فعن أبا ذر (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) كلوا التين، فلو قلت إن فاكهة نزلت

من الجنة لقلت: هي التين. فطعام الجنة بلا عجم. ذكره السيوطي في الجامع براوية ابن السني وأبي نعيم. وذكر التين في الكتاب المقدس ٥٧ مرة، ففي التوراة (فانفتحت أعينهما وعلمتا أنهما عريانان. فخاطا أوراق تين وصنعا لأنفسهما مآزر) سفر التكوين - الإصحاح ٣ - آية ٧. وفي الإنجيل (من ثمارهم تعرفونهم. هل يجتنون من الشوك عنباً أو من الحسك



تيناً) أنجيل متى - الإصحاح ٧ - آية ١٦. وفي الزبور (ضرب كرؤمهم وتينهم، وهشم كل أشجارهم) المزمور ١٠٥ - آية ٣٣.

وهناك نشيد بابلي يعود إلى ألفي سنة قبل الميلاد يتغنى

بالتين، وقد زرع التين في حدائق الجنائن المعلقة، وذكره سقراط وهوميروس وكان أفلاطون يكثر من تناوله لذا سمي صديق الفلاسفة. للتين أسماء عربية شائعة أخرى، طبار، أنجير، بلس. اسمه باللغة الانكليزية Fig وبالفرنسية FIGUIER، واسمه العلمي Ficus carica، وهو من العائلة التوتية Moraceae.

مكوناته الفعالة عناصر معدنية، كالسيوم وفسفور وحديد وصوديوم وبوتاسيوم ومغيسيوم وزنك وكبريت. وفيتامينات، منها A و B1 و B2 و C، وماء ٢٣% وبروتين ٤% ودهون ١,٣% وكاربوهيدرات ٦٩%، وسكريات وألياف وأحماض وأزيمات.

فوائد التين لعلاج الإمساك وكمليحة لعلاج الجروح ومادة مطهرة ويزيد مدة القذف ولعلاج الثآليل والبواسير وحالات الصرع وتقرحات الفم والتهاب الفم واللوزتين وعلاج البهاق والقرص وخل التين أحسن مطهر ومعالج للكدمات والجروح.

الزيتون



ورد لفظ (الزيتون، زيتونة، زيتونا) في القرآن الكريم (٦) مرات، في سور (الأنعام/٩٩ و ١٤١ والنحل/١١ والنور/٣٥ وعيس/٢٩ والتين/١) ومرة

سابعة ضمنيا في سورة المؤمنون (وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصَيِّغٌ لِلْأَكْلَيْنِ-٢٠) وفي السنة النبوية الشريفة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (انتمدوا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة). سنن ابن ماجه-٣٣١٠. وذكر الزيتون في التوراة (فأتت إليه الحمامة عند المساء وإذا ورقة زيتون خضراء في فمها. فعلم نوح أن المياه قد قلت

عن الأرض) سفر التكوين-الإصحاح ٨- اية ١١. وفي الإنجيل (وخرج ومضى كالعادة إلى جبل الزيتون. وتبعه أيضا تلاميذ) إنجيل لوقا - الإصحاح ٢٢ - آية ٣٩. وفي الزبور (أَمَّا أَنَا فَمِثْلُ زَيْتُونَةٍ خَضِرَاءَ فِي بَيْتِ اللَّهِ وَتَقَتْ بِرَحْمَةِ اللَّهِ إِلَى الدَّهْرِ وَالْأَبَدِ) المزمور ٥٢ - آية ٨. للزيتون أسماء عربية شائعة أخرى، الشجرة المباركة، أزمور. اسمه باللغة الانكليزية Olive وبالفرنسية OLIVIER، واسمه العلمي Olea europaea، وهو من العائلة الزيتونية Oleaceae.

مكونات الفعالة بروتينات ١,٥%، زيت ١٣,٥%، مواد سكرية ٤%، إضافة إلى عناصر البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والفسفور والحديد النحاس وألياف وكاروتين، وتحليل الزيت وجد أنه يحتوي الأحماض الدهنية التالية الأوليك والبالمتيك والينولييك والاستياريك والميرستيك.

فوائد الزيتون ثمار الزيتون تخفض السكر، والكولسترول الضار في الدم (LDL) ويقاوم الشيخوخة ويبقي من تصلب الشرايين ويخفض من سرطان الثدي والرحم والمعدة والقولون ويبقي المفاصل من التصلب ويبقي قمل الرأس ويزيد في الانتصاب، وتستعمل أوراق شجرة الزيتون في معالجة أمراض الأسنان واللثة عند مضغها خضراء.

وزيت الزيتون على عكس الدهون الأخرى يحمي الجسم من أمراض تصلب شرايين القلب، ويؤدي تناول زيت الزيتون إلى هدوء الأعصاب وإلى انخفاض ضغط الدم المرتفع وتحسين حالة مريض السكر المرضية حيث يحافظ على مستوى سكر الدم والجليسريدات الثلاثية، وملطف للبشرة ودهان ممتاز للشعر، ومانع لقشرة الرأس.

الفرق بين التين والزيتون

هما من أشجار الفاكهة، لكن هناك فروق عدة بينهما
البذور، صغيرة وعديدة في التين، وواحدة وكبيرة في الزيتون
الأوراق، كبيرة ورقيقة ومتساقطة في التين، وصغيرة وسميكة ودائمة
في الزيتون

الثمار، كبيرة وكأنها لقمة في التين، وفي الزيتون صغيرة
الأخشاب، رخوة محبة للماء وجذعها كبير، صلبة وتحتاج إلى الماء اقل
وجذعها ارفع في الزيتون
العمر، لا تعمر شجرة التين أكثر من ١٠٠-٣٠٠ عام، والزيتون يعمر
١٠٠٠-٣٠٠٠ عام

المواد الفعالة، سكريات عالية وزيت اقل في التين، والزيتون سكريات
قليلة وزيت عالية
العائلة، التين من العائلة التوتية والزيتون من العائلة الزيتونية.....وهكذا
نجد الفروق

الميثالونيدز أو (الميثالويثونيدز)

اطلعنا من خلال الانترنت على ALMITHALONIDZ الميثالونيدز،
الذي هو مادة يفرزها مخ الإنسان والحيوان بكميات قليلة وهي مادة
بروتينية بها كبريت في صورة كبريتات SO_4^{-2} لذا تتحد بسهولة مع
الخاصين Zn^{+2} والحديد Fe^{+2} وهي مهمة لجسم الإنسان لأنها

١. تتحكم بالكسترول في الدم

٢. التمثيل الغذائي

٣. القلب

٤. التنفس

٥. لها علاقة بالشيخوخة

والخارصين للإنسان مهم لعمل الأنزيمات، وعملية النضوج الجنسي وفي التثام الجروح ولحاسة الذوق. والحديد للإنسان مهم لعمل الأنزيمات، والدم والقلب.

يزداد إفراز هذه المادة من مخ الإنسان تدريجياً بداية من سن ١٥ حتى سن ٣٥ سنة. ويقل إفرازها عند ٦٠ سنة من العمر، وفي الحيوان موجودة هذه المادة بكمية قليلة جداً، اتجهت أنظار العلماء اليابانيين نحو النباتات للبحث عنها فلم يعثروا عليها إلا في نوعين من النباتات، هما التين والزيتون. لكن؟ وجدوا أن استخلاصها من التين لوحده أو من الزيتون لوحده لم يعط الفائدة المنتظرة لصحة الإنسان فجربوا الخلط بين المادتين، واخذوا الاحتمالات فلم تتجح أي نسبة خلط إلا عندما أشار إليهم باحث سعودي إلى أن أفضل نسبة خلط هي ١ تين و ٧ زيتون لأن (اسم التين ورد مرة واحدة في القرآن الكريم والزيتون ٧ مرات). والإعراب للـ (وَالْتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ)، الواو الأولى للقسم والواو الثانية للمعطوف، وهي وردت هكذا (وَالْتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ (١)) ولم ترد (والتين (١) والزيتون (٢)) في الحالة الثانية تعني من ناحية الإعراب، الواو الأولى للقسم والثانية للقسم أيضاً، بل الله سبحانه وتعالى جمع بين التين والزيتون معاً. مع العلم أن الميثالونيدز أو (الميثالويثونيدز) لم نجد لها مرادف في الكتب العلمية الطبية، لذا اقتضى التتويه

ماذا قال المفسرين عن (والتين والزيتون)؟



اختلف المفسرون على أقوال كثيرة، فعن بن كثير، التين: مسجد نوح عليه السلام الذي بني على الجودي، والزيتون: مسجد بيت المقدس. وقال القرطبي، هو تينكم الذي تأكلون، وزيتونكم الذي تعصرون منه الزيت، أو جبلين

بالشام ينبتان المأكولين. وفي الجالين التين: مسجد دمشق، والزيتون: مسجد بيت المقدس، أو هو التين: الجبل الذي عليه دمشق، والزيتون: الجبل الذي عليه بيت المقدس. الطبري يقول التين: المسجد الحرام، والزيتون المسجد الأقصى. لكن نقول إن التين ذكر قبل الزيتون كحدث تاريخي، قال تعالى في القرآن الكريم (فَأَكَلَا مِنْهَا فَبَدَتَ لَهُمَا سَوْآتُهُمَا وَطَفَحَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ ۖ وَعَصَىٰ آدَمُ رَبَّهُ فَغَوَىٰ) طه (١٢١). وجاء في التوراة (فانفتحت أعينهما وعلمتا أنهما عريانان. فخاطا أوراق تين وصنعا لأنفسهما مآزر) سفر التكوين - الإصحاح ٣ - آية ٧، إذا التين ذكر أولاً، وذكر الزيتون في قصة النبي نوح عليه السلام (وَقِيلَ يَا أَرْضُ ابْلَعِي مَاءَكَ وَيَا سَمَاءُ أَقْلَعِي وَغِيضَ الْمَاءُ وَقُضِيَ الْأَمْرُ وَاسْتَوَتْ عَلَى الْجُودِيِّ ۖ وَقِيلَ بُعْدًا لِلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ) هود-(٤٤). وجاء في التوراة (فأتت إليه الحمامة عند المساء وإذا ورقة زيتون خضراء في فمها. فعلم نوح أن المياه قد قلت عن الأرض) سفر التكوين-الإصحاح ٨- آية ١١. ثم جاء ذكر الزيتون، وهكذا ولد آدم عليه السلام أولاً ثم امنا حواء

شكل الفاكهة والخضراوات لها علاقة بفائدتها

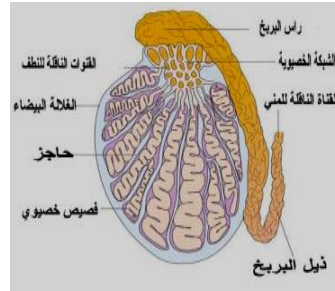
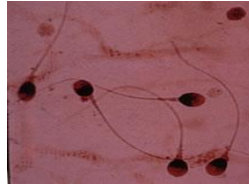


هذه جزرة مقطوعة بشكل عرضي تشبه عدسة العين وأثبتت الأبحاث أن الجزر مفيد جدا للنظر. والجزر يشبه شكل الدماغ حتى التلافيف الموجودة بداخله وتؤكد الأبحاث أن تناول الجزر يساعد في أداء المهام الدماغية

لكن ماذا يشبه التين



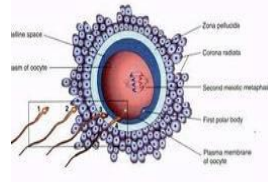
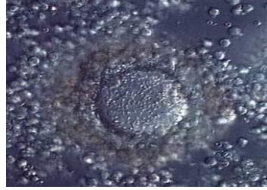
يشبه الخصية وفيها النطف الذكورية (الحيامن المنوية)



وأجمعت المصادر الخاصة بفوائد النباتات الطبية القديمة منها والحديثة على ان (التين من الثمار التي لها دور مهم في علاج الضعف الجنسي عند الرجل)

وماذا يشبه الزيتون ؟

فيه بذرة واحدة دلالة على (البويضة الأنثوية)



وخلاصة القول، إن التين دلالة على الرجل، والزيتون دلالة على المرأة، والعلم عند الله سبحانه وتعالى، (وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللَّهُ).ال عمران ٧. ولكن؟ هل يكون التين علاج لعقم الرجال والزيتون علاج لعقم النساء.

طبيب، وماذا بعد ؟؟

محمد بن سيرين خير من فسر الرؤية

يقول عن رؤية شجرة التين في المنام : رجل غني وسخي ومعطاء.

وأكل التين : يدل على كثرة الذرية والنسل والأولاد.

ورؤية الزيتون في المنام، تعني، مال ومتاع ورزق، وامرأة شريفة

كريمة فاضلة، ومن أصابه أو أكله فهو خير.

أوراق الزيتون تزيد الإخصاب الأنثوي

وجدت الباحثة منتهى القطان عند تغذية الدواجن بورق الزيتون زيادة مضطردة بعدد البيض مقارنة مع كل المعاملات المستخدمة، أما قدرة ورق الزيتون في رفع النسبة المئوية لكثافة وضع البيض. وفسرت ذلك

المعاملة	عدد البيض في ٢٠ يوماً	% كثافة وضع البيض
السيطرة	٧٥	٥٣,٥
H ₂ O ₂	٦٧	٤٧,٨
حلبة و ماء	٨٢	٥٨,٥
H ₂ O ₂ و حلبة من البداية	٧٩	٥٦,٤
H ₂ O ₂ و حلبة من اليوم الخامس عشر للمعاملة	٧٣	٥٢,١٤
ورق زيتون و ماء	١٢٠	٨٥,٧
H ₂ O ₂ و ورق زيتون من البداية	٨٠	٥٧,١
H ₂ O ₂ و ورق زيتون من اليوم الخامس عشر للمعاملة	٧٥	٥٣,٥
فيتامين C و ماء	٩٠	٦٤,٢
H ₂ O ₂ و فيتامين C من البداية	٨٥	٦٠,٧
H ₂ O ₂ و فيتامين C من اليوم الخامس عشر للمعاملة	٨١	٥٧,٨
فيتامين E و ماء	٧٧	٥٥
H ₂ O ₂ و فيتامين E من البداية	٧٤	٥٢,٨
H ₂ O ₂ و فيتامين E من اليوم الخامس عشر للمعاملة	٧٠	٥٠
ميتابوتين و ماء	٩٨	٧٠
H ₂ O ₂ و ميتابوتين من البداية	٨٩	٦٣,٥
H ₂ O ₂ و ميتابوتين من اليوم الخامس عشر للمعاملة	٨٠	٥٧,١

إلى احتواء ورق الزيتون على مركبات تشابه الأنسولين في تخفيض مستوى السكر بالدم، وثبات حالة التأكسد والاختزال في الخلايا الجسمية، وتقليل الإجهاد وبالتالي ينعكس على الهرمونات المحفزة للهورمونات الجنسية (F.S.H و L.H) المفرزة من الفص الأمامي للغدة النخامية.

المجاميع	المعاملات	الكلوكوز mg \ dl	الكلسترينات الثلاثية mg \ dl	الكوليسترول mg \ dl
١	السيطرة	أ ١٩,٧١ ± ٤٨٢	أ ١٤٤,٨ ± ١٧١٨	أ ٣,٨٥ ± ١١٩,٢
٢	حلبة مع العلف (١ % غم/كغم علف) يوميا	ج ٣,٧ ± ١٤٩,٢	ج ٢٢,٥ ± ٣٧٨	أ ب ٤,٥٩ ± ٩٨,٤
٣	ورق زيتون مع العلف (١ % غم/كغم علف) يوميا	ج ٤,٦ ± ١٦٣,٦	ب ٤٢,٨ ± ٧١٧	أ ٤,٦ ± ١١٧
٤	فيتامين C مع العلف (٣٠٠ ملغم/كغم علف) يوميا	ب ١٠,٥٠ ± ٣٨٨	ب ٢٦,٤ ± ٧٦٦,٨	ب ٤,٩٨ ± ١٠٤
٥	فيتامين E مع العلف (٦٠٠ ملغم/كغم علف) يوميا	ب ٢٣,٣ ± ٤٢٤	ب ٥١ ± ٦٢١	ج ٤,٢٣ ± ٥٨
٦	ميتابونين مع العلف (٤٥٠ ملغم/كغم علف) يوميا	ب ٩,٧ ± ٣٩٣	ب ٥٩,٤ ± ٧١٧	ب ٤,٢٣ ± ١٠٠,٢

وأدت أوراق الزيتون إلى رفع وزن المبيض ووزن قناة البيض وتعلل ذلك، إن هذه المعاملات عملت على تنشيط إفراز هورمون الإجهاد الكورتيكوستيرون من قشرة الغدة الكظرية، مما

يزيد من إفراز الهورمونات

المحفزة للهرمونات الجنسية (L.H و F.S.H)



الرمان pomegranate

يعد الرمان سيد الفاكهة وهو من فواكه الجنة الخمسة بالإضافة إلى التفاح والعنب والسفرجل والرطب وقد ذكر الرمان في مواضع كثيرة من القرآن الكريم منها قوله تعالى : -

١ - { فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَانٌ } الرحمن ٦٨

٢- { وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنَ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ } الأنعام ٩٩

إن الرمان حبات من الجنة وقد خلق الله ادم والنخل والعنب والرمان من طينة واحدة فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال سألنا الرسول (صلى الله عليه وسلم) من ماذا خلقت النخلة ؟ قال خلقت النخلة والرمان والعنب من فضلة طينة آدم ويروى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يضع منديلا عند أكل الرمان لضمان أكل الحبات جميعا لأنه من غير المعروف أي الحبات هي من حبات الجنة. وروي عن علي كرم الله وجهه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (كلوا الرمان فإنه ليس فيها من حبة إلا وفيها من ماء الجنة وليس فيها من حبة تقع في المعدة إلا أنارت القلب وأخرست الشياطين أربعين ليلة)، وعن ربيعة بنت عياض الكلابية قالت: سمعت عليا يقول : كلوا الرمان بشحمه فإنه دباغ المعدة رواه أحمد، وعن محمد بن سيرين أنه قال ((الرمان بين الفاكهة كجبريل بين الملائكة))، وعن ابن عباس أنه كان يأخذ الحبة من الرمان فيأكلها

قيل له : يا ابن عباس لم تفعل هذا ؟ قال : إنه بلغني : ((أنه ليس في الأرض رمانة تلقح إلا بحبة من حب الجنة فلعلها هذه)) (رواه الطبراني).
عن علي عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: عليكم بالرمان فكلوه بشحمه فإنه دباغ المعدة وما من حبة تقع في جوف رجل إلا أنارت قلبه وخرست شياطين الوسوسة أربعين يوما. ومن أكل رمانة اغضب شيطانه أربعين صباحا لأنه إذا أكله لا يشركه فيه أحدا. لقد ذكرت فوائد الرمان منذ ٤٠٠٠ سنة في الرسومات الفرعونية ويستعمله اليهود في طقوسهم الدينية حيث أنهم يدعون أن ثمرة الرمان الواحدة تحتوي على ٦١٣ حبة و هو عدد الوصايا التي تحتوي عليها التوراة. وفي دراسة بريطانية دقيقة ذكرت بأن عدد الحبات في الرمانة الواحدة نحو ٨٤٠ حبة.

تسمية الرمان :

اختلفت تسمية الرمان حسب البلد و العصر و منها :

١. الاسم اللاتيني : Punicum granatum

ومعناه تفاحة غنية بالبذور.

٢. الاسم الروماني : Punic apple

ومعناها تفاحة قرطاجة.

٣. الاسم العربي : Rumman

و هي مشتقة من الكلمة العبرية rimmon و أصلها من الاسم الفرعوني .rmn

٤. الاسم الفرنسي : Pomegranate

و هي مشتقة من garnet و هو اللون الأحمر الداكن للرمان و قد سميت القنبلة اليدوية بهذا الاسم لشدة تشابهها مع الرمان.

٥. الاسم الصيني chineese apple

ومعناها التفاحة الصينية.

والرمان ثمرة جميلة ومفيدة وشجرتها من الأشجار النفضية وقد عرف الرمان من قبل الأقوام السابقة واكتشفوا كثيرا من خصائصه وفوائده ويعتقد أن الموطن الأصلي للرمان هو إيران والشمال الغربي من بلاد الهند ومن هذين البلدين انتقل إلى شمال أفريقيا ومصر وبلدان حوض البحر الأبيض المتوسط و لا صحة من أن الصين هو الموطن الأصلي حيث أثبتت الإحداث التاريخية بان احد ملوك الصين قد جلبه من الهند.

لم يتوصل الطب الحديث رغم التقدم الهائل و المتسارع إلى التوصل إلى جميع فوائده ولكن توصل إلى نتائج جيدة تصل إلى الشفاء التام لبعض الأمراض الخطيرة مثل معالجة بعض أنواع الأورام السرطانية. ذكر الدكتور صبري القباني في كتابة ((الغذاء...لا الدواء)) وجود ثلاثة أنواع من الرمان وهي الحلو والحامض و المعتدل وتختلف ميزات وخصائص الرمان باختلاف أنواعه ويستعمل كفاكهة أو يحول إلى دبس الرمان بطرق تحضيرية بسيطة. ويحتوي الرمان على مواد عديدة منها :

١- قشور الرمان : تحتوي على :

(أ) غلوتانيك Glutanic : وهو أحد مشتقات حامض التانيك (Tannic acid) ذو الطبيعة القابضة و الدابغة و يمثل هذا المركب %٣٨ من قشور الرمان.

(ب) بليوترنين Pleterine: و يمثل %٧ من قشور الرمان.

٢- حبوب الرمان : تحتوي على المواد التالية :

(ا) حامض الليمون ١%

(ب) سكر ٧%

(ج) بروتينات ١%

(د) ألياف ٢%

(هـ) رماد ٤,٧%

(و) مواد دهنية ٣%

(ز) ماء ٨٠%

(ح) النسبة الباقية تحتوي على فيتامين C و عنصري الصوديوم و البوتاسيوم ١,٣%.

و نظرا لاحتوائه على ٨٠% من الماء فقط يستعمل في العصور القديمة كمصدر للماء عند السفر لمسافة طويلة.

٣- زيت بذور الرمان : Pomegranate seed oil

يستخلص الزيت من بذور الرمان بعد عصره بالطرق الباردة و بدون إضافة مادة كيميائية مما يطمئن عدم تعرضه للحرارة أو المواد الكيميائية. و يحتوي على المواد التالية :

(أ) يحتوي على الحوامض التالية :

- حامض البانسي (Punicic) ٦٥%

- مشتقات حامض البانسيك (isomers) ١٤,٢%

- حامض اللينوليك (linoleic acid) ٦,٦%

- حامض الأوليك (Oleic acid) ٦,٣%

(ب) يحتوي على المواد التالية و بنسب ٧,٩% وهي :

١- فيتامين A	٢-	الصوديوم
٣- فيتامين B1	٤-	البوتاسيوم
٥- فيتامين B2	٦-	الحديد
٧- فيتامين B6	٨-	الكالسيوم
٩- فيتامين C	١٠-	المنغنيز
١١- فيتامين D	١٢-	النحاس
١٣- فيتامين E	١٤-	المغنسيوم
١٥- فيتامين K	١٦-	النحاس
١٧- فيتامين F	١٨-	الزنك

أحماض دهنية فلافينويدز (Flavenoids)

أحماض أمينية كاروتينويدز (Carotenoides)

مواد بروتينية فايستوسترولوز (Phytosterols)

ج - يحتوي على ثمانية مركبات استروجينية مختلفة أهمها :

١٧ - ألفا - استرا ديول 17 - alph - estradiol

استرا ديول estradiol

استرون estron

الفوائد العلاجية

١- يستعمل مغلي قشور الرمان لإيقاف الإسهال لاحتوائه على إحدى مركبات حامض التنيك Tannic acid ذات الطبيعة القابضة.

٢- يستعمل مغلي قشور الرمان لطرد الدودة الوحيدة من الأمعاء Taenia Saginata لاحتوائه على مادة. pletrine

٣- تستعمل الحبوب الكاملة للربان في هضم الطعام ويساعد على تخفيف حرقة المعدة وألم القرحة المعوية والمعدية لاحتوائه على الكاروتينويدز carotenoides والمغنيسيوم.

٤- استعمال متناقض حيث أن أكل كمية كبيرة من حبوب الربان من شأنه أن يعالج الإمساك لكونه ينبه الحركة الدودية للأمعاء peristalsis لكبر حجمه وبالتالي ينبه عملية التغوط بينما مغلي قشور الربان يساعد على إيقاف الإسهال لاحتوائه على مادة الكلوتانيك.

٥- نظرا لاحتوائه على عدة مواد مضادة للأكسدة فإنه يلعب دورا مهما في وقاية الجسم من الأمراض المزمنة كأمراض القلب والأوعية الدموية. إن هذا المفعول متأثراً من منع أكسدة الكوليسترول وإطى الكثافة السيئ (LDL) وبالتالي يمنع ترسبه في الأوعية الدموية المهمة مثل الشرايين التاجية والماغية. ومما يزيد من فائدته في هذا المجال فإنه يمنع التصاق الصفائح الدموية ((platelets)) التي من شأنها أن تحدث انسدادا في الشرايين التاجية وتحدث الذبحة الصدرية ((angina pectoris)) واحتشاء العضلة القلبية ((myocardial infaction)).

٦- نظرا لاحتوائه على كميات صغيرة (لكنها مؤثرة) من المركبات الاستروجينية فإنه يحطم الخلايا السرطانية في سرطان الثدي والنتاج عن نقص الاستروجين قبل سن اليأس premenopausal breast (cancer). وفي إحدى الدراسات العلمية تم إجراء دراسة سريرية على مرضى السرطان والذين وحسب الإحصاءات الرسمية يموتون خلال ١٥ شهرا بعد إجراء عملية لهم ((استئصال الثدي أو استئصال المبايض أو كليهما معا)) أو تعرضهم للعلاج بالإشعاع وبعد تناول كوب من عصير

الرمان الطبيعي يوميا لوحظ ارتفاع كبير في متوسط أعمار نفس الفئة حيث عاشوا بمتوسط ٥٤ شهرا. وأكد تقرير نشرته صحيفة التايمز البريطانية أن الباحثين يؤكدون إن شرب عصير الرمان لا يحافظ فقط على استقرار مرض السرطان وعدم تطوره بل يساعد في قتل خلايا السرطان عبر التدمير الذاتي. وقد أكد الدكتور ألان بأنك الذي اشرف على الدراسة بان التحسنات التي طرأت على المرضى الذين واضبوا على استخدام شرب عصير الرمان كانت مفاجئة مذهلة للكادر الطبي.

٧- بعد سن اليأس ((menopause)) يقل إفراز الاستروجين من المبايض مما يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية كثيرة أهمها قلة المادة العظمية (الاستروجين هرمون بناء يساعد على دخول الكالسيوم إلى العظام) وبالتالي يؤدي إلى هشاشة العظام ((osteoporosis)) والذي يؤدي إلى حدوث كسور في العظام عند التعرض لأي حادث بسيط وعند كسر عظام الحوض فانه يؤدي إلى معاناة ومأساة عائلية كبيرة. إن شرب عصير الرمان الذي يحتوي على مركبات استروجينية من شأنه إن يحافظ على المادة العظمية ويمنع حدوث هشاشة العظام.

٨- إن المواظبة على شرب عصير الرمان يوميا يعالج الصداع والإرهاق وينشط الجسم.

٩- إن شرب عصير الرمان يوميا يعالج التهابات اللثة وتقرحاتها ويقوي الأسنان.

١٠- يعالج الوهن العصبي والوسوسة .

١١- من خلال آلية معالجة سرطان الثدي فان تناول عصير الرمان يوميا يمنع النزيف الحاد وسيلان الرحم لدى النساء قبل بلوغ سن اليأس.

- ١٢- يعالج حالات البرد والرشح.
- ١٣- يساهم في تنظيف مجاري التنفس والصدر.
- ١٤- يضاف إلى الحناء لزيادة تثبيت الشعر واللون.
- ١٥- يستعمل في دباغة الجلود لاحتوائه على التيت.
- ١٦- أما الرجال الذين لديهم مشاكل جنسية بمواضبتهم المنتظمة على شرب العصير لمدة شهر على الأقل يعطي نتائج رائعة تعادل استعمال الفيناكرا نظرا لاحتوائه على مواد مضادة للأكسدة فانه يزيد من تدفق الدم إلى العضو الذكري مؤديا إلى انتصابه. وأكد هذا الموضوع في دراسة أجراها السيد كريستوفر فرست على ٥٣ رجلا يعانون من العنه فوجد إن ٥٠% من الرجال تجاوزوا ألامة بشكل ملحوظ ومميز.
- ١٧- إن شرب ربع لتر من عصير الرمان يوميا يزيد من استقرار سرطان البروستات لكون المواد الاستروجينية تعادل الهرمون الذكري توستوستيرون المسبب الرئيسي لسرطان البروستات.

محاذير

- ١- لا يعطى للرجال في سن مبكرة حيث انه يسبب تضخم الثدي (gynaecomastia) المؤلم نتيجة لاحتوائه على مواد استروجينية.
- ٢- لا يعطى للنساء الذين يعانون من سرطان الثدي بعد سن اليأس (postmenopausal breast cancer) وذلك لكون هذا النوع من السرطان ناتج أصلاً عن زيادة الاستروجين.

الجرعة

- ١- في جميع الحالات - كوب عصير رمان طبيعي يوميا.
- ٢- زيت حبة الرمان صباحا ومساء للكبار وللصغار نصف الكمية.

الزبيب يقاوم تسوس الأسنان

أكدت الدراسات الطبية الحديثة أن الزبيب يحتوي مركبات تقاوم بكتريا الفم التي تسبب تسوس الأسنان (dental caries) وأمراض اللثة. وأفادت تحليلات مختبرية أجراها باحثون في جامعة إلينوى بشيكاغو أن الزبيب يحتوي مواد كيميائية ذات أصل نباتي التي تقوم بمنع نمو بكتريا الفم المسؤولة عن التسوس وأمراض الفم. وأوضحت التحاليل الكيميائية الروتينية وجود خمسة مركبات كيميائية في الزبيب



حامض الأوليانوليك.

حامض الأوليانيك.

الأوليانيك أدهيد.

بيتولين.

حامض البيتولينيك.

وكذلك يحتوي الزبيب مادة هيدروكسيميثيل فورفورال التي تعمل كمضاد للتأكسد (Antioxidant) مما يفسر فائدة الزبيب وخاصة الأسود في إذابة الكوليسترول وتقوية الأوعية الدموية، وكذلك فقد أثبتت الدراسات أن الزبيب الأسود يقلل من لزوجة الدم بدرجة فعالية تعادل الأسبرين.

الزعرور البري (Howthorn)

يسمى أيضا الزعرور الشائك أو زعرور الأدوية وهو تابع للفصيلة الوردية والجزء المستعمل للعلاج هو خليط من الأوراق والأزهار والثمار. يسمى منذ الأزل بعشبة القلب أو غذاء القلب وهو رمز للأمل والسعادة والزواج والخصوبة حيث كانت الوصيفات الإغريقيات يحملن باقات معطرة من الزعرور، وكذلك فإن العرائس ينقلن أغصانه وكان الرومان يضعونه في مهد الرضيع اعتزازا بمكانته المهمة.

المحتويات

يحتوي على الفلافينويدات الحيوية (Bio.flavenoids) ومن أهمها الروتين (Rutin) والكويرسيتين (Quercetin) والفائتكسين (Vitexin) وكذلك يحتوي على تربينات ثلاثية وكلوكوسايدات سيانوجينية وأمينات وحامض العفص وكوماروينات (تشبه تركيبات الوارفارين).

التأثيرات الجانبية

نادرة وذو شدة متوسطة ووتيرة عابرة وتشمل الغثيان (Nausea) والدوار (Vertigo) واضطرابات في الهضم، وقد أكد كارد تيلر (أستاذ العقاقير الأميركي) أن هذا العشب بدون أضرار جانبية وهو مسجل في الدستور الألماني ويوجد في ألمانيا ثلاثون علاجا يحوي الزعرور لعلاج القلب وهي مصنعة على شكل أقراص أو كبسولات ولها جرع محدودة وتباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية والتكميلية وكذلك فإن الزعرور يستعمل على شكل مستخلص مائي أو كحولي أو مستخلصا جافا (مصنع على شكل أقراص أو كبسولات) تستعمل ثمار الزعرور

كغذاء مثل نبات النبق لشجرة السدر (الورق مع الزلاطة) ولكن يجب عدم المغالاة باستعمال الزعرور وخاصة لفترة طويلة لما يسببه من تأثيرات على القلب (هناك ١٤ دراسة طبية موثقة).

استعمالاته

استعمل الزعرور تقليديا في أوروبا لمعالجة أمراض الكليتين وحصى المثانة ومدرر للبول وكذلك مهدئ للأعصاب ومضاد للمغص ومنشط لإفرازات المعدة ويرجع استعمال الزعرور لمعالجة أمراض القلب وجهاز الدوران إلى طبيب إيرلندي حيث بدأ استعماله بنجاح على مرضاه في نهاية القرن التاسع عشر ويتطلب استعماله عدة أشهر ليعطي نتائج ملحوظة ويستعمل الزعرور حاليا في الحالات الآتية:

١. أمراض القلب وجهاز الدوران:

أ- الذبحة الصدرية وأمراض الشرايين التاجية حيث يقوم الزعرور بتوسيع الأوعية التاجية ويقوم بفتحها ويساعد على تدفق الدم والأوكسجين إلى جدار القلب ويقوم بهذه العملية من خلال خفض الكولسترول وتقليل الترسبات الدهنية.

ب- يعالج قصور القلب الاحتقاني المعتدل (المرحلة الثانية) حيث يمنع القلب من الانتقال إلى المرحلة الرابعة الخطرة والتي غالبا ما تؤدي إلى الوفاة. إن الزعرور يؤدي إلى زيادة القوة الانبساطية للقلب وكذلك القوة الانقباضية مما يؤدي إلى ضخ الدم بكفاءة عالية إلى جميع أجهزة الجسم الحيوية.

ت- ينظم ضربات القلب المميّة.

ث- يخفض ضغط الدم الشرياني ويرفع ضغط الدم المنخفض.

٢. يستعمل مع عشبة الجنكوبايلوبا (Ginko biloba) لتحسين الذاكرة من خلال تحسين دوران الدم ضمن الرأس ومن ثم يزيد كمية الأوكسجين الواردة إلى المخ.

٣. يستعمل على شكل مرهم لعلاج تقرحات الفم على شكل نقيع.

٤. مضاد للأكسدة ويمنع تكسر الأوعية الدموية أو أمراض الشرايين الناتجة عن أمراض الصمامات أو الإصابات الميكروبية.



الكشمش الاسود

يسمى أيضاً الريباس الأسود وينتمي إلى العائلة الكشمشية والأجزاء المستعملة طبياً هي الأوراق والجذور. يحتوي زيتاً عطرياً (Volatile oil) وفيتامين C ودبق.

الخصائص العلاجية

١. الاستعمال الداخلي:

مفيد للروماتزم وللوقاية والعلاج من داء النقرس (Gout)، وارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، والبدانة، والتهاب الكليتين، ومضاد للنزيف، ومدرر للبول، وقابض للأنسجة، ومنعش.

٢. الاستعمال الخارجي:

لمعالجة لسعة الحشرات، الخراجات والدمامل، ويستعمل على شكل لوشن وكمادات.

التحضير

١. الاستعمال الداخلي: يستخلص بالغلي بمعدل ٥٠ غم في لتر من الماء ويؤخذ بمعدل ٣-٦ فناجين في اليوم.

٢. الاستعمال الخارجي: يستعمل نفس المحلول أعلاه على شكل لوشن أو كمادات.

انت مدعو لتناول تفاحة كل يوم

الاسم اللاتيني (العلمي) للتفاح *Malus communis* Poir.

الاسم الانكليزي Apple

العائلة الوردية Rosaceae

الموطن شرق البحر المتوسط

الوصف النباتي أشجار معروفة، ارتفاعها ٥ أمتار، الأوراق خضراء، الأزهار بيضاء وردية، الثمار كروية تمتاز بعدة ألوان حسب النوع. (قُلْتُ إِنِّي أَصْعَدُ إِلَى النَّخْلَةِ وَأُمْسِكُ بِعُذُوقِهَا وَتَكُونُ ثَدْيَاكَ كَعَنَاقِيدِ الْكَرْمِ، وَرَائِحَةُ أَنْفِكَ كَالْتُّفَاحِ) سفر نشيد الأنشيد- الإصحاح ٧ - آية ٨

تؤكد بعض المصادر العلمية إن هناك ما لا يقل عن ٧٥٠٠ نوع من أنواع التفاح في العالم، وتشير مصادر عديدة أن هناك ما لا يقل عن ١٠ آلاف نوع معروف من التفاح في العالم، وربما أكثر حيث لازالا الناس في محاولاتهم الزراعية في تأصيل أنواع جديدة كل يوم. ويأتي التفاح بأحجام وألوان مختلفة، مثل الأخضر والأصفر والزهري والأحمر الداكن. والأمر ينطبق على المذاقات المختلفة، إذ أن هناك أنواعا حلوة من التفاح وهناك أنواع مرة وأنواع حامضة وأنواع بين بين. ولذلك منه ما يزرع لغاية الأكل الطازج، ومنه ما يستخدم للطبخ والسلطات، ومنه ما يستغل للعصير ومنه لصناعة المربى والحلويات. وهو باختصار من أهم أنواع الفاكهة المتوفرة والمنتشرة حاليا حول العالم، وهي مرغوبة جدا لفوائدها الصحية المعروفة.

يقول الشاعر هوميروس في ملحمة الإلياذة، إن التفاحة البسيطة والجميلة هذه، كانت وراء حرب في طروادة، إذ أن

ايريس (Eris) إلهة الخلاف، حاولت إثارة الشقاق والمشاكل، بسبب عدم دعوته إلى عرس الملك بيليوس (Peleus)، بإرسال تفاحة ذهبية إلى العرش مكتوبا عليها: «لأكثرهن جمالا». وبعد أن ادعت الآلهات الثلاث الموجودات في العرس: اثينا وهيرا وافروديت بأحقية التفاحة، تم الاتفاق على الأمير باريس من طروادة للبت بالقضية وتقديم حكمه النهائي. وقد قضى باريس، لصالح افروديت التي وعدته بأجمل نساء العالم أي بـ هيلين من اسبارطة، الأمر الذي أدى إلى نشوب ما يعرف حتى الآن بحرب طروادة، التي بدأت لاسترداد هيلين من أهل طروادة. وكانت التفاحة جزءا من الأساطير المنسوبة إلى هرقل واثلنتا وغيرهما من الشخصيات الأسطورية والتاريخية اليونانية سواء أكانت دينية أم رياضية أم فلسفية أم سياسية.

وينسب أو يزعم البعض، بأن سيدنا آدم عليه السلام الذي يعتبر أول الأنبياء وأبو البشر، أكل تفاحة من الشجرة التي نهى الله عنها. وتقول الموسوعة الحرة في هذا الإطار، أن «هذا غير صحيح إطلاقا ولم يثبت أن الشجرة التي أكل منها هي التفاحة كما لم يثبت إطلاقا أن أمنا حواء هي من دلته على الشجرة لأكلها، لكن ذلك كان من إغواء إبليس أعاذنا الله منه». ودرج الناس في أوروبا التي ورثت التفاح من الشرق الأوسط، على استخدام اسم التفاح على كل الفاكهة الغربية القادمة من الخارج حتى نهاية القرن السابع عشر. وكان الاسكندنافيون أو سكان النرويج قديما (تبعهم الانجليز) قد اعتبروا التفاحة رمزا للخصوبة في خرافاتهم

وأساطيرهم القديمة. وترتبط الآلهة الألمانية القديمة «نيهالينيا» بالتفاح مثلما هو الأمر مع الآلهة الأيرلندية.

فوائد التفاح

يطهر وينشط الأمعاء، ويمنع الإمساك المزمن لاحتوائه على ألياف (السليولوز) التي تساعد الأمعاء على حركتها الاستدارية، وهو يفتت الحصى في الكلى والحالب والمثانة والمرارة، ويزيل حامض البول، ويدر البول، وينقي الدم، وينشط الكبد، ويزيل الاحتقانات الصفراوية، ويهدئ الأعصاب، ويخلص الجسم من الأحماض والدهون، ويسهل إفرازات غدد اللعاب والأمعاء والكبد، وينشط القلب، ويخفف آلام التهاب الأعصاب، ويساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويرمم الأنسجة، وهو مضاد للتصلب الشرياني وضغطه المرتفع، والإرهاق الفكري والجسمي، ويساعد على التخلص من عسر الهضم والبدانة. وهو يساعد على شفاء الإسهال عند الأطفال وخاصة أيام الصيف، كما انه مضاد للروماتيزم، والنقرس، وحة الصوت حيث يؤكل لذلك ممزوجاً بسكر النبات واليانسون.

العناصر المهمة في خل التفاح

الكالسيوم مادة معدنية مهمة في الجسم والمغنيسيوم لا يمكن الإستغناء عنه في تكوين الخلايا والصوديوم ينظم الضغط الأيوني لسائل الخلية والكلور يهتم بمرونة و قوة شد الأنسجة و هو عنصر من حامض المعدة. والبوتاسيوم يحافظ على التوازن بين الحوامض و القواعد في

الجسم و هو عامل مساعد للأنزيمات والفسفور يقوم بتحويل الغذاء إلى طاقة والحديد.

يساهم في تكوين الهيموغلوبين واليود ينظم الوظائف الجسدية و الفكرية والكبريت يشارك في بناء و نمو الجلد و الشعر والسليكون و هو ضروري لمطاطية و مرونة الشرايين والنحاس ينظم وظيفة الدم وفي تكوين المواد المضادة للبكتريا في الجسم والزنك يمنع حدوث الالتهابات و يعجل في شفاء الجروح. كما يحتوي على Carotinoide و Flavonoide وإنزيمات و حوامض وبكتين.

عصير التفاح

وخصوصا التفاح الأخضر أفضل شراب على الإطلاق من الناحية الصحية فهو يساعد على حرق الدهون، فقد اكتشفت دراسة أمريكية جديدة أجريت على رجال بدناء ان شرب عصير التفاح الأخضر ثلاث مرات يوميا يحرق ٦٠٠ سعر حراري إضافي يوميا كذلك وجد الأشخاص الذين يتناولون

العصير ان الطاقة لديهم تزيد بشكل كبير. يخفض عصير التفاح الأخضر مستوى السكر في الدم الذي يعتبر مسئولا عن خزن الكلوكوز على شكل شحوم، ولذا فإن تخفيض مستوى السكر يخفض أيضا مستوى الشحوم المخزونة في الجسم.عصير التفاح الأخضر

القلب من الأمراض، ويمنع تشكل الجلطات الدموية غير الطبيعية وان له نفس فعالية الأسبرين في هذا المجال. يساعد في تخفيض ضغط الدم حيث أظهرت دراسات عديدة ان ضغط الدم انخفض في الحيوان والإنسان بعد إعطائهما مستحضرات من عصير التفاح الأخضر.كما ان شرب

عصير التفاح الأخضر يقتل البكتيريا لذا فإن شربه مع الوجبات يمكن ان يخفض خطر الإصابة بالتسمم الغذائي البكتيري، كذلك يمنع شربه نمو البكتيريا في الأمعاء ويساعد على نمو البكتيريا النافعة. ان تناول عصير التفاح الأخضر يساعد على قتل البكتيريا الموجودة في الفم والتي تسبب نخر الأسنان ورائحة الفم الكريهة .

التفاح لجمالك سيدتي

يعد التفاح من أهم وسائل التجميل لأن كثيراً من الجراثيم لا تستطيع البقاء في خلاصة التفاح، وهو من أهم العوامل التي تدخل في صناعة منظفات البشرة الدهنية، ولعمل قناع التفاح يبرش التفاح ويمزج مع العسل والشوفان ويوزع على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ثم ويمسح بقطنه مبللة بماء الورد.



هل تعلم.... هل تصدق.... ان التمر

١. يخفض نسبة الكلسترول بالدم والوقاية من تصلب الشرايين لاحتوائه على البكتين.
٢. منع الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة والوقاية من مرض البواسير وتقليل تشكل الحصيات بالمرارة ولتسهيل مراحل الحمل والولادة والنفاس لاحتوائه على الألياف الجيدة والسكريات السريعة الهضم.
٣. منع تسوس الأسنان لاحتوائه على الفلور.
٤. يقي من السموم لاحتوائه على الصوديوم والبوتاسيوم وفيتامين ج.
٥. علاج لفقر الدم (الانيميا) لاحتوائه على الحديد والنحاس وفيتامين ب٢.
٦. علاج للكساح ولين العظم لاحتوائه على الكالسيوم والفوسفور وفيتامين A
٧. علاج لفقدان الشهية وضعف التركيز لاحتوائه على المغنيسيوم والنحاس
٨. علاج للضعف العام وخفقان القلب لاحتوائه على البورون.
٩. مضاد للسرطان لاحتوائه على السلينيوم وقد لوحظ ان سكان الواحات لا يعرفون مرض السرطان.
١٠. علاج للروماتزم ولسرطان المخ لاحتوائه على البورون.
١١. علاج للضعف الجنسي لاحتوائه على البورون وفيتامين A.
١٢. علاج لجفاف الجلد وجفاف قرنية العين ومرض العشي الليلي لاحتوائه على فيتامين أ.
١٣. علاج لأمراض الجهاز الهضمي العصبي لاحتوائه على فيتامين B1

١٤. علاج لسقوط الشعر وإجهاد العينين والتهاب الأغشية المخاطية لتجفيف الفم والتهاب الشفتين لاحتوائه على فيتامين B2
١٥. علاج للالتهابات الجلدية لاحتوائه على فيتامين النياسين.
١٦. علاج الحموضة في المعدة لاحتوائه على الكلور والصوديوم والبوتاسيوم.
١٧. علاج امراض اللثة وضعف الاوعية الدموية الشعرية وضعف العضلات والغضاريف لاحتوائه على فيتامين ج.
- الخلاصة:

نستنتج مما ذكر أعلاه انه بالإمكان استخلاص عدد كبير من الأدوية والمضادات الحيوية والفيتامينات لاستخدامها كعقاقير للوصفات الطبية لعلاج الأمراض المشار إليها أعلاه.

التمر في الطب النبوي :

ثبت في الصحيح عنه صلى الله عليه وسلم انه قال : (من تصبح بسبع تمرات) وثبت عنه أيضاً انه قال : (بيت لا تمر فيه جياع أهله)..وثبت عنه انه أكل التمر بالزبد، واكل التمر بالخبز، واكله مفردا والتمر مقوي للكبد ملين للطبع يزيد في الباه واكله على الريق يقتل الدود.

وهل تعلم و تصدق بان التمر

١. لاينقل الجراثيم أو الميكروبات وان السوس الذي بداخله (التمر القديم) يلتهم الاميبا ويفتك بالجراثيم التي قد تصيب الإنسان لولا فضل الله في التمر لأصيب أهل الجزيرة العربية بأمراض لا يعلم مداها إلا الله.
٢. إن الذي يأكل التمر يوميا لا يقربنه الجن.
٣. إن حبوب اللقاح لتمر(الدنكار) تعالج عقم النساء.

٤. إن أعظم دواء لرجال الفضاء وأعظم غذاء هو التمر وهو أكثر من الكافيار صحيا.
٥. ان ليف النخيل أفضل منظف للجسم البشري ويحميه من الأمراض الجلدية.
٦. ان التمر لو غلي وشرب كالشاي يفرح القلب الحزين
٧. ان تمر المدينة المنورة أكثر من ستين نوعا وهو أفضل تمر في العالم
٨. ان تمر (البرني) يعد أكسيرا" للشباب وفيه سر عظيم بأنه ينشط الغدد ويقوي الأعصاب.
٩. ان كل مائة جرام من التمر تحتوي على ٣١٨ سعرا حرارية يقابلها ٣١٥ سعرا حراريا لكل مائة جرام من العسل وان التمرة الواحدة تمدك بسعرات حرارية تكفي لمجهود يوم كامل ملؤة النشاط والحيوية.
١٠. ان التمر كان يستخدم غذاء" فعالا" في الحروب يمد المقاتل بالسعرات الحرارية ويقويه وينشط لديه الغدة الكظرية مما يجعله مقداما" شجاعا" لا يبالي الموت.
- وأخيرا" هل تعلم وتصدق بان هناك نوعا" من النخيل يموت بموت صاحبه.



لماذا يتحول العنب إلى دواء واق من الجلطة

افرحوا إذا فسد العنب! فكلما تعرض العنب لعدوى فطرية يدافع عن نفسه عبر إفراز مبيد طبيعي للفطريات، تماماً كما يفرز جسم الإنسان أجساماً مضادة لمحاربة الأمراض المعدية. ولهذه المادة النباتية المبيدة للفطريات خاصية علاجية مذهلة مضادة لتكون الجلطات في الدم. ويقول الباحثون اليابانيون إن هذا المركب هو المكون الفعال الأساسي في تركيبة علاجية شعبية صينية ويابانية قديمة. كانت توصف لعلاج أمراض الدم، في الواقع استخرج اليابانيون هذا المركب من العنب وهو يدعى ريسفيراترول ((resveratrol)) وجعلوه مركزاً جداً وحولوه إلى دواء. وقد تبين من خلال الاختبارات أن هذا الدواء يمنع تكثف الصفائح الذي يؤدي إلى تكون الجلطات الدموية، كما أنه يخفف من تراكم الترسبات الدهنية في الكبد (دراسة على الحيوان). فإذا أردت الحصول على مقدار من الرسفيراترول عليك بشرب عصير العنب، وتفسير ذلك هو أنه عند عصر العنب، تترك قشور العنب مع العصير لبعض الوقت. الأمر الذي يجعل مادة الرسفيراترول تذوب في العصير. لكن تناول العنب الذي لم يرش بمبيدات الفطريات (العنب الناتج عن الزراعة البيولوجية الطبيعية) يزودك أيضاً بمقدار كاف من الرسفيراترول.

المشروبات

الشاي

المشروبات
الغازية

الماء الممغنط

مياه الازون

عرق السوس

الكركيه



اشرب الشاي لكي تتمتع بشرايين سليمة

لعل في هذه النصيحة ما يدعو إلى الاستغراب، لكن شرب الشاي ((يغسل)) فعلا شرايينك بسائل يقيها من الانسداد. في عام ١٩٦٧ نشرت على صفحات المجلة العلمية البريطانية (Nature) صورا للشرايين الابهريّة (Aorta) الخاصة بأرانب تجارب خصص لها نظام غذائي غني بالدهون عامة وبالكولسترول خاصة وقدم لبعضها الماء وبعضها الآخر الشاي. وتظهر في الصور إن الشرايين الابهريّة الخاصة بالأرانب التي كانت تشرب الشاي اقل عطبا وتأثرا بالأطعمة الغنية بالدهون من شرايين الأرانب الأخرى. وقد استنتج الباحثون في مختبرات لورنس في كاليفورنيا إن الشاي قد امن وقاية كبيرة من الأضرار التي تلحق بالشرايين جراء تناول الدهون بإفراط. أما ما دفع المسؤولين إلى القيام بمثل هذه التجارب فهو الملاحظة التالية: من أصل كل ١٠٠ شخص أمريكي منحدر من أصل صيني (تم تشريحهم على اثر وفاتهم) تبين أن ثلثي عددهم كان مصابا بأضرار في شرايين القلب وثلثهم كان مصابا بأضرار في شرايين الدماغ علما أن الصينيين يقبلون إقبالا على شرب الشاي. أما فيما يتعلق بالأمريكيين البيض فقد تبين أن جميع الذين تم تشريحهم بعد الوفاة كانوا مصابين بأمراض متفاوتة في شرايين القلب والدماغ علما أن الأمريكيين يقبلون أكثر على شرب القهوة. واعتقد العلماء حينها أن في الشاي مادة غير معروفة تستطيع أن تقي من انسداد الشرايين. وسرعان ما اكتشفت الأبحاث التي عرضت في المؤتمر الدولي العلمي الأول حول تأثيرات الشاي الفسيولوجية والدوائية الذي عقد في مدينة نيويورك سنة ١٩٩١ أن الشاي يحمي القلب عن طريق التأثير في عوامل تخثر الدم. فالعناصر

الكيمائية المتوفرة في الشاي تستطيع أن تخفف من قابلية الدم المتخثر فتمنع الصفائح من أن تتحرك وتتكتل. والشاي ينشط أيضا عملية تذويب الجلطات ويقلل تراكم الكولسترول على جدران الشرايين الأمر الذي يقي هذه الأخيرة من الأضرار. وعلى ضوء التجارب التي تمت على الحيوانات استنتج العلماء أن الإنسان يستطيع أن يخفف من تكتل الصفائح في دمه ومن تكون الجلطات إذا شرب يوميا ثلاثة فناجين من الشاي كمعدل وسطي. درس احد الرواد في مجال ارتباط الشاي بتصلب الشرايين (البروفسور لفوكينغ من جامعة زيانغ للعلوم الطبية في الصين) تأثير عناصر الشاي الكيمائية على مرضى أصيبوا بنوبة قلبية. وصرح هذا البروفسور في المؤتمر المذكور أن ثمة صبغة تنينية في الشاي الأسود الشائع أو في الشاي الأخضر الذي يستهلك في دول الشرق الأقصى يمنع الصفائح في دم المريض من أن تتكتل ويخفض معدل الثرومبوكسين أيضا (المسؤول عن تخثر الدم) ويساعد على تذويب الجلطات في الدم. والمدعش في الأمر انه أكد أن لافرق بين تأثير الشاي الأسود الذي يشربه معظم الناس عادة وبين الشاي الأخضر الذي يستهلك في دول الشرق الأقصى ولاحظ علماء يابانيون أيضا أن احد أنواع الدبغ في الشاي الأخضر ويدعى كاتيشين (Catechin) يمنع تكتل الصفائح تماما كالأسبرين. ويبدو أيضا أن الشاي يعيق الكولسترول الضار LDL عن تحفيز تزايد الخلايا العضلية الملساء على جدران الشرايين (إن تزايد هذه الخلايا يؤدي إلى تسريع عملية تراكم الصفائح على جدران الشرايين علما أن الدهون الضارة تتراكم وتمتزج مع هذه الخلايا الملساء والكالسيوم وتنتهي بتصلب جدران الشرايين).

المشروبات الغازية تقتحم عالمنا وتحتل موائدنا

غزت المشروبات الغازية (Fizzy Drinks) كل البلدان حتى الفقيرة منها ، وانتشرت في المدن والقرى والبوادي ، واستعيض عن الماء بالمشروبات الغازية. ففي القرن السابع عشر حاول الكيميائي الإنجليزي جو زيف برستلي تقليد مياه الينابيع الغازية لهدف علاجي، فأضاف الصودا والكربونات للماء وسميت بماء الصودا. ثم اضيفت المواد المُحلّية و المنكهات ونتج عن هذه المحاولات الكوكا كولا عام ١٨٨٦م في جورجيا بالولايات المتحدة الأمريكية. واسم كوكاكولا مستخلص من كلمتين : كوكا وهو اسم الشجرة التي يستخرج من أوراقها الجافة مادة الكوكايين (Cocaine) ، واسم كولا هو اسم شجرة تنتج نوعا من الجوز، ويحتوي على مادة الكافيين(Caffeine) المنبهة.

المكونات الرئيسية للمشروبات الغازية

الماء : ويشكل أكثر من ٨٥% من الحجم الكلي للمشروب ، ويكون خالياً من الطعم و الرائحة ومن المواد الكيميائية.

ثاني أكسيد الكربون : يضاف غاز ثاني أكسيد الكربون(CO₂) إلى المشروب الغازي بكميات كبيرة ، وقد سميت هذه المشروبات(المشروبات الغازية) نسبةً لاحتوائها على هذا الغاز. يعطي هذا الغاز الطعم الخاص بالمشروب الغازي لذا يتغير طعم المشروب عند فتحه بفتره، كما ويمنع هذا الغاز نمو العفن الذي يحتاج نموه الى وجود اوكسجين.

السكر : والغرض من إضافة السكر هو للتحلية، فتكون نسبة السكر في المحلول النهائي نحو (٨ - ١٣ %) من كتلة المشروب ، وذلك حسب

المشروب المحضر، ويضاف إلى مشروبات مرضى السكري مواد سكرية مصنعة منزوعة الوحدات الحرارية (Diet) .

الكافيين هي مادة مُنكهة تستخرج من جوز الكولا وكميتها ٤٠ ملغم في عبوة سعتها ٣٣٠ مللتر وتعادل كمية الكافيين الموجودة في فنجان القهوة. الحوامض : منها حمض الستريك و حمض الفوسفوريك حيث يتم اختيار نوع الحامض وكميته حسب نوع المشروب ، ويساعد وجود الحامض على اظهار الطعم الخاص ومنع نمو الاحياء المجهرية. مواد الطعم والرائحة: تضاف مواد منكهة مناسبة لإعطاء المشروب الغازي طعماً خاصاً، منها ما هو طبيعي يستخرج من قشور الفواكه او من ثمرة الفاكهة بأكملها، ومنها منكهات صناعية تشبه نكهة الفواكه الطبيعية لكنها ارخص ثمنًا".

أهم الآثار السلبية للمشروبات الغازية

التأثير على الجهاز الهضمي : إن احتواء هذه المشروبات على بعض الأحماض مثل حمض الستريك وحمض الفسفوريك يزيد من حموضة المعدة والتهاب المريء الناجم عن تراخي الصمام بين المريء والمعدة. وكذلك وجود نسبة عالية من السكر بما يعادل ١٠ ملاعق سكر في العلبة الواحدة تكفي لتدمير فيتامين (ب) مما ينتج عنه سوء الهضم وضعف البنية.

فالمتعارف عند الناس أن هذه المشروبات الغازية تساعد في عملية الهضم خاصة عندما يشكو أحدها من تخمة. في حقيقة الأمر ان الفقاقيع التي تتكون في المعدة مصدرها ثاني اوكسيد الكربون كأحد مكونات المشروب، وان تناول المشروبات الغازية وخاصة الباردة منها يؤدي الى

خفض فاعلية الانزيمات الهاضمة ، وتسبب قلة فعالية هذه الأنزيمات في تخمر الطعام وتتبعث منه الغازات الكريهة ، ومن المعلوم ان درجة حرارة الجسم حوالي ٣٧ درجة مئوية ودرجة حرارة المشروبات حوالي صفر مئوي.

التأثير على القلب: وجود مادة الكافئين تؤدي الى زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.

التأثير على سكر الدم : إن علبة واحدة من المشروبات الغازية تحتوي كمية من سكر المائدة السريع الامتصاص والذي يرفع سكر الدم بشكل سريع وهذا بدوره يؤثر سلباً على التحكم بداء السكري.

هشاشة وتكسر العظام : ان وجود حامضي الفوسفوريك والستريك في المشروبات الغازية يمنع امتصاص الكالسيوم من الامعاء مما يسبب نقصاً في كمية الكالسيوم التي تصل الى الدم فيؤثر على بناء العظام وخاصة عند الاطفال والمراهقين وبعد سن الاربعين. ولعل من اسباب نقص الكالسيوم هو استغناء الاطفال عن تناول وجبات كاملة وغنية بالكالسيوم مثل الحليب بسبب الاكثار من تناول المشروبات الغازية التي تعطي الشعور بالامتلاء وانتفاخ البطن.

التأثير على الاسنان : تسبب الحامضية للحامضية للمشروبات الغازية تسوس الأسنان ، وتآكل طبقة المينا .

التأثير على الجهاز العصبي : تحتوي مشروبات الدايت منها على المحليات الصناعية والتي تهدد المخ وتؤدي إلى فقدان الذاكرة التدريجي، كما يؤدي وجود الكافئين الى الصداع والارق.

هل أتاك حديث الماء الممغنط ؟

ماء زمزم ماء ممغنط

يقول الله تعالى على لسان سيدنا إبراهيم عليه السلام (رَبَّنَا إِنِّي أَسْكَنْتُ مِنْ ذُرِّيَّتِي بُوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفْنَدَةً مِنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ) سورة إبراهيم - ٣٧.



فاستجاب الله سبحانه وتعالى لدعاء نبيه إبراهيم عليه السلام وجعل أَفْنَدَةً مِنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ، ووزقهم من الثمرات ماءً مباركاً باقياً إلى يوم القيامة يتدفق ولا ينقطع، هذا البئر حُفِرَ بجناح جبريل (عليه السلام)، وسأقت الملائكة مياهه من أنهار الجنة غيثاً للسيدة هاجر وابنها الرضيع إسماعيل (عليهما السلام)، سقيا لضيوف الرحمن، وليكون آية للناس على مر العصور والأزمان.

خصائص ماء زمزم



- ١- أن هذا البئر العظيم لم ينضب قط منذ أن ظهر للوجود بل على العكس فهو يمدُّنا بالمزيد من الماء..
- ٢- وهو لا يزال يحتفظ بنفس نسب مكوناته من الأملاح والمعادن منذ أن ظهر للوجود حتى يومنا هذا..

٣- وكذلك صلاحيته للشرب لجميع الحجاج من جميع أنحاء العالم فلم يحدث أن اشتكى مخلوق من أثر مياهه على صحته أو ما شابه ذلك، بل على العكس فهم يستمتعون بالمياه التي تتعشهم على الدوام.

٤- وكذلك الرغبة بماء زمزم عالمية، فهذه المياه الطاهرة لم يتم معالجتها كيميائياً أو بمواد التبييض كما هو الحال مع المياه التي تضخ للمدن.

٥- ويلاحظ أنه في حالة الآبار العادية يزداد النمو البيولوجي والنباتي في داخل البئر مما يجعل المياه غير صالحة للشرب نظراً لنمو الطحالب مما يسبب مشكلات في الطعم والرائحة. ولكن في حالة بئر زمزم، لم يكن هناك أي دليل على النمو البيولوجي.

٦- بئر زمزم هو بئر الماء الوحيد الذي تشرف عليه وزارة للبترول في العالم. وبموجب إدارة سامية تشرف وزارة البترول والثروة المعدنية في الحكومة السعودية على بئر زمزم باعتباره ثروة دينية وقومية في البلاد.

٧- ماء زمزم، ماء مبارك، قلوي، متأين، معدني، ممغنط

فماء زمزم ممغنط لأنه



• بئر زمزم يقع في مدينة مكة المكرمة، والتي تقع ضمن بيئة جبلية، ويبدو أن الرواسب المغناطيسية في تلك الطبقات تعمل على مغنطة مجرى المياه التي تمر ببئر زمزم، فيتأثر ماء زمزم بهذه الظاهرة المغناطيسية الموجودة في

منطقة مكة، مما يجعلها تكتسب القوة المغناطيسية بتأثير المكان الذي توجد فيه.

- إن دوران الحجيج حول الكعبة بعكس دوران عقرب الساعة يولد مجالاً مغناطيسياً ينعكس على مياه زمزم
- إن الحجيج عند السجود يحملون شحنات إيمانية كبيرة
- أورد الدكتور يحيى حمزة كوشك من المملكة العربية السعودية في كتابه عن زمزم (إن ماء زمزم يمتلك خاصية المغنطة).

أما قصة المغناطيس فتروي الأساطير أن راعياً اسمه ماغنس كان يرعى غنمه، لاحظ أن طرف عصاه المصنوع من مادة حديدية ينجذب نحو بعض الاحجار، فسميت هذه الحجاره " الحجاره المغناطيسية " نسبة إليه بعد أن اكتشف هذه الظاهرة، وربما



تعود هذه التسمية إلى مقاطعة مغنيسيا (Magnesia) في آسيا الصغرى بالقرب من تركيا حيث اكتشفت هذه الحجاره المغناطيسية لأول مرة، وأطلق اليونانيون على ذلك الحجر اسم الحجر العجيب أو الحجر المعدني وسمي فيما بعد الحجر المغناطيسي، كما أطلق اسم مغناطيس على القضيب المصنوع من المادة التي يمكن أن تكتسب خواص الحجر المغناطيسي.



وقد اهتم العلماء المسلمون بحجر المغناطيس وخصص البيروني في كتابه (الجماهر في معرفة الجواهر) فصلاً عن المغناطيس، والبيروني هو أبو الريحان محمد بن أحمد الخوارزمي المعروف

بالبيروني. وذكر البيروني : ليس المغناطيس وحده الحجر اللاقط بل هناك أحجار لاقطة مثل :

* حجر لاقط الذهب، حجر يختلس الذهب في معدنه، لونه اصفر مشوب بغبرة املس

* حجر لاقط الفضة، حجر ابيض يجذب الفضة يشبه لون الزجاج

* حجر لاقط النحاس، يسمى مغناطيس النحاس، اصفر واحمر، ويسمى التيورس

* حجر لاقط الرصاص، حجر سمج منتن الرائحة

* حجر لاقط الشعر، حجر رخو اذا مرر على جسم الحيوان اقتلع الشعر

* حجر لاقط الصوف، حجر اخضر يزيل الصوف

* حجر لاقط العظم، حجر ابيض اصفر يلتقط العظم

* حجر لاقط القطن، يلتقط القطن

* حجر لاقط الظفر

* حجر لاقط الماء (كاربونات) من صنف الجص

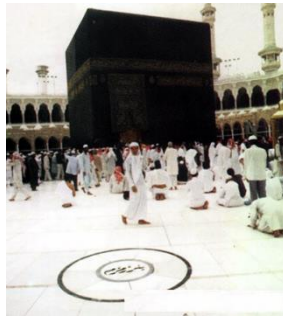
* حجر لاقط الزيت

* حجر لاقط الخل

ماء زمزم والعهد القديم

ورد في العهد القديم (ويقصد بها التوراة) في (سفر التكوين) آيات تتحدث عن بئر زمزم وتذكره باسم (بئر ماء) وتذكر الملاك والمالك بدل

(جبريل) عليه السلام وتذكر اسم (فاران) دالا على اسم مكة المكرمة، والنصوص كما وردت



٢١: ١٥ ولما فرغ الماء من القربة طرحت الولد تحت إحدى الأشجار
٢١: ١٦ ومضت وجلست مقابله بعيدا نحو رمية قوس لأنها قالت لا
انظر موت الولد فجلست مقابله ورفعت صوتها وبكت
٢١: ١٧ فسمع الله صوت الغلام ونادى ملاك الله هاجر من السماء وقال
لها مالك يا هاجر لا تخافي لأن الله قد سمع لصوت الغلام
٢١: ١٨ قومي احملني الغلام وشدي يدك به لأنني سأجعله امة عظيمة
٢١: ١٩ وفتح الله عينها فأبصرت بئر ماء فذهبت وملأت القربة ماء
وسقت الغلام
٢١: ٢٠ وكان الله مع الغلام فكبر وسكن في البرية وكان ينمو رامي
قوس

٢١: ٢١ وسكن في برية فاران وأخذت له أمه زوجة من ارض مصر

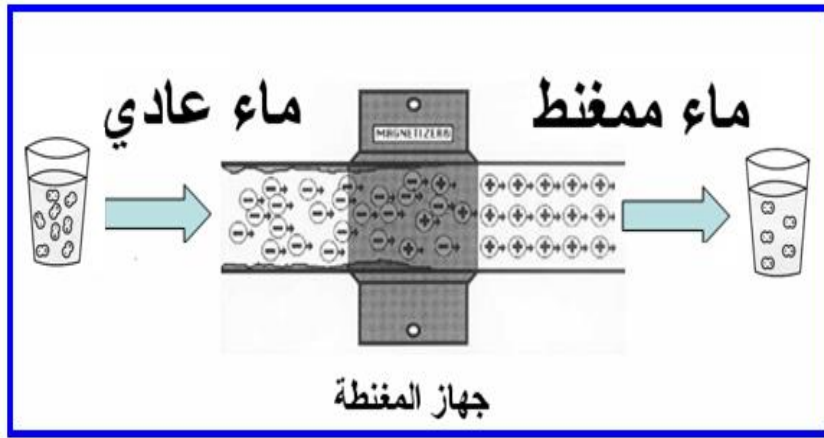
هل نشرب الآن ماء ميت

لو أخذنا كأسين من الماء من نفس المكان، الفرق الوحيد هو أن الكأس
الأول من الماء أخذناه في اليوم الأول لخلق الأرض والثاني هذا اليوم.
ترى ما هي الصورة التي سوف نراها؟ في الكأس الأول تخضع كافة
الجزيئات للقانون وتحتل مكانها في سياق واحد: موجب — سالب،
موجب — سالب..أما في الكأس الأخرى فنرى صورة مغايرة إذ أن
٦٠% من الجزيئات تكون في حالة تشوش كامل: سالب — سالب،
موجب — موجب. والسبب هو أن الماء الذي نشربه أو نستعمله في يومنا
العادي يعد فاقداً الكثير من خواصه بسبب عمليات التحلية والتلوث البيئي
وإضافة المواد المعقمة التي تفقد الماء الكثير من خواصه الحيوية. هذا
مثال للمياه الميتة وهذا هو الماء الميت الذي نشربه كل يوم. ونحن

نستطيع تنقية الماء إذا أردنا وذلك بمحاولة جعلها نقية كالبلور ولكننا لن نستطيع أن نجعلها ناشطة حيويًا. إذن ما هو الحل؟

الحل هو الماء الممغنط

والماء الممغنط هو الماء الذي يتم تمريره من خلال مجال مغناطيسي معين، أو بوضع ذلك المغناطيس داخله أو بالقرب منه لفترة من الزمن. فيسبب التعرض لتأثير تلك المجالات المغناطيسية إلى تغيير كثير من خواصه. إن عملية مغنطة الماء تعمل على تقوية خواص الماء عن طريق تنظيم الشحنات بشكل صحيح موجب – سالب، موجب – سالب



خواص الماء الممغنط

هنالك أكثر من أربع عشرة خاصية تتغير في الماء بعد مروره من خلال المجال المغناطيسي ومنها: خاصية التوصيل الكهربائي، زيادة نسبة الأوكسجين المذاب في الماء، زيادة القدرة على تذويب الأملاح و الأحماض، التبلر، التبلمر، التوتر السطحي، التغيير في سرعة

التفاعلات الكيميائية، خاصية التبخر، التبلل، الليونة، الخواص البصرية، قياس العزل الكهربائي، زيادة النفوذية.

كيفية تحضير الماء الممغنط

• تتم مغنطة الماء بتسليط مجال مغناطيسي شدته معلومة على الماء لمدة زمنية معينة بواسطة الأقطاب المغناطيسية الطبيعية أو المصنعة أو بواسطة المجالات المغناطيسية المتولدة من التيارات الكهربائية، بحيث يكفي لمغنطة الماء. (وهذا الجهاز أول من استعمله الدكتور أنمار عبد



العزیز الطالب من جامعة الموصل والذي خرج أول طالب حمل شهادة الماجستير في الماء الممغنط)

• العوامل التي تعتمد عليها درجة التمغنط هي

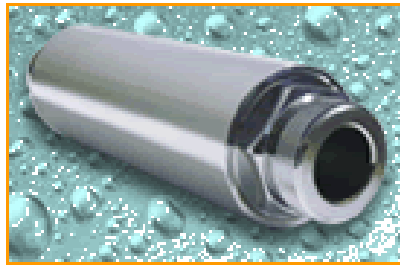
* كمية السائل المُعد للمغنطة

* قوة المغناطيس المستعمل

* مدة التماس بين الماء والمغناطيس

ولتحضير الماء الممغنط

١- يؤخذ مغناطيس من النوع الدائري المسطح، بقطر ٧ إلى ١٥ سم، أملاً زجاجة بماء الشرب الاعتيادي (ويفضل استعمال ماء الينابيع والعيون أو ماء الحنفية بعد أن تغليه وتبرده) توضع الزجاجة على المغناطيس،



وتغطى الزجاجة بمغناطيس آخر، يترك الماء طول الليل (١٠ إلى ١٢ ساعة) عندها تحصل على الماء

الممغنط المطلوب، او من خلال ربط قطع مغناطيسية حول قدح فيه ماء لنفس المدة.

٢- يمرر الماء عبر أنبوبة مطاطية، ثم يوضع ملف حول الأنبوبة وتتم تشغيل الملف، فيؤدي ذلك إلى مغنطة الماء، وهذه الطريقة من المغنطة تستخدم لمغنطة ماء الري.

٣- يتم مغنطة الماء من خلال خزان ومضخة وجهاز مغنطة، وهنا يتم مغنطة الماء لأكثر من مرة.

٤- يستعمل حالياً أجهزة وأدوات خاصة بالمغنطة، يمرر الماء من خلالها فتمغنط المياه.

أنواع الماء الممغنط

• للماء الممغنط ثلاثة أنواع لكل منها استعمالاته المختلفة والتي تتوقف على طريقة الترسيب الداخلي للماء نتيجة لتسليط مجالات مغناطيسية مختلفة وأيضاً على كمية الطاقة المكتسبة من هذا الترسيب الجديد مما يعطي فرقاً واضحاً في الخواص الفيزيائية للأنواع الثلاثة هي:

١. الماء الممغنط شمال القطب

٢. الماء الممغنط جنوبي القطب

٣. الماء الممغنط ثنائي القطب

والأكثر شيوعاً في الاستعمال هو الماء الممغنط ثنائي القطب نظراً لتأثيره المتعادل

الماء الممغنط والصحة العامة

• يقدر عدد مستعملي هذه القطع المغناطيسية من اجل الصحة العامة في الولايات المتحدة الامريكية بـ ٦٥٪ بين الرياضيين و١٤٪ بين عامة الناس وتجاوزت المبيعات السنوية للمصنعات الممغنطة ١٥٠ مليون دولار

• منحت جائزة نوبل في الكيمياء عام ٢٠٠٣ للدكتور (David Wheeler) عن بحوثه في تجهيز الماء عبر الغشاء الخلوي تحت تأثير الحقول المغناطيسية

• البروفيسور الروسي يوري تكاتشنكو أحد أبرز علماء المغناطيس في العالم والذي دخل موسوعة جينيس عام ١٩٩٣م كأول رجل مغناطيسي في العالم.

لقد تجاوز هذا العالم في تجاربه التي أجراها مع عدد من زملائه محيط الطبيعة عندما أخضع زوجته في حملها الثالث لتجربة كانت ثمرتها أول طفلة مغناطيسية في العالم لها ذكاء خارق

• للماء الممغنط قدرة على تذويب الأملاح وتفتيت كتلتها في زمن قياسي مقارنة مع الماء العادي. مما يمكن مستعمليه من تنظيف الكلى من ترسب الأملاح فيها وبالتالي علاج حصى الكلى ذات التكوين الملحي

• المساعدة في علاج حموضة المعدة ومشاكل ضغط الدم.

• تنظيف الشرايين من ترسب الأملاح والكولسترول، مما يسهل انسيابية الدم خلال الشرايين، وبالتالي قلة المقاومة التي تجدها عضلة القلب في عملية ضخ الدم وتسهيل عمله.

• بالنسبة للعظام المكسورة فإن المجال المغناطيسي يسرع بعملية الالتئام بواسطة زيادة هجرة أيونات الكالسيوم للجزء المكسور ومساعدته على

الالتهام، وفي حالات التهابات المفاصل المؤلمة يساعد على سحب أيونات الكالسيوم من المفصل.

- المياه الممغنطة ترفع كفاءة الخلايا المناعية للجسم.
 - يساعد الماء الممغنط على التخلص من الإمساك المزمن
 - يفتح الشهية وينظم الأداء الوظيفي للصفرء.
 - إن تناول كوب من الماء الممغنط يومياً ينشط الجسم ويمنحه حيوية
- فائقة

الماء الممغنط في الزراعة

تطبيق الطاقة المغناطيسية في الزراعة ستسمح لكم بالحصول على النتائج التالية:

- توفير في كمية البذور اللازمة للبذر بقرابة ٥٠ %
 - اختصار مرحلة النمو للنبات بقرابة ١٥ — ٢٠ يوم
 - تقليل من أمراض النبات بقرابة ٦٠ إلى ٧٠ %
 - يزداد المحصول بقرابة ٤٠ %
- (الحبوب، أشجار الفاكهة، البطيخ)
- توفير قرابة ٣٠ % من الماء المستعمل — باستعمال الماء الممغنط
- تغسل الأملاح
- ومُعد هذا المقال أجرى عدة تجارب ناجحة حول استعمال الماء الممغنط على نمو النباتات ومنها النباتات الطبية وكانت النتائج جيدة ومشجعة في الحاصل والإنتاجية.

فوائد أخرى

- وجد أيضاً أن المياه التي لها رائحة الكبريت تفقد هذه الرائحة بعد معالجتها بأجهزة مغناطيسية، وكذلك الأمر مع رائحة الكلور التي تتخفض إلى حد كبير بعد معالجة المياه مغناطيسياً، وفي الصين يقوم بعض الناس بغلي الماء داخل أوانٍ فيها قطعة من المغناطيس.
- وبالنسبة للبكتريا والطحالب فهي تمتص غذاءها عبر جدار الخلية نفسه وتمتص مياه كثيرة من خلاله ولكن لا تصلها أي من الأملاح المعدنية والتي تستطيع اختراق جدار الخلية وعلى هذا فإن الماء الممغنط يساعد على قتل البكتريا والطحالب، وفي هذا الصدد يمكن استعمال المياه الممغنطة مع حمامات السباحة فإذا كانت مياه الحوض ممغنطة يمكن استعمال نصف كمية الكلور المستعملة عادة لتطهير المياه، وحتى بدون الكلور لا يمكن للفطريات والطحالب أن تنمو داخل الحوض، وذلك لمدة قدرها ٣٦ ساعة، وهذا يعد شيئاً طبيعياً بالنسبة لفاعلية المياه الممغنطة،
- للمياه الممغنطة قدرة على زيادة قوة المنظفات الصناعية والمذيبات بدرجة تجعل من الممكن استعمال ثلث أو ربع الكمية المستعملة عادة من هذا المنظف
- تربية الحيوانات
- عند سقى الحيوانات بالماء الممغنط، ومغنطة العلف لها فإننا يمكننا الحصول على
- ازدياد ملحوظ في أوزان ونمو الحيوانات الصغيرة وبمعدل إضافي عن المعدل العادي للنمو.
- ازدياد معدل إنتاج الحليب يومياً.

- انخفاض في معدل الوفيات وحالات المرض بين الحيوانات حيث تصبح الحيوانات أكثر نشاطاً وذلك يكون دليلاً واضحاً على حسن صحتها.
- استعمال الماء الممغنط يسمح بزيادة جودة بيض التفريخ للطيور.
- من الممكن إنقاص الوقت اللازم للوصول إلى الوزن المطلوب للطيور.
- انخفاض مستوى الوفيات وحالات المرض بين الطيور بشكل ملحوظ.
- إن تطبيق النظم المغناطيسية لتربية الأسماك في الأحواض والبرك الاصطناعية الأخرى يسمح بالحصول على ماء نشيط بيولوجياً ويؤثر إيجابياً على نمو السمك.
- ازدياد ملحوظ في أوزان الأسماك الصغيرة بمعدل إضافي عن المعدل العادي للنمو.
- انخفاض في مستوى الوفيات وحالات المرض في الأسماك بشكل ملحوظ.
- زيادة نسبة تزايد نمو الماشية حتى ٣٠%.
- زيادة عطائها من الحليب حتى ١٠%.
- إعطاء الحليب طعماً أفضل وتحسين الدسم فيه.
- خفض عدد حالات الأمراض وإعطاء الحيوانات مناعة وقائية.
- كذلك الحال في الخيول والهجن تعطي نشاطاً وقوة وحيوية ومناعة من الأمراض.
- زيادة الإنتاجية الكلية لحليب الأبقار بنسبة «٦%».
- زيادة نسبة دهن الألبان من «٤%» إلى «٥,٥%».

الخرسانة

• تقلل من استهلاك الاسمنت بنسبة ٢٥%. وتزيد من ليونة الخرسانة أثناء النقل. والخرسانة بعد خصم بنسبة ٢٥% من الاسمنت المستعمل تكون مقاومة للإجهاد أكثر بـ ٢٠% بالمقارنة بالمياه العادية. ومقاومة الخرسانة للعوامل الجوية أعلى.

المغناطيس يحفز الأدوية

لعل من حسنات المغناطيس أنه يستعمل كوسيلة محفزة لعمل الأدوية حيث من مساوئ الأدوية حين يتناولها المرضى أنها تنتشر في جميع الأعضاء والخلايا السليم منها والمصاب على حد سواء وهذا يزيد احتمالية ظهور الأعراض الجانبية وحالات التسمم بالأدوية.

ولتجنب هذا فقد طورت بعض التقنيات القائمة على حقن كريات من مواد مبلعمة polymers تحتوي على الدواء المطلوب إيصاله إلى العضو المصاب دون غيره.

ومن الأفكار المجربة أن تغلف هذه الكريات بخرزات من الحديد ثم يؤتى بمغناطيس ويوضع عند العضو المراد علاجه فيزيد من تراكم هذه الكريات في هذا النسيج بعد حقنها في الدم.

وبهذا يمكن أن تعطى جرعة أقل من الدواء وتقل احتمالية الآثار الجانبية والسمية.

احذروا المياه المعقمة بالأوزون

في الآونة الأخيرة زاد إقبال الناس على شرب المياه المعبئة بالقناني البلاستيكية أو ما يطلق عليها المياه المعدنية والتي كُتِبَ عليها عبارة معقمة بالأوزون وسبب إقبال الناس على هذه المياه ظهور كثير من الحالات المرضية بين الناس بسبب شرب المياه الملوثة ولعلم الناس أن المياه المعدنية خالية من التلوث أي إنها معقمة والتعقيم معناه أن هذه المياه خالية من البكتيريا والجراثيم المسببة للأمراض ولكن لا أحد يعلم ما إذا كانت طرائق التعقيم المستعملة في تعقيم المياه المعدنية تجري بصورة صحيحة أم لا ؟ وهل هناك جهات صحية تقوم بمراقبة المصانع التي تنتج هذه المياه ومعرفة طرائق التعقيم والنسب المحددة عالميا في تعقيم المياه وهل الجهات الصحية ذات العلاقة تقوم بفحص المياه الموجود في الأسواق لمعرفة مدى صلاحيتها للشرب. قد تكون المياه المعدنية أكثر خطورة على الناس من المياه العادية وذلك بسبب عدم دراية المصانع المنتجة للمياه المعدنية بطرائق التعقيم الصحيحة والنسب المحددة عالميا بالتعقيم. لذلك أحببت أن أشير في هذا المقال إلى ظاهرة تعقيم المياه بالأوزون وماهية فوائد الأوزون وماهية مضارة لما فيها من أهميه كبيرة على حياة الناس.

عرف العالم الأوزون والعلاج بالأوزون لأول مرة في عام ١٨٧٠ وذلك في ألمانيا على يد العالم (ليندر) ومنذ ذلك التاريخ وحتى الآن ظهرت مئات الأبحاث العلمية في هذا المجال، وقد نال العالم الألماني جائزة

نوبل في الطب عام ١٩٣١ ثم مرة أخرى عام ١٩٤٤ عن أبحاثه في مجال استعمالات الأوزون.

ما هو الأوزون

غاز الأوزون وكثيراً ما يطلق عليه كلمة الأكسجين المنشط وهو الأكسجين النقي لكن جزيئته تحتوي على ثلاث ذرات من الأكسجين بدلاً من ذرتين فقط في الأكسجين العادي الذي نستنشقه على الأرض يتولد غاز الأوزون في الطبيعة من تأثير أشعة الشمس فوق البنفسجية على الأكسجين في طبقات الجو العليا أو تأثير شحنات كهربية عالية مثل البرق على الأكسجين، كما يتولد على مستوى سطح البحر من تأثير أمواج البحر على الشاطئ وهذا الغاز مهم لحياتنا على الأرض لأنه يكون طبقة في الأجواء العليا تحمينا من بعض الموجات الضارة لأشعة الشمس فوق البنفسجية، كما أنه يحمينا في طبقات الجو الدنيا حيث يتحد مع المواد الضارة (الهيدروكربونات) ويحولها إلى مواد غير ضارة (ثاني أكسيد الكربون والماء). يعد غاز الأوزون من المواد المؤكسدة ذات الفعالية العالية ضد الكثير من الميكروبات وأيضا قدرتها على أكسدة الكثير من المواد العضوية وتحولها إما كلياً إلى موادها الأولية أو إلى مواد بسيطة أقل ضرراً، لا تترك أثراً مثل الطعم أو اللون أو الرائحة في مياه الشرب.

إلا إن لكل مادة مُطهرة مزايا وعيوب، فإن التعقيم بالأوزون يمكن أن يؤدي إلى تكون مركبات جديدة قد تكون ذات أثر صحي ضار، مثل تكوين مركبات عضوية كيتونية وأخرى يدخل في تركيبها البروم ومركبات أخرى غير عضوية وذلك نتيجة لتفاعل الأوزون في وجود

ايون البروميد (Br^-) والكلوريد (Cl^-) تحت ظروف معينة ومنها البرومات Bromate والبرومايت Bromite الكلورات Cholrate والكلوريت Chlorite. وتعد البرومات (BrO_3^-) من اهم هذه النواتج الجانبية نظراً لتأثيرها الصحي السيئ حتى في التراكيز المتدنية جداً.

فالأوزون مادة مؤكسدة لها تأثير مسرطن كما ثبت في الدراسات التي أجريت على حيوانات التجارب مثل الفئران والجرذان، حيث تم إعطاء الفئران برومات البوتاسيوم KBrO_3 ، وهذه الدراسة أثبتت وجود تأثير سلبي على خلايا الفئران المعطاة مياه مضافاً إليها برومات البوتاسيوم حيث أنه أحدث زيادة في الخلايا السرطانية، وهذه الزيادة مرتبطة بجرعة المياه المضاف لها برومات البوتاسيوم والذي سبب لهذه الحيوانات أوراماً في خلايا الكلى والغدة الدرقية والصفاق كذلك اظهر برومات البوتاسيوم المضاف للماء قدرة كبيرة على إحداث خلل في الكروموسوم للأنبوب والجسم الحي، وهذه التأثيرات السمية والتأثيرات المولدة للسرطان عن جذور الاكسجين النشطة التي تولدها برومات البوتاسيوم. ومن جهة أخرى تسببت الأكسدة في إحداث تلف ل (D.N.A) بصورة مباشرة للأنابيب الكلوية وهو الموقع المتسرطن من الكلى.

وبناءً على هذه النتائج التي أجريت على حيوانات التجارب فقد صنف برومات البوتاسيوم على أنه مادة مسرطنة للبشر على الأرجح بسبب ما وجد من الأدلة في الحيوانات بالرغم من قلة الأدلة وعدم كفايتها والتي تؤكد ذلك في البشر.

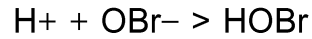
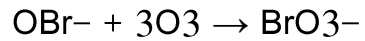
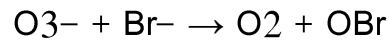
وبعد هذه الدراسة العملية يأتي السؤال هل المياه المعالجة بالأوزون (O_3) والتي تحتوي على البرومات BrO_3 آمنة ومناسبة للاستهلاك الآدمي؟!

هذا ما جعل منظمات عالمية مثل منظمة الصحة العالمية، وحماية البيئة الأمريكية، ودول المجموعة الأوروبية تضع حدودا عليا يجب عدم تجاوزها وهي (١٠ ميكروجرام/لتر) وأي زيادة في هذه النسبة في المياه قد تؤدي إلى مخاطر صحية.

- التفاعلات التي تنتج أيونات البرومات:

أن مادة البرومات Bromate لا توجد في المياه بصورة طبيعة بل تعد دخيلة عليها نتيجة لتكونها أثناء التفاعل لذا يجب التحكم في ظروف تكونها للوصول إلى المستويات المقبولة محليا وعالميا.

تنتج أيونات البرومات (BrO_3^-) - من تفاعل غاز الأوزون مع أيونات البروميد الموجودة في المياه أثناء عملية التعقيم، وفقاً للتفاعلات التالية :



لذا يجب اتخاذ تدابير معينة لهدف تعقيم المياه للقضاء على البكتيريا وأكسدة المواد العضوية مع عدم تكوين تراكيز عالية من مادة البرومات Broamte الضارة صحيا.

فهناك عوامل عدة تحكم تكون البرومات في المياه منها ما هو خاص بنوعية المياه ومنها ما هو خاص بكيفية المعالجة :

١- عوامل خاصة بنوعية مياه التغذية :

• محتواها من أيون البروميد Br- يفضل عدم إستعمال المياه التي تحتوى على نسب عالية منه نظرا لزيادة الكلفة التشغيلية وإحتمالية حصول تجاوز لنسب البرومات المتكونة.

• محتواها من المواد العضوية

• درجة الحموضة pH.

• درجة الحرارة.

٢- عوامل خاصة بعملية المعالجة :

• نوعية المادة المطهرة والجرعة المستعملة.

• زمن التلامس (مدة التفاعل مع المادة المطهرة Contact time).

• ضبط الرقم الهيدروجيني أثناء عملية الأوزنة.

• نوعية المادة المستعملة في التخثير والجرعة المستعملة.

ونظراً لتعدد العوامل المسببة لارتفاع تراكيز البرومات في المياه المعقمة بالأوزون ومساهمة بعض العوامل أكثر من غيرها في تكوينها لذا يجب التركيز على أهم العوامل تأثيراً ومن ثم الأقل فالأقل.

- على أصحاب المصانع التي تستعمل غاز الأوزون في تعقيم المياه المنتجة لديها مراعاة ما يلي :

١- التحكم التام في كمية الأوزون المضافة بحيث تحقق الهدف من التعقيم ويتم ذلك عن طريق قياس تركيز الأوزون في المياه بصفة دورية خلال اليوم باستعمال الطرائق المتبعة علمياً للتأكد من تركيز الأوزون المتبقي والتأكد من خلو المياه المنتجة من البكتريا.

٢- يجب التحكم في قلوية الماء وعدم تطبيق التعقيم إلا بعد خفض الرقم الهيدروجين إلى سبعة تقريباً خاصة في حال وجود نسبة عالية من أيون

- البروميد. (حيث ينخفض معدل تكون البرومات بنسبة قد تصل الى ٦٠% عند خفض الرقم الهيدروجيني من ٨ الى ٧)
- ٣-التحكم في زمن التلامس (أي ضبط معدل جريان الماء خلال خلية الأوزون) بحيث يحقق الهدف المطلوب من التعقيم دون أن يؤدي إلى زيادة احتماليه تكون البرومات.
- ٤-قياس أيون البرومات بصفة دورية للتأكد من أن مستوياتها في الحدود الطبيعية.
- ٥-في حال تكون البرومات بتركيز أعلى من الحد المسموح به، يمكن خفضها بتمرير المياه على فلتر كربون منشط ومن ثم تعقيمها.
- كما توجد عوامل جانبية أخرى تؤدي إلى ضبط تكون البرومات في المياه أثناء التعقيم وهي :
- أ-التحكم في درجة الحرارة الماء أثناء التعقيم بحيث تكون أقل ما يمكن عملياً للمساهمة في خفض تكون البرومات في المياه المنتجة.
- ب-معرفة المحتوى العضوي للماء المغذي للمحطة والذي يمكن أن يساهم في ضبط جرعة الأوزون لذا يفضل أن يتم تحليل المياه المغذية مرة كل ٦ أشهر، وفي حال احتواء المياه على محتوى عضوي عالٍ فيجب زيادة جرعة الأوزون نسبياً.
- ج-زيادة محتوى الأمونيا في المياه يؤدي إلى استهلاك الأوزون وبالتالي يجب تعديل جرعة الأوزون على هذا الأساس مع العلم إن الأمونيا قد تضاف إلى المياه المراد أوزنتها وذلك لأهميتها في الحد من تكون البرومات في الماء.

عرق السوس Licorice Root

(عود السوس)

Glycyrrhiza Glabra

يعتبر عرق السوس من مجموعة الفراشيات وهو نبات معمر ينمو في المناطق الحارة حتى ارتفاع ١١٠٠ متر، يبلغ طوله بين ٢٥-١٢٠ سم، الساق منتصبه جوفاء، الاوراق سويقية، بيضوية كبيرة ومركبة (كل واحدة تتألف من ٩-١٧ ورقة، الازهار زرقاء ساحبة أو بنفسجية منتظمة

العناصر الفعالة في عرق السوس :

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| ١. كليسر هزين ومشتقاته | Glycyrrhizin – Glycyrrhizic acid |
| ٢. فلافنويد | Flavenoid |
| ٣. دبغ | Astringent |
| ٤. استروجين | Oestrogen |
| ٥. بروجسترون | Progesterone |
| ٦. ستيرويدات | Steroids |
| ٧. اتروبين | Atropine |

الآلية التي يعمل بها عرق السوس :

أن الآلية التي يعمل بها عرق السوس غير واضحة ولكن يعتقد بأنه يزيد من إنتاج وأفراز المادة المخاطية وزيادة كثافتها . وهذه الطبقة المخاطية هي التي تحمي أنسجة المعدة من تأثير الحامض وأنزيم الببسين (الذي ينشط عند زيادة الحامضية) والمفعول الآخر هو أن هذا العشب

له مفعول مشابه لهرمون الالدوسترون (Aldosterone) الذي يحبس املاح الصوديوم ويعجل في طرح البوتاسيوم في الادرار . أن احتباس املاح الصوديوم يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم الشرياني (Arterial Hypertension) ويسبب عجز القلب الاحتقاني، (Congestive Heart failure) إذا ما استخدم لفترة تزيد عن السنة وخاصة لدى استعماله من قبل كبار السن . لقد حاول العلماء استخدام المدرر سبايرونولاكتون (Spironolactone) الذي يساعد على طرح الصوديوم واحتباس البوتاسيوم (أي انه يعالج التأثيرات الجانبية لعرق السوس) لكنهم لاحظوا بأن هذا الاجراء يقلل من شفاء القرحة . وقد نجح فريق من الباحثين بأستخدام مدررات الثيازايد (Thiazides) واستنتجوا بأن هذا الاجراء يعالج تأثيرات السوس الجانبية ولا يقلل من فعاليته في علاج القرحة .

الخصائص العلاجية :

لازال عرق السوس يستخدم بصورة واسعة في أوروبا ولكن استخدامه محدود في الولايات المتحدة الامريكية ويستخدم على شكل نقيع (Infusion) ويحضر بنقع ٤٠ غم من الجذر في لتر ماء ويشرب حسب الارشاد في الحالات التالية : -

لمعالجة تقرحات المرئ، المعدة والاثنى عشري من خلال تأثيره على كمية ونوعية المادة المخاطية .

لمعالجة هبوط ضغط الدم الشرياني من خلال تأثيره على احتباس الصوديوم .

لمعالجة السعال فهو طارد للبلغم .

مضاد للتشنج •

منعم للبشرة (على شكل كريم) •

لمعالجة الحروق على شكل لوشن •

لمعالجة التهاب البلعوم على شكل حبوب مص (Lozenges) •

لمعالجة تقرحات الفم (Aphthous) على شكل مرهم •

التأثيرات الجانبية :

احتباس املاح الصوديوم والماء الذي يؤدي الى وذمه (Oedema) وارتفاع ضغط الدم الشرياني وعجز القلب الاحتقاني اذا استخدم لفترة طويلة وخاصة لدى كبار السن • ويعزى هذا التأثير لاحتوائه على مركبات ستيررويدية وهورموني الاستروجين والبروجسترون • أثناء العلاج يجب مراقبة الوزن وضغط الدم وقياس تركيز ملحي الصوديوم والبوتاسيوم •

قلة البوتاسيوم في الدم (Hypo kalaemia)

بما أن المادة الاساسية تطرح عن طريق الكبد بعد تأييضها داخل الجسم فهناك احتمال حصول مضاعفات في الكبد • ان استخدام عرق السوس قد يؤدي الى مضاعفات في الكليتين اذا ما استخدم لفترة طويلة •

الحالات التي لا يعطى فيها الدواء :

انخفاض مستوى البوتاسيوم في الدم •

المريض الذي يعاني من عجز القلب الاحتقاني •

المريض الذي يستخدم علاج ديجوكسين •

المريض الذي يعاني من مرض في الكبد أو الكليه •

أثناء الحمل

كبار السن والاطفال •

المريض الذي يعاني من ارتفاع ضغط الدم الشرياني •

المستحضرات الطبية المستخدمة حالياً والتي تحتوي على مركبات عرق

السوس :

الكمية - الجرعة	المستحضر	
	1.	Carbenoxolone + Antacids
	2.	Duogastrone Chewable tablet
20 mg	:	
600 mg	Carbenoxolone Sodium	
240mg	Alginic Acid	
60mg	Dried Aluminium Hydroxide	
210mg	Maguesium Trisilicate	
	Sodium Bicarbonate	
يؤخذ حبة واحدة ثلاث مرات يوميا قبل الطعام مع حبتين إضافيتين عند النوم ويستخدم لفترة ٦-١٢ أسبوع		
	3.	:Pyrogastrone Liquid
10mg		Carbenoxolone Sodium
150mg		Dried Aluminium Hydroxide
يؤخذ ١٠ مل ثلاث مرات يوميا قبل الطعام مع ٢٠ مل اضافية عند النوم		

نبات الكرديه (Hibiscus Sabdariffia)

ويسمى في العراق بشاي كجرات ويدعى أيضاً الغجر والكرديب والحماظ الأحمر وهو نبات شجيري تابع للفصيلة الخبازية (Malvaceae). يصل ارتفاع هذه الشجرة إلى حوالي مترين وهي شجرة ذات سيقان حمراء، وهذه الشجرة ذات أزهار حمراء جميلة تزرع للزينة أو للإنتاج. الجزء المستعمل هو السابلات (الأوراق) التي تحيط بالزهرة وتكون بعد تجفيفها إما حمراء داكنة أو فاتحة. تغلى هذه الأوراق الجافة ذات اللون الأحمر ويشرب منقوعها ذو الطعم الحامض ساخناً بعد إضافة كمية كافية من السكر أو بعد تبريده وتحليله. يستخدم ١-٢ فنجان يومياً في معظم الحالات ويفضل استخدام النقيع البارد للحفاظ على تركيبة المواد الأساسية الفعالة. لا يستخدم الشراب المحضر لأكثر من ٢٤ ساعة لتجنب ترسيب أملاح او كزالات الكالسيوم المضرة للكليتين.

الاستعمالات:

١. الاستخدامات غير الطبية:

- لإنتاج الألياف النباتية اللازمة لصناعة الحبال والورق والسليلوز النقي.
- البذور تستخدم كعلف للحيوانات حيث إنها تحتوي على ٢٢% بروتين.
- اللون الأحمر يستخدم كمادة ملونة ومطعمة وتدخل في المشروبات الغازية والجلي والحلويات. كذلك فإنها تدخل في تلوين مستحضرات التجميل مثل أحمر الشفاه ومساحيق التجميل والشامبوات والصابون.

- يستخدم في تلوين الشعر وإكسابه لوناً نحاسياً براقاً وخاصةً إذا استخدم مع الحناء وأوراق البابونج.

٢. الاستخدامات الطبية:

- يستخدم كشراب ملطف ذو طعم حامض مضاد للإحساس بالعطش وحرارة الجو؛ فهو مرطب ويمنع العطش ويمنع شد الأعصاب والإرهاق.
- يساعد على مقاومة نزلات البرد والزكام لاحتوائه على كمية كافية من فيتامين "س".

- أمراض الجهاز الهضمي: منشط للهضم، طارد للديدان الشريطية والاسطوانية، لضعف المعدة وتقلصات الأمعاء، ملين.

- أمراض جهاز الدوران: يخفض من الضغط الشرياني المرتفع ويحذر من استخدامه من قبل المرضى الذين يعانون من انخفاض الضغط الدموي، يزيد من سرعة جريان الدم، يقوي ضربات القلب ويعالج خفقان القلب الناتج من التدخين والقهوة، يعالج تصلب الشرايين.

- أمراض الجهاز العصبي: مسكن لآلام الرأس، يعالج النقرس والروماتزم.

- يعالج أوجاع الصدر والربو.

- يعالج مرض الإسقربوط الناتج من نقص فيتامين "س".

- يمنع الحميات وانتشار الأوبئة مثل الكوليرا والسل، يحدد نمو الأمراض السرطانية، ويزيد من الخلايا اللمفاوية وكريات الدم البيض.

- يعالج المغص الكلوي وتقلصات الهضم.

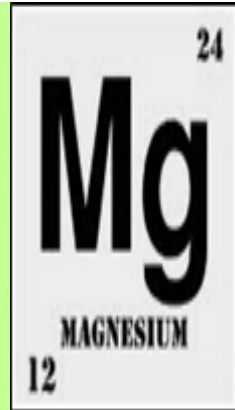
- مدرٌ للبول وطارد للسموم.

المحتويات الكيميائية:

١. كلوكوسيدات (Glycosides) مثل كليكوسيد كلوريد هبسين.
 ٢. مواد ملونة تتلون باللون الأحمر الداكن في الوسط الحامضي بسبب وجود مادة الانثوسيانين.
 ٣. أملاح أوكزالات الكالسيوم.
 ٤. فيتامين "س".
 ٥. أحماض مختلفة مثل حامض المالك و حامض التارتريك و حامض الستريك.
 ٦. البذور تحتوي على زيت ثابت بنسبة ٠,٦ - ١,٦ %.
 ٧. مواد مخاطية.
- ملاحظة: يعد هذا النبات من أصدقاء القلب ويضاف إلى قائمة:
(الكزبرة، النعناع، الزنجبيل، الزعتر، الرمان، الخرشوف،
الزعور، الثوم، الجزر).



العناصر



العناصر
الغذائية
المغنيسيوم
الكالسيوم
الحديد
النحاس
السلينيوم

العناصر الغذائية الأساسية

أولاً. الكربوهيدرات

تتكون من كاربون ،هيدروجين وأوكسجين وهي قسمين : السكريات والنشويات

السكريات : زيادة استهلاك السكريات أكثر من حاجة الجسم تؤدي إلى :

١. السمنة

٢. داء السكري

٣. أمراض القلب والشرابيين

٤. تتخر الأسنان

الطرق الصحية لتناول الكربوهيدرات

١. تقليل من تناول السكر المصفى

٢. تناول فواكه طازجة حاوية للسكريات .

٣. تناول أغذية حاوية على الكربوهيدرات مثل الحنطة الخبز والحبوب أضافه إلى عناصر (مثل الفيتامينات والمعادن والألياف

٠.

النشويات (البطاطا و الحبوب كالحنطة والرز) :-

النشويات تعطيك الطاقة اليومية التي يحتاجها جسمك وهي تعتبر :

١. مصدر جيد للبروتينات.

٢. مصدر جيد للفيتامينات والمعادن و تعتبر البطاطا مصدر ممتاز

لفيتامين(ج).

٣. تكون غنية بالألياف لمنع حدوث الإمساك.

ثانياً. البروتينات Proteins

تتكون من العناصر التالية (الكاربون ،الأوكسجين ،الهيدروجين والنتروجين) ،مع القليل من الحديد، اليود والفسفور اللبنات الاساسيه للبروتينات هي الحوامض الامينية ، حيث يوجد ٢٢ نوع من الحوامض الامينية منها ٩ أساسيه (لايمكن تصنيعها داخل الجسم) لذا يتوجب تناولها عن طريق الغذاء. الحاجة اليومية للشخص الواحد من البروتين هي ٣٣ غرام تتحول البروتينات الفائضة عن حاجة الجسم إلى طاقة أو إلى دهون تخزن في الجسم.

من الاغذية الغنية بالبروتينات النباتية هي البقوليات مثل (الفول ،اللوبيا، البازيلا، الحمص، فول الصويا والفول السوداني) التي تحتوي على القليل من الدهون المشبعة والخالية من الكولسترول. من الخطأ استبعاد البروتينات عند إتباع حمية ، حيث إن الجسم يحتاج البروتينات لبناء العضلات والعمليات الايضية.

ثالثاً. اللحوم والأسماك Meat and fish

تناول كميه كثيرة من الدهون الحيوانية المشبعة من الأسباب الرئيسية لاعتلال الصحة حيث تزيد من خطورة الاصابه بالسمنة وأمراض الشرايين. توجد هذه الدهون في لحوم الأبقار والأغنام، فلا تنسى أن تزيل كل الدهون الحيوانية في المرق والشوربة ولا تكثر من اللجوء إلى الطعام المقلي. أما الدهون غير المشبعة فتوجد في دهن السمك ،الدجاج ، البيض وتكون اقل خطورة.

ومع ذلك فإن تناول الدهون بكثرة أيا كان نوعها فإنها تزيد من الوزن. لذا فمن الأفضل تناول الأسماك للحصول على البروتين وعلى تغذية جيدة ولا تنسى البقوليات كمصدر للبروتين مثل العدس، الفاصوليا، الحمص والبقلاء.

رابعاً. الحليب ومنتجات الألبان Milk and dairy products

يعتبر الحليب والجبن واللبن من المصادر الجيدة للبروتين ، الفيتامينات و المعادن. وهي أيضا مصدر مهم للدهون النباتية ، وللحصول على نمط غذائي صحي عليك بتناول الحليب الخالي من الدهون كلياً أو جزئياً. تعتبر الرضاعة الطبيعية هي الأحسن للأطفال حتى سن الثانية من العمر، فهي تحتوي على معظم حاجة جسم الطفل خلال الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل وبعد هذا العمر تبدأ الاغذية المكملة للرضاعة.

خامساً. الفواكه والخضراوات Fruits and vegetables

تعتبر الفواكه والخضراوات الرئيسية للفيتامينات والمعادن في غذائنا ،و من الضروري تناول الفواكه المتوفرة في منطقتك وحسب مواسم ألسنه فتكون الأرخص ومقبولة أكثر و مغذية أكثر لأنها طازجة ، كما ويعتبر الحمص والبقلاء من المصادر الممتازة للمعادن أما الخضراوات الورقية فتحتوي على الحديد لمنع الاصابه بفقر الدم .

سادساً. الدهون والزيوت

الدهنيات

تتكون من الكليسيرول والحوامض الدهنية (والتي تتركب من سلاسل من الكربون ترتبط بها ذرات من الهيدروجين)، فإذا ارتبطت ذرات هيدروجين في جميع الأماكن المخصصة للهيدروجين في المركب فتسمى

الحوامض الدهنية المشبعة ، وتكون صلبه في درجة حرارة الغرفة ، ومصادرها اللحوم ، الحليب ، ألقشطه ،ألزبد ، الجبن ، الجكليت وزيت النخيل ، وهي تزيد من نسبة الكولسترول الضار وتسبب تصلب الشرايين.

أما إذا وجدت أماكن خاليه لاماكن ارتباط الهيدروجين في المركب فإنها تسمى الحوامض الدهنية غير المشبعة ، وتكون ذائبة في درجة حرارة الغرفة ، و مصادرها زيت أذره ،زيت عباد الشمس ، زيت بذور القطن ، زيت الزيتون ،الزيتون و الفول السوداني ، وتكون قليلة الضرر.

لايجوز زيادة الطاقة التي يحصل عليها الجسم من الدهون بنسبة ٣٠ % مع الانتباه إلى المصادر للدهون غير الظاهرة مثل الحليب والاييس كريم و الجبن والجقليت و الجوز. فمثلا شخص يستهلك ١٥٠٠ سعره يوميا".

فان ٣٠% ضرب ١٥٠٠ يساوي ٤٥٠ سعره النسبة المسموح استحصالها من الدهون بما إن كل غرام من الدهون يولد ٩ سعرات فتكون حاجة الجسم ٥٠ غرام من الدهون يوميا".

من المهم أن تتغذي بطريقه صحية وان تتمتع بالغذاء الذي تتناوله حتى لو كان الغذاء اقل تكلفه. من الحقائق المهمة هي الإكثار من تناول الأغذية ذات المصدر النباتي أكثر من تناول الأغذية ذات المصدر الحيواني ، إن أكل كميات من اللحوم الدسمة مع دهون حيوانية تشكل خطر على حياتنا. لكن تناول كمية من اللحوم قليلة الدهون هو ما تحتاجه أجسامنا ولكن ليس يوميا.

٣. السمنة (زيادة الوزن) : تجمع غير عادي للانسجه الدهنيه في الجسم بسبب الزيادة في الطاقة المتولدة من الغذاء الذي نتناوله ، مقارنة" مع الطاقة المصروفة بشكل نشاط بدني أو حركات .

• كيف يزداد وزن الجسم ؟

زيادة تناول غذاء أكثر من حاجة الجسم .

قلة الحركة أو النشاط البدني (زيادة السمنة عند الأطفال بسبب الجلوس الطويل أمام التلفاز والحاسوب).

• مخاطر زيادة الوزن

١. أمراض الشرايين التاجية coronary heart disease

٢. ارتفاع ضغط الدم high blood pressure

٣. داء السكري non-insulin dependent diabetes

٤. ألم المفاصل joint pain

٥. ضيق التنفس shortness of breath

ستتضاعف عليك المخاطر اذا كنت :

مدخناً" + تتناول الكحول + قله النشاط البدني.

كيف يمكن تجنب الاصابة بزيادة وزن الجسم ؟

١. تناول القليل من الدهون، مع استبدال اللحوم الحمراء

بالأسماك والبقوليات و استبدال الدهون المشبعة بالدهنيات

غير المشبعة.

٢. تعتبر طرق تحضير الطعام البخار أو بالشوي أفضل بكثير

من طرق القلي بالدهن.

٣. مع اختيار الاغذية القليلة السكر.

٤. تقليل الملح في الطعام على أن لا تتجاوز كمية الملح أكثر من ملعقة شاي يوميا" (٩ غرام)
٥. ممارسة النشاط البدني.

موقع المغنيسيوم في الطب

يسبب نقص المغنيسيوم أمراض القلب في سن مبكرة مما يتسبب في شيخوخة القلب و الجسم بصورة عامة. و كذلك فإن نقص هذا العنصر يزيد من احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم الشرياني و كذلك يزيد من احتمال الإصابة بمرض السكري من خلال تقليل فعل الأنسولين على الخلايا.

كمية المغنيسيوم في الجسم

نحن لا نحمل في أجسامنا أكثر من ٣٠ غم من المغنيسيوم و معظم هذه الكمية تتوزع على العظام و العضلات و يبقى ١٥% منها في الدم و سوائل الجسم الأخرى.

الأغذية التي تحتوي على المغنيسيوم

يوجد المغنيسيوم في الأطعمة النباتية على حد سواء. وتعتبر الخضار الداكنة مثل السلق والسبيناغ مصدرا ممتازا له لأن المغنيسيوم جزء أساس من مادة الكلوروفيل والحبوب مثل الحنطة والبقول مثل الفاصوليا الجافة (البیضاء والحمراء) والحمص والبقول غنية أيضا بهذا المعدن.

حقيقة ما يفعله المغنيسيوم في الجسم

إن نقصه الحاد يؤدي إلى عدم إنتظام دقات القلب و إرتفاع ضغط الدم و كذلك يزيد من دبق الدم الذي يشجع على حدوث الجلطات الدموية. إن منع الجلطات من قبل المغنيسيوم يجري عبر كبح إفراز مادة الثرومبوكسين (Thromboxane) وبالتالي فإنه يقلل من دبق الدم و يمنع حدوث الجلطات و يميل هذا المعدن إلى منع الأوعية الدموية من التضيق فيحول بالتالي دون إرتفاع ضغط الدم و يقي حدوث الجلطات الدماغية و القلبية. أضف إلى ذلك إلى أن المغنيسيوم أثبتت فعاليته في تنظيم نبضات القلب وضغط الدم. لقد وجد العلماء أن خلايا الحيوانات المصابة بنقص مادة المغنيسيوم أكثر تعرضا للتلف الناجم عن الجذور الشاردة حيث تصبح أغشية هذه الخلايا أكثر صلابة مما يهدد سلامتها و يمنع من مرور الكالسيوم من خلالها و ((إرتشاح الكالسيوم غير المضبوط)) هو ((الحدث الجوهري في عملية شيخوخة و تلف الخلايا)). إن نقص المغنيسيوم يؤدي إلى إفراز مقداراً أكبر من العوامل المسببة للإلتهابات التي تدعى سيتوكين (Cytokines) وبدورها تنتج هذه المواد المزيد من الجذور الحرة التي تجلب للخلايا مزيداً من التلف وللشرايين مزيداً من الالتهابات أضف إلى كل ذلك إن النقص الحاد في المغنيسيوم يحرم الجسم إذا مادام لوقت طويل من أحد أهم المواد التي تقي القلب من الأمراض و هو فيتامين E و لعل السبب يعود إلى أن هذا الفيتامين يستنفذ لكثرة ما يستخدم لرد هجمات الجذور الحرة المتزايدة و الأسوأ من كل ما سبق هو أن الميتوكوندريا وهي معمل الطاقة في الخلية وضرورية جداً لوظيفة القلب، تتعرض لتلف متزايد في غياب الحصة المناسبة من المغنيسيوم. عندما تعبثون

بالميتوكوندريا فأنتم تسببون الخلل لمحرك الحياة داخل الخلية (المحرك القادر على توليد الطاقة) وهكذا ينتاب القلب ضعف يزداد حدة مع مرور الوقت.

المغنيسيوم يقي من مرض السكري و يعالجه إن المعدلات العالية من السكر و الأنسولين في الدم تؤذي الشرايين، وأي شيء يساعد على التخلص من هذه الحالة يساعد على وقاية القلب من الأمراض. وتتزايد الأدلة التي تربط مرض السكري بالنقص الحاد بالمغنيسيوم. إن مرضى السكر لديهم صعوبة خاصة في أيض المغنيسيوم يدفع الخلايا إلى مقاومة الأنسولين و بالتالي فشل الجسم في إدخال السكر إلى داخل الخلايا و يؤدي إلى الإصابة الفعلية بالسكري.

جرعة المغنيسيوم إن الجرعة اليومية للمغنيسيوم تتراوح بين ٣٠٠ - ٤٠٠ ملغم على شكل حبوب مكملة ومن نوع كلوريد المغنيسيوم أو أسبارتات المغنيسيوم أو كلوكونات المغنيسيوم أو لاكتيت المغنيسيوم. علما بأن ١٥٠ غم من اللوز يحتوي على ٣٠٠ ملغم من المغنيسيوم. و يمكن تعويض الحبوب المكملة بتناول الأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة و الخضار الخضراء الداكنة و المكسرات و البذور و البقول.

الاستخدامات

١. يخفف تشنجات الشرايين و بالتالي فهو يقلل الذبحات الصدرية (ألم حاد في الصدر نتيجة لتقلص أو ضيق الشرايين التاجية المغذية للقلب) وكذلك فإن تناول المغنيسيوم يمنع تصلب شرايين الرقبة.

٢. يزيد من نشاط المواد المزيلة للجلطات و يمنع حدوث النوبة القلبية ويقلل من دبق الدم.

٣. يبقى نبضات القلب منتظمة و يقضي على الجذور الشاردة.
٤. يعزز إفراز أنواع الكولسترول المفيد HDL ويكبح الترايكليريلايد كذلك فانه يساعد على تقليل طبقة الخلايا الدهنية المتراكمة على جدران الشرايين.
٥. هذا بالإضافة إلى أن المغنيسيوم جزء لا يتجزأ من إنتاج أكثر من ٣٠٠ أنزيم في الجسم و له دور هام في إنقباض العضلات بما فيها عضلة القلب و له دور مهم في عملية إنتقال الرسائل عبر الجهاز العصبي و في إنتاج الجسم للبروتينات و الحمض النووي DNA.

مأكولات غنية بالكالسيوم

كان أجدادنا في العصر الحجري يأكلون الكثير من الأطعمة الغنية بالكالسيوم. فقد بلغ استهلاكهم للكالسيوم ما بين ٢٠٠٠-٣٠٠٠ ملغم في اليوم الواحد، مصدرها الأول هو النباتات البرية. وهذه الجرعة تفوق ما نستهلكه اليوم بخمس مرات، فنساء اليوم اللواتي تتراوح أعمارهن ما بين ٣٥-٧٥ سنة لا يستهلكن أكثر من ٦٠٠ ملغم يوميا (استنادا إلى دراسات حكومية). إلا إن أجسامنا صممت لتعمل بمقدار كبير من الكالسيوم مقارنة مع ما نحصل عليه اليوم من كمية ضئيلة منه. وهذا النقص يزداد حدة مع التقدم بالعمر، لأن قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم تتراجع سنة بعد أخرى. لا يخفى على أحد أن الكالسيوم ضروري لتكوين العظام والحفاظ على صلابتها. لكن وظيفة الكالسيوم التي لا تعرفها بشكل جيد هي قدرته على حماية صحة القلب. والكالسيوم هو أعز المعادن في الجسم. ونحن

نحتاج ١٠٠٠ ملغم منه يوميا على الأقل، مقابل ملغرامات قليلة (مثل حامض الفوليك) أو حتى مايكرو غرامات (مثل فيتامين b12) من معظم الفيتامينات والمعادن الأخرى. يشكل الكالسيوم ٢% من الجسم، ٩٩% منه يتركز في العظام والأسنان وغيرها من الأنسجة الصلبة في الجسم (مثل الأظافر) لكن نسبة ١% التي تجري في الدم وسوائل الجسم ضرورية جدا للقلب.

إن هذه الكمية القليلة من الكالسيوم لها الفوائد الآتية:

١. يضبط الكالسيوم ضغط الدم وخاصة المرضى الذين يرتفع ضغط دمهم باستعمال ملح الطعام. الجرعة مابين ٤٠٠-٢٠٠٠ ملغم ولفترة ٦-١٢ اسبوعا.

٢. استعمال ١٠٠٠ ملغم من كربونات الكالسيوم لمدة ثمانية أسابيع يعالج قصور القلب الناتج عن الاحتقان ويجعل القلب المتضخم يعود إلى حجمه الطبيعي.

٣. إن استعمال ٢٢٠٠ ملغم من الكالسيوم يوميا يخفض الكولسترول الضار (ldl) بنسبة ١١%.

مستحضرات الكالسيوم الدوائية

إن حبوب الكالسيوم المكمل المصنوعة من مسحوق العظام أو الدولوميت (dolomite) وهي خليط من كربونات الكالسيوم والمغنيسيوم غير مفضلة لأنه من المحتمل أن تحتوي هذه الحبوب مقادير خطيرة من الرصاص.

الخيارات الفضلى هي:

١. كربونات الكالسيوم (calcium carbonate) تحتوي ٤٠% من الكالسيوم الصافي.
٢. سترات الكالسيوم (calcium citrate) تحتوي ٤٠% من الكالسيوم الصافي أيضا.
٣. كلوكونات الكالسيوم (calcium gluconate) يحتوي على ٩% من الكالسيوم الصافي.
٤. ماليت ستريت الكالسيوم (calcium citrate malate) مستحضر فعال يمتصه الجسم بنسبة تزيد على ٤٠% عن مقدار ما يمتصه من الأنواع الأخرى.

يمكن تعويض أخذ الكالسيوم كدواء عن طريق الطعام الذي يحتوي على الكالسيوم وأدناه جدول بالأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم.

نوع الطعام	الكمية المطلوبة	كمية الكالسيوم ملغم في كل حصة
جبنة	٠,٥ كوب	٣٣٧
حليب	كوب	٣٠٠
عصير ليمون مدعم بالكالسيوم	كوب	٣٠٠
سمك معلب	٩٠ غم	٢٦٣
لبن زبادي خالي الدسم	١٢٠ غم	٢٢٥
لهانة مطهوه	نصف كوب	١٧٩

١٣٥	٥ حبات	تين مجفف
١١٨	نصف كوب	جبنة الصويا
٩٩	نصف كوب	أوراق اللفت الطازجة المطهوه
٨٨	نصف كوب	الباميا المطهوه
٨٠	نصف كوب	فاصوليا مطهوه
٦٥	نصف كوب	فول الصويا المطهو
٦٠	نصف كوب	حمص مطهو
٤٥	نصف كوب	فاصوليا بيضاء مطهوه

الحديد: عدو القلب

إن الإفراط بتناول هذا المعدن يمكن أن يساهم في ظهور أمراض القلب والشيخوخة من خلال السماح للجذور الحرة بمهاجمة الخلايا فيجب تجنب تناول الحبوب المكملة لفترات طويلة. إن العواقب المترتبة عن النقص في الحديد والتي نخشاها دائما هي فقر الدم الناتج من نقص الحديد (iron deficiency anaemia). أما تناول حبوب الحديد المكملة أو الاستمرار بتناول الأطعمة الغنية بالحديد فإن ذلك يعطي نتيجة عكسية إن كنتم تقصدون الوقاية من أمراض القلب وإلى العلاج منها، فكميات الحديد التي تخزنها أنسجة الجسم وخاصة بعد سن الخمسين يمكن أن تجلب المرض والشيخوخة بدلا من أن تضمن الشباب والنشاط. إن فرط الحديد في الجسم يمكن أن يشكل خطرا كبيرا على الصحة لأنه يسهل للجذور الحرة عملية إتلاف الخلايا. مثلا إن الحديد يساعد على تحول الكوليسترول واطئ الكثافة الضار (LDL) إلى نوع سام من الدهون التي تؤذي الشرايين وتسبب القصور في وظيفة القلب. ويزيد أيضا الحديد قوة تفاعل الجذور الحرة مسببا سلسلة من التفاعلات العنيفة التي تقضي على خلايا كثيرة، وقد تبين في دراسة مذهلة جرت سنة ١٩٩٢ في فنلندا أن الرجال الذين تتراكم في جسمهم مقادير كبيرة من الحديد تتضاعف لديهم احتمالات الإصابة بنوبات قلبية مقارنة مع الرجال الذين تبلغ نسبة الحديد في دمهم المعدل الأدنى بين سائر الرجال الآخرين. هذا يعني أن الحديد اثبت خطورة شديدة على الرجال الذين ترتفع لديهم أيضا معدلات الكوليسترول في الدم. وفي دراسة في جامعة هارفارد تم تحضير خضاب

الدم الذي يحتوي الحديد والمتوافر في اللحوم علما أن الحديد ذا المصدر الحيواني أسهل امتصاصا في الجسم من الحديد ذي المصدر النباتي، فالرجال الذين يبلغ معدل الحديد الحيواني المصدر في دمهم أعلى المستويات زاد خطر تعرضهم للنوبات القلبية بنسبة ٥٠% مقارنة بأولئك الذين ينخفض لديهم معدل هذا الحديد إلى أدنى مستوياته بين سائر الرجال الآخرين. ظهرت نظرية سمية الحديد سنة ١٩٨١، حين أكد الدكتور جيروم سالفين من المركز الطبي لشؤون قدامى المحاربين في جنوب كاليفورنيا أن خطر التعرض للنوبة القلبية يزيد كلما زادت كمية الحديد المتراكم في الجسم. وهو يشير مثلا إلى أن الإصابة بالنوبة القلبية تبدأ لدى الرجال انطلاقا من سن العشرين، أي في المرحلة التي يبدأ فيها الحديد بالتراكم في الدم والكبد. وعلى عكسهم، تفقد النساء قبل سن اليأس الحديد كل شهر من خلال الدورة الشهرية ولذلك يتمتعن بحماية غريبة من النوبات القلبية. إلا أن النساء يتعرضن مجدداً لتلك النوبات بعد سن اليأس أي بعد انقطاع الطمث نهائياً فيبدأ الحديد بالتراكم في الدم علما أن عوامل أخرى تدخل على الخط في هذه المرحلة مثل هورمون الاستروجين.

خمس طرائق لتجنب الإفراط في الحديد

١. إن كل ما تحتاجونه هو جرعة بسيطة تجعل أعضاء الجسم تعمل بمثالية فلا تأخذوا حبوب حديد مكملات استعينوا عنها بحبوب من الفيتامينات والمعادن المتعددة لا تحتوي مقادير عالية من الحديد أو التي لا تحتوي حتى على الحديد. يكفي أن تحصلوا يوميا على الحصة المسموح بها. إن الكمية المسموح بها يوميا هي ٢٠ ملغم في حين أن بعض المستحضرات تحتوي على ٤٠ ملغم أي ضعف الكمية المسموح بها يوميا.

٢. لا تكثرُوا من تناول الأغذية الحيوانية المصدر، فالحديد يمتص أسهل من اللحوم مقارنة بالحديد ذو المصدر النباتي. يتوفر الحديد في الفاصوليا والحبوب العشبية مثل القمح والشعير والأرز والشوفان والعدس. إن اللحوم الحمراء هي الأكثر ضرراً لأنها تجمع ما بين الحديد بمعدلات عالية والدهون الكثيرة الأمر الذي يعد بيئة ممتازة لإنتاج مادة البيروكساي والجذور الحرة. تشير دراسة في هارفارد إلى أن الرجال الذين يستهلكون المقدار الأكبر من الحديد ذي المصدر الحيواني يزداد لديهم خطر الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة ٤٣% أكثر من الأشخاص الذين يستهلكون المقدار الأقل من الحديد ذي المصدر الحيواني.

٣. تناولوا المأكولات والمشروبات التي تميل إلى منع امتصاص الحديد مثل الشاي ونخالة الحبوب الغنية بالألياف والفاصوليا. ولعل هذا هو أحد الأسباب التي تطيل عمر الأشخاص الذين يشربون الشاي وتقيهم من أمراض القلب أضف إلى ذلك أن الألياف تقي من السرطان فالشاي والألياف يحتويان عناصر كيميائية تعيق قدرة الحديد على التفاعل مع الجذور الحرة لإلحاق الضرر بالخلايا.

٤. تجنبوا حبوب الفطور (كورنفليكس) المدعمة بالحديد فبعضها يحتوي ١٨ ملغم من الحديد في الحصة الواحدة، أي الكمية التي تحتاجونها يوميا كلها.

٥. إذا كنتم رجالاً بالغين وفي أي عمر كان أو نساء تخطين سن اليأس يستحسن التبرع بالدم ثلاث مرات سنوياً للتخلص من أي فائض غير مرغوب به من الحديد.

الأهمية الطبية للنحاس

يعد النحاس معدناً واسع الانتشار في الطبيعة كما أنه أحد المعادن الأساسية المكونة في جسم الانسان بمعنى أن نقصه يؤدي إلى الإصابة بالأنيميا نتيجة لانخفاض معدل تخليق الهيموكلوبين والسبب في ذلك يرجع إلى أن النحاس معدن أساس من حيث استفادة الجسم من الحديد. إضافة إلى ذلك، فقد لوحظ أن العديد من أنزيمات الأكسدة مثل الكاتاليز Catalase و البيروكسيداز Peroxodase و اوكسيد ديسميوتاز Oxide dismutase والأمين أوكسيداز Amine oxidase والسيتوكروم أوكسيد Cytochrome oxidase وأنزيمات أخرى جميعها بحاجة إلى النحاس. هذا بالإضافة إلى أن النحاس يدخل في تركيب إنزيمات أخرى مثل إنزيم التيروسيناز Ttrosinase الداخل في تكوين صبغة الميلانين وكذلك إنزيم Uricase.

وعلى المستوى الطبي، فإن النحاس الموجود في صورة كبريتات النحاس يتم استخدامها كدواء مقيئ Emetic كما يستخدم أيضاً في الأدوية الخاصة بانقباض الأنسجة الحية لمنع النزيف Astringent وفي العقاقير ذات الفعل الكاوي Caustic وكذلك في العقاقير الطاردة لديدان الأمعاء Anthelmintic. أما في مجال الزراعة، فقد تستخدم كبريتات النحاس مخلوطة مع الجير في صورة مبيد فطريات يُطلق عليه اسم مزيج بوردو.

سُمِّيَّة النحاس Copper Toxicity

وجد أن مرض ويلسون Wilson's disease يظهر نتيجة للتراكم الزائد للنحاس في الكبد والمخ والكلى والقرنية. ومن أحد مظاهر ذلك المرض هو ارتفاع مستوى النحاس الحر في مصل الدم مع زيادة نسبته في الإخراج البولي. ومن الأضرار التي يسببها النحاس هو ارتباطه بالجزء الحيوي المعروف باسم الثيونين Thionein بداخل الخلايا. والدليل على ذلك، عندما تم زراعة خلايا Fibroblasts مأخوذة من أشخاص يعانون من مرض ويلسون فقد لوحظ زيادة نسبة النحاس بداخل الخلايا.

هناك مرض آخر يسمى مرض مينك Menke's disease وهو عبارة عن مرض من أعراضه تقتل الشعر مع وجود مظاهر لازدواجية الجنس وفيه يكون من الصعب حدوث نمو للشعر مع ظهور حالة من التخلف العقلي وقد يحدث الموت عند عمر ثلاث سنوات وذلك نتيجة لتدهور وانحلال طبقة القشرة المخية والمادة البيضاء.

أما في حالات التسمم الحاد الناتج عن تناول كميات كبيرة من أملاح النحاس عن طريق الفم، والتي من أكثرها شيوعاً كبريتات النحاس فإن ذلك قد يؤدي إلى الموت. ومن أعراض التسمم التي تظهر على المريض هي : حدوث التقيؤ ويكون لون القيء أخضر مزرق، وانخفاض الضغط، وشعور بالاشمئزاز، ونزيف في الأمعاء وغيوبة. وقد أشارت نتائج التشريح إلى وجود موت موضعي (Necrosis) بالكبد. عموماً فقد يحدث التسمم للأطفال نتيجة تناول الألياف التي سبق تسخينها في أوعية نحاسية كما حدث في الهند مما أدى إلى حدوث تليف كبدي لهؤلاء الأطفال.

التخلص من النحاس

وجد أن النحاس يتم امتصاصه من خلال الجهاز الهضمي وذلك عن طريق عملية تنظيمية فيما بين ما يتم التعرض له وبين المخزون من النحاس في الجسم وبعد عملية الامتصاص فان النحاس يتم ارتباطه ببروتين الألبومين الموجود في مصل الدم وكذلك بمركب (α -ceruloplasmin). عموماً، فإن مستوى النحاس في مصل الدم في الحالة الطبيعية يتراوح ما بين ١٢٠-١٤٥ ميكروغرام / لتر. أما الطريق الرئيسي لإخراجه فيتم عن طريق الإخراج الصفراوي ثم يليها الإخراج البولي حيث وصلت الكمية التي يتم إخراجها بالبول إلى ٦٠ ميكروغرام / لتر، أما الكميات الزائدة منه، فيتم تخزينها بالكبد والنخاع العظمي حيث يرتبط بالمعقد البروتيني ميتالوثاينين (Metallothionein). من جهة أخرى، فإن مستويات النحاس في اللبن وجد أنها غير كافية للحفاظ على المستوى المطلوب وجوده في كل من الكبد والرئة والطحال في الأطفال حديثي الولادة، لذلك، فإن مستوى النحاس يقل حتى الوصول إلى عمر ١٠ سنوات بعدها يثبت مستواه.

علاج التسمم بالنحاس

لوحظ أن الحالات المرضية نتيجة التسمم بالنحاس تتحسن نتيجة المعاملة بالمواد المخلبية مثل البنيسيل أمين Penicillamine. أما بالنسبة للمرضى الذين يعانون من تعرض ويلسون وفي نفس الوقت يعانون من الحساسية ضد البنيسيل أمين، فإنه يمكن علاجهم بالعقار تراين (Trien) وهو عبارة عن مركب ثلاثي الإثيلين ورباعي الأمين [Triethylenetetraamine 2 HCl].



عنصر السيلينيوم يؤخر الشيخوخة

إن مهمة هذا العنصر الفعال للأكسدة مزدوجة، ففي الوقت الذي يحمي فيه القلب من الأمراض يقي أيضا باقي الجسم من التلف الذي تلحقه به الشيخوخة. إن الخصائص المضادة للشيخوخة التي يتمتع بها هذا العنصر تشمل أيضا وقاية القلب من الأمراض. عندما ينقص السيلينيوم في خلايا الجسم كما يحدث عند التقدم بالسن تضعف المناعة ويصبح الجسم عرضة للوقوع ضحية لأمراض القلب والأمراض المعدية والسرطان، والسيلينيوم ليس مضادا للأكسدة فحسب بل هو حجر أساس في بناء مادة (Glutathione peroxidase) وهو أحد أهم أنزيمات الجسم. ويعتقد بعض الخبراء أن خاصية السيلينيوم في محاربة الشيخوخة مصدرها قدرته على تنشيط إنتاج هذا الأنزيم الذي يقضي على الجذور الحرة. والسيلينيوم هو معدن نادر في الجسم على عكس الكالسيوم والمغنيسيوم اللذان يخزنهما الجسم بكميات كبيرة نسبيا، أي أن مقدار هذا العنصر في الأنسجة ضئيل جدا لذلك يسمى معدنا نادرا والجسم لا يحتاج منه سوى غرامات أو ملغرامات بل ميكروغرامات ومع ذلك يعد ضروريا للصحة والنمو وهو عملاق في مجال الوقاية من الأمراض. يعتمد نشاط احد أهم الأنزيمات المحاربة للجذور الحرة في الجسم (Glutathione peroxidase) على معدن السيلينيوم.

وهذا الأنزيم يقضي على الجذور الحرة التي تطلق عملية تكون الصفائح الدهنية وهذه تسد الشرايين التاجية التي تنقل الدم إلى القلب. أظهرت الدراسات أن انخفاض معدل السيلينيوم في الدم يجعل القلب أكثر

عرضة للأمراض. كما تبين في دراسة فنلندية واسعة النطاق أن الأشخاص الذين يبلغ مقدار السيلينيوم في دمهم الحد الأدنى، يواجهون خطر الموت بسبب أمراض القلب بنسبة تفوق ثلاث مرات الخطر الذي يتعرض له الأشخاص الذين يبلغ معدل السيلينيوم في دمهم أعلى مستوياته. وأثبتت دراسة أخرى أيضاً أنه كلما انخفض معدل السيلينيوم في الدم كلما زادت درجة انسداد الشرايين كما أثبتت بصور الأشعة للقلب من الواضح أن السيلينيوم يستطيع إذاً أن ينقذ القلب بطرائق عديدة، فهو يحمي الشرايين عبر منع تكثف صفائح الدم التي تشكل جلطات تسبب بدورها نوبات قلبية وجلطات دماغية. يمنع السيلينيوم أيضاً تأكسد الكوليسترول الواطئ الكثافة (LDL) الذي يعتقد أنه الخطوة الأولى التي تقود إلى انسداد الشرايين. تنقص معدلات السيلينيوم في الدم كلما تقدم الإنسان في السن حيث ينخفض معدله بالدم ٧% بعد سن الستين و ٢٤% بعد عمر ٧٥ سنة (دراسة ايطالية). يحمي السيلينيوم القلب من العدوى الفيروسية فنقص هذا الفيتامين يتيح الفرصة للفيروسات لتتسلل إلى الجسم، هذا ما أكدته وزارة الزراعة الأمريكية. ففي إحدى التجارب على الفئران التي تربي على طعام فقير بالسيلينيوم تحول فايروس غير مؤذ في العادة إلى نوع خبيث للغاية ألحق الضرر بعضلة القلب. كما أن هذا يفسر إصابة الشخص الذي يمتاز بنقص السيلينيوم بالالتهابات الفيروسية والسرطان والتهاب المفاصل.

مأكولات غنية بالسيلينيوم

المادة	ميكروغرام في كل ١٠٠ غم
جوز البرازيل	٢٩٦٠
قمح منفوخ	١٢٣
تونة معلبة	٨٠
بذور زهرة الشمس المحمصة	٧٨
كبد الدجاج المطهو	٧٢
طحين القمح الكامل	٧١

إن لحم الأعضاء الداخلية (قلب وكبد وطحال وكلى) غني عموماً بالسيلينيوم تماماً كالحبوب الكاملة، بينما معظم الفواكه والخضار فقير به. أما أغنى الخضار بالسيلينيوم فهو الثوم الذي يحتوي ١٠٠ غم منه على ١٤ ميكروغرام من السيلينيوم.

ما هي الجرعة الضرورية للسيلينيوم

يحتاج الجسم ١٠٠-٢٠٠ ميكروغرام من السيلينيوم يومياً لتأمين الحماية الكافية للإنسان، هذا ما أكدته الدكتورة دونالد ليسك من جامعة كورنيل. وقد جرب مفعول عدد كبير من أنواع حبوب السيلينيوم التي تباع في الصيدليات ومخازن الأغذية الصحية، وجدها كلها جيدة. إن السيلينيوم يمكن أن يصبح ساماً إذا أخذ بجرعات عالية (احذروا الحبوب المكملية). أما أعراض هذا التسمم فهي: تساقط الشعر، وأضرار في الكبد، والتهاب في المفاصل، إن الإفراط في تناول الجوز البرازيلي يمكن أن يسمم الكبد (كما أثبتت التجارب على الحيوانات) لكن للإصابة بهذا التسمم لابد من تخطي ٢٥٠٠ مايكروغرام من السيلينيوم من الحبوب وبذور

زهرة الشمس واللحوم وثمار البحر والثوم، لكن لاشيء يضاهي الجوز
البرازيلي كحقنة من السيلينيوم فهذا النوع من الجوز يزرع في تربة غنية
بالسيلينيوم في غابات الأمازون. انتم تحتاجون إلى حبوب مكملة من
السيلينيوم إذا لم تكونوا ممن يأكلون الكثير من جوز البرازيل.

المنوعات

ضعف الذاكرة

التبغ

فيتامين B

سورة النحل

هل تعلم

معلومات

المسك

الاستثمار

الفطر

السواك

فيتامين D



ضعف الذاكرة ! الأسباب والعلاج

إن الضعف العقلي يرافق السنوات الأخيرة من الحياة ويلاحظ أكثر الأشخاص أنهم لا يفكرون بطريقة واضحة وسريعة إلا في فترة الشباب وهم يتألمون من ضعف ذاكرتهم في الكبر حتى ليخيل إليهم أنهم سيفقدون عقلهم

أسباب ضعف الذاكرة (النسيان) :

١. نقص اليود (أو كسل الغدة الدرقية) الذي يمنع الغدة الدرقية من إفراز هرمونها الضروري لتوليد النشاط فتصبح الذاكرة ضعيفة بسبب نقص ورود الدم إلى الدماغ. ويحتاج الإنسان من اليود كمية تتراوح ما بين ١٥٠ - ٢٠٠ ميكروغرام يومياً، بينما يحصل من طعامه - في البلاد البعيدة عن سواحل البحار - خلال اليوم على كمية تتراوح ما بين ٢٠ - ٧٠ ميكروغرام فقط، لذلك فالإنسان في هذه البلدان بحاجة إلى مزيد من اليود بشكل دائم يحصل عليه من استعماله الملح النباتي المشبع باليود فضلاً عن الأكل بكثرة من سمك البحر الغني باليود، وأن يتبع باهتمام (النظام المثالي).

٢. تناول الأدوية المنومة مثل الـ Barbiturique لا تتعب فقط، ولكنها تضعف الذاكرة إذا أخذت بأية كمية، والاستمرار على استعمالها تسبب أمراضاً جلدية، واضطرابات خطيرة في الكبد، وتوتراً في الأعصاب يستمر ويزداد بلا انقطاع.

٣. فقر الدم الذي يرافقه عادة ضعف الذاكرة، لأن الدماغ لا ينال كفايته من الأوكسجين، وهذه الظاهرة كثيرة بين المسنين وخاصة النساء منهم، ويتم تجديد بناء الدم بالإكثار من تناول : العسل الأسود، والكبد اللحوم،

والسمك، والبيض، واللبن الرائب، وخميرة الخبز، والفاصولياء، والحبوب بأنواعها، والبطاطا، والحليب، والسبانخ، والبصل والكلية.

٤. نقص vit B1 أو Nicotinique acid من الغذاء الذي يحفظ الجلد وفاعلية الدماغ والجهاز الهضمي قدرت الحاجة اليومية منه بقرابة ٢٠ ملغم، وهو متوفر بكثرة في : الكبد، والرز غير المقشر، وحبوب القمح، والملفوف، والسبانخ، والجوز، والبصل والعدس.

٥. نقص مجموعة فيتامينات B والذي له تأثير كبير في إنتاج إفراز الغدد الدرقية الذي ينخفض إلى حد ٨٠ % عند الحيوانات المفتقرة إلى كفايتها من اليود. فلأجل الحصول على زيادة في الصحة يجب أخذ مقدار كبير من الأغذية التي تحتوي على فيتامين B يومياً على أن تكون كلها مأخوذة من أطعمة طبيعية، وتعد أقراص الفيتامين والحبوب متممة. والأغذية الآتية هي الحافظة أكثر من غيرها لجميع أنواع فيتامين B : الكبد، الرز غير المقشر، وفول الصويا اليابس والمطبوخ وحبوب القمح. وباستثناء دقيق الحبوب الكاملة، وهناك مصادر أخرى لفيتامين B نتناولها في نظامنا الغذائي نجد أن أكثر أغذيتنا تعطينا كمية قليلة جداً من vit B، وإذا اقتصرنا على تناولها كل يوم فإن غذائنا يكون ناقصاً منه.

فإذا كنت تشعر بانحطاط القوة السريع والتعب خلافاً للعادة، وإذا كنت تنسى ما ذهبت لأجله وأنت لم تفارق باب دارك بعد، فخذ كل يوم ملعقتين كبيرتين من العسل الأسود (ثقل قصب السكر)، فتعطيك السكر والحديد والنحاس اللازم لدماغك. ويفضل قراءة الآيتين (٢٣ و ٢٤ من سورة الكهف) عند كل مرة ننسى فيها. ويمكن تحفيز الذاكرة بتناول بعض النباتات الطبية الآتية : السفرجل، أو ألوج، أو حشيشة المبارك، أو

الجوز، أو حشيشة النحل، أو لبان الذكر والميليسيا أو يؤكل : التمر، واللوز، والحمص بأي شكل والبندق أو زيت البندق (أفضل ما يوصف).

هل تعلم

❖ إن الاستخدام المستمر لمضادات الأكسدة يعادل الجذور الشاذة ويمنع الأمراض بعد سن الأربعين مثل أمراض القلب والسرطان وتصلب الشرايين. مضادات الأكسدة مثل فيتامين (C) وفيتامين (E) وفيتامين (A).

❖ إن الاستخدام المستمر لحبة السوداء يزيد من المناعة بنسبة ٧٠% حسب الدراسات العالمية وزيادة المناعة معناه تقليل الأمراض بما فيها الالتهابات والسرطان.

❖ جرعة صغيرة من الأسبرين تمنع حدوث التجلطات القلبية والدماغية.
❖ جرعة كبيرة من البر استول (٩ غم في يوم واحد) تؤدي إلى الوفاة خلال ٢٤ ساعة.

❖ جرعة صغيرة من الكابتوسام ٦,٢٥ ملغم يومياً تمنع تلف الكلية لدى مرضى داء السكر.

❖ إن الاستخدام المنتظم لكبسول B-Plex يمنع تلف الأعصاب المحيطية لمرضى السكر.

❖ إن انتهاء مفعول عقار التتراسايكلين يتلف قنوات الكلية في حالة استخدامه.

❖ إن شركة أدوية نينوى هي الشركة الوحيدة المنتجة لشراب البوتاسيوم المستخدم مع أدوية القلب المدرة.

❖ إن استخدام مستحضر شراب التوسيرام يرخي عضلات المناعة ويؤدي إلى تقطع الإدرار.

❖ إن مستحضرات النوم التجارية خالية من أي مفعول دوائي بالرغم من سمعته العالية في هذا المجال.

التحليل الكيميائي لدخان التبغ

يعتبر دخان التبغ الصادر عن (السجائر والغليون والأرجيلة) وغيرها، خليطاً "Mixture كيميائياً" معقداً للغاية وخطيراً على صحة الإنسان وعلى كافة عناصر البيئة، إذ يحتوي على أكثر من ٣٨٠٠ مادة كيميائية سامة، نذكر منها أول أكسيد الكربون CO وكبريتيد الهيدروجين H₂S والأمونيا NH₃ والفورمالدهايد HCHO والأسيتالدهايد CH₃CHO وسيانيد الهيدروجين HCN، إضافة إلى طائفة كبيرة من الأحماض المختلفة، من أهمها حامض الكربونيك H₂CO₃ وحامض النيتريك HNO₃ وحامض الخليك CH₃COOH وحامض الفورميك HCOOH. إن دخان التبغ الساخن يحمل أيضاً مجموعة ضخمة من المركبات العضوية المسرطنة والتي أثبتت التجارب المخبرية خطورتها، بحيث صنفت عالمياً على إنها من المركبات الخطرة جداً، ومن هذه المواد نذكر مادة البنزوبيرين Benzopyrene التي تعمل على تدمير وإتلاف الخلايا المنتجة للأهداب وللخلايا المخاطية الواقية في الجهاز التنفسي للمدخنين، وأيضاً تدمر كافة الممرات الهوائية للمدخن أو الإنسان الذي يستنشق الهواء الملوث بالدخان، وبالتالي قد تسبب التهابات مزمنة في القصبات الهوائية.

لقد دلّ التحليل المخبري لدخان السجائر وأنواع التبغ الأخرى احتوائه على مركب القطران، ومركب النيكوتين واللّتان تعتبران من المواد المنبهة للجهاز العصبي المركزي، إضافة إلى أن مادة النيكوتين تحدث تغيرات كيميائية وفسيولوجية ونفسية حادة لدى المدخنين، كتسارع نبضات القلب بشكل كبير وارتفاع ضغط الدم وزيادة إفراز بعض هرمونات الغدد الصماء، كهرمون الأدرينالين الذي يؤثر بدوره على عمل الجهاز العصبي، أيضا بينت الدراسات الطبية أن النيكوتين يعمل على زيادة نسبة الحوامض الدهنية في الجسم، أن التدخين هو المسؤول الأول عن الإصابة بمرض السرطان وأمراض القلب والشرابين، كما أنه يتسبب في حدوث عدد هائل من الأمراض الخطيرة والمزمنة. كذلك فقد بين التحليل الكيميائي لدخان التبغ، احتوائه على نسبة من الكحول الميثيلي CH_3OH الذي يتسبب في حدوث العمى المؤقت لدى بعض المدخنين مما يفاقم الوضع سوءا إذا كان المدخن مصابا بمرض السكري، وقد تحدث حالة من العمى الدائم لديه بسبب تراكم هذا الكحول في دمه.



ويوضح الجدول التالي أهم المواد والمركبات الكيميائية الموجودة في دخان التبغ وتأثيراتها السامة على صحة الإنسان

المادة	تأثيرها السام
النيكوتين.	تؤدي هذه المركبات إلى حدوث تغيرات كيميائية وفسولوجية في الجسم، كانطلاق هرمون الكظرين من الغدة الكظرية والذي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة عدد ضربات القلب.
الأحماض العضوية.	
الزيوت الطيارة.	
القطران، الفينول، الفورمالدهايد، الكريزول، مواد أروماتية، اسيتالدهايد، بنزوبيرين.	مواد تسبب تهيج الأغشية المخاطية للجهاز التنفسي ولها تأثير مسرطن على كافة أجهزة الجسم المختلفة.
أول أكسيد الكربون.	يتحد هذا الغاز السام مع هيموجلوبين الدم بمعدل يصل إلى ٢١٠ ضعف اتحاد الأوكسجين مع الدم.
الكحول الميثيلي.	ينتج هذا الكحول عن احتراق التبغ مما يؤدي إلى حدوث عى مؤقت لبعض المدخنين كما قد يؤدي إلى الإصابة بالعمى الدائم لدى المدخنين المصابين بمرض السكري.
مادة البيروليدين، مادة ميثل بيروتين.	مواد شديدة السمية ويكفي بضع نقاط منها للتسبب في الوفاة.

فيتامينات (B) تمنع الجلطات القلبية والدماغية

أثبتت عشرات الدراسات والإحصائيات أن زيادة الحامض الأميني هوموسستين (Homocystein) يؤدي إلى أكسدة الكوليسترول الضار ((LDL)) ويسبب ترسبه في الشرايين وانسدادها وكذلك فإن زيادة هذا الحامض الأميني يؤدي الى زيادة لزوجة الدم ويحفز تخثره وهذا يفسر سبب قيام الهوموسستين بتشجيع تكون الجلطات القلبية والدماغية. إن تقليل نسبة الهوموسستين في الدم يمكن أن يحدث بتحضير تأيضه. إن تأييض هذا الحامض الاميني يتم من خلال أنزيمات عاملها المساعد هو حامض الفوليك (B2) والبايريدوكسين (B6) والسيانوكوبلامين (B12) وبصورة فعالة حامض الفوليك. وعليه فإن هذه الفيتامينات يمكن أن تستخدم للوقاية من حدوث الجلطات القلبية والدماغية بجرعات صغيرة ورخيصة الثمن.

(B12) (B6) (B2)

سورة النحل

حينما نستعرض السور القرآنية حسب تسلسلها نجد أن سورة النحل تحتل الرقم 16 في هذا التسلسل وقبل الخوض العلمي في ماهية هذا الرقم سندخل في طريقة التكاثر في نحل العسل والتي تتم بثلاثة أوجه

١. تكاثر جنسي Theltoky (إنتاج إناث فقط : شغالات) ويحصل هذا في بداية الربيع وقبل موسم التطريد وفي الخريف.

٢. تكاثر جنسي (عذري) Amphoterotoky : أي إنتاج إناث (شغالات + ملكات) وذكور. ويحدث هذا في نهاية الربيع والصيف والذي يتم بوضع بيض مخصب وغير مخصب.

٣. تكاثر غير جنسي (عذري) Arrhenotoky : أي إنتاج ذكور فقط والذي ينتج من البيض غير المخصب. ويحدث هذا في حالة نفاذ الحيامن المنوية من القابلة المنوية للملكة أو عند أصابتها بمرض أو عدم قابليتها على التلقيح.

من أعلاه نستنتج أن الملكة تضع نوعين من البيض : -

الأول : بيض مخصب (ملقح) : بيضة + حيمن ينتج عنه ملكة أو شغالة (أنثى) تحملان عدداً مضاعفاً من الكر موسومات نصفها يأتي من البيضة والنصف الآخر يأتي من الحيمن فيتضاعف العدد.

الثاني : بيض غير مخصب (غير ملقح) تضعه الملكة من مبايضها وينزل عبر قنوات البيض إلى المهبل ثم يوضع في العيون السداسية الخاصة به دون أي تلقيح بالحيامن المنوية لينتج عنه الذكور، وهذا يعني إن الذكر ليس له أب إنما له جد فقط، وبما أن علماء النحل قد اثبتوا من

القرن الماضي إن بيضة النحل تحمل ١٦ كروموسوماً، وحيمن الذكر يحمل ١٦ كروموسوماً فهذه في الحقيقة العلمية الرقمية الأولى التي جاءت متطابقة مع التسلسل القرآني لسورة النحل.

عند تلقيح البيضة بالحيمن ينتج أما ملكة أو شغالة إذ يتضاعف عدد الكروموسومات نتيجة الاتحاد فتحمل الأنثى ١٦ زوجاً من الكروموسومات وهذه الحقيقة الرقمية الثانية.

أما ذكر النحل فيحمل وراثيا ١٦ كروموسوماً وتعطي حيامنه أيضا ١٦ كروموسوماً وهذه الحقيقة الرقمية الثالثة.

ويمكن القول (والله اعلم) إن هناك تشابه بين ذكر النحل الذي ينشأ من مبيض ملكة النحل والنبي عيسى عليه السلام الذي خلق من رحم مريم الصديقة أي من أم دون أب كما ورد في القرآن الكريم في قوله عز وجل (وَالَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنَا فِيهَا مِنْ رُوحِنَا وَجَعَلْنَاهَا وَابْنَهَا آيَةً لِلْعَالَمِينَ) الانبياء ٩١ وقال عز وجل (إِنَّ مَثَلَ عِيسَى عِنْدَ اللَّهِ كَمَثَلِ آدَمَ خَلَقَهُ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ قَالَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ) ال عمران ٥٩. وهو ما نؤمن به نحن المسلمون الموحدون.

ولكي يقرب الله لنا هذه الحقيقة فقد خلق الله ذكر النحل من بيضة غير مخصبة أي من دون أب، وذلك ثابت علمياً في مملكة النحل إذ ختم الله عز وجل الآية رقم ٦٩ من سورة النحل بقوله تعالى (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ). فقد ذكر الدكتور محمد جميل الحبال في مقالة له ٢٠٠٤ إن عبارة (عيسى ابن مريم عليه السلام) تكرر ذكرها في القرآن الكريم ١٦ مرة وفي ذلك تتجلى عظمة الباري عز وجل.

وحين نغوص أكثر في حياة النحل سنجد إن دورة حياة الملكة (أم الطائفة) من البيضة لغاية خروج الحشرة كاملة هو ١٥ يوماً وتخرج في اليوم ١٦ من وضع البيض، وهذه الحقيقة الرقمية الرابعة.

إن آيتي النحل اللتين تتحدثان عن النحل بشكل دقيق تحملان الرقم ٦٨-٦٩ في تسلسل آيات سورة النحل وهذان الرقمان لهما مدلولهما العلمي، ولنبدأ بالآية رقم ٦٨ إذ قال الله سبحانه وتعالى (وأوحى ربك إلى النحل) فنجد إن عدد حروفها هو ١٦ حرفاً وهذه هي الحقيقة الرقمية الخامسة.

وحينما نقوم بتجميع الأرقام للرقمين ٦٨-٦٩ يمكن أن نستنتج منها الآتي :

$١٥ = ٩ + ٦$ وهي تساوي دورة حياة الملكة.

$٢١ = ٦ + ٩ + ٦$ وهي تساوي دورة حياة الشغالة.

$٢٤ = ١ + ٢٣ = ٨ + ٩ + ٦$ فرد الذكر = ٢٤ وهي تساوي دورة حياة الذكر.

وصدق الله العظيم بقوله (سنريهم آياتنا في الأفاق وفي أنفسهم حتى يتبين لهم انه الحق أولم يكف بربك انه على كل شئ شهيد) فصلت ٥٣



عشرون معلومة ذهبية

١. ابتعد عن السموم البيضاء الثلاثة: السموم البيضاء هي الملح والسكر والدقيق الأبيض تجنبها قدر الإمكان فهي مضرّة بالتأكيد، قلل من الملح قدر الإمكان واستعص عن السكر بالعسل واستعمل الدقيق الأسمر بدلاً من الأبيض.
٢. مضغ الخضار جيداً : إن مضغ الطعام جيداً يزيد من نسبة المواد الكيميائية المكافحة للسرطان التي تطلقها الخضراوات مثل الملفوف والقرنبيط
٣. المشي يومياً : المشي اليومي لمدة نصف ساعة أو ساعة يقلل من إمكانية الإصابة بمرض السرطان بنسبة ١٨ % ويساعد على التخلص من (٣ كيلو غرامات) تقريباً في السنة ويحافظ على قوام الجسم.
٤. الإكثار من تناول اللوز : يفضل تناول اللوز بين الوجبات اليومية وعند الشعور بالجوع فهي غنية بالعناصر المغذية التي قد يفتقر إليها النظام الغذائي اليومي.
٥. لا داعي للعجلة والسرعة : لابد من أخذ الوقت عند القيام بالأعمال اليومية لتفادي التعرض لارتفاع ضغط الدم
٦. أضف نصف ملعقة صغيرة من الحبة السوداء إلى كوب لبن خالٍ من الدسم وتناول ذلك يومياً إن أمكن.
٧. ثلاث حصص يومية من الخضار والفواكه : احرص على تناول الخضار والفواكه بمعدل ٣ حصص يومياً فبالإمكان أن تخفف من خطر الإصابة بالنوبة القلبية بنسبة ٧٠ %..

٨. الثوم صيدلية عجيبة يقي من كثير من الأمراض : الثوم من أعجب الأدوية الطبيعية لكثير من الأمراض ولكن بعد استعماله امضغ شيئاً من الخضروات الخضراء مثل البقدونس حتى لكي تزيل رائحته ونظف فمك قبل الذهاب إلى المسجد.

٩. المر أفضل مضاد حيوي : المضادات الحيوية الكيماوية مضرّة جداً إذا أكرّثت من استعمالها ولكن المر مفيد كمضاد حيوي وله فوائد أخرى كثيرة وليس له أيُّ مضار فاستعملوه عند الحاجة لمضاد حيوي تجدونه عند العطارين ومحلات التداو بالأعشاب.

١٠. احرص على متابعة نوع الشامّة على الجلد : تشير الأبحاث إلى إن القدرة على ملاحظات التغيرات التي تطرأ على الشامات المختلفة على الجلد تزداد بنسبة ١٣% وإن الحرص في ملاحظتها يجنب الإصابة بالسرطان.

١١. نظافة الأسنان : احرص على تفادِ ترطيب فرشاة الأسنان بالماء قبل وضع المعجون عليها حيث إن الفرشاة الجافة تزيد من إمكانية التخلص من البلاك بنسبة ٦٧%.

١٢. النوم بشكل أفضل : تناول التفاح لمكافحة الأرق والنوم بشكل عميق فالنوم يساعد على مكافحة الشيخوخة المبكرة والاحتفاظ ببشرة شبابية.

١٣. استعمل الخل دائماً : الخل وخاصة خل التفاح من أفضل المواد للجسم وفوائده لا تحصى استعملوا ملعقة صغيرة مع السلطة يومياً.

١٤. شرب الشاي الأخضر : ينصح بتناول كوب من الشاي الأخضر يوميا والذي يمنع التأكسد في خلايا الجسم، ويخفف من إمكانية حدوث السرطان ولنتائج أفضل اشربوه مركزا بدون سكر.
١٥. تناول السمك مرة في الأسبوع : على الرغم من أن الاختصاصيين يوصون بتناول حصتين من السمك أسبوعيا، إلا أن تناول حصة واحدة يمكن أن تساعد على تحسين توازن المواد الكيميائية الدماغية، والسمك مفيد لصحة القلب والدماغ.
١٦. حبة تفاح كل يوم تجنبك الطبيب: نصيحة قديمة ولكنها صحيحة فعلا التفاح مفيد جدا تعودوا على تناول تفاحه يوميا وسوف تلاحظون تحسنا في صحتكم.
١٧. الإكثار من تناول الفاكهة : تناول الفاكهة الطبيعية بين الوجبات حيث تساعد على الهضم وتخلص الجسم من السموم والشوائب.
١٨. زيت الزيتون صيدلية متكاملة: زيت الزيتون من أغرب المواد الطبيعية التي لها فوائد لا تحصى فحافظوا عليه يوميا شربا ودهانا.
١٩. تناول قطعتين من الشوكولاته يوميا : حيث يؤكد الخبراء أن الشوكولاته تبعد عنك فقر الدم وتحسن المزاج.
٢٠. الانتباه للون اللسان : يمكن للون اللسان أن يكون مؤشرا لمشكلات صحية لذا احرص على مراقبة لونه واكتسابه لأي لون مختلف، فاللون الأبيض يدل على ضعف في جهاز المناعة واللون الأصفر يدل على الإفراط في الطعام والشراب والأحمر في طرف اللسان يُعدُّ مؤشرا على الإجهاد النفسي.

المسك (MUSK)

مصادره، وأنواعه، وأهميته الدوائية

يعد المسك ملك الأَطْيَاب والمسك كلمة عربية وهي اسم لطيب من الأَطْيَاب القليلة التي مصادرها حيوانية، وقد ورد ذكر المسك في القرآن الكريم في وصف الأبرار إذ يقول عز وجل : (تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ، يُسْقَوْنَ مِنْ رَحِيقٍ مَخْتُومٍ، تَأْمُةٌ مِسْكٌ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ) سورة المطففين (٢٤ - ٢٦).

المسك في التاريخ

ثبت في صحيح مسلم عن أبي سعيد الخدري (رضي الله عنه) عن النبي (صلى الله عليه وسلم) أنه قال : (أطيب الطيب المسك) وفي الصحيحين عن عائشة (رضي الله عنها) : (كنت أطيّب النبي (صلى الله عليه وسلم) قبل أن يحرم ويوم النحر، وقبل أن يطوف بالبيت بطيب فيه مسك).

والمسك ملك أنواع الطيب وأشرفها وأطيبها وهو الذي يضرب به المثل بين الأَطْيَاب جميعها لأنه يسر النفس ويقويها ويقو الأعضاء الباطنة جميعها شرباً وشمّاً والأعضاء الظاهرة إذا وضع عليها.

والمسك الجيد كان يوضع في آنية خاصة به تسمى (النوافج) ومفردها نافجة مصنوعة من الذهب أو الفضة أو النحاس، ثم تملأ بمسحوق المسك وتوضع في ردهات قصور الخلفاء والأمراء فتعطرها بأريجها ورائحتها الذكية

ويتكون المسك في غدة كيسية يبلغ حجمها حجم البرتقالة في بطن نوع من الأطباء يسمى غزال المسك وتوجد هذه الغدة بقرب الفتحة القلفية للذكر ولا يوجد المسك في الإناث وفي هذه الأكياس يفرز الغزال مسكه. يعرف غزال المسك علمياً باسم *Moschus moschi ferus* وهو غزال طوله قرابة متر وارتفاعه من عند الأكتاف نصف المتر وشعره بني رمادي وطويل وخشن وسهل الكسر، وغزال المسك كثير الخوف، يسعى لطلب طعامه ليلاً وهو سريع الهرب، لهذا يتعب الصيادون في اصطياده وعادة ينصبون له المصائد في الأماكن التي يعتقدون تواجده فيها. وغزال المسك يسكن غابات الهملايا ويفضل أعاليها وتمتد مساكنه إلى التبت وسيبيريا والشمال الغربي من الصين وأواسط آسيا عامة. تعد أنثى الغزال البري كنزاً في عالم العطور فهي المصدر الوحيد للمسك الأسود حيث يقوم الصيادون المتخصصون بمراقبة أنثى الغزال لمدة طويلة حتى يتأكدون من حالتها الصحية، وفي فصل مخصوص في السنة يقوم هؤلاء الصيادون بإصطياد أنثى الغزال البري مستخرجين من صرتها المسك الأسود الذي يعد كتلة متجمدة من الدم.

كيف يحصلون على المسك من غزال المسك (musk deer) ؟

يقوم الصيادون بقتل غزال المسك الذكر أولاً ثم فصل هذا الكيس، أو الغدة فصلاً كاملاً ثم تجفيفها في الشمس أو على الصخور أو تغطس في زيت ساخن جداً. ويمكن الحصول عليه دون صيد غزال المسك وقلفته حيث يقوم الغزال عند نضج الكيس الذي يحتوي المسك بحكه على صخور خشنة لأن الغزال يشعر بحكة شديدة في الكيس عند امتلائه فيقوم بحك الكيس على الصخور فينفتح الكيس بما فيه من مسك ويلصق

بالصخور ويقوم خبراء المسك بجمعه من على الصخور ويسمى الكيس الجلدي بما فيه من مسك (فأرة المسك) ولون المسك داخل هذا الكيس أسود والذي قبل أن يوجد في الوقت الحاضر وهو غالٍ جداً وإن وجد يقوم تجار العطور بإدخال بعض المواد الصناعية عليه وخلطه معها. وأحسن أنواع المسك هو الوارد من الصين أو التبت ويليه الوارد من أسام أو نيبال وأقلها جودة الوارد من سيبيريا. والمسك الجيد مادة جافة، قائمة اللون، أرجوانية، ملساء مرة المذاق.

المحتويات الكيميائية للمسك

يحتوي المسك على قرابة ٤ ، ١ % من زيت الطيار ذي لون أسود إلى بني والمركب الرئيس الذي تعزى إليه الرائحة الزكية والمنعشة المعروفة للمسك هو مسكون (Muskone) كما يحتوي هرمونات استيروليه أهمها مسكوباييردين (Muskopyridine) وكذلك قلويدات وانزيمات. أما المسك الطبيعي فإنه إذا أخذ بكميات قليلة لا تزيد على ١٠٠ مليلتر فإن له تأثيراً منبهاً للجهاز العصبي مثله مثل الكافين الموجود في القهوة والشاي، ولكن زيادة الكمية لها تأثيرات عكسية حيث يسبب الهبوط العام والخمول، مع ملاحظة أن المسك الصناعي ليس له التأثير الإيجابي أو يسبب الهبوط العام والخمول.

استعمالات المسك

المسك ملك أنواع الأطياب وأشرفها وأطيبها وهو الذي تضرب به الأمثال ويشبه به غيره ولا يشبه بغيره، وهو كثنان الجنة يسر النفس ويقويها وعليه فانه يستخدم في تثبيت أعلى العطور ليبقي رائحتها فواحة سنين

طويلة ولذلك يستخدم كمثبت للروائح أما فيما يتعلق باستعمالاته الدوائية فهي :

- يعد المسك مقوياً للقلب نافعاً للخفقان والأرياح الغليظة في الأمعاء وسمومها.
- يستعمل في الأدوية المقوية للعين ويجلو بياضها الرقيق وينشف رطوبتها
- منشط للباءة وينفع من العلل الباردة في الرأس.



- ينفع إذا أستعط من الزكام.
 - من أفضل الترياقات للدغة الأفاعي.
- هل هناك مصادر أخرى للمسك ؟
- هناك مصادر حيوانية أخرى للمسك وهي :

١. ثور المسك Musk-ox :

يعرف علمياً باسم *Ovibos moschatus* يعيش في شمال كندا وقد نقل إلى منطقة الألسكا وهو عبارة عن ثور قصير القامة ولكنه قوي عضلياً يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر تقريباً ووزنه بحدود ٤٠٠ كيلو جرام، له رأس كبير مدلى إلى الأسفل وله قرنان منحنيان إلى الداخل ويحمي ثور المسك شعر كثيف يغطي جميع أجزاء جسمه إلى الأرض وذلك لحمايته من البرودة الشديدة ولون شعره بني إلى مسود له رائحة المسك، ولا يوجد في ثيران المسك غدد أو أكياس كما هو في غزلان المسك وإنما يوجد المسك في دم الثيران ذكوراً وإناثاً.

٢. مسك السلحفاة Musk turtle :

يوجد قرابة ثلاث إلى أربع أنواع من السلاحف الحاملة للمسك والتي تعيش في جنوب اونتاريو في كندا ويمتد وجودها إلى السواحل الأمريكية، توجد غدة أو غدد في الجزء الأسفل من جسم السلحفاة قرب الذيل.

٣. قط الزباد Civet cat :

وقط الزباد يتراوح طوله ما بين ٤١ - ٨١ سم وله ذيل طويل كث الشعر يصل طوله إلى ٧٦ سم وله وجه يشبه وجه القط وهو صنفان أفريقي وآسيوي ويتميز عن القط بان له جسماً أطول وكذلك وجهاً أطول وأرجلاً أقصر، يتميز قط الزباد بنمو غدد عطرية في البطن وهي تنمو في الذكر والأنثى على السواء ويحصلون على الزباد من هذه الغدد بكشطة بملعقة من الغدد من الحيوانات الحية من حين لآخر وهي عملية غاية في القسوة والقط يحجز في أقفاص بعد صيده ويغذى باللحم النيء ولكنه لا يستأنس أبداً ويقال أنهم يهيجون القط ليزيد من إنتاج الزباد وأكثر مصادر الزباد بلاد الحبشة وتشبه رائحة الزباد رائحة المسك تماماً.

٤. فأر المسك Muskrat :

(فأرة المسك) ويعرف عالمياً باسم mosk in pogs أو مستخلصاً على هيئة حبيبات ويعرف باسم (mosk in grian) وتستخدم هذه الألفاظ الأجنبية لأنها ألفاظ التجارة العالمية.

يعيش الفأر في المستنقعات وفي المياه الراكدة وينتشر في أمريكا الشمالية وهو يتغذى على أي نبات في الماء ويأكل الحيوانات اللينة من حيوانات الماء له فروة بنية اللون تميل إلى الحمرة وهو دافئ ولا يتبلل بالماء، طول جسم الفأر قدم واحد وطول ذيله عشر بوصات وله ذيل عجيب

تغطيه القشور بدلاً من الشعر ومفلطح وبسبب ذلك يعمل في الماء كمجذاف.

توجد غدتان تحت الذيل تفرزان ما يعطي رائحة المسك ويعد فرو هذا الفأر من أغلى الفراء العالمية.

٥. المسك الكيميائي المشيد :

لقد شيد العالم (Baur) المسك في عام ١٨٨٠ م وله رائحة المسك إلا أنه يختلف عن المسك الطبيعي في الصيغة الكيميائية ويستخدم هذا المسك الكيميائي على نطاق واسع في تحضير العطور كما يوجد عدة أنواع من المسك المشيد والتي لها خاصية رائحة المسك وتشمل هذه الأنواع Musk xylol , Ketone musk, Musk ambrette. ولون المسك المشيد أبيض على هيئة بلورات وهو رخيص الثمن حيث لا يقارن على الإطلاق بقيمة المسك الطبيعي.

٦. النبات المسكي :

نبات مكسيكي له رائحة المسك تماماً يعرف علمياً باسم (Mimulus Cardinills) وهو نبات له أزهار برتقالية جذابة بها بقع حمراء. ويسمى المسك الأمريكي.

- المسك عند ابن سينا :

- الماهية : المسك سرّة دابة كالظبي.

- الاختيار : أجوده بسبب معدته التبتية وقيل بل الصيني ثم الجرجيري ثم الهندي البحري ومن جهة الرعي ثم قرون ما يرعى البهمنين والسنبل ثم المر. وأجوده من جهة لونه ورائحته الفقاعي الأصغر.

- الطبع : حار يابس في الثانية ويبسه عند بعضهم أرجح.

- الأفعال والخواص : لطيف مقو.
- الزينة : يبخر إذا وقع في الطبخ.
- أعضاء الرأس : إذا أسعط بالمسك مع زعفران وقليل كافور نفع من الصداع البارد ووحده أيضاً لما فيه من التحلل والقوة وهو مقو للدماغ المعتدل.
- لأعضاء التنفس والصدر : يقوي القلب ويفرح وينفع من الخفقان والتوحش.

الاستثمار في زراعة النباتات الطبية

تبارك الحق الذي خلق الأرض لتبقى، والنباتات لتروى، والأنعام لترعى، والإنسان ليسعى، فالنبات سابق للحيوان، والإنسان لاحق بهما وذلك لتوفير مصادر الغذاء، وعوامل الصحة والشفاء، اعتماداً على تناوله النباتات الخضر، واستعماله للأعشاب التي تختلف في الجنس والنوع والصنف مورفولوجياً، وتتباين في المحتويات الفعالة والمنتجات الثانوية كيميائياً. فمنذ بداية التاريخ وظهور الإنسان، عرف أهمية عدد منها في علاج قسم من الأعراض المرضية التي يشكو منها، وقد مرت البشرية بمراحل حضارية عديدة ساعدت على تطور التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية. من المهم أن نختار علاجنا بأنفسنا ومن الطبيعة التي نعيش فيها ومن بين الأعشاب المتوفرة لدينا، والأهم من ذلك أن نعرف الفائدة العلاجية "الدوائية" لكل من الأعشاب التي من حولنا. لقد أثبتت الوقائع التاريخية منذ القدم أن العديد من الأمراض عولجت باستخدام الأعشاب الطبية وفي هذا الشأن اتجهت أنظار العديد من الدول النامية والمتقدمة نحو استخدام الأعشاب الطبية في معالجة العديد من الأمراض التي تصيب الإنسان وذلك عن طريق تناولها بشكل منفرد أو خلطها مع أعشاب طبية أخرى كونها تحتوي مواد كيميائية تتكون كناتج عن عمليات الأيض داخل النبات وتسمى بالنواتج الطبيعية التي أثبتت فعاليتها ضد العديد من الأمراض حتى إنها سميت بالمواد الفعالة فهي مأمونة الاستعمال وليس لها تأثيرات جانبية في جسم الإنسان على عكس العقاقير

الكيميائية التي أكدت الأبحاث الصيدلانية بأنها تشفي المريض من مرض معين إلا أنها تسبب له مرضاً آخر لكونها مصنعة من مواد غير طبيعية. يعد نبات الغزنياج والكزبرة والبيون والحبّة السوداء من الأعشاب الطبية ذات الاستخدام واسع النطاق في أكثر دول العالم لأنها ذات تأثيرات مضادة للالتهابات الميكروبية والفايروسية، ونظراً لأهمية هذه الأعشاب من الناحية الطبية فقد ازدادت أهميتها في الوقت الحاضر وتوسعت زراعتها في العديد من دول العالم حتى أصبحت مورداً اقتصادياً مهماً، ومن هذا الشأن عدت النباتات الطبية ذات أهمية بالغة في مجال البحوث الدوائية وتطوير صناعة العقاقير ليس بما تحتويه من مواد علاجية فحسب وإنما تدخل كمواد أولية في صناعة الأدوية والمركبات الصيدلانية ويكون مذاق أعشاب الغزنياج والكزبرة والبيون والحبّة السوداء منعشاً وسائغاً وذلك يضمن لها طلباً مستمراً غير مقتصر على استعمالها في المجالات الطبية المميزة وعليه عدت زراعة الأعشاب المذكورة وإنتاجها إحدى قطاعات الإنتاج المهمة في العراق كونها مصدراً رئيساً للمنتجات الطبية ودعمًا لصناعة الأدوية المحلية ومنفذاً لتجاوز شروط اتفاقية TRIPS ومورداً لتنمية صناعات مستحضرات التجميل والعطور والصابون والمنظفات بمكوناتها الفعالة ومركباتها العطرية.

إن التنمية الصناعية في العراق هي اقصر الطرائق إنتاجاً وأقلها جهداً لدعم الاقتصاد الوطني لأن تطوير قطاع الصناعات التحويلية كإنتاج الأدوية مثلاً أحد الركائز المهمة في تطوير الإنتاج الزراعي العراقي وإن رفع إنتاجية كل من الغزنياج والكزبرة والبيون والحبّة السوداء من خلال استخدام الأساليب العلمية الحديثة والتجارب الميدانية والحقلية وبمعاونة

المؤسسات المتخصصة في الإرشاد الزراعي لزيادة المعرفة والتوعية بأهمية زراعة النباتات الطبية وتسريع نقل التقنيات الجديدة للمزارعين تسهم في تحقيق الاكتفاء الذاتي منها وتصدر الفائض وذلك هو احد وسائل توريد العملات الأجنبية إلى البلد.

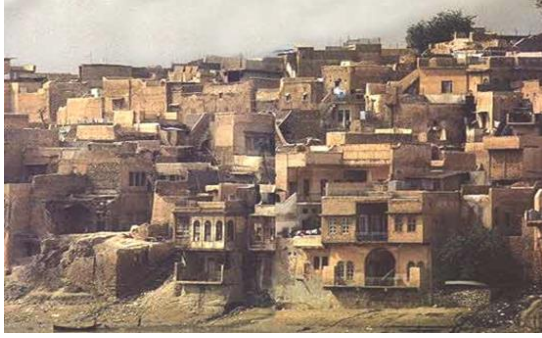
لذلك إذا أرادت الدول النامية أن تسرع في تحقيق برامجها الإنمائية والتنمية فما عليها إلا أن تعطي هذا الموضوع الاهتمام الذي يستحقه كونه يمثل الأداة التي يمكن من خلالها تحقيق الاستخدام والتوزيع الأمثل للموارد المتاحة لان زيادة الدخل القومي بسرعة هدف اقتصادي رئيس للعراق لذا فان إعداد دراسات الجدوى الاقتصادية للمشروع المقترح يُساعدنا في ترتيب أهمية المشاريع البديلة بصورة صحيحة بناءً على مساهمتها النسبية في نمو الاقتصاد العراقي، ويشكل التحليل الاقتصادي باستعمال التدفق النقدي المخصوم ومعايير التفضيل الزمني خطوة مهمة في هذا السبيل والمشروع الذي يحقق نسبة عالية من العائد الاقتصادي الداخلي كالمشروع المقترح هو المشروع الذي يسهم مساهمة جيدة في الاقتصاد العراقي، وقد نجحت زراعة هذه النباتات كالغزنايج.

واقع مدينة الموصل

تمتلك مدينة الموصل عشرة عوامل تجعلها من المدن المتقدمة على مستوى الوطن العربي والمنطقة الإقليمية في إنتاج الأعشاب والنباتات الطبية للإنتاج المحلي والتصدير وإنتاج المواد الأولية من النباتات في صناعة الأدوية وصناعة الدواء هذه العوامل هي :

١- اتساع رقعتها الجغرافية.

٢-تنوع بيئاتها.



٣-ملائمة مناخها.

٤-أراضيها الصالحة.

٥-عمالتها المتوفرة.

٦-الخبرة العلمية.

٧-انفتاح أسواقها.

٨-تاريخها المجيد.

٩-حاضرها السعيد.

١٠-مستقبلها الوليد.

وثورة النباتات الطبية لكي تنطلق تحتاج إلى مجموعة من العوامل والمتمثلة

(١) إجراء مسح شامل للنباتات الطبية التي تنمو في مدينة الموصل.

(٢) توصيف النباتات الطبية وحفظ نماذج منها للرجوع إليها.

(٣) دراسة هذه النباتات عقاقيريا ومعرفة منافعها واستعمالاتها الشعبية.

(٤) جدولة ما يثبت فعاليته وأمنه وتوفره ووضع ثوابت علمية لكل نبات بحيث يكون قاعدة أو نقطة بداية لدستور أدوية للنباتات الطبية.

(٥) دراسة تصنيع العقاقير الناتجة من النباتات التي ثبتت فعاليتها.

(٦) العمل على إيجاد قنوات علمية بين الهيئات العلمية المختصة بالنباتات الطبية (كليات الصيدلة والعلوم والزراعة والتربية ووزارة الزراعة والمصانع الأهلية والحكومية).

(٧) زيادة كفاءة إنتاج المواد الفعالة من النباتات الطبية.

(٨) تشجيع الصناعات الدوائية الحالية التي تعتمد على النباتات الطبية وجعلها نقطة بداية.

- (٩) إصدار نشرة أو مجلة متخصصة بالنباتات الطبية.
- (١٠) عقد مؤتمر في مختلف الاختصاصات ذات العلاقة لدراسة المقترحات
- (١١) التركيز على صغار المزارعين الذين يقومون بزراعة مساحة محدودة بالنباتات الطبية لتحريك قناعاتهم لمساحات أكبر وتشجيعهم على زراعة نباتات طبية تجود زراعتها في المدينة.
- (١٢) تحفيز همم المسؤولين عن الصناعة الدوائية للاهتمام بها أكثر.
- موقع المشروع : يقع المشروع في الأراضي الزراعية لمدينة الموصل وبمساحة تقدر بنحو ٤ دونمات.
- الهدف من المشروع :** يتمثل الهدف من إقامة المشروع في إنتاج نباتات طبية شتوية في الأراضي الزراعية داخل المدينة.
- الدراسات السابقة عن الجدوى الاقتصادية لمشاريع إنتاج النباتات الطبية
- توصل الباحثان Horrobin & Lapinskas عام ١٩٩٣ إلى أن إنتاج المستخلصات النباتية من بعض المحاصيل الدوائية المزروعة في المملكة المتحدة يعتمد أساساً على البيئة والحرارة الحديثة.
- وتوصل Anon عام ١٩٩٦ إلى أن سوق المنتجات الطبية حقق دخل مقداره ٨٠٠ يورو في المملكة المتحدة لهذا فان ٤٨% منها يكون من العلاجات الدوائية والمتممات الطبية.
- وفي عام ١٩٩٨ استنتج الباحثان Runham & Rickwood إن مكونات حاصل البابونج الألماني كانت ٢٦٤٠٠ كغم/هكتار عشب كلي طازج و٦,٦ لتر زيت/هكتار في ٢٩ تموز (نموذج صغير) و٢٠٨٦١ كغم/هكتار و٦,٩ لتر/هكتار في ١ أيلول (٤٤)م^٢ ونسبة زيت الحاصل

(٠,٠٢٥%) القيمة التي عدت اعتيادية لحصاد المحصول الكلي ونسبته من الأزهار المتاحة وقم السيقان (٠,٥ - ١%) والنبات يغطي الأرض كليا ١٠٠% عند الحصاد في العام الأول ونسبة الإنبات للبذور بعد ١٣ يوم عند ١٨٢° (٤٠%) وان القيمة العالية أعطيت لنوعية الزيوت العالية التي صدرت إلى السوق العالمية، أما المنخفضة منها فيمكنها أن تعطي عوائد عالية إذا كان المشتري مستعداً لدفع مكافأة لها كونها من مصدر معروف وان تقدير الاحتياطي الكلي يعتمد على نوعية المحصول.

واثبت الرحماني عام ٢٠٠١ الجدوى الاقتصادية لإنتاج حشيشة الليمون محليا إذ أوضحت نتائج التقييم في دراسته أن القيمة الحالية الصافية ٨٥٥٨٢٠٠ دينار ونسبة الفائدة السنوية إلى المنفعة ١,٦٩ دينار ومعدل العائد الداخلي ٣١,٦% أما نتائج اختبار الحساسية فكانت في حالة افتراض زيادة التكاليف وانخفاض أسعار منتجات المشروع بـ ١٠% فان القيمة الحالية الصافية ٥٢٥٤١٢٥ دينار ونسبة الفائدة السنوية إلى المنفعة ١,٣٦ دينار ومعدل العائد الداخلي ١٣,٧٢% أما في حالة افتراض زيادة سعر الخصم إلى (١٢%, ١٥%) فقد كانت القيمة الحالية الصافية ٧١٣٦٤٠٩ و ٥٣٦٩٣٣٦ دينار ونسبة الفائدة السنوية إلى المنفعة ١,٥١ و ١,٦٢ دينار على التعاقب وذلك يؤكد الكفاءة الاقتصادية العالية للمشروع.

ودرس الباحث الرحماني عام ٢٠٠٦ الجدوى الاقتصادية لنبات البابونج ووجد أن معايير التقييم الاقتصادي باستخدام B/C ratio بطريقة استخلاص القيمة الصافية (١,٢١٠) دينار أي (٠,٢١٠) دينار عائداً صافياً لكل دينار منفق في المشروع وهو دخل جيد للحكم على ربحيته،

وNPV (٥١٦٩٤٦٣) ديناراً وهي قيمة موجبة عالية مما يعد مؤشراً جيداً لمتخذ القرار بقبوله، أما IRR (٣٤,٩٩%) أي سعر فائدة (٢٧,٩٩%) أعلى من سعر الفائدة السائد في المجتمع (٧%)، فضلاً عن تحليل الحساسية الذي أظهر عدم تأثره السلبي تجاه المتغيرات المستقبلية، ومساهمته في القيمة المضافة (\$٢٥٧٥٧)، لذا يعد هذا دليلاً لصانعي القرار في المجالات الاقتصادية-الدوائية.

لهذه الدراسة جوانب اقتصادية قدمت من قبل أساتذة في قسم الاقتصاد الزراعي في جامعة الموصل، حيث :

١- أثبت التقييم الاقتصادي جدوى المشروع باستخدام معايير التفضيل الزمني وتعد هذه الدراسة بمثابة قاعدة تفصيلية للمشروع تمد القائم به بأساس تسويقي فني واقتصادي يمكن اتخاذ القرار الاستثماري له من عدمه

٢- تقليص العجز في ميزان المدفوعات وذلك لاعتماد المشروع على المواد الأولية والخامات المحلية، القيمة المضافة التي سيوفرها سنوياً للدخل القومي والاختيار الأفضل لمشاريع تشجيع التصدير وإيجاد بديل عن الاستيراد مما يسهم في تحقيق الأمن الدوائي في العراق وكمنفذ من اشتراطات TRIPS.

٣- مساهمة المشروع في توفير فرص عمل تكوين دخول جديدة وتأثيراته الايجابية في التنمية الاقتصادية القومية، والتنمية الإقليمية، ونوعية البيئة.

وبعد فإن لنا في شركة أدوية نينوى وشركة أدوية سامراء وجامعة الموصل وشركة آكاي وشركة أدوية الحكماء والاتحاد العربي لمصنعي

الأدوية واتحاد الصيادلة العرب، خير عون لانطلاق مشروع النباتات
الطبية القائم على أسس علمية.



الفطر الأسود مسيل أكيد للدم

إنه فطر أسود يؤكل في الشرق الأقصى ويدعى MO-er أو (أذن الشجرة)، وهو ذائع الصيت في الطب الصيني التقليدي لما له من تأثيرات إيجابية على الدم. فإذا أردت تجنب الجلطات الدموية تناول هذا الفطر الذي تتسرب عناصره الفعالة إلى دمك وتنظفه، يدعو بعض (إكسیر الجباه المدیده) وهو يستحق هذا الوصف برأي الطبيب المختص بأمراض الدم (دیل هامر شمیدت) في كلية الطب في ولاية مينيسوتا الأميركية. فهو الذي اختبر تأثير الفطر الأسود الصيني على نفسه ولمس مفعوله سريراً. فتناول هذا الدكتور حصة كبيرة من طبق mapodoufu وهي عبارة عن هريسة فاصولياء غنية بالتوابل وبهذا الفطر. وقد لاحظ بعدئذ تغيراً كبيراً في طريقة تحرك الصفائح الدموية في دمه حيث إنها أصبحت أقل ميلاً إلى الالتصاق ببعضها البعض. وراح هذا الطبيب يبحث عن السبب الذي أدى إلى هذا التأثير المسيل للدم حتى تأكد له أنه الفطر الأسود، وهكذا تبين أن الفطر الأسود يضم مركبات عدة ذات تأثير مسيل للدم بما فيها مادة الأدينوسين الموجودة في الثوم والبصل. لكن تجدر الإشارة إلى أن أنواع الفطر العادية الأخرى ليس لها نفس المفعول. ويعتقد أن اجتماع أنواع عديدة من المواد الغذائية التي تقي من الجلطات في الأغذية الصينية يفسر معدلات الإصابة المنخفضة بأمراض القلب والشرابين. ويذكر أن تلك الأطعمة بالإضافة إلى الفطر الأسود هي الزنجبيل والبصل والثوم. بالإضافة إلى مفعولها المشابه لمفعول مادة الأدينوسين فيعتقد أن بعض المحتويات تشبه إلى حد كبير آلية عمل

الأسبرين الذي يعمل من خلال تثبيط عمل إفرازات البروستاغلاندين
المسؤول عن الالتهابات الالجرثومية وبعض مسارات عملية تخثر الدم.

السواك... مطهرة للفم مرضاة للرب

أصل السواك من جذور شجرة دائمة الخضرة تسمى الأراك، وتكثر في الجزيرة العربية وبلاد الشام وجنوب وادي النيل في مصر ويوما بعد يوم يثبت العلم والطب فعالية السواك في حماية الأسنان من التسوس والنخر، فهو المعقم الطبيعي الذي يُطهر الفم، ويجعل رائحته طيبة زكية، وهذا ما أكدته نتائج البحوث العلمية أن الأراك يحتوي على مواد فعالة تحمي الأسنان واللثة لساعات طويلة من أضرار الميكروبات، وهو ما لا يتوافر في معاجين الأسنان العادية، ولذا ينصح الأطباء باستعماله لحماية صحة الفم والأسنان

ويقول الدكتور أحمد عثمان - استشاري طب الفم والأسنان - إن السواك أفضل علاج وقائي لتسوس الأسنان عند الأطفال والكبار معاً، لاحتوائه على مادة (الفلورايد) كما أنه يزيل الصبغ والبقع لأنه يحتوي على مادة (الكلور) كذلك يعمل على تبييض الأسنان وحمايتها لما فيه من مادتي (السليكا) و(الكبريت) التي تحمي الأسنان من البكتيريا كما أنه يفيد في التئام الجروح، وشقوق اللثة، ويساعد على نموها نمواً سليماً؛ لأنه يحتوي على مادة (تراي ميثيل أمين) وفيتامين (C) ويمنع تكون الرواسب الجيرية.

ويؤكد الدكتور باسم المنشاوي - أستاذ ورئيس قسم العقاقير والنباتات الطبية بالمركز القومي للبحوث - أن البحوث والدراسات الحديثة أثبتت أن السواك يقضي على ميكروبات الفم والأسنان المسببة لالتهاب اللثة وتسوس الأسنان. كما أوضحت نتائج هذه البحوث أن فاعلية السواك

تستمر لمدة من (٦ - ٨ ساعات) بعد استعماله عكس معجون الأسنان العادي الذي لا تستمر فاعليته سوى ساعتين فقط، ثم يبدأ ظهور البكتيريا مرة أخرى بالفم. وهناك نوع خاص من البكتيريا هي المسؤولة عن تسوس ونخر الأسنان، والسواك هو الذي يقضي عليها تماماً، ولا تظهر هذه البكتيريا إلا بعد عشر ساعات من استعماله ولضمان عدم ظهور هذه البكتيريا ننصح باستعمال السواك دائماً او عند كل صلاة كما علمنا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) إذ قال: (لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل وضوء) رواه أحمد. ونشرت منظمة الصحة العالمية WHO مؤخراً تقريراً يؤكد أن السواك عبارة عن مادة خردلية قادرة على قتل الجراثيم بالفم ويمنع تكون مادة الجير على جدار الأسنان، كما أنه يعطر الفم وينشط الدورة الدموية للثة وهو مطهر قوي ومفيد لمرضى السكر لأنه يمنع نزيف اللثة. ولقد حث الإسلام كل مسلم على الاعتناء بنظافته، ومنها نظافة الفم والأسنان ووقايتها من الأمراض، وحض على استعمال السواك؛ لأنه مطهر للفم من بقايا الطعام التي تلتصق بالأسنان واللسان وسقف الحنك، وينبغي بلُّ السواك قبل استعماله، وغسله بعد الاستعمال.



والسواك سنة عن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- ورغب في استعماله، وقد تأخر العلم الحديث أربعة عشر قرناً في إثبات فوائد الأراك الصحية.

وبعد هذا ألا يجدر بنا أن نتمسك بقول رسول الله الأعظم محمد (صلى الله عليه وسلم) مبيناً أهمية السواك وفائدته وهو الذي لا ينطق عن الهوى إذ

قال (صلى الله عليه وسلم): (تسوكوا ؛ فإن السواك مطهرة للفم مرضاة للرب ، ما جاءني جبريل إلا أوصاني بالسواك) رواه ابن ماجه.

بعض فوائد الفواكه والخضراوات والأعشاب

١. الترمس : يخفض مستوى السكر في الدم خاصة إذا أخذ مع الحلبة على الريق، وكذلك التوت الأسود والميرمية واليوكاليبتوس والزيتون.
٢. عشبة البر بارييس: تعالج أمراض الكبد وعشبة البهشية تفيد في علاج الاستسقاء (ascites) والفريز(الفراولة) يقوي الكبد ويعالج أمراضه أما الهليون فهو مفيد في علاج اليرقان (jaundice).
٣. إن عصير التمر هندي يخفض الضغط ومستخلص عرق السوس يرفع الضغط أما جنستا الهياجين فترفع الضغط وكذلك حشيشة القلب. أما الخل فيعالج تصلب الشرايين ويقوي القلب ويعالج بعض أمراض القلب، والزعفران يزيل خفقان القلب والزيزفون يعالج الضغط الدموي المرتفع. والشعير يخفض الضغط الدموي المرتفع والعود الهندي يقوي القلب وكذلك الكزبرة تقوي القلب وتمنع الخفقان والزعرور صديق القلب. أما شرابة الراعي فإنها توقف النزيت وتقطعه بجميع أشكاله وأنواعه وكذلك شعفة الذرة. والدابوق أيضا يوقف النزيف الداخلي. والاستمرار في تناول شرائح الأناناس يعالج تصلب الشرايين وعشبة إكليل الجبل تعالج اضطرابات القلب ويسكنها. أما التفاح فهو مفيد في علاج ضغط الدم المرتفع وأما الرمان فهو مقو للقلب ومنق للدم وزيت الزيتون يعالج الضغط الدموي المرتفع.

٤. إن عشبة الجاوي مفيدة في علاج الربو القصبي والخباز مفيد في علاج خشونة الصوت واحتقان الحلق. والشيخ والشبنت فيزيلان الفهقة (hiccup)، وزهرة العطاس تزيل بحة الصوت والتهاب اللوزتين، والزعرتر يزيل السعال والربو القصبي، والطرقشون مفيد في علاج قرحة الفم والتهاباته والقنبيط مع العسل يزيل بحة الصوت، والنعناع يعالج التهاب الجيوب الأنفية.

٥. أما الأدوية المفيدة في علاج أمراض الجهاز الهضمي فتشمل: الحنظل مسهل قوي، والخردل الأسود يساعد في التقيؤ لمن يرغب التقيؤ في حالة التسمم، والخرنوب يعالج الإسهال عند الرضع والأطفال، والخس يعالج عسر الهضم، والخطمي وعرق السوس مفيدان في علاج قرحة المعدة، وقشر الرمان يوقف الإسهال، وعصا الراعي مفيد في علاج الإسهال الدموي، والقرنفل يمنع الفهقة والغثيان والتقيؤ، وقصب السكر مفيد في عسر الهضم، والكمون يطرد الرياح، والنانج مفيد علاج المغص، والحمص طارد للديدان، والغافث مفيد في علاج الناسور الشرجي، والسحلب يوقف نزيف القرحة والبواسير، والشبرق يوقف نزيف البواسير ويقطعه.

٦. البيلسان والحرشوف: مفيدان في علاج النقرس، والجزر الأصفر منشط ومقو للذاكرة وكذلك الخيار مقوي للذاكرة والريحان مهدئ للأعصاب ومزيل للأرق، والزبيب يقوي الذاكرة ويعالج النسيان، والزعرور مفيد في علاج طنين الأذن، والصبير مفيد في علاج الشلل النصفي، والنرجس مفيد لصرع الصبيان وإن شرب خلاصة البابونج يزيل الأرق والقلق، الزنجبيل مقو للذاكرة.

٧. الفوة تفيد في تفتيت الحصوات الكلوية والبولية الفوسفاتية، ولاميون أبيض ولسان الحمل يعالج السلس البولي اللاإرادي، والهندباء البرية تنقي المجاري البولية وتفتح سدد الطحال والعروق والأحشاء، وكذلك البقدونس مفيد في الحصوات البولية، أما عصارة السلق فتمنع آلام الكليتين والمثانة والتهابات المجاري البولية.

٨. التين: مفيد لعلاج فقر الدم والكساح لاحتوائه البروتين والفيتامينات b,c وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد والنحاس والفوسفور واليود، كذلك العدس يعالج فقر الدم لاحتوائه الحديد ويطرد الديدان، السمسم يعالج النحافة والهزال وفول الصويا مقوي عام وينفع في حالات النحافة والإعياء لاحتوائه على الفيتامينات a,b,c وكذلك احتوائه على الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والحديد، والقمح يفيد في علاج الكساح والمشمش يقوي البصر ويجلو الغشاوة والنبق يقوي البدن ويفتح الشهية، وكذلك الاستمرار في تناول السبيناغ يعالج فقر الدم. والجوز يعالج الكساح.

٩. أما المتفرقات فنذكرها: الغزنايح يدر اللبن عند المرضعات، الصفصاف يخفض الحرارة، والعرعر يزيد من مناعة الجسم، والقريص ينفع في قطع نزيف الرحم وإيقافه، الكرفس ينفع في الملاريا، والكنبات ينفع في علاج كثرة التعرق، وأوراق الأقحوان تعالج تشقق الثدي، والبادنجان مفيد في إزالة المغص الكلوي، والإدمان على تناول البلح يمنع الإصابة بالجذام.



نقص فيتامين (D) يؤدي للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

يرتبط نقص فيتامين (D) تقليديا بضعف العضلات والعظام، إلا أن بعض الباحثين تنامت لديهم أدلة على ارتباط نقص فيتامين (D) النشاط في الدورة الدموية بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، هذا يعني إضافة عامل إصابة جديد لارتفاع ضغط الدم والبدانة ومرض السكري، فضلا عن حالات القلب والشرابيين الرئيسة كالسكتات وقصور القلب الاحتقاني، حسب مراجعة للأبحاث السابقة ستنتشر قريبا في دورية "مجلة الكلية الأميركية لطب القلب".

وأوردت المراجعة توصيات عملية للفحص الجماعي لانخفاض مستويات فيتامين (D) النشاط وعلاجها، خاصة للمعرضين لمخاطر إصابة كمرضى القلب أو البول السكري.

ويقول خبراء طب القلب الوقائي: إن نقص فيتامين (D) عامل جديد غير مُعرّف لمخاطر أمراض القلب، ينبغي فحصه جماعيا واستدراكه، حيث يسهل تقييم النقص وتتاح مكملات الفيتامين آمنة ورخيصة.

تضاعف مخاطر الإصابة

ويقدر أن نصف الراشدين ونحو ثلث الأطفال والمراهقين بأميركا لديهم نقص فيتامين (D) النشاط. هذا النقص يُفعل نظام رينين -أنجيوستسين- ألدوستيرون الذي يرفع ضغط الدم، وبذلك يهيئ المرضى لارتفاع ضغط الدم وتصلب القلب والأوعية الدموية وزيادة سماكتها. كذلك يُبدل نقص فيتامين (D) مستويات الهرمونات ووظيفة المناعة، مما يزيد مخاطر

الإصابة بالسكري، المساهم الرئيس في الإصابة بأمراض القلب والأوعية. وتشير معطيات دراسة (فرامنغ) للقلب إلى أن المرضى بمستويات فيتامين (D) تحت ١٥ نانوغراما للميلتر، أكثر تعرضاً بمرتين لأزمة قلبية أو سكتة خلال خمس سنوات، مقارنة بمستوياته الأعلى.

لكن تساوت المخاطر عندما اقتصر الحساب على العوامل التقليدية لذلك ينبغي استعادة المستويات الطبيعية للفيتامين، للحفاظ على صحة الجهاز العضلي الهيكلي، وتحسين صحة القلب وآفاقها. وهناك حاجة لتجارب عشوائية واسعة ومحكومة لتحديد ما إذا كانت مكملات فيتامين (D) تخفف بالفعل حالات ووفيات أمراض القلب مستقبلاً.

مصادر فيتامين (D)

وجد الباحثون أن نقص فيتامين (D) أكثر انتشاراً مما يعتقد، مما يبرر الاهتمام بعلاجه. ورغم أن معظم متطلبات الجسم من الفيتامين قد تأتي من التعرض للشمس. لكن العيش بالأمكن المغلقة واستعمال عازلات الأشعة يمنع ٩٩% من تكوين فيتامين (D) بالجلد، فهناك أشخاص كثيرون لا ينتجون كفايتهم منه. فقد تقلصت أوقات المعيشة خارج المباني، وقلة قدرة المسنين على توليف الفيتامين استجابة لأشعة الشمس. ورغم أن التقليل من عازلات الشمس مرغوب فيه، فإن استعمالها للوقاية من سرطان الجلد ضروري لمن يتعرض للشمس أكثر من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة. يمكن استهلاك فيتامين (D) بوصفه مكملات أو أغذية مصادرها سمك السلمون والسردين وزيت كبد سمك القد والأطعمة المدعمة بالفيتامين كالحليب والغلل.

إستراتيجيات العلاج

عوامل نقص فيتامين (D) هي الشيخوخة، وصبغة الجلد القاتمة، والبعد عن خط الاستواء، وفصل الشتاء، والتدخين، والبدانة، ومرض الكلى والكبد، وبعض الأدوية.

لدى غياب توجيهات إكلينيكية واضحة، وضع المؤلفون توصيات محددة لاستعادة مستويات فيتامين (D) المثلى والحفاظ عليها لمرضى القلب والأوعية الدموية.

بداية ينبغي علاج هؤلاء المرضى بخمسين ألف وحدة دولية من فيتامين(D2) أو(D3) مرة أسبوعيا لمدة ٨ إلى ١٢ أسبوعا. والعلاج الوقائي ينبغي أن يستمر باستعمال إحدى الإستراتيجيات : خمسين ألف وحدة دولية من فيتامين(D2) أو(D3) كل أسبوعين، أو من ألف لألفي وحدة (D3) يوميا، أو التعرض يوميا لأشعة الشمس عشر دقائق لبيض البشرة وأطول من ذلك لغيرهم بين العاشرة صباحا والثالثة ظهرا.

تبدو مكملات فيتامين (D) آمنة. وقد تحدث حالات تسمم نادرة بفيتامين (D) مسببة ارتفاع مستويات الكالسيوم وحصى الكلى، لدى تناول أكثر من عشرين ألف وحدة يوميا.

