

كيف الصحة ؟



ماذا ستقدم لأعضاء جسمك بدون ان تستخدم ادويه ؟
كيف تعمل إعادة ضبط المصنع لكل عضو في جسمك؟

من اهم الكتب التي تتكلم عن الصحة واعادة برمجة اجهزتك الداخليه

1 كيف الصحه ؟

ماذا ستقدم لأعضاء جسمك بدون ان تستخدم ادويه ؟

كيف تعمل إعادة ضبط المصنع لكل عضو في جسمك؟

1.1 / مفاهيم عامة عن الصحة:

1.1.1 الصحة العامة:

يطلق مفهوم الصحة العامة على حالة التوازن بين البيئة الخارجية للإنسان ووظائفه العضوية و يعرفها بعض العلماء بأنها حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم، نتيجةً لتكيفه مع العوامل المحيطة به و التي يتعرّض لها، أو باختصار عدم الإصابة بأمراض عضوية أو نفسية مسببة لمشكلات عضوية و يتحقق مفهوم الصحة العامة من خلال الحفاظ على عدد من العوامل منها الوقاية من مسببات الأمراض (كالفيروسات و غيرها من الميكروبات) أو تجنب صور التغذية التي تسبب الأمراض (الإفراط في تناول الغذاء أو التركيز على تناول أغذية غير صحية) و قد تحدث مشكلات صحية نتيجة لعوامل طبيعية (كالحرارة الزائدة أو البرودة الزائدة) بالإضافة للعوامل النفسية و التي تؤثر على الصحة العامة بشكل كبير (فالإصابة بالقلق و التوتر و ما ينتج عنهما و عن غيرهما من الاضطرابات النفسية تنعكس آثاره على الصحة العامة بشكل كبير و ينتج عن أغلب الاضطرابات النفسية أعراض جسمانية و عضوية) و قد ينتج عن الاضطرابات النفسية كذلك مشكلات أكثر خطورة و منها الإدمان، و لقد جرت عدة محاولات أخرى لتعريف الصحة العامة في مفهومها الحديث واهم هذه التعاريف و أشهرها التعريف الذي وضعه العالم (W NSLOW) سنة 1920 و قد أورد أن

الصحة العامة هي علم و فن الوقاية من المرض وإطالة العمر و ترقية الصحة والكفاية و ذلك

بمجهودات منظمة من اجل مكافحة الأمراض المعدية وتعليم الفرد الصحة الشخصية وتنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر والعلاج الوقائي للأمراض وتطوير الحياة الاجتماعية والمعيشية ليتمكن كل مواطن من الحصول على حقه المشروع في الصحة والحياة .

إن الصحة العامة أو الصحة الاجتماعية في مفهومها الحديث أشمل وأوسع من الصحة

الشخصية أو صحة البيئة أو الطب الوقائي أو الطب الاجتماعي وفي الواقع أن الصحة العامة

تشمل كل المفاهيم الأخرى مجتمعة، و يتطلب توفير متطلبات تحقيق المستوى المناسب من الصحة العامة توفير حياة اجتماعية جيدة من خلال توافر متطلبات التعليم و الرعاية الصحية لأفراد المجتمع و توفير المسكن و المأكل و الملابس و الماء الجيد للشرب و غيرها من عناصر الاستقرار المعيشي بالإضافة لتوفير التغذية العقلية من خلال العمل على تحقيق التجانس و التكيف بين الفرد و المجتمع و تقبل الظروف التي يعيش بها و التأقلم معها بطريقة تجنبه الإصابة بالضغط النفسية فمفهوم الصحة العامة لا يقتصر فقط على الصحة الجسمانية و الخلو من الأمراض بل هو مفهوم كبير يقصد به الصحة العقلية و النفسية و الجسمانية مكون من بين مكونات الصحة العامة و تحقيق مفهوم

الصحة العامة بنطاقه الواسع هذا يتطلب تنظيم و تنسيق جهود الأفراد و المجتمع و هيئاته كذلك فلن يتم تحقيق هذا المطلب الأساسي دون تضافر كافة الجهود للوصول لهذا المفهوم الذي يعتبر محور أساسي من محاور التنمية و التطوير للفرد و المجتمع الذي لا ينهض بأفراد مرضى و تكثر فيهم الإعلالات البدنية و النفسية و نميز للصحة العامة و وظائف عديدة تشتمل على:

- تقييم الصحة في مختلف المجتمعات و متابعتها و متابعة احتمالات إصابة الأشخاص بالمرض و ترتيبها على حسب خطورتها.

- وضع سياسات و مبادئ معينة لحل مختلف المشاكل الصحية التي يتعرض لها المجتمع.

- التأكد من أن المواطنين يتلقون العناية الصحية الملائمة و بتكلفة معقولة بما فيها خدمات تحسين مستوى الصحة و الحد من انتشار الأمراض و تقييم فاعلية هذه العناية.

1.1.2 آثار الغذاء الجيد على أعضاء الجسم:

لعل من أهم الأقوال التي تحمل دلالة علمية ثابتة في مجال التغذية تلك النصيحة التي نردها دائما قائلين: " كل لتعيش، و لا تعش لتأكل " فهناك

ارتباط وثيق بين ما نأكل كما و نوعا، و ما يؤدي عليه ذلك حتما من الحفاظ على الصحة أو الإصابة بالمرض و الأورام.

و من المعلوم أن علم التغذية هو العلم الذي يبحث في العلاقة بين الغذاء الذي يتناوله الإنسان يوميا و الجسم الحي و وظائفه المختلفة، ويشمل ذلك تناول الطعام وهضمه وامتصاصه و استقلابه في الجسم، لذا يرتبط نوع الغذاء الذي يستهلكه الإنسان ارتباطا وثيقا بصحة جسمه، و إن الأطعمة التي يمكن أن تأكل كل يوم يكون لها تأثير هائل على صحة الفرد، و قد أظهرت عقود من البحث ودراسة بعد دراسة الروابط بين النظام الغذائي و الأمراض الخطيرة، من فوائد الغذاء الصحي أن لديه القدرة على منع أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، واضطرابات الجهاز الهضمي، وبعض أنواع السرطان والعمى والتشوهات الخلقية، و يمكن القول ببساطة إن الأكل السليم يعني تناول الطعام الجيد النوعية. فالأطعمة التافهة مثل الأطعمة السريعة التحضير والحلويات والكاتو والمرببات، تشبه الفحم الحجري الملقم إلى النار والذي لا يحترق جيدا، أما الفاكهة والخضار والحبوب الكاملة فتحترق بصورة أفضل لذا تقضي الطريقة الصحيحة بالتركيز على القيمة الغذائية لأي طعام تأكله بالإضافة إلى الطاقة التي يوفرها، فالسكر النقي مثلاً يوفر فقط وحدات فارغة خالية من المواد المغذية، فيما توفر الفاكهة الفيتامينات والألياف الأساسية. كما أن هناك ما يعرف بسلامة

الأغذية أي خلوها من جميع عوامل التلوث الميكروبيولوجي أو البيئي الذي يحولها إلى أغذية ضارة بصحة المستهلك، ويتضمن ذلك عوامل التلف والانحلال الذاتي. ويقصد بجودة الأغذية احتفاظها بكل أو معظم صفاتها وخواصها الطبيعية. وحيث أن الأغذية عامة تكون معرضة للتلوث الميكروبيولوجي أو البيئي، وكذلك للتلف والانحلال الذاتي من بداية إنتاجها حتى وصولها إلى يد المستهلك، وذلك عن طريق عدة مصادر، وبدرجات مختلفة تبدأ بالتربة والمياه ثم الحيوان والحشرات وتنتهي بالإنسان وطرق تداوله وتعامله مع الغذاء أثناء الإنتاج أو التصنيع أو التوزيع أو التسويق أو التخزين أو الإعداد أو التقديم، مما يؤثر على درجة سلامتها وجودتها، فقد وضعت معايير مختلفة لمعظم الأغذية الطازجة والمصنعة تبين الحدود الدنيا لصفاتها وبنيتها التركيبية وقيمتها التغذوية، وكذلك الحدود القصوى لما قد تحتويه من ملوثات ميكروبيولوجية أو بيئية لا تضر بصحة المستهلك .

وسلامة وجودة الغذاء هما صفتان متلازمتان ومرتبطنان ببعضهما البعض وتعبيران عن مدى صلاحية الغذاء للاستهلاك وخلوه من عوامل الضرر لصحة المستهلك، وكذلك عن مدى صفاته التركيبية وقيمته التغذوية وتقبل المستهلك له .

(سلامة الغذاء + جودته = غذاء جيد صحي) معادلة المستفيد منها هو جسم الإنسان و أعضاؤه الحيوية فالغذاء الجيد هو أساس النمو في

جسم الإنسان و ذلك بضمن غذاء متوازن يسد جميع حاجيات الجسم و كل إنسان يحتاج إلى أربعة مغذيات أساسية:

1- الماء : ليس ضروريا فحسب بل أساسيا لجميع الوظائف الهضمية و الامتصاصية و الدورية (الدم) و الإخراجية (من الكلى) كما أنه ضروري للاستفادة من الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء و هو ضروري للمحافظة على درجة حرارة الجسم الطبيعية إذا فلا بد من شرب ثمانية أكواب من الماء على الأقل يوميا حتى تضمن أن يكون جسمك قد حصل على كل احتياجاته من الماء للمحافظة على الصحة الجيدة.

2- البروتينات: ضرورية لنمو الجسم و تطوير أعضائه فهو يزود الجسم بالطاقة كما أنه ضروري لإنتاج الهرمونات و الأجسام المضادة و الإنزيمات و الأنسجة و تحتوي البروتينات على أحماض أمينية.

3- النشويات: و تصدر مصدرا رئيسيا لجلوكوز الدم الذي يعتبر الوقود الرئيسي لخلايا الجسم كلها و مصدر الطاقة الوحيد للمخ و خلايا الدم الحمراء و تنقسم إلى نوعين:

- النشويات البسيطة : التي تعرضت لعمليات التكرير مثل الأرز الأبيض و الحلوى و السكر الأبيض و إذا تم تناولها بكثرة قد تؤدي إلى عدد من الاضطرابات الصحية كما أنه غالبا ما تكون مصاحبة للدهون مثل

الكعك التي يجب إن تكون محدودة الكمية في الطعام الصحي لذلك قد تؤدي إلى زيادة الوزن.

- النشويات المركبة: و هي عبارة عن الأطعمة الخام مثل الفواكه و الخضر و تحتوي على كثير من الألياف لذا هي مفيدة للجسم لاحتفاظها بالماء فتقضي على الإمساك، و تقلل من احتمال الإصابة بسرطان القولون بالحفاظ على نظافة القناة الهضمية، و تساعد على التخلص من الكولسترول مما يقلل من قابلية الإصابة بأمراض القلب، كما أنها تعطي إحساسا بالشبع مما يؤدي إلى المساعدة على إتباع نظام غذائي ناجح.

□- الدهون: رغم ما يقال كثيرا من ضرورة إنقاص الدهون في الغذاء إلا أن الجسم يحتاج بالفعل إليها و لكن تختلف الكميات حسب عمر الإنسان فبعد عامين من حياة الطفل فإن جسمه يحتاج إلى كمية قليلة من الدهون و تختلف الكمية المتطلبة من الدهون من مرحلة لأخرى في عمر الإنسان.

و ذلك بالإضافة إلى الفيتامينات و المعادن (المكملات)



كما أن تناول الغذاء الصحي مهم للحفاظ على سلامة العظام و المفاصل و الوقاية من أمراضها، و حماية الدماغ و الجهاز الطبيعي و زيادة القدرة الاستيعابية و الذكاء، كما أنه يقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض الخطيرة كالسرطان، و ينعكس الغذاء و جودته على البشرة و الجلد.

1.2 خطورة الأدوية و المضادات الحيوية:

1.2.1 خطورة الأدوية:

نستعمل في الحياة اليومية كلمة (الأدوية) بشكل كبير و نعني بذلك المستحضرات الدوائية و بعض المواد الكيميائية التي يستعملها بعض الناس مثل الكحول و المخدرات و لكن علماء الأدوية يطلقون على أي مادة كيميائية ذات تأثير على الجسم الحي اسم دواء، و هو من أبرز الوسائل الطبية في العلاج و يصفه الأطباء لعلاج بعض الأمراض أو الوقاية منها، لكن ما هو جدير بالملاحظة أن للأدوية أيضا قدرة على إحداث المرض أو الموت، فقد يحدث الدواء بالرغم من أمانه ضررا كبيرا للإنسان إذا أسيء استعماله. فمثلا نجد أن حبوب الأسبرين بالرغم من عدم خطورتها إلا أن لها الكثير من الضحايا من الأطفال الذين يلتهمون أقراصها ظنا منهم أنها قطع من الحلوى، و يمكن لأي دواء أن يقتل إذا أخذ بجرعات كبيرة، و إضافة لهذا فقد انتشر سوء استخدام الكحول و المخدرات و بعض الأدوية الأخرى مما أدى إلى ظهور مشكلات خطيرة.

تحدث الأدوية آثارا نافعة و ضارة في جسم الإنسان، فعند تعاطي دواء ما لتقوية ضربات القلب و تقلصاته و إزالة آلامه مثلا فإنه يحدث هذه الآثار

النافعة المرغوبة، ولكنه في الوقت نفسه يحدث آثارا جانبية أخرى و خصوصا إذا كانت جرعته كبيرة.

و تحدث الأدوية هذه الآثار الجانبية لقدرة الدواء عند دخوله الجسم على الوصول لكل أعضائه صحيحها و مريضها، فمثلا يصف الأطباء عقار المورفين لتسكين الآلام الشديدة و إزالتها نتيجة لقدرته على الوصول إلى الخلايا و تغيير نشاط بعضها في الدماغ و النخاع الشوكي، مما يؤدي إلى فقدان الإحساس بالألم، و لكنه في نفس الوقت يصل إلى أعضاء أخرى و يؤثر على خلاياها، ما يؤدي إلى القيء و الإمساك و انخفاض سرعة التنفس و غيرها من الآثار الجانبية الأخرى. و عموما تقوي زيادة جرعة الدواء من آثاره و تضعف هذه الآثار بتقليل الجرعة، و لكن قد يختل هذا التناسق من شخص لآخر، فمثلا قد نجد إن مضاعفة جرعة دواء ما قد تزيد من آثاره ثلاث مرات في شخص ما بينما لا تحدث أي زيادة في التأثير لدى شخص آخر.

و تنقسم الآثار الضارة للدواء إلى ثلاثة أنواع:

□ الآثار الجانبية: تسبب كل الأدوية آثارا جانبية و يستطيع الأطباء توقعها و إخبار المريض بتا.

□ آثار فرط الحساسية: تسمى بالآثار الأرجية أو الآثار الناتجة عن الحساسية، و تحدث عند المرضى ذوي الحساسية لدواء بعينه، و قد تكون آثارا بسيطة أو شديدة، فمثلا نلاحظ عدم استطاعة بعض الناس تعاطي الأسبرين أو البنسلين نتیجتهم لحساسيتهم المفرطة لهذين العقارين.

□ الآثار السامة: تظهر بعد تعاطي جرعات كبيرة جدا من الدواء، و يمكن أن تؤدي إلى إتلاف خلايا الجسم و قتل الإنسان، فكل دواء آثار سامة بسيطة، و لكنها تظهر بصورة خطيرة عند تعاطي جرعات كبيرة.

كما يؤدي التعاطي المستديم لبعض العقاقير و الأدوية على حالة الإدمان مثل الكحول و الأمفيتامينات و البربيتورات و المخدرات إلى الاحتياج النفسي و الجسدي الدائم لآثارها، و يطلق على هذه الحالة الإدمان و يلازمها غالبا ما يسمى بمقاومة الجسم أو تحمل الجسم لآثار الدواء، إذ يشعر المعتاد بضعف اثر الدواء مما يدفعه لزيادة الجرعة المعتادة للحصول على التأثير السابق المحدث بالجرعات الصغيرة، و تسمى المرحلة التي يظهر فيها الاعتماد النفسي أو الجسدي أو كلاهما معا بحالة إدمان الدواء، و يصاحب التوقف الفجائي عن تعاطي الأدوية المسببة للإدمان ما يسمى بمرض الانسحاب عن الدواء.

1.2.2 نظرة المضادات الحيوية:

تعددت الآراء حول استخدامات المضادات الحيوية هناك من يؤكد عدم تناولها إلا عند الضرورة و آخرون يتناولونها بشكل عشوائي، ومع هذا وذاك يجب استشارة الطبيب قبل تناولها لأن الاستخدام الأمثل يتابع الإرشادات الطبية السليمة يؤدي إلى نتائج إيجابية وفعالة، أما إذا أسيء

استعمالها فإنها تؤدي إلى أضرار بالغة لا يحمد عقباها .
فلقد تبين ظهور حساسية لأجسام بعض المرضى عند تناول نوعية من
المضادات وخصوصا مجموعة البنسلين وتختلف درجة الخطورة من
شخص إلى آخر فمنها ما هو قليل الخطورة مثل الإسهال الخفيف والقيء
و الحرقان الخفيف في المعدة أو طفح جلدي وهرش ومنها ما هو أخطر
من ذلك مثل الإسهال الشديد أو صعوبة التنفس ففي هذه الحالة يجب
على المريض التوقف فورا عن أخذ الدواء والاتصال بالطبيب المعالج، و
قد تتسبب بعض أنواع المضادات الحيوية خصوصا واسعة المدى في
قتل البكتيريا النافعة الموجودة في الأمعاء بسبب عدم إتباع الإرشادات
الطبية واستخدام الدواء لفترة طويلة مما يسهل إصابة الأمعاء بهجمات
بكتيرية ضارة تؤدي إلى عدوى جديدة يصعب علاجها .
كما أن هناك بعض الأدوية التي تؤثر على المضادات الحيوية وتتأثر بها
إذا أخذت معها في الوقت نفسه ومن الأمثلة على ذلك ما يلي: معظم
المضادات الحيوية تؤثر على فعالية حبوب منع الحمل إذا أخذت في
الوقت نفسه مما يؤدي إلى احتمالية الحمل لذا على المرأة استخدام
وسيلة أخرى لمنع الحمل بعد استشارة الطبيبة المعالجة.
كما تتمثل الأعراض الجانبية للمضادات الحيوية بتلف الجهاز الهضمي
وضعف المناعة، خصوصا وان الكثير من الناس يلجؤون إلى تناول
مضادات حيوية بجرعات عالية عند الإصابة ببعض الأمراض التي يعتقد

أن المضاد الحيوي يقضي عليها، بينما ثبت علمياً أن هذا يقوي مناعة البكتيريا أمام المضادات، حيث يظن معظم المرضى إن أجسام الأشخاص الذين يفرطون في تناول المضادات هي التي تصبح مقاومة للبكتيريا، ولكن في الحقيقة أن البكتيريا نفسها هي التي تطور مقاومتها للعقاقير فتصبح أشد فتكا وتنتقل من جسم إلى آخر .

وللمضادات الحيوية تأثير ضار على النخاع الشوكي كذلك مما يؤدي إلى نقص في كرات الدم البيضاء بشكل يثبط مقاومة الجسم للأمراض المختلفة، كما يذكر أن بعضاً من أنواعها مثل الأمينوجليكوسايدس و السيفالوسبورين لها تأثير ضار على الكليتين مما قد يؤدي إلى فشل كلوي حاد أو مزمن، و هناك مضادات حيوية أخرى قد تؤثر على الأعصاب الطرفية بالجسم وقد تؤدي إلى آثار ضارة بمراكز المخ المختلفة و المضادات المستعملة في علاج الدرن لها تأثير ضار بالنسبة للكبد مثل زيادة إنزيمات الكبد والصفراء.

1.3 /2 التخلص من السموم (بطرق طبيعية):

1.3.1 تنظيف الكبد:

الكبد ذلك العضو المبهر الجبار الذي الجزء الأيمن من البطن يعمل بكفاءة و يعد أكبر غدة في الجسم و العضو الداخلي الوحيد الذي يجدد نفسه إذا تلف جزء منه و بإمكان أجسامنا الاستمرار في أداء الوظائف إذا كان ربع الكبد يعمل بشكل جيد.

للکبد العديد من الوظائف قد يكون أهمها إفراز الصفراء و هي تعمل على:

□ هضم الدهون.

□ امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون K، E، D، A .

□ امتصاص الكالسيوم.

□ تحويل البيتاكاروتين إلى فيتامين A.

كما أنه يعمل على إزالة السموم و تنظيم عمل الغدة الدرقية و كعامل يحمل الجلوكوز مع الأنسولين لتنظيم معدلات السكر في الدم.

و خلال السنوات الأخيرة تزايدت حدة أمراض الكبد في جميع الأعمار و لكن من الممكن الوقاية من الإصابات بهذه الأمراض و تنظيف الكبد و تخليصه من السموم عن طريق نظام غذائي و أكثر الأمراض شيوعا هي التهاب الكبد و

التليف الكبدي.

مع تناول الأغذية الملوثة واستنشاق الهواء الملوث كعوادم السيارات والمواد السامة الموجودة في المنظفات المنزلية، كل هذا يؤدي إلى ترسب الكثير من السموم في الدم، والكبد من الأعضاء التي تتضرر بسبب السموم، لمنع تراكم السموم في مجرى الدم ولتنظيف الكبد من السموم نستعمل:

1.3.2 /1 زيت الزيتون :

نسمع الأطباء ينصحون كثيراً باستخدام زيت الزيتون في الطعام، يحتوي زيت الزيتون على قدرة هائلة على امتصاص السموم من الجسم، ولكن في هذه الحالة لا يجب الإفراط في تناوله، لاحتوائه على مركبات دهنية.

1.3.3 /2 الحبوب الكاملة:

الحبوب الكاملة تحتوي على عناصر وفيتامينات غذائية مهمة للجسم، فهي تحتوي على فيتامين ب الذي يساعد على تنظيف الكبد من السموم، كما تحسن من عملية التمثيل الغذائي ويزيد من معدلات الأيض، وهذه العملية مهمة للتخلص من عسر الهضم وسرعة حركة الطعام في الأمعاء، لذلك على الذين يتبعون حمية غذائية ويريدون إنقاص الوزن تناول الحبوب الكاملة مثل الأرز البني، النخالة والقمح والشوفان.

1.3.4 /3 البروكلي والقرنبيط :

الخضراوات التي تحتوي على ألياف غذائية مثل البروكلي والقرنبيط تساعد على تنظيف الكبد من السموم ، وذلك لاحتوائها على مادة الجلاكوسينولات ، هذه المادة تزيد من إنتاج الإنزيمات الضرورية لتحسين وظائف الكبد.

□ /الليمون:

شرب عصير الليمون الطازج على الريق يفيد في تنظيم عمل الكبد، لاحتوائه على فيتامين سي الذي يساعد على التخلص من السموم عن طريق تحليلها وتحويلها إلى مواد ذائبة، فتخرج السموم من الجسم عن طريق التبول أو التعرق.

□ /عين الجمل أو الجوز الملكي:

الجوز الملكي أو ما يسمى بعين الجمل في مصر والسعودية وفي المغرب يسمى الكركاع وفي ليبيا يطلق عليه لوز خزايني، يساعد في تنظيف الكبد من السموم ، لأنه يحتوي على الكثير من الأحماض الأمينية المهمة للكبد، كما أنه يحتوي على كمية كبيرة من الجلوتاثيون والأوميغا 3 ، يجب مضغ الجوز جيداً قبل البلع حتى يمتص الجسم المواد المهمة للكبد، لتطرد السموم من الدم.

□ /الملفوف أو الكرنب:

يحتوي الملفوف على ألياف غذائية عالية تمكنه من زيادة إنتاج إنزيمات الكبد، والتي تساعد على تنظيف الكبد من السموم ، يمكن إعداد شوربة أو حساء الملفوف أو سلطة الملفوف أو مخلل الملفوف لتحسين وظائف الكبد . كما يمكن تنظيف الكبد و تخليصه من السموم بالاستعانة بالأعشاب التي تكون بديلا مناسباً للأدوية و تق من الأمراض في الكثير من الأحيان و من بين هذه الأعشاب:

الخرشيف:

تساعد على ترميم خلايا الكبد المصابة بالمرض، و تساعد على إدرار المادة الصفراء و إزالة السموم من الكبد و المرارة خاصة سموم الإشعاعات و التلوث البيئي .

الأرضي شوكي:

مهم جداً لإدرار المادة الصفراء و إخراج السموم عبر المرارة .

إكليل الجبل:

مهم جداً للإنزيمات، إذ يزيد فعاليتها بمعدل 200% فيساعد على تنظيف الكبد من السموم .

عشبة البولودو :

تساعد على حماية الكبد من السموم و تسهم في إزالتها كما تمنع من تأكسد الدهون في الجسم .

عشبة Schi sandra :

هي عشبة صينية مهمة جداً لإعادة بناء خلايا الكبد و إعادة صنع هيكلية الجهاز المناعي .

1.3.5 تنظيف الكلى:

يقول ابن سينا: (إن الأهداف التي يسعى إليها الأطباء في علاج الكليتين من الحصى هي ايقاف تشكل النسيج الحصوي و الوقاية من الحصى عن طريق إزالة الأسباب و تصحيح الانحرافات الصحية و من ثم تحطيم و تفتيت الحصى و إزاحتها و إزالتها من مكانها الذي علقت فيه و ذلك بمساعدة الأدوية التي لها هذا التأثير ثم يتم طرد الحصى بلىن و تدريج، أما الأشخاص الذين يحاولون إخراج الحصى عن طريق شق في الجنب أو الظهر فإن عملهم بالغ الخطورة و لا يقوم به إلا المجنون)

و هكذا و لكي ننظف و نعالج الكليتين يستحسن أن نتبع نصائح ابن سينا المذكورة و هي:

- إزالة الأسباب التي تقود إلى تشكل الحصى فعليك بتنظيم تغذيتك و أسلوب حياتك بهدف تنظيف استقلال الأيض مما يزيل الأسباب التي تقود إلى تشكل الحصى.

- استخدام الوسائل المناسبة لتحليل و تفتيت الحصى تدريجيا أي تحويلها إلى رمل و يمكن اختيار أي وسيلة تزيد مثل عصير الشمار و عصير الفجل البري الأسود و عصير الليمون و زيت التنوب من نوع البيختا و جذور الورد الثمري الكرومي و أنواع عصير الخضار الطازج و البول.

- طرد الرمل تدريجيا و بلطف إلى خارج الجسم .

و خلال تنفيذ النصيحة الثانية يجب أن ترفق بتناول مدرات البول مثل شرب البول و الشاي مع الليمون من أوراق العنب و شاي من أوراق عشبة ذيل الفرس و تناول البطيخ.

و عند الشعور بتحرك الرمل اجلس في مغطس دافئ و سيساعدك في إخراج الرمل بلا ألم.

1.3.6 طرق تنظيف الكلى طبيعيا:

□ تنظيف الكليتين بمساعدة البول: تبعا لنصيحة الباحث البارز بين علماء القرن العشرين راودجبخاي مانيبخاي باتل و الذي عانى من وجود الحصى في كليتيه مدة سبع سنوات و رفض إجراء عمل جراحي و شفي بمساعدة وضع ضماد مبلل بالبول على منطقة الكلية المصابة خلال الليل إضافة إلى شرب البول المطروح خلال النهار.

□ تنظيف الكليتين بمساعدة البطيخ: تطبق هذه الطريقة في فصل الصيف خلال موسم البطيخ: و ذلك بجعل البطيخ و الخبز الأسمر غذاء المريض خلال أسبوع، و إذا كان في المثانة أو الكلى حصى فإن الوقت الأمثل لإخراجها يكون بين الخامسة ظهرا و التاسعة مساءا لأنه في هذه الفترة تحديدا يمتد النظم الحيوي للمثانة و الكليتين و في هذا الوقت يجب إجراء حمام في مغطس دافئ و تناول البطيخ بكثرة لأن الدفاء يوسع المجاري البولية و يزيل الآلام و التشنجات و خاصة خلال خروج الحصى و يسبب البطيخ زيادة في التبول و هذا مما يساعد على تنظيف الكلى بشكل جيد خاصة إذا تم الاستمرار على هذه العملية مدة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.

□ تنظيف الكلى بمساعدة مرقة جذور الورد الثمري الكرومي: تستخدم مرقة جذور الورد الثمري الكرومي لحل و تفتيت جميع أنواع الحصى في الجسم.

□ تنظيف الكلى بمساعدة عصير الخضار: و هذا حسب الطريقة التي قدمها الدكتور وكر الذي يعتبر مؤسس فن العلاج بالعصر الحديث، و تدخل في طريقته آليتان هما عمل الأصبغة النباتية و الزيوت الطيارة، و هو يؤكد أن العناصر غير العضوية و خاصة الكالسيوم الموجود في الخبز و في الأغذية النشوية الأخرى، تشكل حبيبات حصوية في الكليتين، و

ينصح وكر بتناول العصير المكون من الجزر، شوندر و الخيار أو العصير المتكون من الجزر و الكرفس و البقدونس لتنظيف و علاج الكليتين.

أما الطريقة الأبسط على الإطلاق و الأكثر فعالية في تنظيف الكلى يتلخص مبدؤها في تناول مدرات البول المتوفرة بالتناسب مع الفصل الجاري، و ذلك لمدة أسبوع.

حيث يتم في الشتاء و آخر الخريف جمع الأعشاب المدرة للبول مثل: الزعتر و المريمية و المليسة و الحنطة السوداء و حشيشة القلب التي يمكن استبدالها بثمار الورد الثمري الكرومي أو جذوره، لكن الأمر هنا يتعلق بالمنطقة لكل منطقة أعشابها الخاصة التي تدر البول عند الإنسان و تساعد على تنظيف الكلى حيث يتم طحن الأعشاب و تنقع في الماء المغلي ثم يشرب قبل الطعام، أما في الربيع و الصيف فتناول العصير الطازج حسب طريقة وكر هو الأفضل لتنظيف الكلى.

1.3.7 تنظيف القولون و الأمعاء:

تنظيف القولون و الأمعاء من السموم ضروري و له فوائد عديدة كالمساعدة على التخلص من المشاكل والأمراض التالية: التخلص من انتفاخات وغازات البطن، التخلص من الإمساك، التخلص من الصداع، التخلص من التهابات

المعدة، التخلص من تهيج القولون، التخلص من مشاكل عسر الهضم، زيادة طاقة الجسم والتركيز، الاسترخاء الجسمي وعدم التوتر بسبب انتفاخ القولون . و الجدير بالذكر أن الطرق الطبيعية لتنظيفه أفضل و أكثر صحية و فعالية من الطرق الكيماوية عن طريق الأدوية التي تسبب أضرارا جانبية عديدة، و من الطرق الطبيعية لتنظيف القولون:

□/التفاح فهو يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية التي تساعد على تسهيل حركة الطعام داخل الأمعاء، مما يخفف من المشاكل الهضمية، هذا إلى جانب أن التفاح يساعد على حرق الدهون للذين يعانون من مشاكل السمنة وبهذا فهو حماية وفي نفس الوقت مهم للتخلص من اضطرابات الجهاز الهضمي.

□/ الزبادي أو الروب كما يسمى في مناطق الخليج العربي يفيد في تنظيم عملية الهضم، فهو يخلصك من المشاكل الهضمية بسبب تناول وجبات دسمة، بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من اضطرابات المعدة، ويساعد على تعادل البيئة الحمضية للمعدة، مما يقلل من الإصابة بحموضة المعدة .

□/ الليمون يحتوي الليمون على فيتامين ج فهو من الحمضيات الهامة لصحة الجسم، وهذا الفيتامين يساعد على إنتاج مواد مضادة للأكسدة داخل الجسم، كما أن تناول عصير الليمون يساعد على التخلص من السموم في الجسم، فالليمون يساعد على تنشيط الكبد وتحفيزه لطرد السموم المتراكمة في الجسم .

□ شرب الماء يشتهي الأشخاص الذين لا يشربون الماء بكثرة من جفاف الجسم وتشقق الجلد وظهور التهابات جلدية، وهذا لأن الجسم يكون غير قادر على طرد السموم وبالتالي فهذا يؤدي إلى الإصابة بأمراض الكلى، لذا تناول الماء الدافئ علي الريق يساعدك على التخلص من السموم في الجسم وتنشيط الكبد و الأمعاء.

□ ملح البحر يساعد على التخلص من السموم من الجسم، باستخدام أشهر العلاجات الصينية البديلة وهي التدليك، فالتدليك وعمل ماساج للقولون، يساعد على تحفيز القولون على التخلص من البكتيريا الموجودة وبالتالي تسهيل عملية الإخراج أو التبرز و ذلك بالتدليك على منطقة القولون بملح البحر جيدا.

□ الزنجبيل يساعد الزنجبيل على التخلص من الفطريات والبكتيريا الموجودة في البطن وهو من الطرق الطبيعية للتخلص من الطفيليات .

1.4 /3 الامتناع عن بعض الأطعمة:

1.4.1 اللحوم:

من المشاكل الشائعة هي الإكثار من تناول اللحوم ولا يدرك الكثير من الأفراد مخاطر تناول كميات كبيرة منها لتسببها في أمراض القلب، أمراض الكلي، هشاشة العظام وحتى السرطان .

و أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من اللحوم □□ % منهم أكثر عرضة لتطويع مرض السرطان و خاصة سرطان البنكرياس وذلك لأن اللحوم تحتوي علي الكثير من الدهون المشبعة و الكوليسترول و التي يمكن أن تتسبب في أمراض القلب .

و من أبرز الأخطار التي تواجه الإنسان عند الإكثار من تناول اللحوم:

1/ اللحوم محملة بالسموم :

يمكن أن تتراكم في أجساد الحيوانات كمية زائدة من السموم ، لأنه عندما تتناول الحيوانات مكونات سامة تصل للإنسان عن طريق تناولها في نظامه الغذائي في نهاية المطاف، خاصة أن بعض الحيوانات لها جلد

ماص للغاية وهو السبب وراء أن جلد الحيوانات يحتوي علي الزئبق
والمعادن الثقيلة الأخرى .

□ /اللحوم حمضية :

تعد اللحوم أحد أشكال الأطعمة الحمضية في النظام الغذائي و بذلك من
الصعب جداً للجسم تحطيم هذه الدهون و هذا يتطلب عمل إضافي من
الكلى. ونتيجة لذلك، ينتج الجسم حامضاً بنسبة كبيرة يضعف مناعة
الجسم مما يزيد من خطر العدوى و يسهم في الإصابة بالأمراض المزمنة.
وفي هذه الحالة يجب أخذ مجموعة من الأمور بعين الاعتبار ومنها تناول
الخضروات مع اللحوم لكي تقوم بتقليل أثر الحمض و تحقيق الموازنة .

□ /اللحوم تحتوي علي نسبة عالية من الدهون المشبعة :

من الأمور التي ينصح بها الأطباء دائماً هو وضع كمية الدهون المشبعة
التي يحصل عليها الإنسان في عين الاعتبار، ولكن يحدث لدى الكثير من
الأفراد خلط حول مصادر هذه الدهون الغير صحية ولا يدركون أنها من
الحيوانات، لأن جسم الإنسان لا يتمكن من كسر هذا النوع من الدهون
وعند تناول كميات كبيرة من اللحوم تؤدي إلي تراكم الترسبات والإصابة
بأمراض القلب، وأمراض أخرى مثل السمنة ومرض السكري .

□ / زيادة خطر هشاشة العظام :

بالإضافة إلى أن كثرة تناول اللحوم تؤدي إلى أمراض القلب و استهلاك اللحوم الزائد يؤدي إلى مشاكل صحية مختلفة مثل هشاشة العظام، لأن البروتين الزائد الذي يتراكم في الدهون يؤدي إلى المزيد من الرواسب الدهنية في الجسم، تشكل هذه الترسبات ما يعرف بالكلس وتؤثر على العديد من الأنسجة والعظام، مما يتسبب في هشاشة العظام مع مرور الوقت .

□ / تسهم في الإصابة بالسرطان :

ذكرت منظمة الصحة العالمية أن كثرة تناول اللحوم تؤدي إلى الإصابة بالسرطان خاصة أن هناك أنواع من اللحوم المسرطنة مما يزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون أو سرطان المستقيم بنسبة 15%، وهذا لا يقتصر فقط على اللحوم المصنعة بل هناك أنواع من اللحوم الأخرى مثل لحوم الأبقار والدواجن والحيوانات الأخرى التي تحفز من خطر الإصابة بالسرطان بأنواعه المختلفة، و قد أظهرت دراسات كبيرة في ألمانيا وإنجلترا أن الأشخاص النباتيين أقل عرضة للإصابة بالسرطان بنسبة 15% بالمقارنة مع آكلي اللحوم. ومن الأشكال الأكثر شيوعاً للسرطان هو سرطان الثدي، سرطان البروستاتا، سرطان القولون. وقد وجدت دراسة

في جامعة هارفارد عام ٢٠٠٠ أن تناول اللحوم يومياً خلال فترة المراهقة له ارتباط بخطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٢٢% .

هناك عدد من الافتراضات التي تقوم على الربط بين استهلاك اللحوم والإصابة بالسرطان أولاً لأن اللحوم خالية من الألياف والعناصر الغذائية الأخرى والتي يكون لها تأثير وقائي ضد السرطان. كما أن اللحم يحتوي علي البروتين والدهون المشبعة وفي بعض الحالات ينتج عنها عند طهي اللحوم أو الشوي مركبات مسببة للسرطان وهي اتش سي اي والهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات . وأيضاً اللحوم تحتوي علي الهرمونات التي تزيد من خطر الإصابة بالسرطان .

□ /زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب :

لقد أصبح هذا السبب الشائع وراء السعي إلي النظام الغذائي النباتي، فاللحوم ومنتجات الألبان والبيض تحتوي على الكوليسترول والدهون المشبعة وهذه العناصر تساهم في الإصابة بالنوبات القلبية، السكتات الدماغية، مرض السكري. فقد ربطت الكثير من الدراسات بين الكوليسترول والإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية حيث أسفر عن وفاة ما يقرب من ٢٢٢٢ شخص يومياً. توجد الدهون المشبعة في اللحوم بجميع أنواع .

□ /تزيد من الإصابة بالسكري :

وفقاً لدراسة نشرتها الجمعية الأمريكية لمرضي السكري، تفيد أن الأشخاص الذين يتناولون كميات عالية من البروتين الحيواني كانوا أكثر عرضة لتطور مرض السكري بنسبة □□ %

□ /صعوبة الحفاظ علي وزن صحي :

عند البحث عن تحقيق وزن صحي، يجب أن الإدراك أن اتباع نظام نباتي يختلف عن آكلي اللحوم الذي يزيد معدل إصابتهم بالسمنة □ مرات عن الأشخاص الذين يتبعون النظام النباتي فالنباتيون أقل وزناً من آكلي اللحوم، حيث يرتبط النظام الغذائي النباتي أيضاً بارتفاع معدلات التمثيل الغذائي حيث يصبح أسرع □□ % بالنسبة للنباتيين .

□ /خطر التسمم الغذائي :

تذكر وزارة الزراعة الأمريكية أن هناك نحو □□ % من حالات التسمم الغذائي بسبب لحم الحيوانات الملوثة، والأمراض المنقولة عن طريق الأغذية مثل كولاي، السالمونيلا. وهذا يسبب حوالي □□ مليون مرض و □□□□ حالة وفاة في الولايات المتحدة كل عام .

عند تناول اللحوم يوضع الإنسان تحت خطر أكبر للإصابة بالتسمم الغذائي لأن المنتجات الحيوانية تتعرض للتلوث أثناء الذبح أو التجهيز، وفقاً لدراسة تقارير المستهلك يوجد نسبة من البكتيريا في اللحوم تؤدي إلي التسمم الغذائي .

1.4.2 مشتقات الحليب:

إن الحليب ومنتجات الألبان، كالجبن واللبن، مصادر غنية بالبروتين والكالسيوم وهي خيارات صحية، لأنها مصادر جيدة للبروتين والكالسيوم، كما يشكل الحليب ومنتجات الألبان جزءاً من نظام غذائي صحي حيث تحتاج أجسامنا إلى البروتين للعمل بشكل صحيح و لتنمو أو تصلح نفسها، كما يساعد الكالسيوم في الحفاظ على عظامنا قوية لأن أجسامنا تمتصه بسهولة .

ومع ذلك فإن الكثير من الدسم الموجود في الحليب ومنتجات الألبان والأطعمة من الدهون المشبعة يمكن أن يسبب زيادة الوزن، كما يمكن أن يتسبب بمستويات مرتفعة من الكوليسترول في الدم، مما يجعل الجسم في خطر متزايد للإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية .

كما أنه في السنوات الأخيرة تظهر أيضا دراسات تربط بين الإفراط في تناول الحليب وعوامل ضارة أخرى:

- السمنة: وجد في دراسة أجريت في الولايات المتحدة أن الحليب قليل الدسم سبب لزيادة الوزن أكثر من الحليب كامل الدسم كما وجد أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ حتى ١٢ والذين يشربون الكثير من الحليب، يزيد وزنهم أكثر، ولكن المفاجأة الرئيسية للدراسة كانت أن الأطفال الذين شربوا الحليب الخالي من الدسم كانوا أكثر سمنة من الأطفال الذين شربوا الحليب كامل الدسم (١٠% من الدهون)، على الرغم من أن كوب الحليب قليل الدسم يحتوي على ١٠٠ سعرة حرارية، فإن كوب الحليب الخالي من الدسم يحتوي فقط على ١٠٠ سعرة حرارية، ولكن الباحثين عزوا ذلك إلى أن الأطفال شربوا الحليب الخالي من الدسم بحرية أكبر، ولذلك فإن الأثر التراكمي كان أكثر ضررا من الشرب المعتدل للحليب كامل الدسم.

- زيادة خطر ظهور حب الشباب : من أضرار الحليب أيضا أنه وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين استهلاك الحليب و بعض مشتقاته وتفاقم حالة حب الشباب.

- هشاشة العظام : يدعي البعض، وخاصة في مجال الطب البديل، أن استهلاك الحليب و مشتقاته قد يؤدي إلى ترقق العظام (Osteoporosis)، خاصة لدى النساء في سن اليأس وبعده.

1.4.3 السكر:

الكربوهيدرات، والسكر، والسكريات، والنشويات والحلويات في السنوات الخيرة هناك حديث متزايد في مجتمعنا عن السكريات وينصح تجنبها في النظام الغذائي اليومي .

لكن بعد عدة دراسات على جسم الإنسان و قدرته الإنتاجية للعناصر التي يحتاجها توصل العلماء إلى عدم حاجة الجسم لتناول حتى غرام واحد من السكر حيث تبين أن الجسم يعرف كيف يولد الجلوكوز من أي طعام. في الواقع، حتى القرن السادس عشر لم نأكل أبدا السكر من قبل. استخدم الإنسان العسل فقط، ثم عند ظهوره لم يكن يتناوله يوميا في البداية،

كان السكر مادة نادرة جدا، قادمة من أمريكا. كانت نوعيته من السكر البني والتي تباع في الصيدليات كمكمل غذائي للمرضى. ثم بدأ في الانتشار بين المجتمع الراقي، كما كانت كلفته مرتفعة للغاية. في بضعة قرون، تم إنتاجه لأول مرة بكميات كبيرة، عندئذ أصبح تناوله متاحا للجميع. أما في الوقت الحاضر، هناك إنتاج ضخم من الأطعمة السكرية.

واحدة من عيوبه هو أنه يصنع من السكر، وهذا يعني أن مستوى السكر في الدم سوف يرتفع بشكل سريع جدا، والبنكرياس يجب أن ينتج "الأنسولين" أكثر من اللزوم لإدخال الجلوكوز إلى خلايا الجسم و في المدى البعيد، يمكن لهذا العضو أن يتعب ويصبح كسولا وهكذا يفرز القليل من هذه الهرمونات. و هذا ما يحدث عند مرض السكري و الناحية الأخرى هو أن لدى هذه الأطعمة أيضا مكونات أخرى مثل الدهون (ناتا في الآيس كريم، وزيت النخيل أو جوز الهند في كثير من الحلويات و دهون الكاكاو...) و يعلم الجميع أن هذه الأطعمة تسبب السمنة و تزيد كثيرا في الوزن. و بعض هذه الدهون تزيد نسبة الكوليسترول في الدم لهذا فالسكر مضر بالجسم أكثر من مما يفيد و يجب تناوله على نطاق ضيق جدا، لأنه يزيد من خطر زيادة الوزن، ومشاكل القلب و الأوعية الدموية والسكري.

1.5 /4 تحويل الجسم من حمضي إلى قلوي:

1.5.1 تعريف القلوية و الحمضية للجسم:

في الحالة الطبيعية للإنسان يكون الدم معتدلا ما بين الحموضة والقلوية ، و بعد عدة دراسات و أبحاث اتفق العلماء على تقسيم الدرجات بينهما إلى أربع عشرة درجة تعرف اختصارا بالرمز (PH) ، فتكون مع تعيين الدرجة السابعة كالنسبة الطبيعية لحموضة الدم أو بالأحرى المعتدلة و إذا زادت نسبة الحموضة في الدم بنسبة معينة حتى و إن كانت قليلة جدا، يحدث اضطراب في الجسم و يسهل دخول البكتيريا والفطريات والجراثيم لأن الوسط الحمضي هو أفضل مكان لها للعيش و التكاثر، عندها يستعين الجسم بالكلية لطردها لأن شوارد الهيدروجين تساعد على التخلص منها عن طريق البول، كما أن المخزون القلوي للجسم يكون في الجلد و الكبد و يستعان به كذلك لتعديل حموضة الوسط ، و تقوم الرئتان بضخ كمية كبيرة من الأوكسجين لطرد ثاني أكسيد الكربون الحامض، وفي النهاية يضطر الجسم إلى الاستعانة بالمعادن القلوية فيسحب الكالسيوم و المغنيزيوم و البوتاسيوم، وعند انتهاء رد فعل الجسم هذا بسبب نفاذ كمية المخزون القلوي و المعادن القلوية يبقى الدم حامضيا مما يتسبب في نقصان المناعة و تتداعى الأمراض المختلفة على الجسم.

و لا يمكن الهرب من مشكلة الحمضية للجسم و نقص القلوية عند مواجهتها لأن الحياة بصفة عامة تحتوي على نسب من الحمضية بدرجة مهولة ، فأولا البروتينات من اللحوم والدواجن والبقوليات من فول وعدس وحمص، وثانيا الكربوهيدرات من الطحين والمعجنات ، و السكر والحلويات والشوكولاتة، والقهوة والشاي، والمشروبات الغازية، و ثالثا أنواع الدهون والأجبان ثم بعد ذلك رابعا الانفعالات العاطفية من غضب وحسد وبكاء وحزن وقلق كلها تزيد من حامضية الدم، خامسا تناول الأدوية والحبوب الكيميائية خصوصا الأسبرين، سادسا قلة الحركة، وضعف اللياقة، و سابعا الهواء الملوث بالسموم والعوادم والمبيدات، وبعد كل هذا الكم من الأحماض الداخلة إلى الدم يطالب الجسم بإحداث معادلة لنسبة الأحماض ، وهو بلا شك سيكون عاجزا تحت هذا الضغط . .

كما قد ثبت علميا أن من آثار هذه الزيادة الحمضية فقدان كثير من المعادن والفيتامينات وعدم قدرة الجسم على استخلاصها والاستفادة منها و بالتالي اضطراب الغدد كلها.

و هنا يمكن الرجوع لدراسات الدكتور وينفريد هلمن الذي عالج نفسه هو من عرق النساء ونخر الأسنان والسمنة من خلال خفض نسبة حمض دمه فقط دون أية أدوية.

• الأغذية الحمضية:

توجد عوامل كثيرة تعمل على زيادة الحمضية في الجسم و قد تؤدي زيادة الحموضة إلى مشاكل صحية بعضها طفيف و الآخر خطير جدا، و تنقسم إلى أغذية مرتفعة الحموضة مثل : الشعير، الجوز و الفول السوداني، الأرز و الخبز الأبيض و خبز القمح الصافي، دقيق الحنطة و الذرة بمشتقاتها، و البسكويت بكل أنواعه و البيض، و الجبن المنزوع الكريمة، لحم البقر و كبد العجل و الدجاج الرومي إضافة إلى القهوة.

و متوسطة الحموضة مثل: العدس و الفستق، اللبن المنزوع الدسم، الشوفان و النخالة، الشعير.

كما أن هناك أغذية قليلة الحموضة كالمشروبات الغازية و الثمار المعلبة، و نظرا للأمراض العديدة التي تنجم عن انعدام التوازن الغذائي و لاستهلاك المفرط لمواد الحمضية ينصح الأطباء و العلماء بضرورة الاعتدال في تناول الأطعمة الحمضية، و إجراء فحص البول لتحديد نسبة ال PH في الدم لتحديد مدى حموضة الجسم مع العمل على الحفاظ على توازن الجسم كيميائيا، و تجنب الإفراط في الأطعمة الحمضية لتفادي أضرارها .

• الأغذية القلوية:

يقوم لجسم السليم بالاحتفاظ برصيد قلوي يخزنه من الأطعمة القلوية التي يتناولها الإنسان يوميا و ذلك لاستعمالها عن الضرورة أي عند زيادة حامضية الجسم فيضطر إلى استخراج المخزون القلوي لتعديل حموضته لاجتناب الكثير من الأمراض، لكن الأخطر من هذا أن الاستنزاف الدائم للمخزون القلوي يضعف الجسم و يجعله عرضة لأمراض أخرى.

و هذا ما أشار إليه ويليام هوارد هاي في كتابه عصر الصحة الجديد الذي وضح فيه أن أغلب الأمراض تنشأ من تراكم الأحماض في الجسم نتيجة تناول الأغذية الحمضية و الاستغناء عن الأغذية القلوية التي تعد أكثر فائدة للجسم.

و تتنوع الأغذية القلوية فمنها الأفوكادو و التفاح و المشمش، و اللوز و الموز و البازلاء، و البنجر و الكرنب، و اللبن الكامل الدسم، و زبدة الحليب و الجزر، و الجبن الدسم، و الخيار و البلح و التين الطازج و المجفف، و الخوخ و الإجاص، و الكرفس و الفجل و الأناناس و البطاطس، و الفول و البرقوق و القرع و اللفت، و الزبيب و التوت، و فول الصويا و السبانخ و البندورة.

1.5.2 الفوائد العائدة للجسم من تناول الأطعمة

القلوية:

النظام الغذائي القلوي هو نظام يضم عدة تدابير غذائية ترمي جميعها إلى أهمية تناول الأطعمة القلوية و مدى فائدتها لجسم الإنسان، و يمتاز هذا النظام بقدرته على الحفاظ على التوازن الحمضي في الجسم و المعادلة بين حمضية و قلوية الوسط.

و الأطعمة القلوية هي تلك التي لا توفر الحموضة للجسم وهي تعدّ ممتازة للصحة. و في الواقع، على جسم الإنسان أن يحصل على الأطعمة التي تقدّم له التوازن بين أنواع الأكل التي تحتوي على الحمضيات وغيرها، لما لذلك من نتائج إيجابية على الدم والبول والغدد للمفاوية واللغاب . و مثال ذلك السبانخ فمن خلال تناولها، يمكن زيادة قوة العضلات، ومحاربة فقر الدم، وتحسين صحة القلب، ومنع الشيخوخة المبكرة، وتقليل خطر الإصابة بالسرطان والتمتع ببشرة صحية، و الأفوكادو تساعد على طرد الفضلات الحمضية و تعزيز بيئة أكثر قلوية في الجسم كما تساعد في خفض الوزن ، ومكافحة الالتهابات، وتحسين صحة القلب و الأوعية الدموية، ومكافحة السرطان وتوفير فوائد السكر في الدم .

كما تشترك الأطعمة القلوية في العمل على خفض الكولسترول، و منع العديد من أنواع السرطان، و دعم نظام المناعة، و محاربة الالتهابات، إزالة السموم، و تنشيط أيضا الكبد و تحميه من الملوثات البيئية. و إضافة إلى ذلك، فإنها تعزز مستويات الطاقة، و تنظم مستويات السكر في الدم.

5/ تقوية الجهاز المناعي: 1.6

1.6.1 الفيتامينات الضرورية للمناعة:

الجهاز المناعي هو الفريق الطبي الشخصي الماهر في فن العلاج و هو دائما تحت الاستدعاء و دائما في الخدمة ليقوم بدوره في تنفيذ الوسائل الوقائية منعا للأزمات الصحية، و الانسان بدوره مطالب بتزويده بالعناصر الضرورية لتنشيطه و خاصة الفيتامينات و منها:

- فيتامين (أ) : يعرف الفيتامين أ بأنه فيتامين النمو ذلك لأنه ضروري لإنتاج هرمون النمو، السؤال بدوره ليس عن النمو فحسب بل عن المحافظة أيضا على نشاط الغدة التيموسية و من ثم على قوة جهاز المناعة و فعاليته و لو قل إنتاج هرمون النمو لحدث نقص كبير في خلايا T إذ أن الغدة التيموسية تنكمش حينئذ و تصير أقل نشاطا و أقل فعالية في إنضاج الخلايا كما أن الخلايا B تتأثر هي أيضا بدرجة كبيرة. و الفيتامين أ هو فيتامين قوي مضاد

للفيروسات و هذا يرجع أساسا إلى أنه يدخل في عملية تركيب جدر الخلايا مما يجعلها أقوى و أكثر مقاومة للفيروسات و هو مهم بصفة خاصة للمناطق الأكثر تعرضا للعدوى مثل الجهاز التنفسي و الأمعاء و القناة البولية التناسلية، كما تحتاج إفرازات الجسم مثل العرق و الدموع و للعاب بالإضافة إلى خلايا الجهاز المناعي كلها إل الفيتامين أ من أجل إنتاج إنزيم الليسوزايم و هو إنزيم و اق مضاد للبكتيريا و المرضى الذين يعانون التهاب ملتحمة العين من المرجح أنهم يعانون أيضا نقصانا في فيتامين أ بالإضافة إلى الفيتامين ج و يوجد الفيتامين أ في الطماطم و الشمام اليقطين و القرع و الكرنب

- فيتامين (ب) المركب: هذه العائلة من المغذيات ضرورية لكل خلية من خلايا الجسم بما فيها خلايا الجهاز المناعي، و يرجح أن حمض الفوليك و البيريدوكسين (فيتامين ب₆) يتميزان بأقوى تأثير على جهاز المناعة، و لقد وجد أن الغدة التيموسية في الرضيع تكون أكبر حجما و جهازه المناعي أقوى إذا كانت أمه تحصل على مدد كاف من حمض الفوليك، و الكولين، و فيتامين ب₁₂ و الميثيونين.

و نقص فيتامين ب₁₂ يقلل نشاط الخلية البلعمية مما يجعلها غير قادرة على أداء وظيفتها، كما أن هذا الفيتامين يساعد الجسم على صنع السيستين من الميثيونين، الذي هو حمض أميني مهم لجهاز المناعة

و حمض البانثوثنيك (فيتامين ب₅) هو منشط مناعي آخر، ضروري لإنتاج الأجسام المضادة، و يساعد الخلايا البلعمية و الخلايا القاتلة الطبيعية في

آدائها لوظيفتها، و المادة الغذائية شبه الضرورية المسماة (كولين) التي كان يعتقد من قبل أنها ضمن فيتامينات ب تتحول إلى مادة تزيد إنتاج الخلايا للمفاوية.

و إن المصادر الرئيسية لكل فيتامينات ب هي: الكبد، و الخميرة، و العسل الاسود، و الحبوب الكاملة لاسيما جنين القمح و نخالة الأرز.

- فيتامين (ج) : في واقع الأمر يمكن تأليف كتاب كامل عن فيتامين ج و تأثيراته على جهاز المناعة، و لا شك أن المزيد من فيتامين ج يعني وظائف مناعية أفضل، و في ما يلي بعض من أدواره الرئيسية في تنشيط المناعة الجسدية:

* فيتامين ج له تأثير قوي مضاد للفيروسات مثل فيروسات الأنفلونزا و نزلات البرد، لاه في هذه الحالة تتم الاستجابة المناعية بتدخل الخلايا T التي تعتمد وظائفها على فيتامين ج.

* يقوم فيتامين ج بتنشيط إنتاج البروستاجلاندين في صفيحات الدم، مما يؤدي إلى زيادة إنتاج خلايا T.

* فيتامين ج ضروري لنوع معين من الإنقسام الخلوي الذي يؤدي إلى زيادة سريعة في كل من خلايا T و B.

* فيتامين ج يمكن أن يكون موقفا لنمو البكتيريا و تكاثرها أوقاتا لها و هذا يعتمد على نوع البكتيريا.

* يقوم فيتامين ج بتحسين إنتاج المتمم C3 الذي ينبه بدوره الخلايا B لتنتج المزيد من الأجسام المضادة لاسيما: I g M، I g G، I g A.

* يتيح فيتامين ج للخلايا البلعمية أن تؤدي وظيفتها التنظيفية و هذه الخلايا يمكنها فقط أن تعمل اذا احتوت على ما لا يقل عن 1000 مكجم من فيتامين ج لكل 1000 مليون خلية.

* فيتامين ج فضلا عن كونه ينبه العوامل الطبيعية المضادة للبكتيريا في الجسم فإنه ايضا يحسن أداء المضادات الحيوية.

* و يعتبر الفيتامين ج مضاد للهستامين فيفيد في حالات رمد العين و رشح الأنف.

و نجد الفيتامين ج غالبا في الفلفل و الكرنب و البروكلي و الليمون و فاكهة الكيوي و الفراولة.

- الفيتامين د : حينما يؤخذ فيتامين د بكميات كبيرة فإنه يثبط جهاز المناعة و مع ذلك هو ضروري لسلامة النظام، و من ثم للحركة الطبيعية.

و يوجد الفيتامين د في البيض و اللبن الكامل.

- الفيتامين هـ : هو ضروري للاستجابة المناعية الطبيعية، و هو كمضاد

للأكسدة يوجد في طبقات الدهن و يقوم بمعادلة الشوارد الحرة، و يعمل مع

العناصر الغذائية الأخرى في تحسين مقاومة الجسم للعدوى، و هو فعال جدا

في الحماية من تلوث الهواء، خاصة الذي ينتج عن عادم السيارات أو منقيات

الهواء أو مزيلات الروائح التي تنتج الأوزون.

و نجد الفيتامين ه في السردين و التونة، و جنين القمح و الفول السوداني....

يتبع باقي التفاصيل :-

لتحميل الكتاب كاملاً من خلال الموقع الالكتروني التالي :-

[/https://sultanalzahrni.wordpress.com](https://sultanalzahrni.wordpress.com)

حساب الكاتب في تويتر

@sultanalzahrni

إذا أعجبك الكتاب لا تنسى أن تشارك الكاتب في اقتراحاتك

ايميل التواصل مع الكاتب

s_z_999@hotmail.com