

---

## ١١- أطعمة تفيد لأمراض القلب

### الثوم Garlic :

- الثوم يقلل النوبات القلبية.
- يذيب الثوم جلطات الدم.

### الجزر Carrots :

- يمنع تناول الجزر حصول الجلطات الدموية.

### الخس Lettuce :

- الطبقة الداخلية والتي تكون أوراقها صفراء وخضراء مفيدة لعلاج خفقان وتسرع وتضخم القلب ولأمراض عضلة القلب Cardiomyopathies .

### الفجل Radish :

- يمنع جلطات الدم وأمراضها.

### الكراث Leek :

- منشط للقلب وللدورة الدموية.
- يمنع نشاف أو انسداد الأوعية الدموية التي تغذي القلب.
- يمنع الأمراض التي تصيب عضلات القلب.
- يمنع الأمراض التي تصيب كهرباء القلب conduction system عبر مادة المغنسيوم.
- يمنع جلطات الدم بما يحتويه من مواد Polyphenols

---

## **النعناع Peper mint :**

- يستعمل شاي النعناع في مرض خفقان القلب Tachy arrhy thmias .

## **الهندباء Dandelion :**

- غني بالبوتاسيوم العالي والصوديوم المنخفض مما يعدل من عدد ضربات القلب .

- يمكن استخدامها في أمراض تسرع القلب Tachyarrhy thmia

## **الإجاص Pears :**

- يعالج أمراض خفقان القلب وتسرعه Tachy arrhy thmias

## **الأناناس Pine apple :**

- يمنع تراكم الدهون داخل الأوعية الدموية . خصوصا الشرايين .

- يمنع تصلب الشرايين Arteriosclerosis

## **البطيخ الأحمر Water melon :**

- يمنع الإكثار منه لأصحاب الأمراض الخاصة بالجلطات ونشاف أو احتشاء

في الأوعية الدموية مثل الفالج .

## **البطيخ الأصفر :**

- يمنع الإكثار منه لأصحاب الأمراض الخاصة بالجلطات ونشاف أو احتشاء

في الأوعية الدموية .

## **التفاح Apples :**

- يعالج أمراض تسرع القلب tachy arrhy thmia التي تنتج عن تضخم

القلب وأمراض عضلة وكهرباء القلب .

---

## جوز الهند cocoanut :

- يساعد في معالجة آلام القلب.

## الرمان Pome granate :

- يمنع تسرع ضربات القلب والخفقان الذي ينتج عن عضلة القلب.

## الزعرور How Thornberry :

- مفيد في معالجة أمراض تسرع القلب وتضخم القلب وأمراض عضلة القلب cardiomyopathies وأمراض كهرباء القلب conduction system والزرعور يوسع شرايين القلب ويخفض ضغط الدم.

- الزعرور غنى بالمواد المسماة Bio flavonoid وهي مركبات ضرورية لعمل Vit. C داخل جسم الإنسان الذي بدوره ضروري لتقوية جدران الأوعية الدموية.

- تستخدم الثمرة والأوراق (تحتوي على Amyddalin والقشر على Cratoeain)

## البابايا Papaya :

- البوتاسيوم في الثمرة ضروري لعمل القلب وانتظام مستوى ضغط الدم.

## التين Figs :

- يعالج أمراض تسرع القلب.

- يمنع تجمع الماء في القلب والرئتين والجسم الذي ينتج عن ذلك.

---

## السفرجل Quince :

- يمنع أمراض تسرع ضربات القلب خاصة تلك التي تنتج عن مرض عضلات القلب أو تأثير كهرباء القلب.

## الصبار- الصبير- التين الشوكي opuntia :

- الأحماض الأمينية، الألياف، Vic Vita, فيه مضادة للأكسدة.  
- يمنع احتمال أي خراب جدران الأوعية الدموية وتشكل الصفيحات الدهنية.

## العنب Grape :

- يوصف العنب وبذرة لعلاج أمراض الأوعية الدموية capillary fragility وهو مرض يصيب الأوعية الشعرية بالتهتك وهو نشاف الأوعية التاجية القلبية Arteriosclerosis coronary artery، كذلك يسبب تأثير السيلينيوم المضاد للأكسدة ويعطي القلب والأوعية الدموية مناعة ضد أمراض الدورة الدموية مثل الجلطات.  
يحتوي بذر العنب خاصة على الكثير من مادة بروانتو سينيدين Proanthocyanides وهي شبيهه بالمواد الموجودة في النباتات Falvonoid وهي تحمي خلايا الدهن من مشاكل الجزيئات الحرة وتدميرها للأنسجة وهي تمنع أمراض القلب بأن تحمي مادة collagen الضرورية لسلامة الأوعية الدموية.  
- كذلك يسبب تأثير السيلينيوم المضاد للأكسدة بأن يعطي القلب والأوعية الدموية مناعة ضد أمراض الدورة الدموية وبذلك تمنع الجلطات.  
- وجود مادة Resveratrol الموجودة بالعنب وبذره تعطي حماية للقلب والأوعية الدموية، وفي دراسة يابانية أظهرت مؤخرا بأن هذه المادة تمنع نشاف الأوعية الدموية Arteriosclerosis.

---

## **الليمون الحامض Lemon :**

- يقوي جدران الأوعية الدموية والشرايين لوجود مادة Rutin، Vitc.

## **المشمش Apricot :**

- مهم لمرضى القلب.

## **الموز Banana :**

- يمنع تصلب الشرايين.

## **الذرة Maize corn :**

- يوصف لمرضى القلب لمنع النوبات و(انسداد الشرايين القلبية).

.Cardiac, arteries, occlusion

## **الشعير Barley :**

- منشط لعضلة القلب.

- يقوي نشاط القلب.

## **الشوفان Oats :**

- مفيد في حالات أمراض القلب

## **العدس Lentile :**

- يفضل عدم الإكثار من العدس عند المصابين بجلطات دموية ونشاف بالشرايين.

## **البندق CoB Nut :**

- يعالج أمراض أو نشاف الأوعية الدموية.

- له أهمية للدورة الدموية والقلب.

---

## الجوز Walnut :

- ينصح بالإكثار منه للمصابين بمرض (التصلب اللويحي) المسمى بـ Mutiple Sclerosis .

## الكاجو Cashew :

- السيلينيوم الموجود به له تأثير مضاد للأكسدة.
- يمنع الجلطات وأمراض القلب وسكتات الدماغ.

## اللوز Almond :

- هناك دراسة حديثة تشير إلى أن زيت اللوز مفيد كمانع لأمراض القلب.

## بذر الكتان Flax Linseed :

- أوميغا ٣- يرقق الدم ويمنع جلطات الدم.
- تعطي Omega -٣fa الموجودة في بذر الكتان وقاية ضد أمراض القلب عن طريق تخفيض مستوى الكوليسترول بالدم ومكافحة ارتفاع ضغط الدم وتخفيض الدهن Triglyceride بالدم وتمنع حصول جلطات الدم.
- فقد اكتشف حديثاً بأن مادة أوميغا ٣- تخفض مستوى بروتين موجود بالدم يسمى Homocysteine إن ارتفاع معدل Homocysteine بالدم يعتقد بأنه مؤثر وعنصر خطر يسبق حصول أمراض الجلطات.

## البنفسج Sweet violet :

- يستعمل في حالات أمراض القلب. نشاف واحتشاء الشرايين وضعف عضلات القلب وأمراضها cardiomyopathies وغيرها من أمراض القلب.

---

## **الخزامي Lavender :**

- ينشط القلب (تنشق زيت الخزامي).

## **الزعفران Saffron :**

- ينشط القلب ويمنع تسرع القلب والخفقان.

- يستعمل في معالجة هذه الأمراض Tachyarrhythmia .

## **الشاي Green, black Tea :**

- الشاي يحتوي على مواد Poly Phenols ذات تأثير مضاد للأكسدة التي

تصلح وتمنع تلف الخلايا الذي يحصل قبل حصول أمراض القلب.

## **القرفة Cinnamon :**

- يعالج خفقان وتسرع القلب Tachyarrhythmia .

## **الكاكاو- الشوكولاته Cocoa, chocolate tree :**

- تساعد الكاكاو الأدوية التي توصف لتضخم القلب Cardia failue حيث

تتراكم السوائل بالجسم مما يؤدي إلى تمدد القلب.

## **المحلب Mahlab :**

- يمنع أمراض تسرع القلب.

## **السمك Fish :**

- يفضل لمرضى القلب تناول السمك ثلاث مرات في الأسبوع لإحداث

وقاية تامة، إلا أن أبحاثا حديثة أثبتت أن أكل السمك ولو مرة في الشهر يحدث

وقاية جيدة.

---

- إن مادة Omega3 موجودة في السمك وفي جميع المخلوقات البحرية ولكن بنسب متفاوتة.

### **البيض Eggs :**

- يعالج الإكثار من البيض للمصابين بنشاف القلب أو الدماغ.

### **الحليب Milk :**

- يفضل الإقلال من شرب الحليب عند مرضى تضخم القلب وذلك بسبب أملاح الصوديوم الموجودة بوفرة في الحليب وكذلك مرضى عضلات القلب.

### **العسل Honey :**

- يوسع الأوعية الدموية التاجية.

- يغذي عضلة القلب.

- معالج للذبحة الصدرية.

### **اللقاح Pollens :**

- يحفظ الأوعية الدموية الشعرية ويمنع النزف وذلك، لأنه يحتوي على مادة

Rutin وهو نوع من السكريات.

- هو عامل مهم في إزالة التعب والهزال.



---

## **- صموغ النحل : Propolis**

يعالج أمراض القلب والشرايين Arteriosclerosis

## **- زيت الزيتون Olive oil**

للقاية من أمراض الأوعية القلبية.

## **- ثوم الدببة البري Wild Bear's Garlic**

يمنع النوبات القلبية وذلك بسبب تقليله لأكسدة الدهون وخاصة البروتينات الدهنية واطئه الكثافة LDL الخطرة على الصحة. فحينما تتأكسد LDL يصعب هضمها من قبل نوع من الخلايا الموجودة بالدم وتدعى بالخلايا البلعمية والتي تتحصر في ابتلاع LDL المؤكسد ومنع ترسيبها في جدران الأوعية الدموية. وعلى العكس فإن LDL المؤكسد يساعد على الإصابة بتصلب الشرايين. ولكن حينما تتأكسد الـ LDL يصعب هضم تلك الجزئيات المؤكسدة وبالتالي تختزن تلك الجزئيات في الخلايا وبالتالي تتعرقل وظيفة الخلايا البلعمية.

كذلك هذا الثوم يقلل من ضربات القلب المتسارعة في المرضى والمسمى

. Tachy cardia

## **فطر رايش Reishi**

الفطر يزيد من الحيوية ويحسن حالة الشرايين القلبية ويعيق تجمع الصفائح الدموية وفي الوقت ذاته يخفض من ضغط الدم المرتفع.

## **الزنجبيل ginger**

- الزنجبيل يقلل من نشاط عامل الصفائح الذي يؤدي مع معدلات الكوليسترول المرتفعة إلى زيادة خطر الإصابة بأزمات قلبية على المدى القصير.

---

- إن تناول جرعات متعددة من الزنجبيل « ١ - ٢ » جرام يومياً يمنع الإصابة بالنوبات القلبية والدماغية ويمنع تكوين جلطات الدم وذلك بسبب احتواؤه على مركبات gingerol ومشتقاته .

ويعد الزنجبيل في هذا المجال أكثر فعالية من الأسبرين .

الزنجبيل يقلل من الخفقان ويقلل من الجليسيريدات الثلاثة .

### **بذور الشيا Chia seed :**

إن الاستخدام المنتظم لبذور الشيا يساعد علي درء أمراض القلب والشرايين من خلال رفع نسبة الكليسترول الجيد ومستويات الأحماض الدهنية الجيدة .

### **الكرم Tumeric :**

يحسن من صحة القلب لأنه يقلل من نسبة الكليسترول في الدم ويقلل من الترسبات في الشرايين .

