
١٢- أطعمة لعلاج التصلب اللويحي

العصفرو Sufflower :

- يحتوي العصفرو على Poly unsaturatrd fatty acids وهي أحماض أمينية غير مشبعة وهي تحتوي على مادة تسمى بـ Omega 6 fatty acids وهذه المواد مهمة في تغذية وعلاج المرضى المصابين بـ (التصلب اللويحي) وهو مرض يصيب النخاع الشوكي.

القرفة Cinnamon :

- يستعمل في معالجة مرضى التصلب اللويحي ويستعمل معه (الطحينة والعصفرو وزيت دوار الشمس وزيت الصويا).

السماك Fish :

- الأسماك الغنية بمادة omega - ٣ هي ضرورية في غذاء المرضى المصابين بمرض التصلب اللويحي وهو مرض يصيب النخاع الشوكي Spinal cord ويمنع السمك تفاقم هذا المرض.

الدجاج Chicken :

- يستعمل لحم الدجاج في تغذية مرضى التصلب اللويحي وذلك لمكافحة المرض.

الأطعمة التي تحتوي على البروبيوتيك Probiotics

واحد من الآثار الجانبية لهذا المرض هو سوء امتصاص المواد الغذائية مما يضاعف مشاكل الاضطرابات ويصعب على المرضى الحياة لذلك فإن البروبيوتيك البكتيريا النافعة الهامة التي تزيد من كفاءة عملية الهضم تعمل على استعادة التوازن البكتيري وتزيد من القدرة المضادة للالتهابات وتخفف من أعراض المرض.

الأطعمة التي تحتوي على السيلينيوم Selenium

من المعادن النادرة بجسم الإنسان والضرورية هو يؤثر بشكل كبير على وظائف الجهاز المناعي والتمثيل الغذائي وهناك عدد قليل من مصادر الغذاء مثل الكبد والمكسرات والأسماك التي تضاف إلى الغذاء لزيادة كمية السيلينيوم.

عشب الجنسج Ginseng

تعالج الاضطرابات المزمنة وتقلل من الالتهابات بفضل مضادات الأكسدة.

التوت البري: Mulberry

من الأطعمة الغنية بمزيج من مضادات الأكسدة العضوية هي مناسبة لمرضى التصلب العضلي والعصبي خصوصاً للذين يعانون من صعوبة السيطرة على المثانة.

الايوميغا 3 Omega 3

أحماض الايوميغا 3 تلعب دور مهم لعلاج ومنع مضاعفات المرضى ويعزز من النظام المناعي.

عشب النعناع

يمنع الصداع والغثيان وضعف الجهاز العصبي والاكتئاب كما أن زيت النعناع مفيد لعلاج اضطرابات الأمعاء التي تصاحب المرض.

الزنجبيل ginger

لها من الخصائص العلاجية لعلاج الالتهابات المصاحبة للمرض ويعالج ألم المفاصل ويقي من مضاعفات المرض الخطيرة.

