

---

## ١٧- أطعمة تفيد لتقوية مناعة الجسم

### الليمون الحامض Lemon :

- يحفظ الصحة بتقوية مناعة الجسم.
- يستعمل مضاد للإصابة بالمalaria .
- يكافح الإصابة بضربات الشمس وقاية وعلاجاً .

### المشمش Apricot :

- يحتوي المشمش على فيتامينات B٢, C, B١, A و بوتاسيوم و صوديوم و فوسفور و حديد و كالسيوم و يفيد في الأماكن الكثيرة التلوث و تسمى بـ Micro Nutrient وهي مهمة لمرضى القلب.

### الصبير البري Aloe Vera :

- ينشط مناعة الجسم خاصة لدى المصابين بأمراض الـ Autoimmune diseases
- ينشط الجرمانيوم العضوي الموجود بالصبير الخلايا المسماه بـ (القاتل الطبيعي). Natural Killer, b- cells, Tcells. وهي تكافح الالتهابات والأورام فهو يزيل أي عيب في جهاز المناعة.

### القمح Wheat :

### البرغل Borghul :

- ينظم هرمونات الغدة الدرقية التي تفرز Thyroxin.

---

- يحتوي على سكريات وبروتين ودهون وألياف وأملاح معدنية مثل (بوتاسيوم وفوسفور وكالسيوم وحديد ويود).

- كذلك على بروتين ومغنسيوم وصوديوم وفيتامينات A, B1, B2, B5, B6.

### **الجوز Walnut :**

- يجدد نشاط الجسم.

- يمنع الترهل والضعف.

### **الفسق Pistachio :**

- يولد الطاقة للجسم.

### **الفول السوداني Peanuts :**

- مغذ للجسم عبر إعطائه البروتين اللازم.

### **الكاجو Cashew Nuts :**

- ينصح استخدامه تحت إشراف طبيب متمرس بهذا النوع من الطبابة ولا

ينصح استخدامه دون مراقبة طبية.

- الكاجو مصدر للبروتين.

- يحتوي على فيتامينات A, D, E تعمل كمضادات للأكسدة والسرطانات

وتزيد في مناعة الجسم.

- يحتوي على الزنك وهو ضروري للهضم والاستقلاب Metablism

وللمحافظة على الصحة والطاقة الجنسية.

- يحتوي على المغنسيوم الذي يعطي الطاقة للجسم.

---

## الزعفران Saffron :

- يعطي طاقة .

- يزيد في الطاقة الجسدية ويقوي الحواس من سمع وبصر وشم ولمس وغيرها .

## الزنجبيل Ginger :

- منشط لطاقت الجسم . يعتبر الزنجبيل عنصرا مهما في تقوية الجهاز المناعي وذلك لاحتوائه على مادة بروتينية وهي مضاد حيوي يفرز بواسطة الغدد العرقية بالجسم .

## العصفر Sufflower :

- يجب عدم استعمال العصفر مع الأدوية التي تؤثر على مناعة الجسم وخاصة بعد عمليات زراعة الأعضاء immune system .

- يجب عدم استخدام العصفر في فترة التلقيح (التطعيم) للأطفال .

## القرفة Cinnamon :

- يزيد طاقة الجسم والصحة والنشاط .

## القهوة Coffee :

- يزيد تحسن الأداء الرياضي .

- منشط مضاد للتعب والإرهاق عن طريق تنشيط الجهاز العصبي المركزي بالدماع .

---

## الكاكاو- الشوكولاته :Cocoa, chocolate tree

- يحتوي الكاكاو على ١٥ - ٢٠٪ من الكافيين الموجود بالقهوة وبالمقارنة في النسب فإن:

فنجان كاكاو يحتوي على 13 mg كافيين

وفنجان حبيبات قهوة يحتوي على 65 mg كافيين

وفنجان drip coffee يحتوي على 100 mg كافيين.

وبالتالي فإن الكاكاو يزيل النعاس والكسل والخمول ويعطي نشاطا .

- خفيفا من غير إحداث الكثير من العصبية كما تفعل القهوة.

## اللحوم :Meats

- مصدر مهم للبروتين والتي تتألف من أحماض أمينية مختلفة وهي ضرورية لبناء العضلات والأنسجة في الجسم.

- مصدر مهم لفيتامين B-complex خصوصا لـ (3 B النياسين والريبوفلافين وB12 والفوليك أسد وB6, B2 وكذلك فيتامينات (A, E, K, D).

- مصدر للحديد والمعادن مثل الفوسفور والكالسيوم والكلورين والمغنسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكبريت والسيلينيوم والنحاس واليود والكروميوم والزنك والفلوريد .

- البروتين الموجود باللحم يعمل كمرسال كيميائي في محاربة الأمراض والالتهابات.

- يقوم بنقل الأكسوجين من الرئتين إلى الجسم.

---

- المعادن والفيتامينات تساعد التفاعلات التي تحصل داخل الجسم .  
للمحافظة على صحة الجسم والأنسجة، وتساعد الجسم على هضم  
واستعمال النشويات والبروتين والدهون.

- اللحم مسؤول عبر الأحماض الأمينية والمعادن والفيتامينات الموجودة  
فيه وعن إنتاج المادة الوراثية DNA وهي تنقل الصفات الوراثية من الأبوين إلى  
الأجنة.

### **السّمك Fish :**

- هو غني بالبروتينات التي تحتوي أحماضا أمينية مهمة مثل Tryptofane  
Arginine للمحافظة على أنسجة الجسم ولبناء ما يحتاجه الجسم من ترميم  
لأنسجة الجسم.

- السمك مصدر من مصادر اليود والفوسفور والكالسيوم وهي مهمة  
للأسنان والعظام.

- السمك يحتوي على فيتامينات A, D وهي موجودة في كبد السمك.

### **الدجاج Chicken :**

- مغذ ومقو للجسم يمدنا بالبروتين الخفيف السهل الهضم.

- يمدنا بالفيتامينات B-complex والمعادن وخصوصا الحديد.

- يفضل أكل لحم الدجاج عند الناس الذين تتطلب أعمالهم البقاء في

المكاتب لقلة الحركة.

---

## الجبنة cheese :

- يمنع آفات الجلد والأنسجة بداخل الرئة بواسطة (VitA).
- يقوي النظر عبر تجديد الأصباغ داخل العين والشبكية بواسطة (VitA).
- يمنع التهابات الأغشية والأنسجة بداخل المثانة.
- يغذي الجبن العظم بالكالسيوم والفسفور لتقوية العظام وصيانتها ويعطي الجبن VitB 12 الذي يغذي مخ العظام.
- يلعب VitB 12 دورا مهما في تجديد خلايا الدم الأحمر المنتجة بداخل العظام.

## الشمع Wax :

- يحتوي الشمع على مواد مانعة للبكتيريا وفيتامين A.

## اللقاح Pollens :

- تعتبر مضادات حيوية توقف نمو الجراثيم.
  - تتوفر مادة Rutin وهو نوع من السكريات يحفظ الأوعية الدموية من التكسر.
  - غني بالفيتامينات.
  - عامل مهم في إزالة التعب والهزال.
  - علاج للناقيين بعد الجراحة خاصة.
- الجرعة والاستعمال:
- يوضع جيدا الأفضل على معدة خاوية يستعمل لمدة شهر كل سنة.

- 
- الجرعة اليومية للكبار ٣٠ جراما يوميا.
  - الجرعة اليومية للصغار (٥- ١٠) جرامات يوميا.

### **صموغ النحل Propolis :**

- وحدة ومع العقاقير.
- يستعمله الأصحاء للتقوية والوقاية عن طريق الفم لزيادة المناعة الطبيعية والتقوية.

### **الأفوجادو : Avocados**

من الفواكه الغنية بالمركب (جلوتاثيون) glutathione وهو مركب يعمل على كس الجذور الحرة الخطرة من جسم الإنسان. وبذلك يقيه من خطر الإصابة بالأمراض العصرية.

### **فطر شيتاكا : Shitake**

أن هذا الفطر يحفز جهاز المناعة بالجسم ويزيل السموم.

### **فطر رايش : Reishi**

نتيجة لاحتوائه على مركب بيتا كلوكان Beta glucans فإنه يدعم جهاز المناعة.

### **الكركم : Tumeric**

منشط للمناعة والقوة الذهنية.

### **الجنسنج : Ginseng**

يحفز هذا العشب الخلايا الطبيعية القاتلة بنسبة ٤٤٪ إلى ١٥٠٪ وكذلك

---

يحفز ويزيد من تكوين الانترفيرون ويزيد من تكوين الأجسام المضادة ضد  
الميكروبات.

### **- عرق السوس : Licorice root -**

يفيد الجهاز المناعي ويقويه .

يعيد التوازن إلى الغدة الادرناليه وذلك بدعمها بالطاقة اللازمة .

يزيد من إنتاج الانترفيرون الذي ينظم الجهاز المناعي .

له دور ضد البكتريا والفيروسات .

لكن أود أن أنبه المرضى الذين يتناولون العقاقير المدرة للبول «Diuretics»

لعلاج ضغط الدم أو قصور القلب الاحتقاني إلى عدم استخدام عرق السوس

لأن ذلك ممكن أن يؤدي إلى حدوث قصور شديد لديهم في تركيز البوتاسيوم في

الجسم بفضل هذا النبات مما يؤدي إلى تراكم سام للكالسيوم في الدم ويتلف

الكلية لدى النساء اللاتي يتناولن كربونات الكالسيوم .

### **- الصبار «الصبير البري» : Aloe Vera -**

يساعد الجهاز المناعي ويحسنه بتناوله يتفادى الإنسان الإصابة بالفيروسات

والسرطان والطفيليات .

